

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: PRUEBA

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

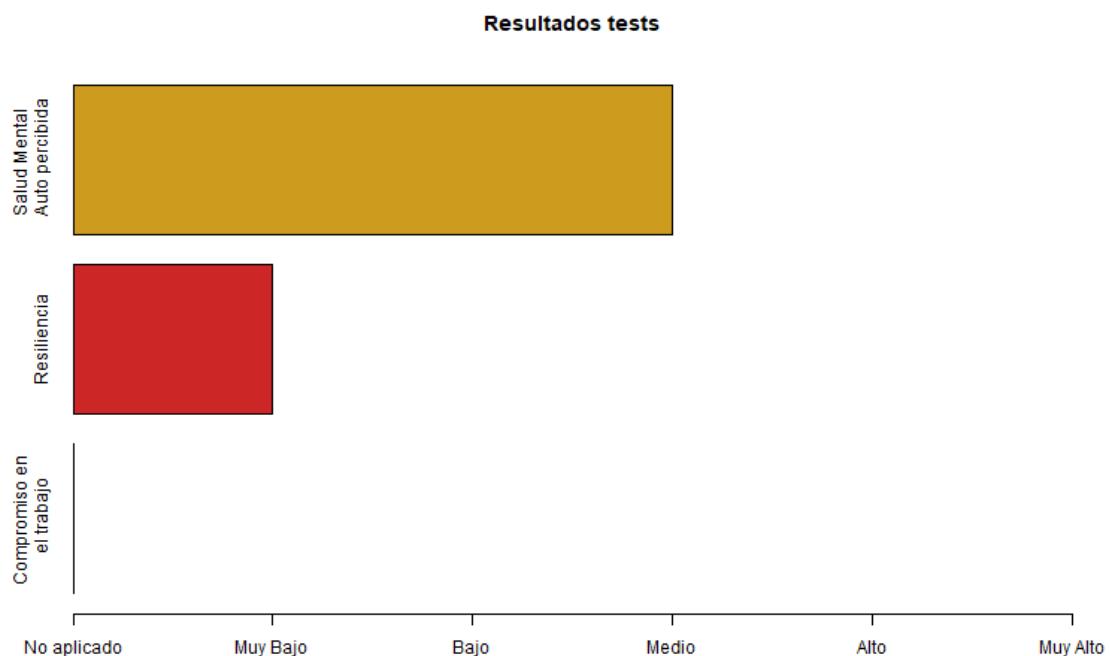
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

No se ha cumplimentado esta prueba, por lo tanto no podemos ofrecerle resultado

Por lo que le recomendamos

Al no haberse cumplimentado esta prueba, no se han obtenido resultados. No se pueden aplicar recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a tiene puntuaciones medias en la percepción de salud mental. Las estrategias de afrontamiento que utiliza, su autoestima y sus niveles de estrés se sitúan dentro de la media.

Por lo que le recomendamos

En caso de que se quisiera mejorar su estado de salud, se se recomendaría realizar ejercicio físico adecuado, cuidar su alimentación, dormir las horas recomendadas y mantener relaciones sociales satisfactorias.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene muy poca capacidad de recuperación ante situaciones estresantes. Pudiendo desencadenar en estados ansioso-depresivos, frustración, etc.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones saludables con familiares y amigos, de forma que se perciba un adecuado apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Los eventos perturbadores y dificultades de la vida son inevitables, pero es posible modificar la interpretación que se hace de ellos. Intente ser positivo y aceptar los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Marcarse metas realistas contribuye a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Bea

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

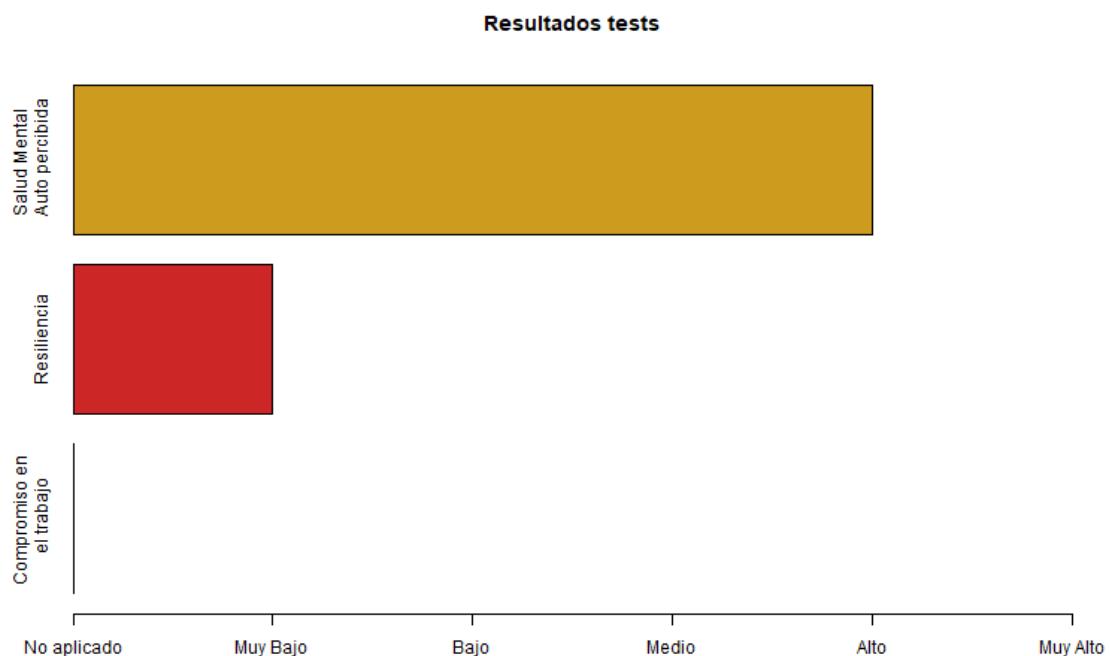
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

No se ha cumplimentado esta prueba, por lo tanto no podemos ofrecerle resultado

Por lo que le recomendamos

Al no haberse cumplimentado esta prueba, no se han obtenido resultados. No se pueden aplicar recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con buena salud mental. Utiliza adecuadamente estrategias de afrontamiento. Además, presenta alta autoestima y bajos niveles de estrés.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene muy poca capacidad de recuperación ante situaciones estresantes. Pudiendo desencadenar en estados ansioso-depresivos, frustración, etc.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones saludables con familiares y amigos, de forma que se perciba un adecuado apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Los eventos perturbadores y dificultades de la vida son inevitables, pero es posible modificar la interpretación que se hace de ellos. Intente ser positivo y aceptar los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Marcarse metas realistas contribuye a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: mar16071958

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

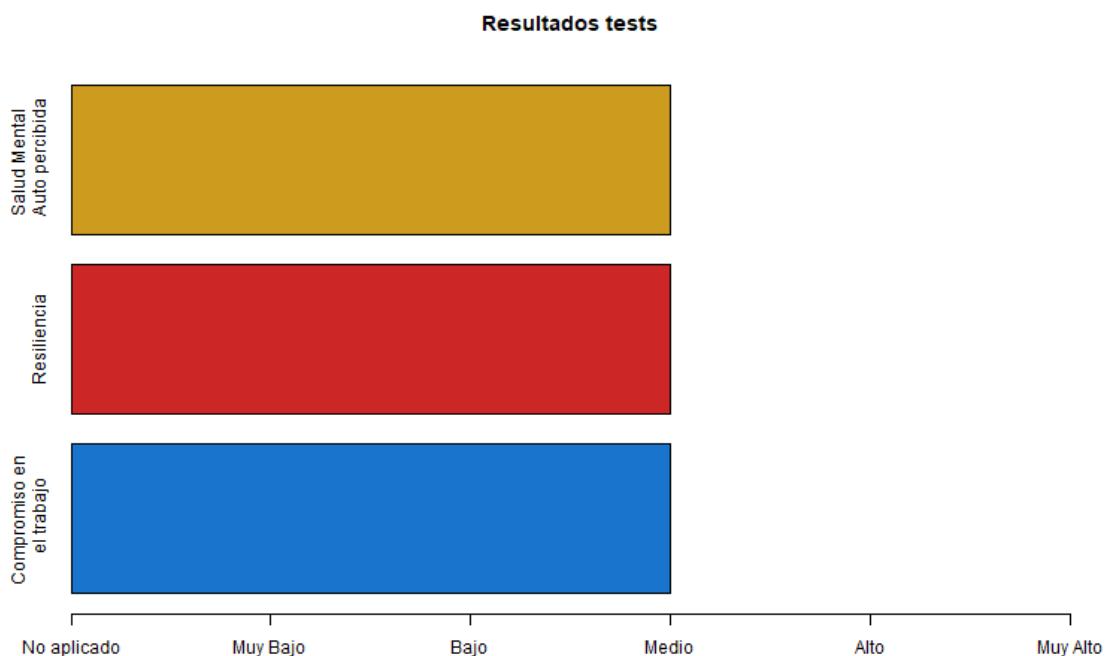
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a tiene puntuaciones medias en la percepción de salud mental. Las estrategias de afrontamiento que utiliza, su autoestima y sus niveles de estrés se sitúan dentro de la media.

Por lo que le recomendamos

En caso de que se quisiera mejorar su estado de salud, se recomendaría realizar ejercicio físico adecuado, cuidar su alimentación, dormir las horas recomendadas y mantener relaciones sociales satisfactorias.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a se encuentra dentro de la media en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Si este trabajador quisiera aumentar su capacidad de resiliencia se recomienda una actitud positiva ante las dificultades de la vida, actitud que facilita la aceptación y adaptación a los cambios.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Yolanda

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

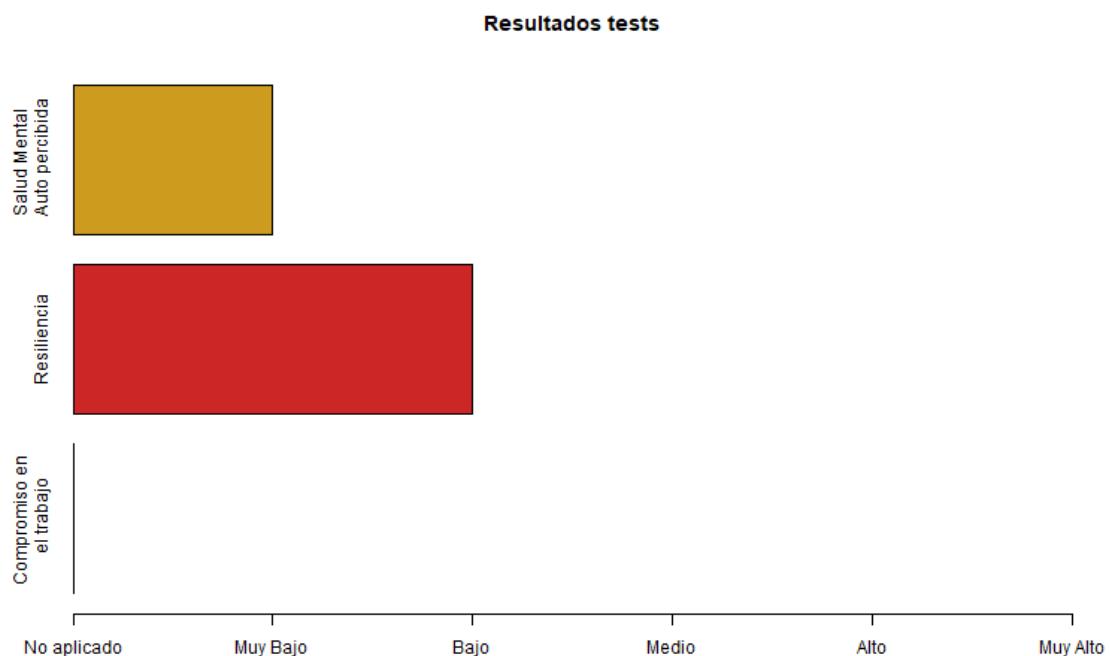
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

No se ha cumplimentado esta prueba, por lo tanto no podemos ofrecerle resultado

Por lo que le recomendamos

Al no haberse cumplimentado esta prueba, no se han obtenido resultados. No se pueden aplicar recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con muy pobre salud mental. Con muy pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, muy baja autoestima y niveles muy altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable mejorar su salud mental auto percibida, para lo cual estarían indicadas aumentar hábitos saludables como realizar ejercicio físico a diario, cuidar de la alimentación, dormir ocho horas diarias, mantener relaciones sociales satisfactorias, equilibrar el trabajo con actividades y momentos de ocio. Así mismo, para controlar sus niveles de estrés las técnicas de autocontrol suelen ser bastante eficaces, como es la meditación, relajación y autoobservación. Por otro lado, un pensamiento más

positivo podrían ayudarle en esta labor. Estas recomendaciones le ayudarán a mejorar física y psicológicamente, repercutiendo en un estado de ánimo más positivo, con menor ansiedad y estrés. Si a pesar de ello su estado no mejora se recomienda consultar a un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a presenta una puntuación baja en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones sociales saludables, favoreciendo el apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Intente ser positivo en las interpretaciones que haga de los eventos perturbadores y dificultades de la vida. Acepte los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Márquese metas realistas, así contribuirá a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: HAR18031974

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

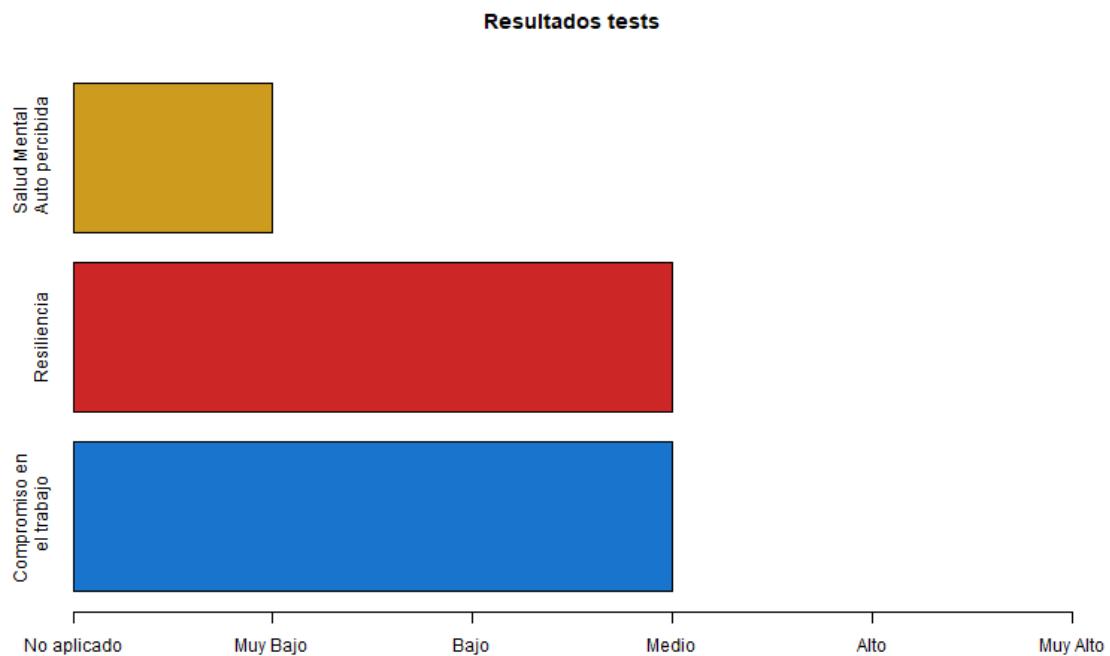
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con muy pobre salud mental. Con muy pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, muy baja autoestima y niveles muy altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable mejorar su salud mental auto percibida, para lo cual estarían indicadas aumentar hábitos saludables como realizar ejercicio físico a diario, cuidar de la alimentación, dormir ocho horas diarias, mantener relaciones sociales satisfactorias, equilibrar el trabajo con actividades y momentos de ocio. Así mismo, para controlar sus niveles de estrés las técnicas de autocontrol suelen ser bastante eficaces, como es la meditación, relajación y autoobservación. Por otro lado, un pensamiento más positivo podrían ayudarle en esta labor. Estas recomendaciones le ayudarán a mejorar física y psicológicamente, repercutiendo en un estado de ánimo más positivo, con menor ansiedad y estrés. Si a pesar de ello su estado no mejora se recomienda consultar a un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a se encuentra dentro de la media en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Si este trabajador quisiera aumentar su capacidad de resiliencia se recomienda una actitud positiva ante las dificultades de la vida, actitud que facilita la aceptación y adaptación a los cambios.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Beich

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

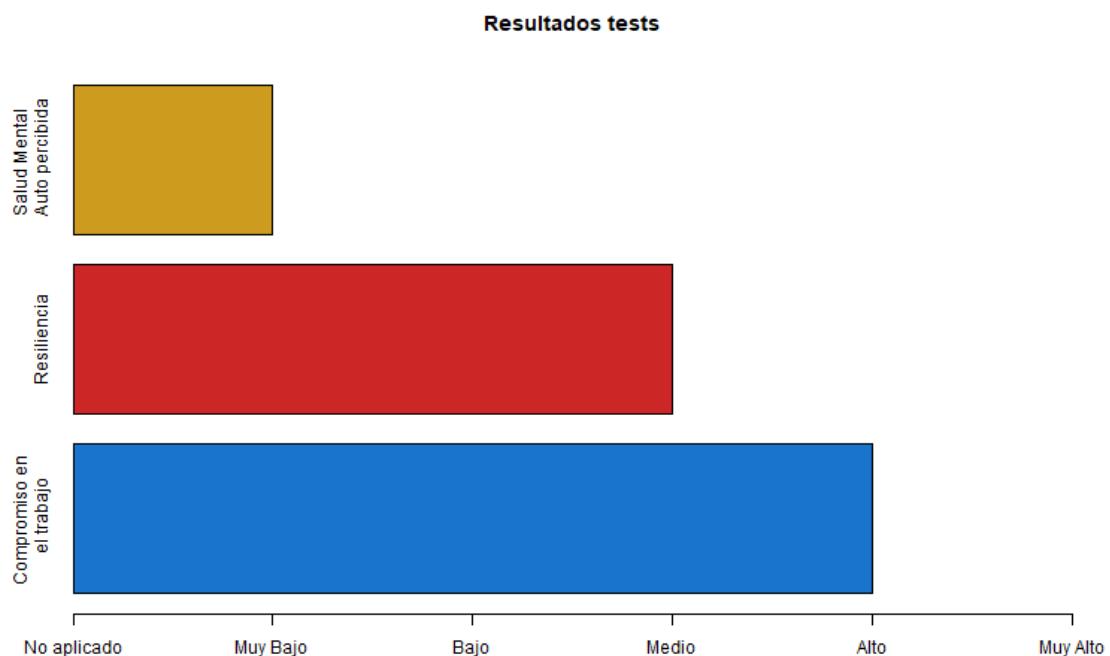
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con muy pobre salud mental. Con muy pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, muy baja autoestima y niveles muy altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable mejorar su salud mental auto percibida, para lo cual estarían indicadas aumentar hábitos saludables como realizar ejercicio físico a diario, cuidar de la alimentación, dormir ocho horas diarias, mantener relaciones sociales satisfactorias, equilibrar el trabajo con actividades y momentos de ocio. Así mismo, para controlar sus niveles de

estrés las técnicas de autocontrol suelen ser bastante eficaces, como es la meditación, relajación y autoobservación. Por otro lado, un pensamiento más positivo podrían ayudarle en esta labor. Estas recomendaciones le ayudarán a mejorar física y psicológicamente, repercutiendo en un estado de ánimo más positivo, con menor ansiedad y estrés. Si a pesar de ello su estado no mejora se recomienda consultar a un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a se encuentra dentro de la media en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Si este trabajador quisiera aumentar su capacidad de resiliencia se recomienda una actitud positiva ante las dificultades de la vida, actitud que facilita la aceptación y adaptación a los cambios.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Thor

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

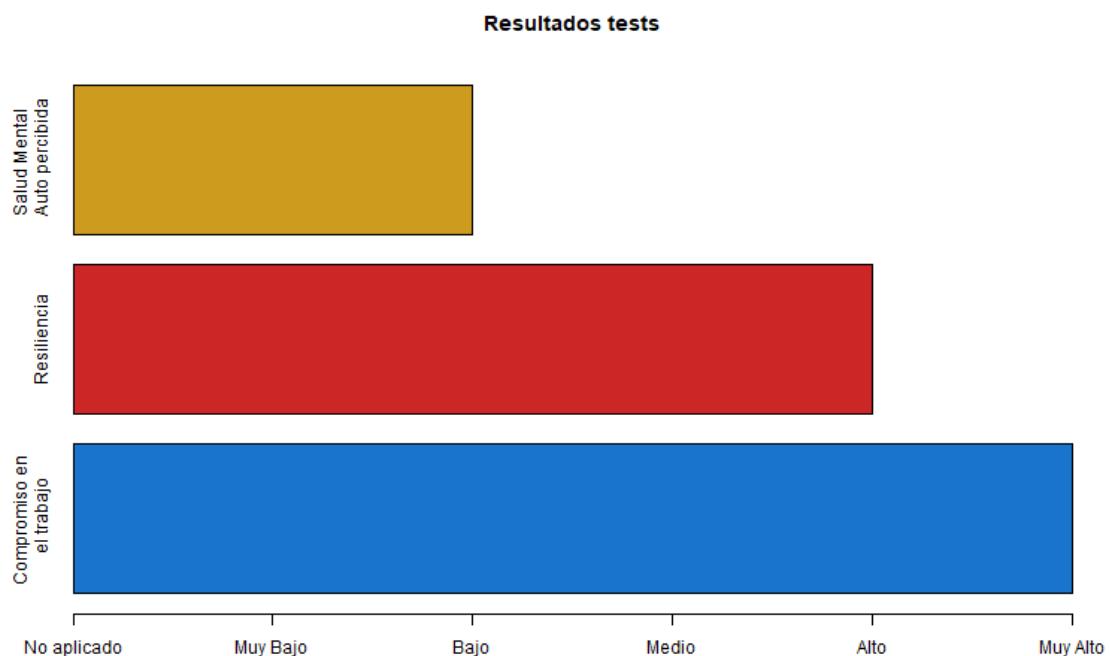
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con pobre salud mental. Con pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, baja autoestima y niveles altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable cuidar su salud física, ya que la salud física y mental están relacionadas. Estaría indicado aumentar los hábitos saludables: realizar ejercicio físico diario, dormir ocho horas al día, alimentarse saludablemente, mantener relaciones sociales satisfactorias. Además, un pensamiento más positivo también le puede ayudar. Así mismo, para

controlar sus niveles de estrés las técnicas de relajación suelen ser bastante efectivas para este propósito. Si a pesar de estas indicaciones no mejorase su estado puede consultar con un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene una alta capacidad de recuperación ante situaciones estresantes, algo muy positivo para su salud mental.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: FranAfanador

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

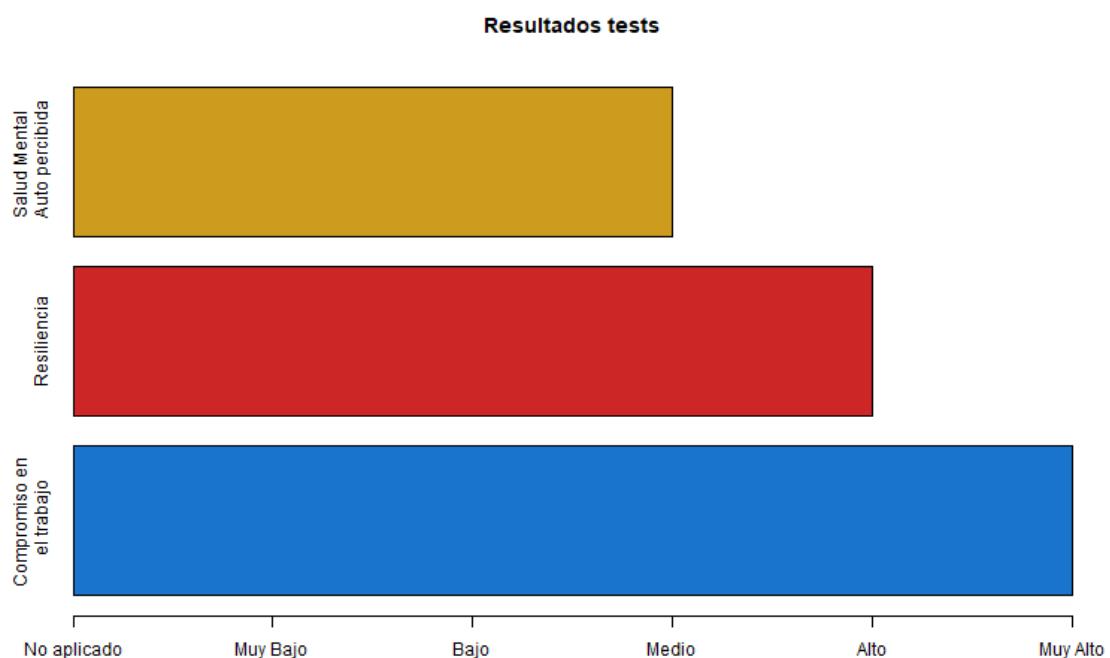
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a tiene puntuaciones medias en la percepción de salud mental. Las estrategias de afrontamiento que utiliza, su autoestima y sus niveles de estrés se sitúan dentro de la media.

Por lo que le recomendamos

En caso de que se quisiera mejorar su estado de salud, se se recomendaría realizar ejercicio físico adecuado, cuidar su alimentación, dormir las horas recomendadas y mantener relaciones sociales satisfactorias.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene una alta capacidad de recuperación ante situaciones estresantes, algo muy positivo para su salud mental.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Fruitis

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

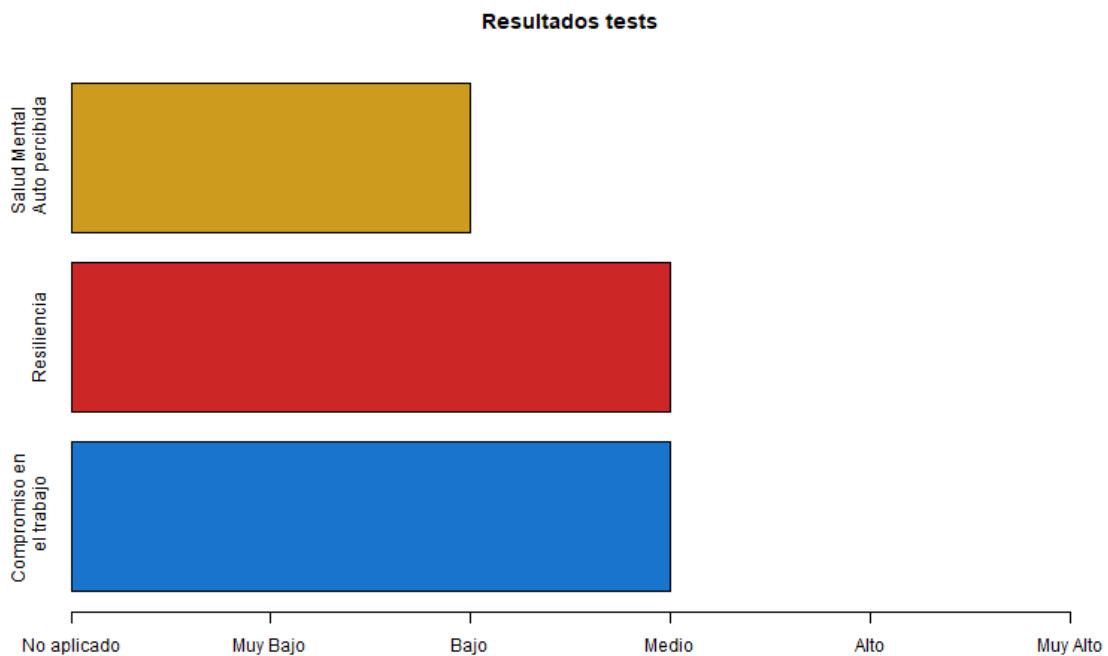
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con pobre salud mental. Con pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, baja autoestima y niveles altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable cuidar su salud física, ya que la salud física y mental están relacionadas. Estaría indicado aumentar los hábitos saludables: realizar ejercicio físico diario, dormir ocho horas al día, alimentarse saludablemente, mantener relaciones sociales satisfactorias. Además, un pensamiento más positivo también le puede ayudar. Así mismo, para controlar sus niveles de estrés las técnicas de relajación suelen ser bastante efectivas para este propósito. Si a pesar de estas indicaciones no mejorase su estado puede consultar con un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a se encuentra dentro de la media en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Si este trabajador quisiera aumentar su capacidad de resiliencia se recomienda una actitud positiva ante las dificultades de la vida, actitud que facilita la aceptación y adaptación a los cambios.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Nivi

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

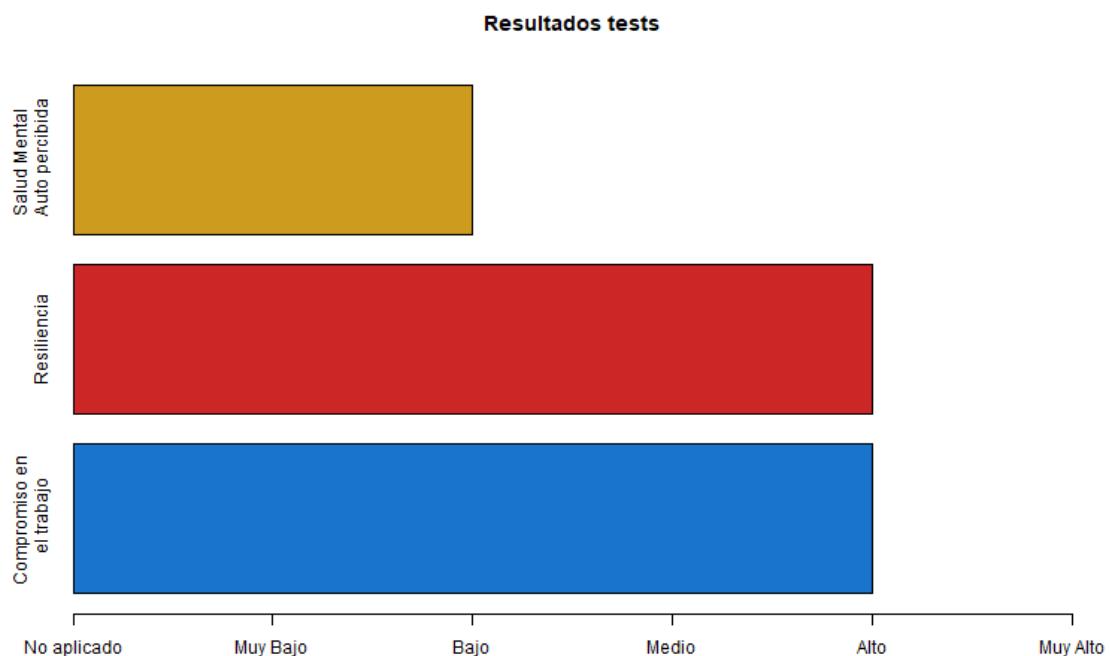
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con pobre salud mental. Con pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, baja autoestima y niveles altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable cuidar su salud física, ya que la salud física y mental están relacionadas. Estaría indicado aumentar los hábitos saludables: realizar ejercicio físico diario, dormir ocho horas al día, alimentarse saludablemente, mantener relaciones sociales satisfactorias. Además, un pensamiento más positivo también le puede ayudar. Así mismo, para

controlar sus niveles de estrés las técnicas de relajación suelen ser bastante efectivas para este propósito. Si a pesar de estas indicaciones no mejorase su estado puede consultar con un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene una alta capacidad de recuperación ante situaciones estresantes, algo muy positivo para su salud mental.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: SAN15031962

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

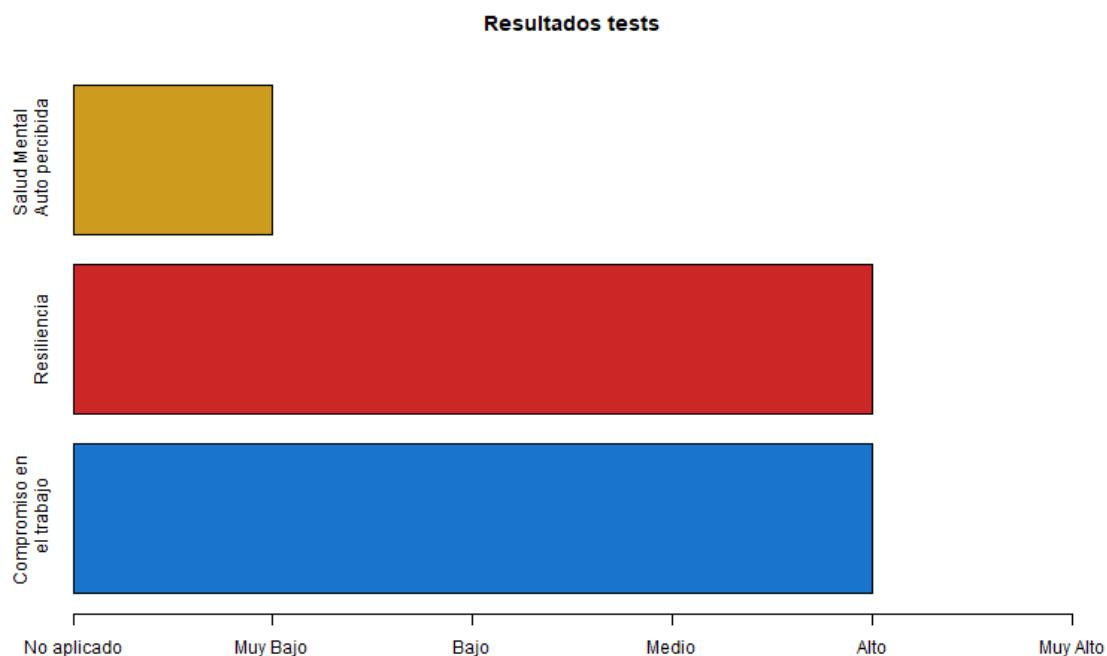
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con muy pobre salud mental. Con muy pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, muy baja autoestima y niveles muy altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable mejorar su salud mental auto percibida, para lo cual estarían indicadas aumentar hábitos saludables como realizar ejercicio físico a diario, cuidar de la alimentación, dormir ocho horas diarias, mantener relaciones sociales satisfactorias, equilibrar el trabajo con actividades y momentos de ocio. Así mismo, para controlar sus niveles de

estrés las técnicas de autocontrol suelen ser bastante eficaces, como es la meditación, relajación y autoobservación. Por otro lado, un pensamiento más positivo podrían ayudarle en esta labor. Estas recomendaciones le ayudarán a mejorar física y psicológicamente, repercutiendo en un estado de ánimo más positivo, con menor ansiedad y estrés. Si a pesar de ello su estado no mejora se recomienda consultar a un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene una alta capacidad de recuperación ante situaciones estresantes, algo muy positivo para su salud mental.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Lais

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

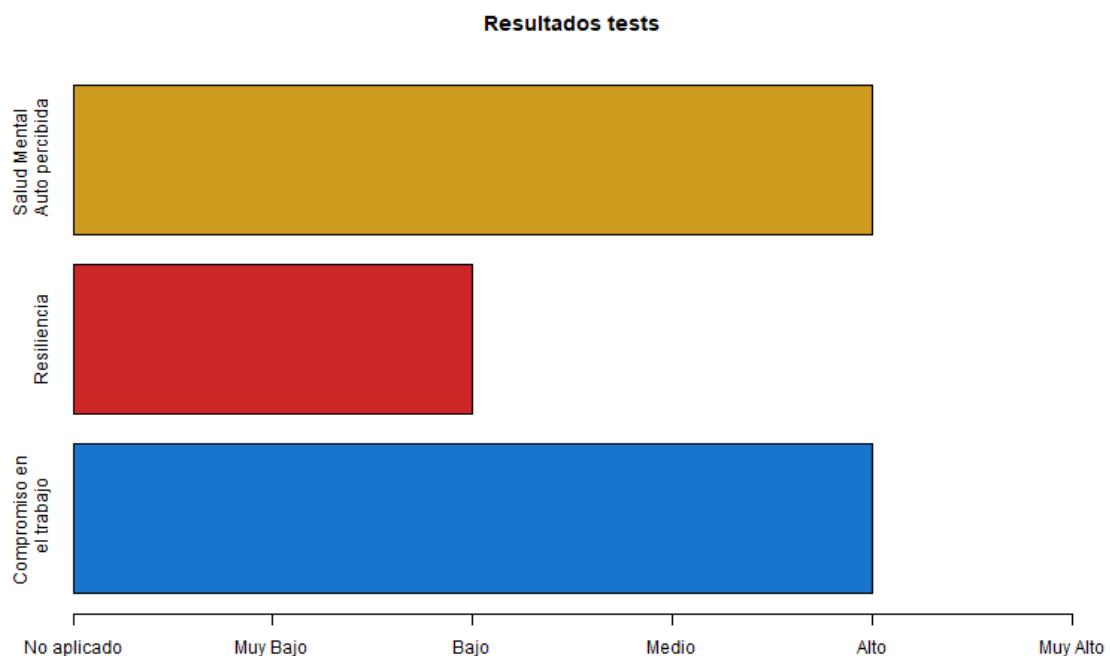
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con buena salud mental. Utiliza adecuadamente estrategias de afrontamiento. Además, presenta alta autoestima y bajos niveles de estrés.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a presenta una puntuación baja en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones sociales saludables, favoreciendo el apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Intente ser positivo en las interpretaciones que haga de los eventos perturbadores y dificultades de la vida. Acepte los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Márquese metas realistas, así contribuirá a activarse y aumentar la resiliencia. Entrénese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Fer12091965

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

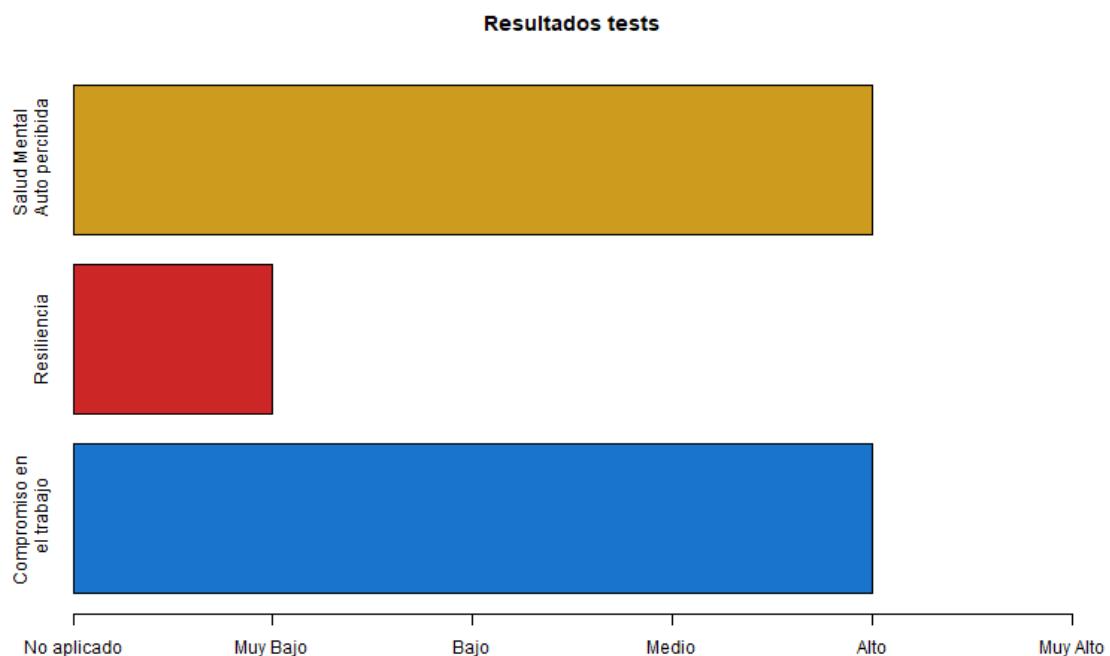
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con buena salud mental. Utiliza adecuadamente estrategias de afrontamiento. Además, presenta alta autoestima y bajos niveles de estrés.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene muy poca capacidad de recuperación ante situaciones estresantes. Pudiendo desencadenar en estados ansioso-depresivos, frustración, etc.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones saludables con familiares y amigos, de forma que se perciba un adecuado apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Los eventos perturbadores y dificultades de la vida son inevitables, pero es posible modificar la interpretación que se hace de ellos. Intente ser positivo y aceptar los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Marcarse metas realistas contribuye a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: 1025110

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

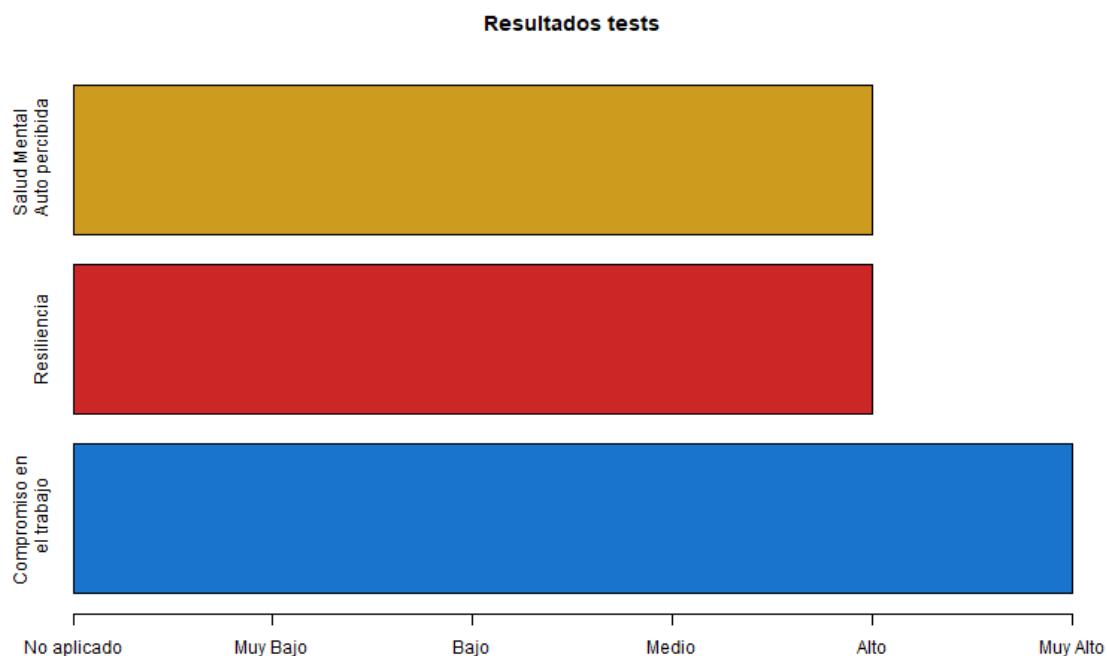
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con buena salud mental. Utiliza adecuadamente estrategias de afrontamiento. Además, presenta alta autoestima y bajos niveles de estrés.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene una alta capacidad de recuperación ante situaciones estresantes, algo muy positivo para su salud mental.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Lo30/11/1981

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

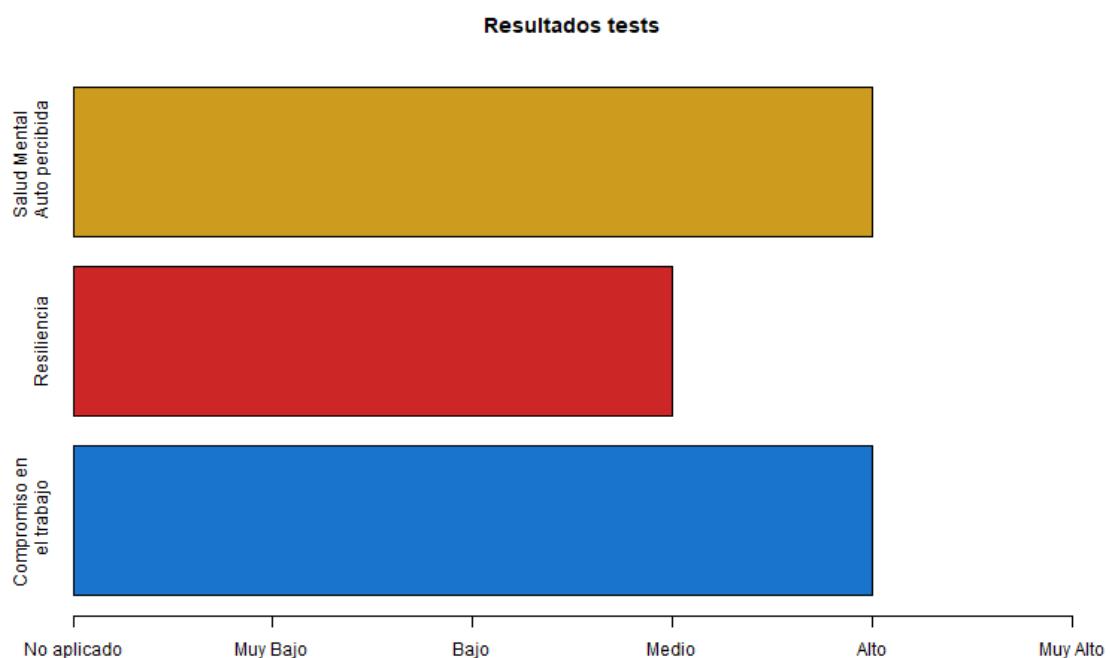
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con buena salud mental. Utiliza adecuadamente estrategias de afrontamiento. Además, presenta alta autoestima y bajos niveles de estrés.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a se encuentra dentro de la media en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Si este trabajador quisiera aumentar su capacidad de resiliencia se recomienda una actitud positiva ante las dificultades de la vida, actitud que facilita la aceptación y adaptación a los cambios.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: UGC29121973

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

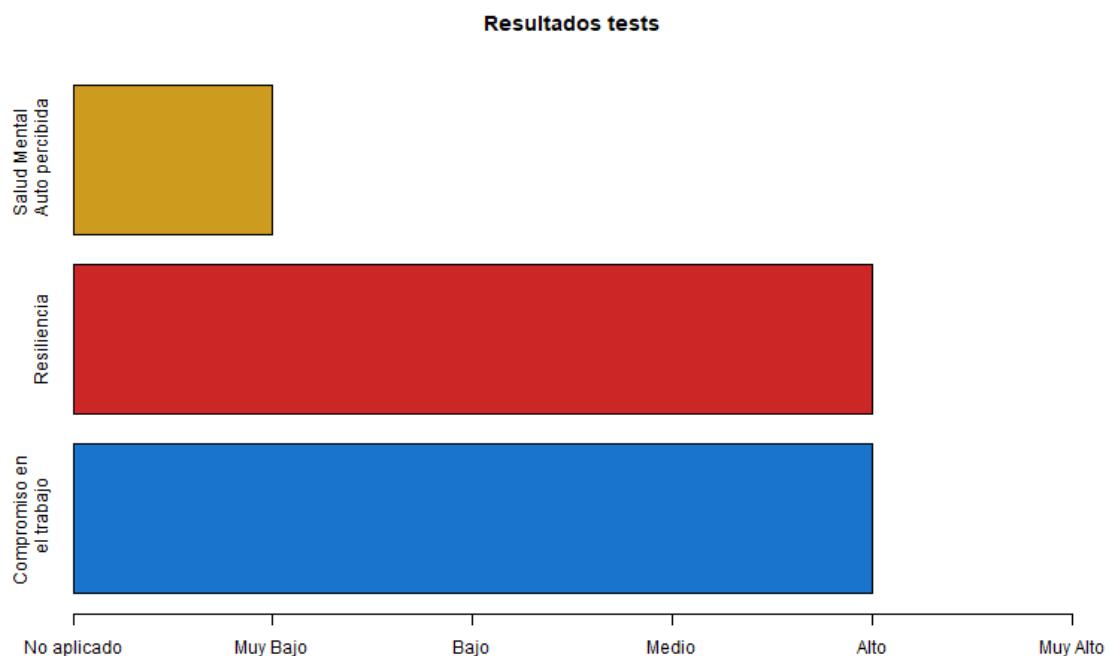
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con muy pobre salud mental. Con muy pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, muy baja autoestima y niveles muy altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable mejorar su salud mental auto percibida, para lo cual estarían indicadas aumentar hábitos saludables como realizar ejercicio físico a diario, cuidar de la alimentación, dormir ocho horas diarias, mantener relaciones sociales satisfactorias, equilibrar el trabajo con actividades y momentos de ocio. Así mismo, para controlar sus niveles de

estrés las técnicas de autocontrol suelen ser bastante eficaces, como es la meditación, relajación y autoobservación. Por otro lado, un pensamiento más positivo podrían ayudarle en esta labor. Estas recomendaciones le ayudarán a mejorar física y psicológicamente, repercutiendo en un estado de ánimo más positivo, con menor ansiedad y estrés. Si a pesar de ello su estado no mejora se recomienda consultar a un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene una alta capacidad de recuperación ante situaciones estresantes, algo muy positivo para su salud mental.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Fidis

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

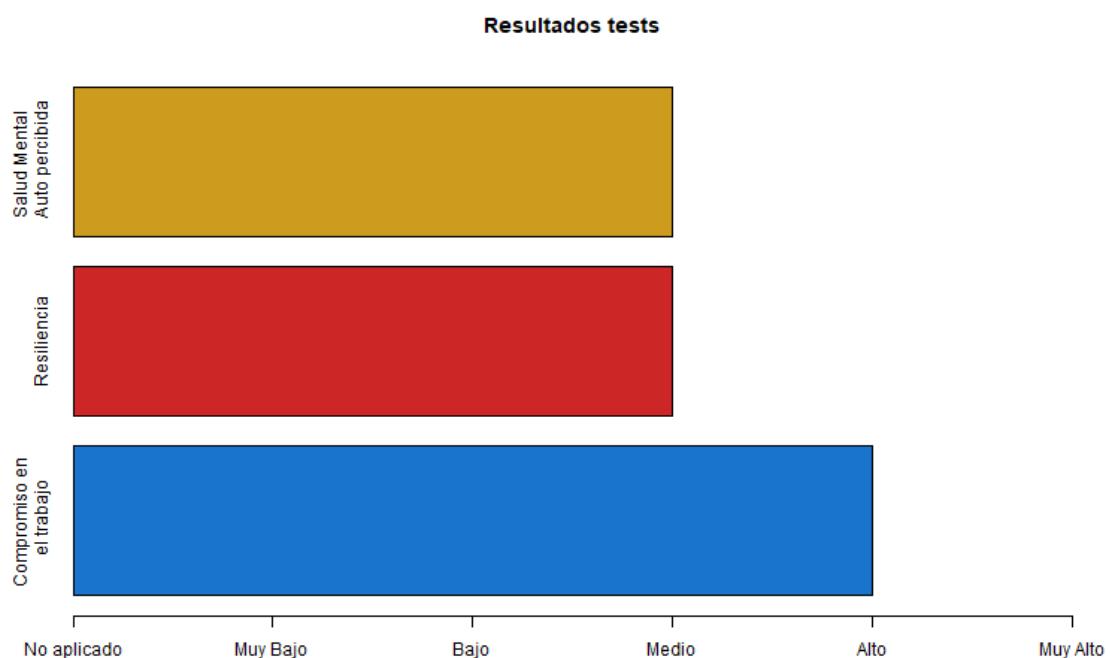
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a tiene puntuaciones medias en la percepción de salud mental. Las estrategias de afrontamiento que utiliza, su autoestima y sus niveles de estrés se sitúan dentro de la media.

Por lo que le recomendamos

En caso de que se quisiera mejorar su estado de salud, se recomendaría realizar ejercicio físico adecuado, cuidar su alimentación, dormir las horas recomendadas y mantener relaciones sociales satisfactorias.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a se encuentra dentro de la media en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Si este trabajador quisiera aumentar su capacidad de resiliencia se recomienda una actitud positiva ante las dificultades de la vida, actitud que facilita la aceptación y adaptación a los cambios.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Gon22061961

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

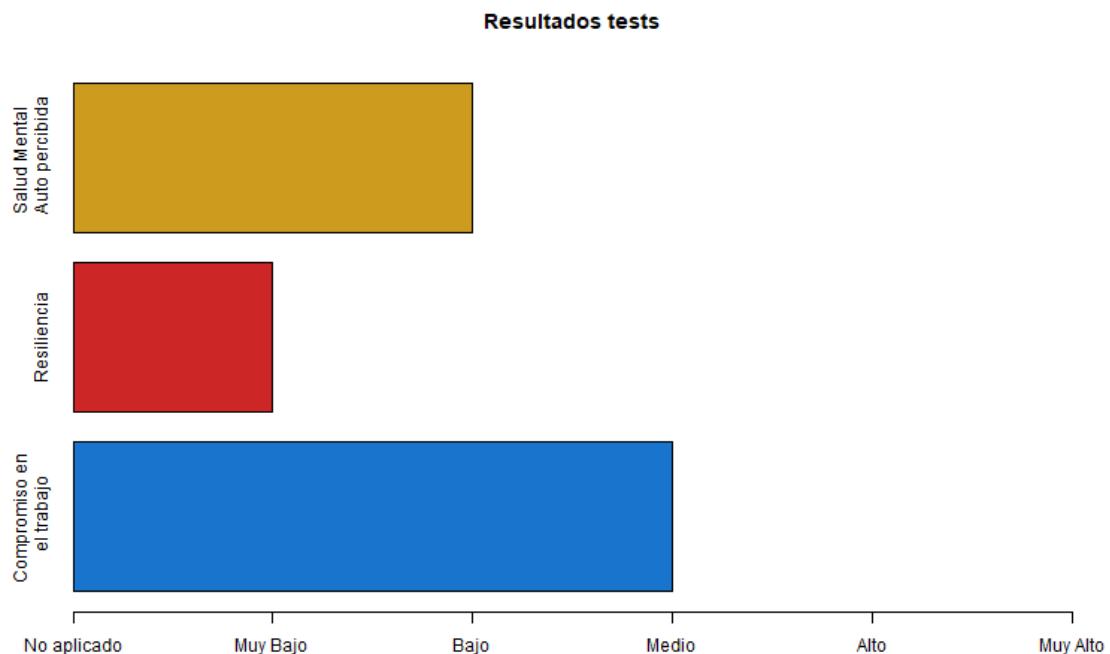
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con pobre salud mental. Con pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, baja autoestima y niveles altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable cuidar su salud física, ya que la salud física y mental están relacionadas. Estaría indicado aumentar los hábitos saludables: realizar ejercicio físico diario, dormir ocho horas al día, alimentarse saludablemente, mantener relaciones sociales satisfactorias. Además, un pensamiento más positivo también le puede ayudar. Así mismo, para controlar sus niveles de estrés las técnicas de relajación suelen ser bastante efectivas para este propósito. Si a pesar de estas indicaciones no mejorase su estado puede consultar con un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene muy poca capacidad de recuperación ante situaciones estresantes. Pudiendo desencadenar en estados ansioso-depresivos, frustración, etc.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones saludables con familiares y amigos, de forma que se perciba un adecuado apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Los eventos perturbadores y dificultades de la vida son inevitables, pero es posible modificar la interpretación que se hace de ellos. Intente ser positivo y aceptar los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Marcarse metas realistas contribuye a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Gra19111978

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

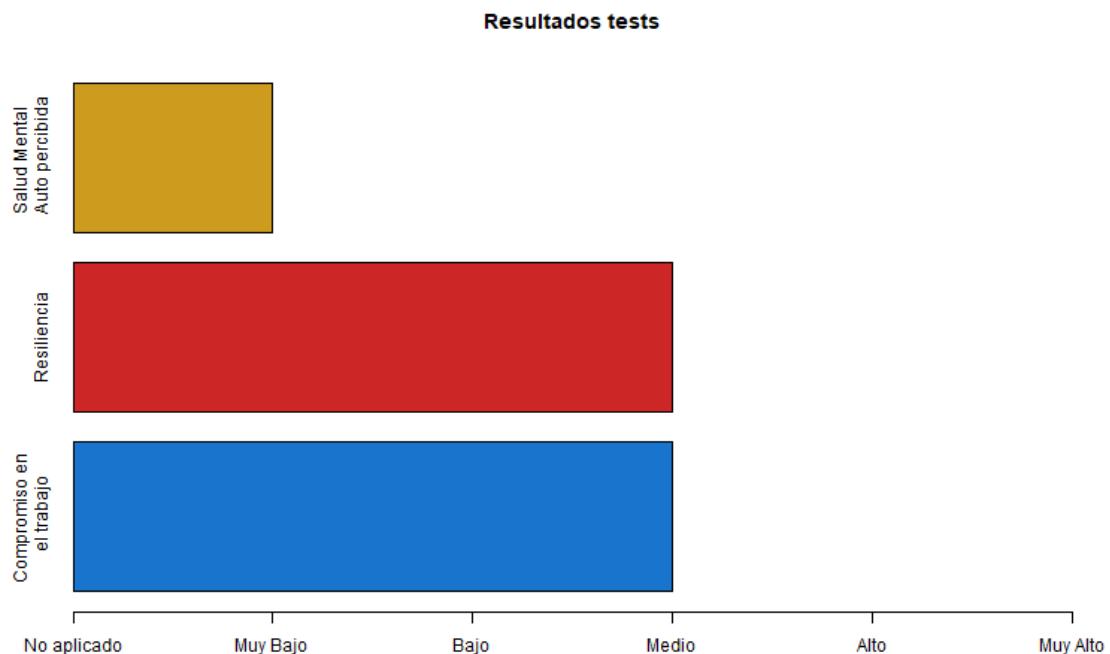
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con muy pobre salud mental. Con muy pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, muy baja autoestima y niveles muy altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable mejorar su salud mental auto percibida, para lo cual estarían indicadas aumentar hábitos saludables como realizar ejercicio físico a diario, cuidar de la alimentación, dormir ocho horas diarias, mantener relaciones sociales satisfactorias, equilibrar el trabajo con actividades y momentos de ocio. Así mismo, para controlar sus niveles de estrés las técnicas de autocontrol suelen ser bastante eficaces, como es la meditación, relajación y autoobservación. Por otro lado, un pensamiento más positivo podrían ayudarle en esta labor. Estas recomendaciones le ayudarán a mejorar física y psicológicamente, repercutiendo en un estado de ánimo más positivo, con menor ansiedad y estrés. Si a pesar de ello su estado no mejora se recomienda consultar a un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a se encuentra dentro de la media en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Si este trabajador quisiera aumentar su capacidad de resiliencia se recomienda una actitud positiva ante las dificultades de la vida, actitud que facilita la aceptación y adaptación a los cambios.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Malvido

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

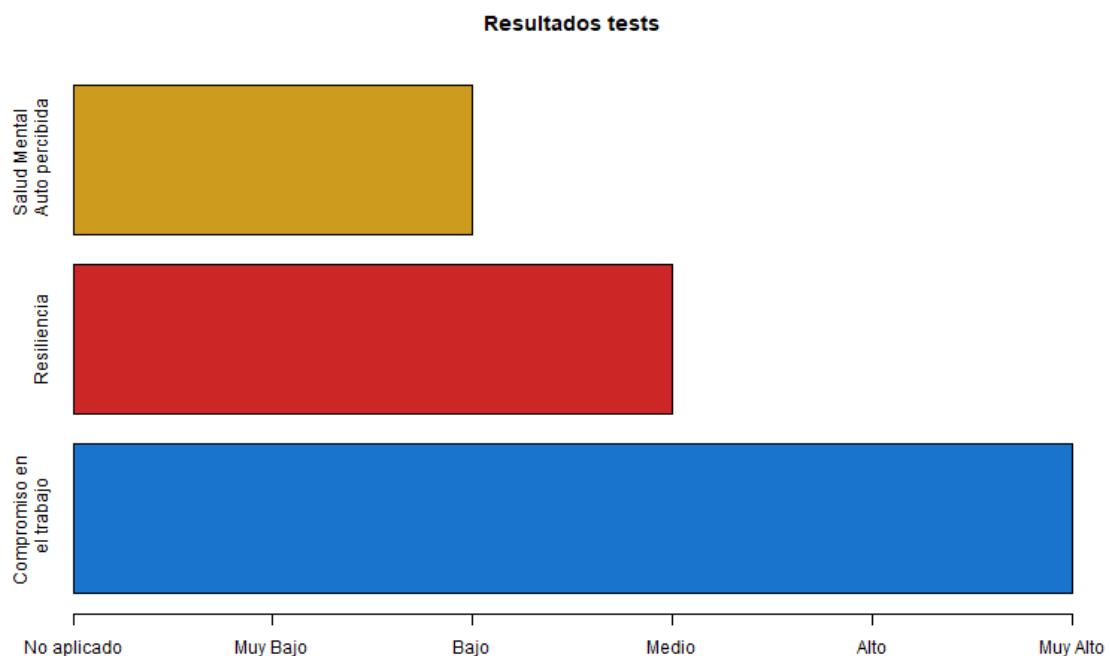
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con pobre salud mental. Con pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, baja autoestima y niveles altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable cuidar su salud física, ya que la salud física y mental están relacionadas. Estaría indicado aumentar los hábitos saludables: realizar ejercicio físico diario, dormir ocho horas al día, alimentarse saludablemente, mantener relaciones sociales satisfactorias. Además, un pensamiento más positivo también le puede ayudar. Así mismo, para

controlar sus niveles de estrés las técnicas de relajación suelen ser bastante efectivas para este propósito. Si a pesar de estas indicaciones no mejorase su estado puede consultar con un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a se encuentra dentro de la media en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Si este trabajador quisiera aumentar su capacidad de resiliencia se recomienda una actitud positiva ante las dificultades de la vida, actitud que facilita la aceptación y adaptación a los cambios.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Con03061985

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

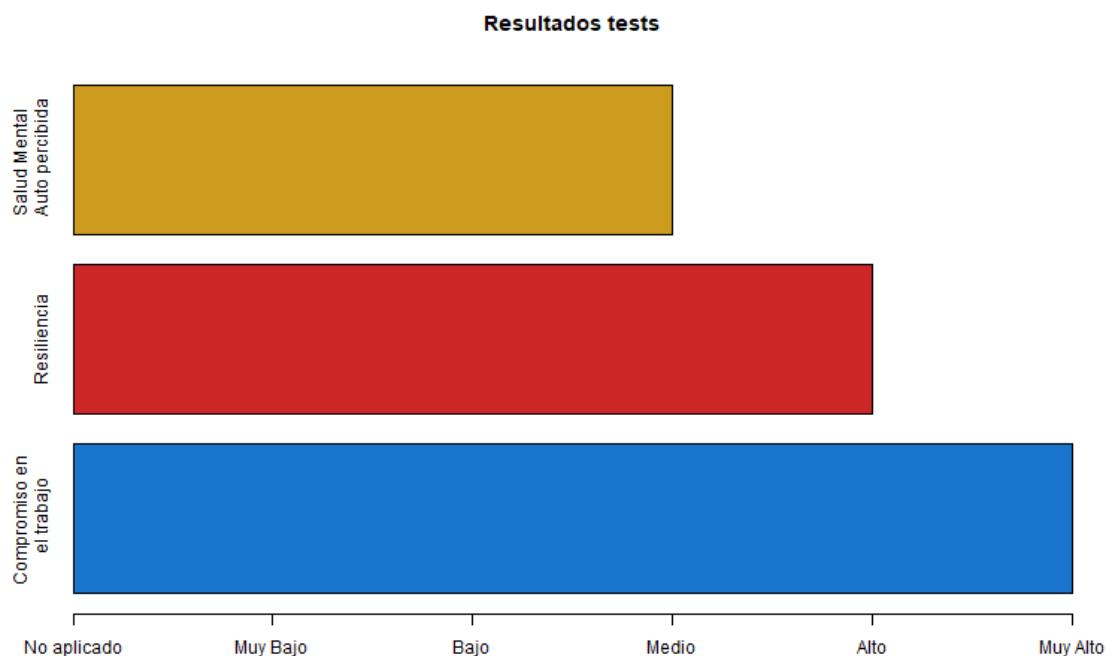
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a tiene puntuaciones medias en la percepción de salud mental. Las estrategias de afrontamiento que utiliza, su autoestima y sus niveles de estrés se sitúan dentro de la media.

Por lo que le recomendamos

En caso de que se quisiera mejorar su estado de salud, se recomendaría realizar ejercicio físico adecuado, cuidar su alimentación, dormir las horas recomendadas y mantener relaciones sociales satisfactorias.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene una alta capacidad de recuperación ante situaciones estresantes, algo muy positivo para su salud mental.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Cometroncho0292

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

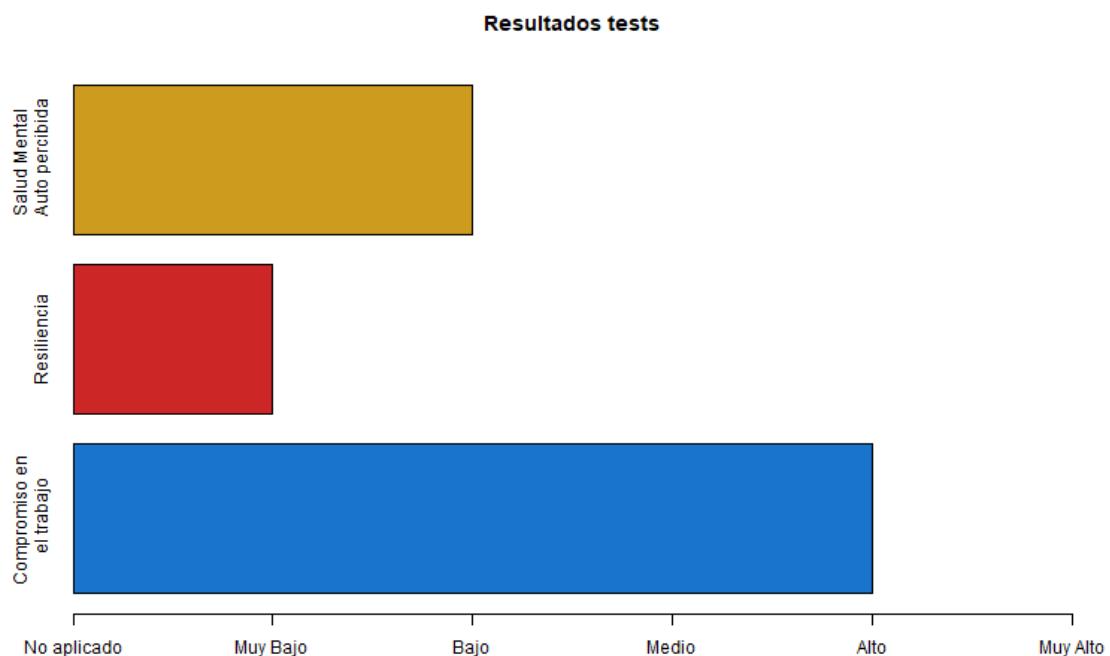
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con pobre salud mental. Con pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, baja autoestima y niveles altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable cuidar su salud física, ya que la salud física y mental están relacionadas. Estaría indicado aumentar los hábitos saludables: realizar ejercicio físico diario, dormir ocho horas al día, alimentarse saludablemente, mantener relaciones sociales satisfactorias. Además, un pensamiento más positivo también le puede ayudar. Así mismo, para

controlar sus niveles de estrés las técnicas de relajación suelen ser bastante efectivas para este propósito. Si a pesar de estas indicaciones no mejorase su estado puede consultar con un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene muy poca capacidad de recuperación ante situaciones estresantes. Pudiendo desencadenar en estados ansioso-depresivos, frustración, etc.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones saludables con familiares y amigos, de forma que se perciba un adecuado apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Los eventos perturbadores y dificultades de la vida son inevitables, pero es posible modificar la interpretación que se hace de ellos. Intente ser positivo y aceptar los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Marcarse metas realistas contribuye a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Ballester

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

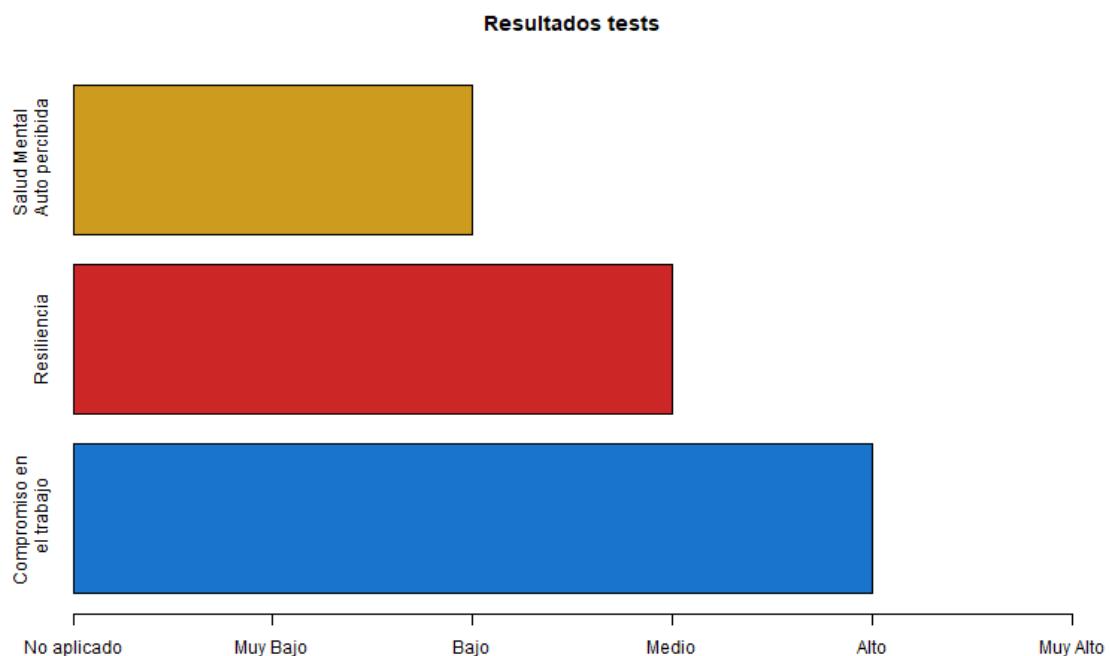
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con pobre salud mental. Con pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, baja autoestima y niveles altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable cuidar su salud física, ya que la salud física y mental están relacionadas. Estaría indicado aumentar los hábitos saludables: realizar ejercicio físico diario, dormir ocho horas al día, alimentarse saludablemente, mantener relaciones sociales satisfactorias. Además, un pensamiento más positivo también le puede ayudar. Así mismo, para

controlar sus niveles de estrés las técnicas de relajación suelen ser bastante efectivas para este propósito. Si a pesar de estas indicaciones no mejorase su estado puede consultar con un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a se encuentra dentro de la media en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Si este trabajador quisiera aumentar su capacidad de resiliencia se recomienda una actitud positiva ante las dificultades de la vida, actitud que facilita la aceptación y adaptación a los cambios.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Per24021964

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

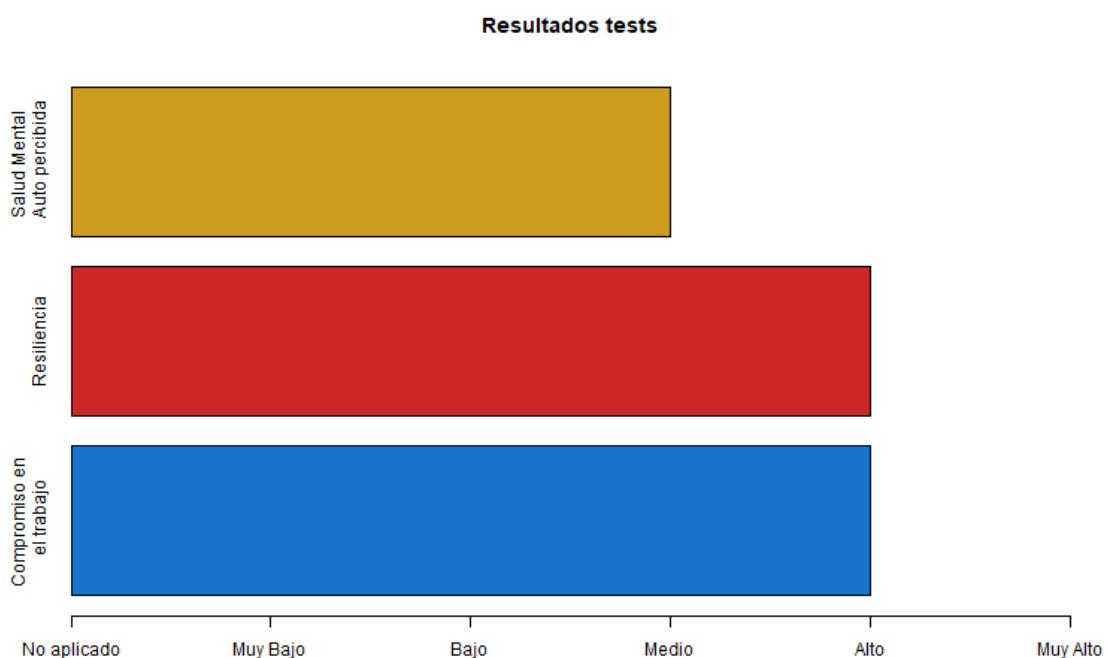
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a tiene puntuaciones medias en la percepción de salud mental. Las estrategias de afrontamiento que utiliza, su autoestima y sus niveles de estrés se sitúan dentro de la media.

Por lo que le recomendamos

En caso de que se quisiera mejorar su estado de salud, se se recomendaría realizar ejercicio físico adecuado, cuidar su alimentación, dormir las horas recomendadas y mantener relaciones sociales satisfactorias.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene una alta capacidad de recuperación ante situaciones estresantes, algo muy positivo para su salud mental.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Monica

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

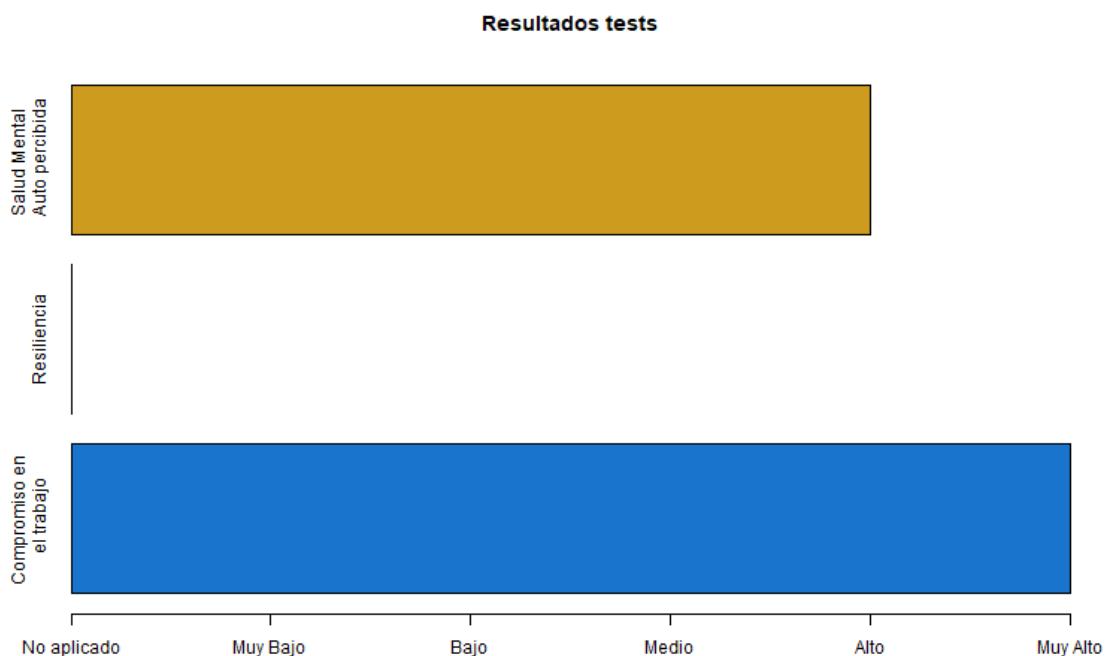
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con buena salud mental. Utiliza adecuadamente estrategias de afrontamiento. Además, presenta alta autoestima y bajos niveles de estrés.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

No se ha cumplimentado esta prueba, por lo tanto no podemos ofrecerle resultado

Por lo que le recomendamos

Al no haberse cumplimentado esta prueba, no se han obtenido resultados. No se pueden aplicar recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Ayro almazora Castellon

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

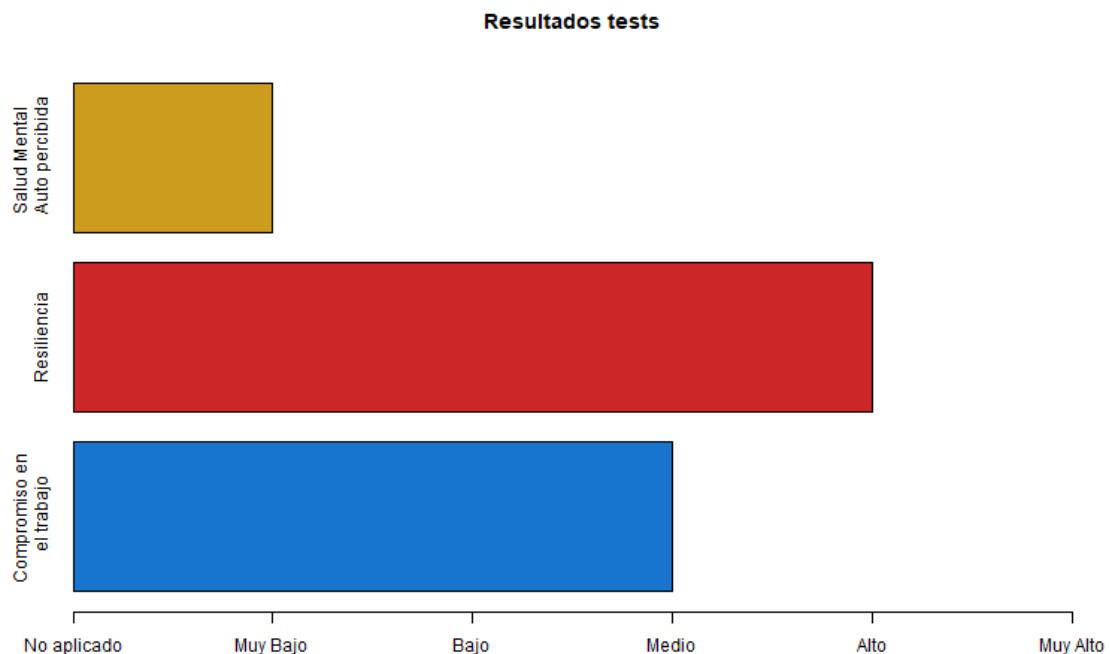
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con muy pobre salud mental. Con muy pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, muy baja autoestima y niveles muy altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable mejorar su salud mental auto percibida, para lo cual estarían indicadas aumentar hábitos saludables como realizar ejercicio físico a diario, cuidar de la alimentación, dormir ocho horas diarias, mantener relaciones sociales satisfactorias, equilibrar el trabajo con actividades y momentos de ocio. Así mismo, para controlar sus niveles de estrés las técnicas de autocontrol suelen ser bastante eficaces, como es la meditación, relajación y autoobservación. Por otro lado, un pensamiento más positivo podrían ayudarle en esta labor. Estas recomendaciones le ayudarán a mejorar física y psicológicamente, repercutiendo en un estado de ánimo más positivo, con menor ansiedad y estrés. Si a pesar de ello su estado no mejora se recomienda consultar a un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene una alta capacidad de recuperación ante situaciones estresantes, algo muy positivo para su salud mental.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Cuca

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

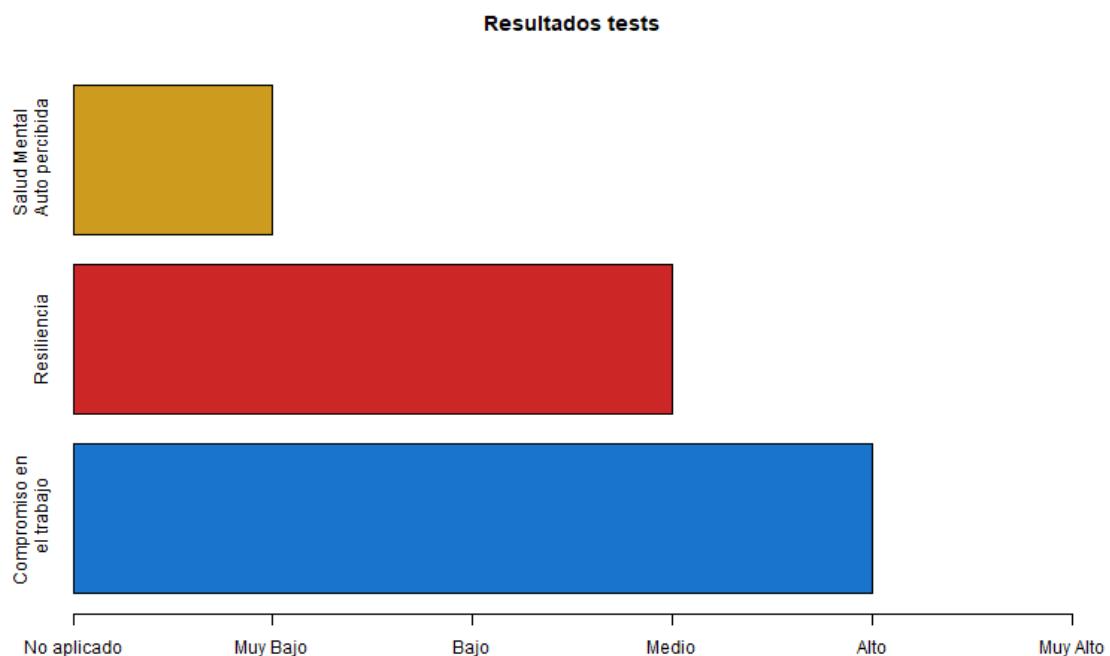
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con muy pobre salud mental. Con muy pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, muy baja autoestima y niveles muy altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable mejorar su salud mental auto percibida, para lo cual estarían indicadas aumentar hábitos saludables como realizar ejercicio físico a diario, cuidar de la alimentación, dormir ocho horas diarias, mantener relaciones sociales satisfactorias, equilibrar el trabajo con actividades y momentos de ocio. Así mismo, para controlar sus niveles de

estrés las técnicas de autocontrol suelen ser bastante eficaces, como es la meditación, relajación y autoobservación. Por otro lado, un pensamiento más positivo podrían ayudarle en esta labor. Estas recomendaciones le ayudarán a mejorar física y psicológicamente, repercutiendo en un estado de ánimo más positivo, con menor ansiedad y estrés. Si a pesar de ello su estado no mejora se recomienda consultar a un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a se encuentra dentro de la media en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Si este trabajador quisiera aumentar su capacidad de resiliencia se recomienda una actitud positiva ante las dificultades de la vida, actitud que facilita la aceptación y adaptación a los cambios.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Victor

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

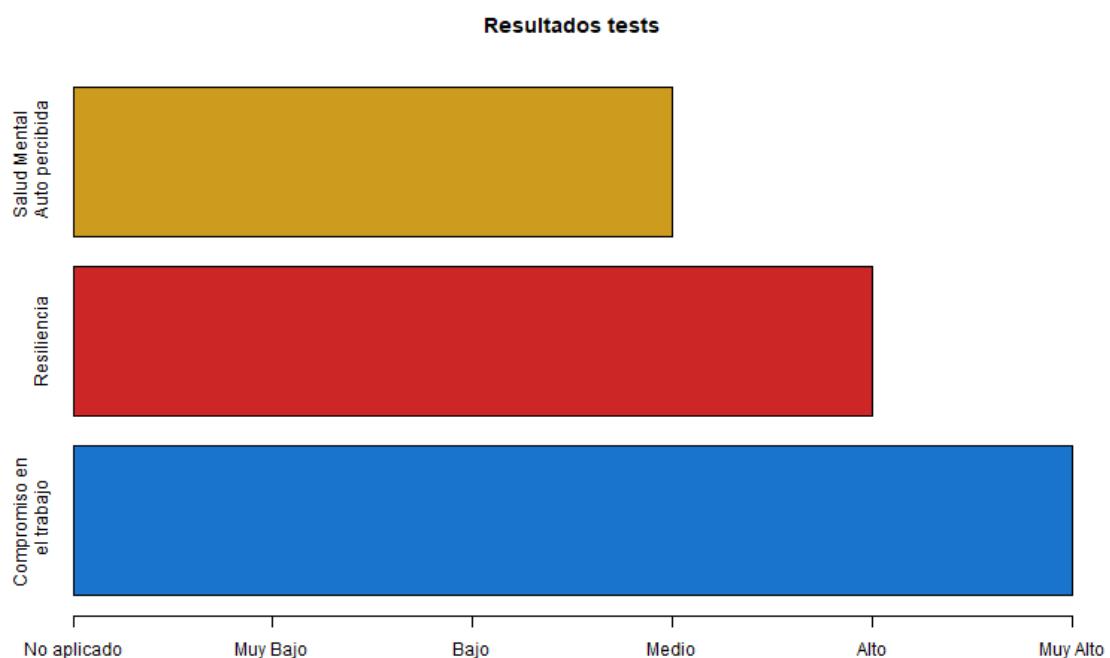
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a tiene puntuaciones medias en la percepción de salud mental. Las estrategias de afrontamiento que utiliza, su autoestima y sus niveles de estrés se sitúan dentro de la media.

Por lo que le recomendamos

En caso de que se quisiera mejorar su estado de salud, se recomendaría realizar ejercicio físico adecuado, cuidar su alimentación, dormir las horas recomendadas y mantener relaciones sociales satisfactorias.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene una alta capacidad de recuperación ante situaciones estresantes, algo muy positivo para su salud mental.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Yaesu

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

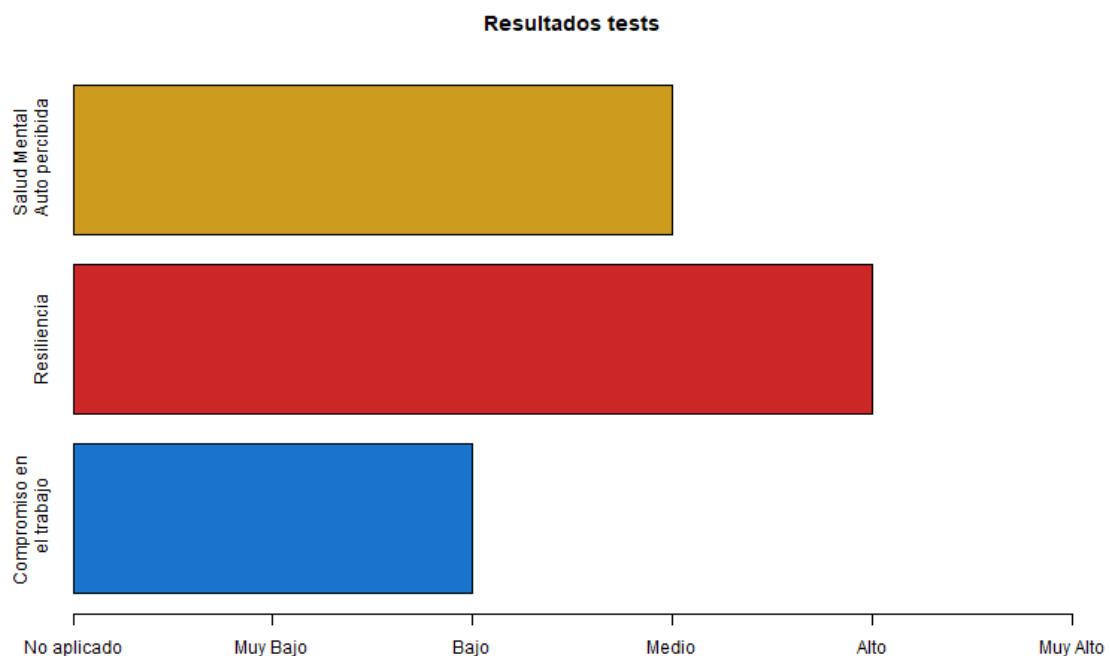
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene poco compromiso con su trabajo. Presenta niveles de energía y de inversión de esfuerzos bajos, poca resistencia mental y es poco persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación baja en su trabajo y niveles igualmente bajos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar posibles fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intenta mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo necesita. Celebre sus logros y practique el

autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a tiene puntuaciones medias en la percepción de salud mental. Las estrategias de afrontamiento que utiliza, su autoestima y sus niveles de estrés se sitúan dentro de la media.

Por lo que le recomendamos

En caso de que se quisiera mejorar su estado de salud, se recomendaría realizar ejercicio físico adecuado, cuidar su alimentación, dormir las horas recomendadas y mantener relaciones sociales satisfactorias.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene una alta capacidad de recuperación ante situaciones estresantes, algo muy positivo para su salud mental.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Ika

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

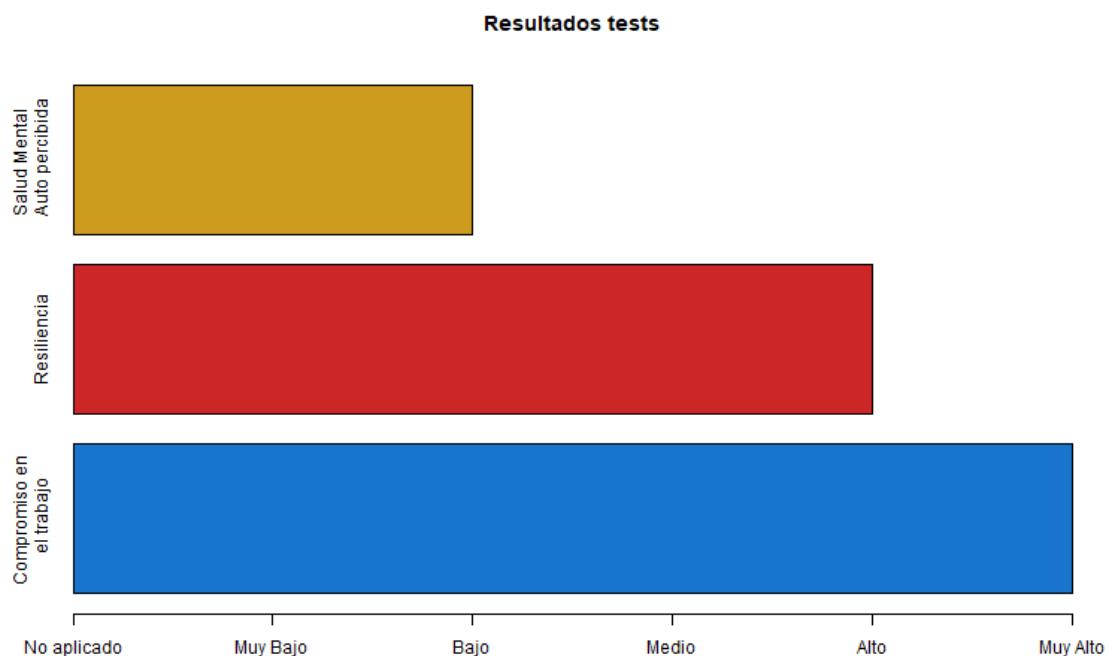
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con pobre salud mental. Con pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, baja autoestima y niveles altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable cuidar su salud física, ya que la salud física y mental están relacionadas. Estaría indicado aumentar los hábitos saludables: realizar ejercicio físico diario, dormir ocho horas al día, alimentarse saludablemente, mantener relaciones sociales satisfactorias. Además, un pensamiento más positivo también le puede ayudar. Así mismo, para

controlar sus niveles de estrés las técnicas de relajación suelen ser bastante efectivas para este propósito. Si a pesar de estas indicaciones no mejorase su estado puede consultar con un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene una alta capacidad de recuperación ante situaciones estresantes, algo muy positivo para su salud mental.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Jose coll

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

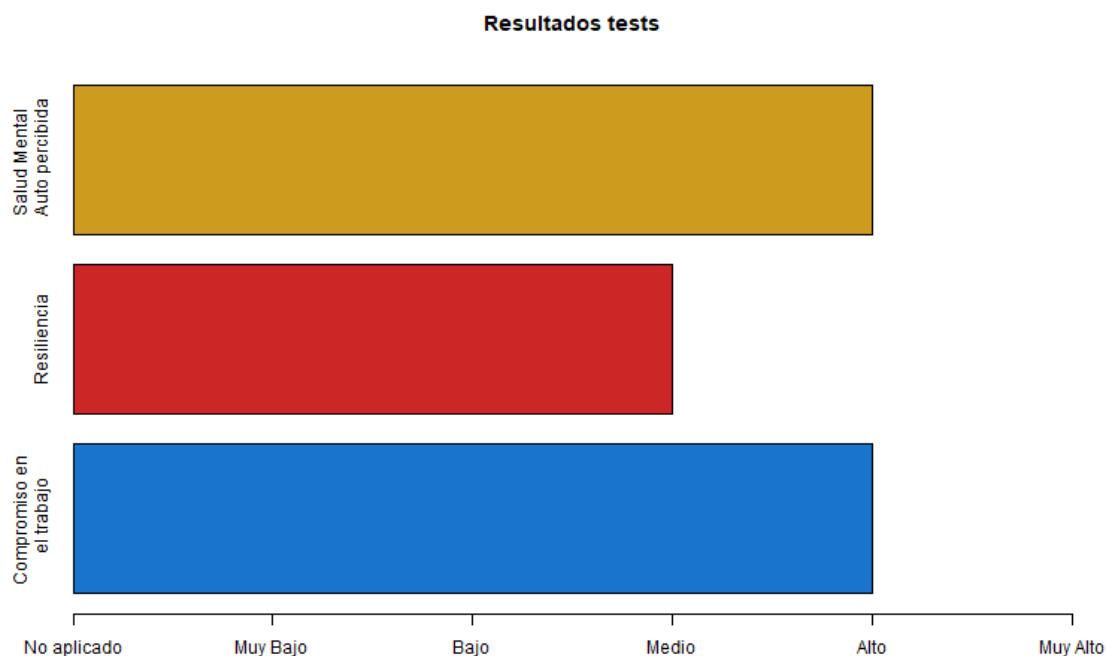
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con buena salud mental. Utiliza adecuadamente estrategias de afrontamiento. Además, presenta alta autoestima y bajos niveles de estrés.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a se encuentra dentro de la media en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Si este trabajador quisiera aumentar su capacidad de resiliencia se recomienda una actitud positiva ante las dificultades de la vida, actitud que facilita la aceptación y adaptación a los cambios.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Kenia

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

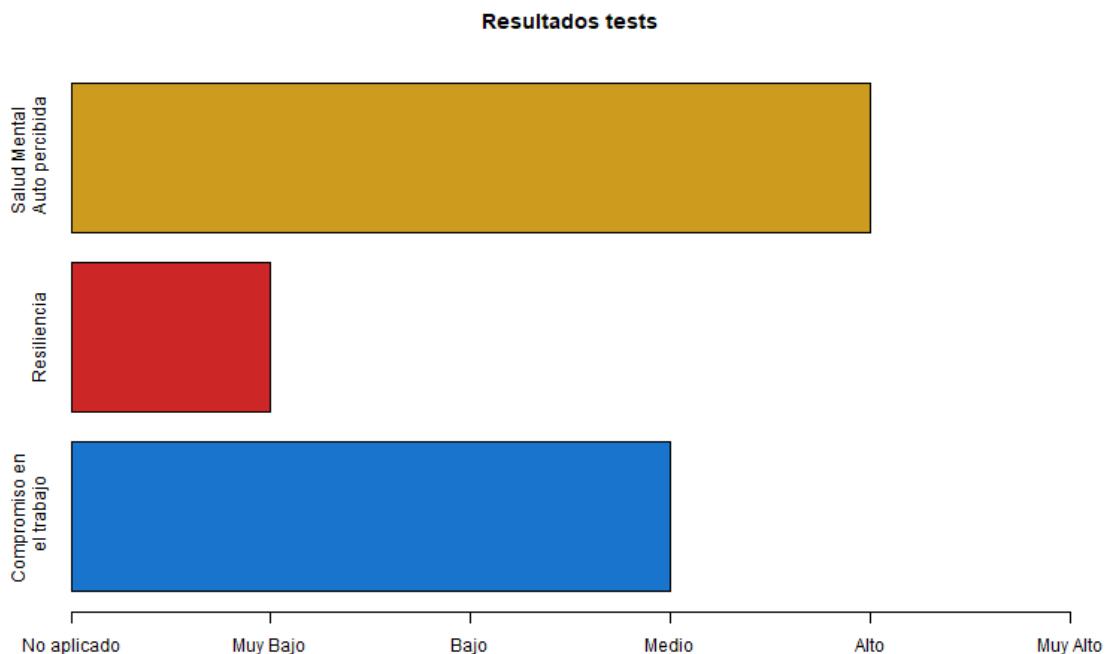
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con buena salud mental. Utiliza adecuadamente estrategias de afrontamiento. Además, presenta alta autoestima y bajos niveles de estrés.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene muy poca capacidad de recuperación ante situaciones estresantes. Pudiendo desencadenar en estados ansioso-depresivos, frustración, etc.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones saludables con familiares y amigos, de forma que se perciba un adecuado apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Los eventos perturbadores y dificultades de la vida son inevitables, pero es posible modificar la interpretación que se hace de ellos. Intente ser positivo y aceptar los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Marcarse metas realistas contribuye a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a:

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

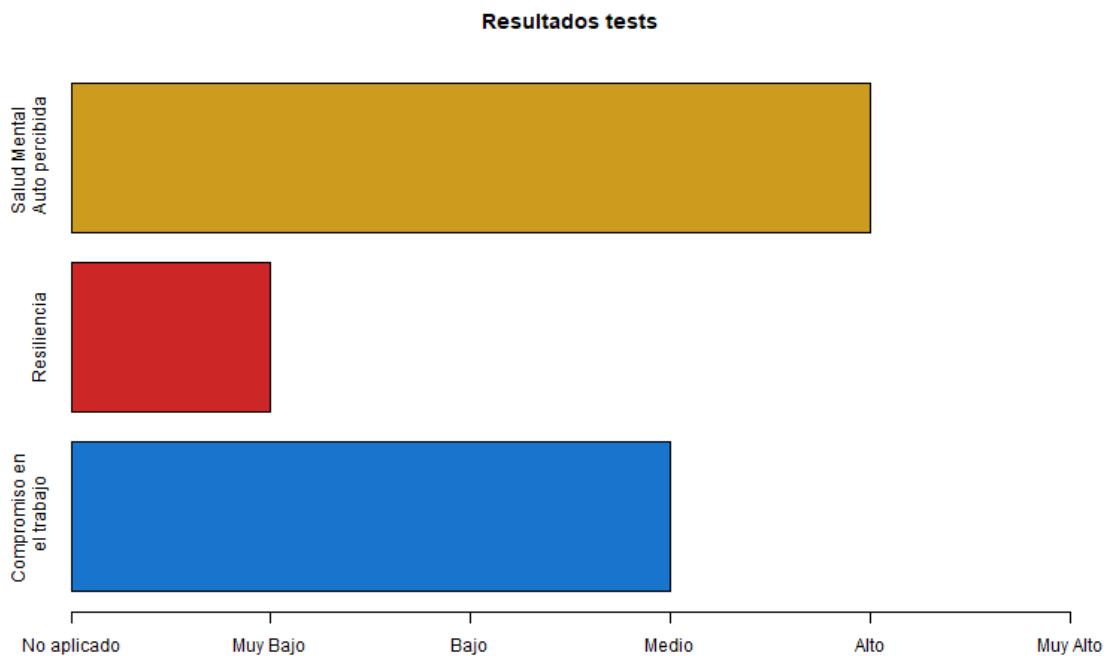
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con buena salud mental. Utiliza adecuadamente estrategias de afrontamiento. Además, presenta alta autoestima y bajos niveles de estrés.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene muy poca capacidad de recuperación ante situaciones estresantes. Pudiendo desencadenar en estados ansioso-depresivos, frustración, etc.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones saludables con familiares y amigos, de forma que se perciba un adecuado apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Los eventos perturbadores y dificultades de la vida son inevitables, pero es posible modificar la interpretación que se hace de ellos. Intente ser positivo y aceptar los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Marcarse metas realistas contribuye a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Bruno

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

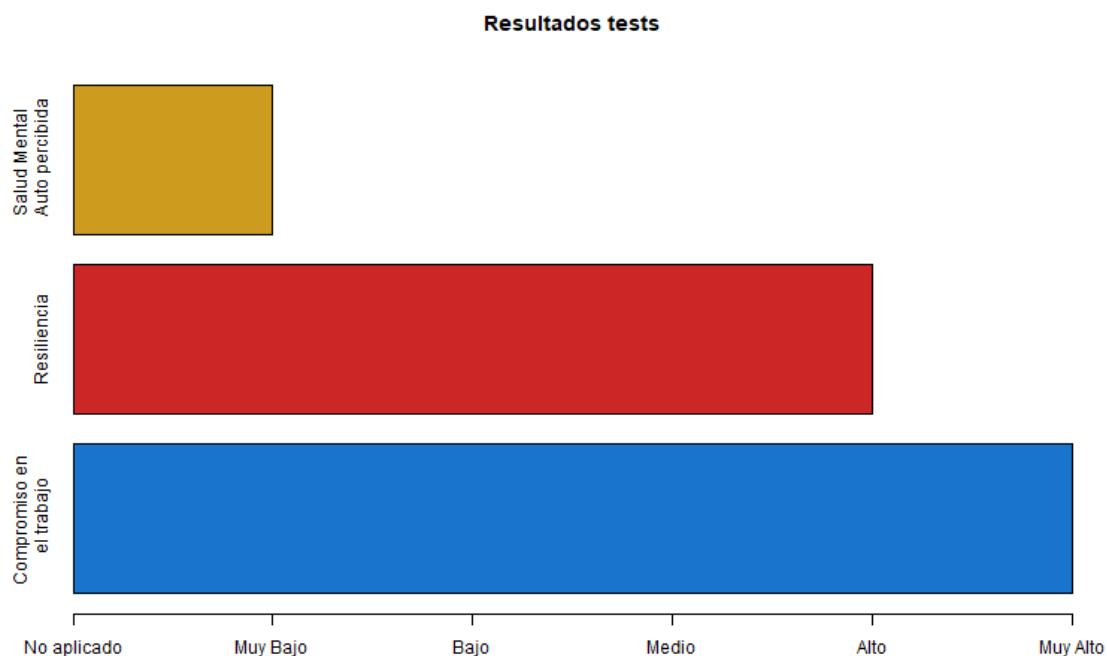
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con muy pobre salud mental. Con muy pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, muy baja autoestima y niveles muy altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable mejorar su salud mental auto percibida, para lo cual estarían indicadas aumentar hábitos saludables como realizar ejercicio físico a diario, cuidar de la alimentación, dormir ocho horas diarias, mantener relaciones sociales satisfactorias, equilibrar el trabajo con actividades y momentos de ocio. Así mismo, para controlar sus niveles de

estrés las técnicas de autocontrol suelen ser bastante eficaces, como es la meditación, relajación y autoobservación. Por otro lado, un pensamiento más positivo podrían ayudarle en esta labor. Estas recomendaciones le ayudarán a mejorar física y psicológicamente, repercutiendo en un estado de ánimo más positivo, con menor ansiedad y estrés. Si a pesar de ello su estado no mejora se recomienda consultar a un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene una alta capacidad de recuperación ante situaciones estresantes, algo muy positivo para su salud mental.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Carli

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

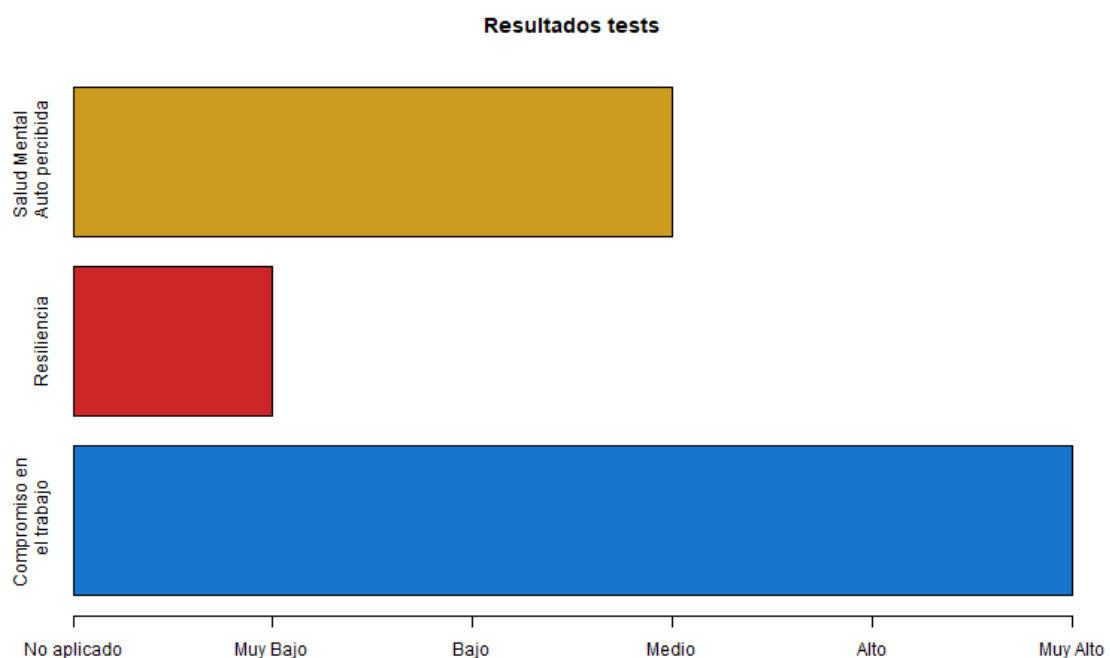
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a tiene puntuaciones medias en la percepción de salud mental. Las estrategias de afrontamiento que utiliza, su autoestima y sus niveles de estrés se sitúan dentro de la media.

Por lo que le recomendamos

En caso de que se quisiera mejorar su estado de salud, se se recomendaría realizar ejercicio físico adecuado, cuidar su alimentación, dormir las horas recomendadas y mantener relaciones sociales satisfactorias.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene muy poca capacidad de recuperación ante situaciones estresantes. Pudiendo desencadenar en estados ansioso-depresivos, frustración, etc.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones saludables con familiares y amigos, de forma que se perciba un adecuado apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Los eventos perturbadores y dificultades de la vida son inevitables, pero es posible modificar la interpretación que se hace de ellos. Intente ser positivo y aceptar los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Marcarse metas realistas contribuye a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Domingo

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

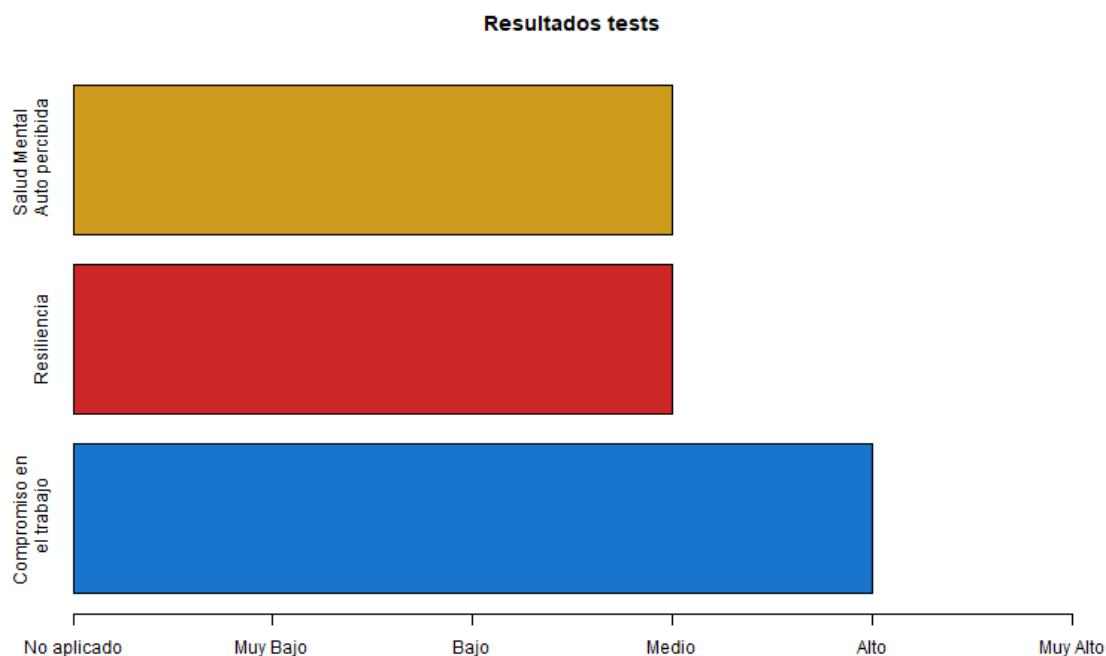
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a tiene puntuaciones medias en la percepción de salud mental. Las estrategias de afrontamiento que utiliza, su autoestima y sus niveles de estrés se sitúan dentro de la media.

Por lo que le recomendamos

En caso de que se quisiera mejorar su estado de salud, se se recomendaría realizar ejercicio físico adecuado, cuidar su alimentación, dormir las horas recomendadas y mantener relaciones sociales satisfactorias.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a se encuentra dentro de la media en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Si este trabajador quisiera aumentar su capacidad de resiliencia se recomienda una actitud positiva ante las dificultades de la vida, actitud que facilita la aceptación y adaptación a los cambios.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Toni

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

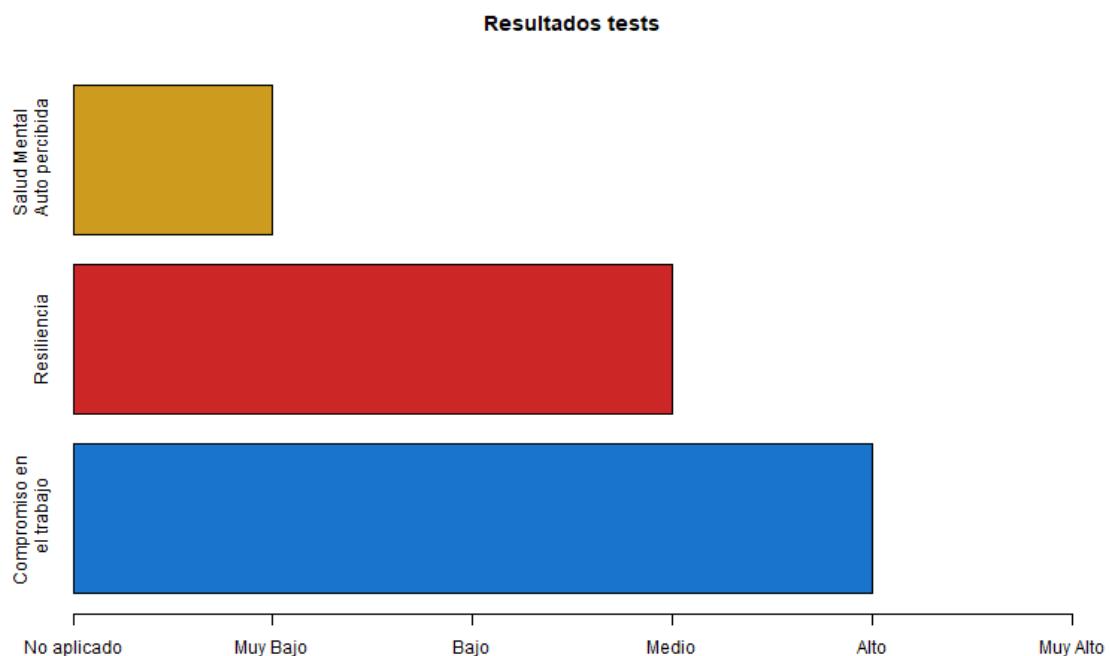
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con muy pobre salud mental. Con muy pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, muy baja autoestima y niveles muy altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable mejorar su salud mental auto percibida, para lo cual estarían indicadas aumentar hábitos saludables como realizar ejercicio físico a diario, cuidar de la alimentación, dormir ocho horas diarias, mantener relaciones sociales satisfactorias, equilibrar el trabajo con actividades y momentos de ocio. Así mismo, para controlar sus niveles de

estrés las técnicas de autocontrol suelen ser bastante eficaces, como es la meditación, relajación y autoobservación. Por otro lado, un pensamiento más positivo podrían ayudarle en esta labor. Estas recomendaciones le ayudarán a mejorar física y psicológicamente, repercutiendo en un estado de ánimo más positivo, con menor ansiedad y estrés. Si a pesar de ello su estado no mejora se recomienda consultar a un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a se encuentra dentro de la media en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Si este trabajador quisiera aumentar su capacidad de resiliencia se recomienda una actitud positiva ante las dificultades de la vida, actitud que facilita la aceptación y adaptación a los cambios.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Montroy

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

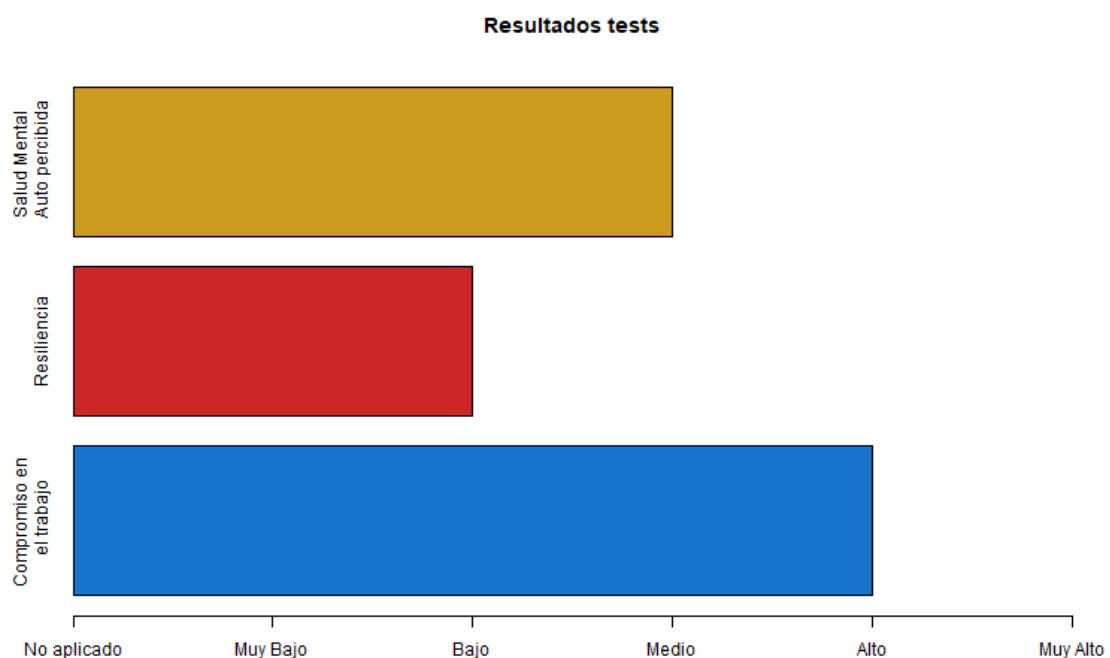
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a tiene puntuaciones medias en la percepción de salud mental. Las estrategias de afrontamiento que utiliza, su autoestima y sus niveles de estrés se sitúan dentro de la media.

Por lo que le recomendamos

En caso de que se quisiera mejorar su estado de salud, se recomendaría realizar ejercicio físico adecuado, cuidar su alimentación, dormir las horas recomendadas y mantener relaciones sociales satisfactorias.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a presenta una puntuación baja en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones sociales saludables, favoreciendo el apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Intente ser positivo en las interpretaciones que haga de los eventos perturbadores y dificultades de la vida. Acepte los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Márquese metas realistas, así contribuirá a activarse y aumentar la resiliencia. Entrénese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Trl

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

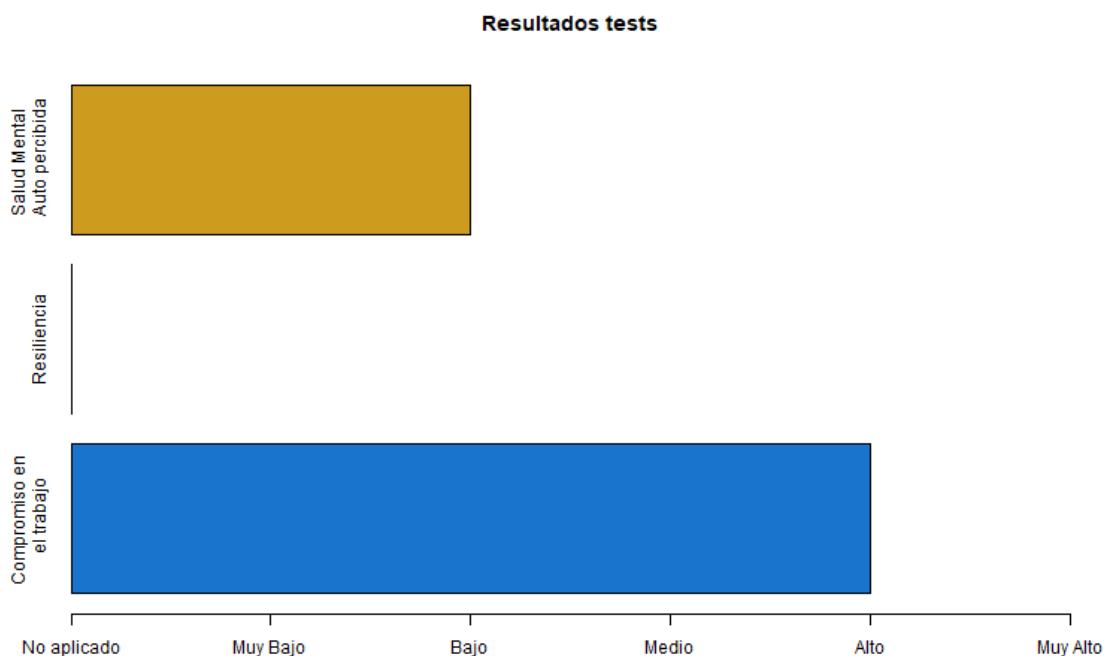
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con pobre salud mental. Con pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, baja autoestima y niveles altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable cuidar su salud física, ya que la salud física y mental están relacionadas. Estaría indicado aumentar los hábitos saludables: realizar ejercicio físico diario, dormir ocho horas al día, alimentarse saludablemente, mantener relaciones sociales satisfactorias. Además, un pensamiento más positivo también le puede ayudar. Así mismo, para

controlar sus niveles de estrés las técnicas de relajación suelen ser bastante efectivas para este propósito. Si a pesar de estas indicaciones no mejorase su estado puede consultar con un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

No se ha cumplimentado esta prueba, por lo tanto no podemos ofrecerle resultado

Por lo que le recomendamos

Al no haberse cumplimentado esta prueba, no se han obtenido resultados. No se pueden aplicar recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a:

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

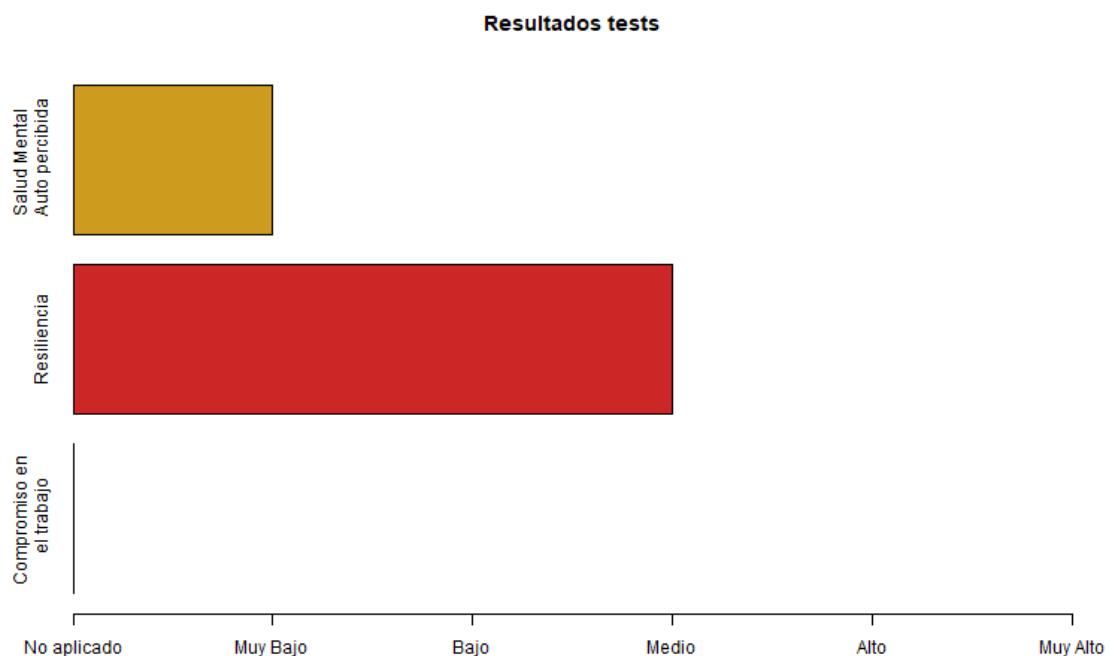
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

No se ha cumplimentado esta prueba, por lo tanto no podemos ofrecerle resultado

Por lo que le recomendamos

Al no haberse cumplimentado esta prueba, no se han obtenido resultados. No se pueden aplicar recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con muy pobre salud mental. Con muy pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, muy baja autoestima y niveles muy altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable mejorar su salud mental auto percibida, para lo cual estarían indicadas aumentar hábitos saludables como realizar ejercicio físico a diario, cuidar de la alimentación, dormir ocho horas diarias, mantener relaciones sociales satisfactorias, equilibrar el trabajo con actividades y momentos de ocio. Así mismo, para controlar sus niveles de estrés las técnicas de autocontrol suelen ser bastante eficaces, como es la meditación, relajación y autoobservación. Por otro lado, un pensamiento más

positivo podrían ayudarle en esta labor. Estas recomendaciones le ayudarán a mejorar física y psicológicamente, repercutiendo en un estado de ánimo más positivo, con menor ansiedad y estrés. Si a pesar de ello su estado no mejora se recomienda consultar a un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a se encuentra dentro de la media en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Si este trabajador quisiera aumentar su capacidad de resiliencia se recomienda una actitud positiva ante las dificultades de la vida, actitud que facilita la aceptación y adaptación a los cambios.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: almodiaz

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

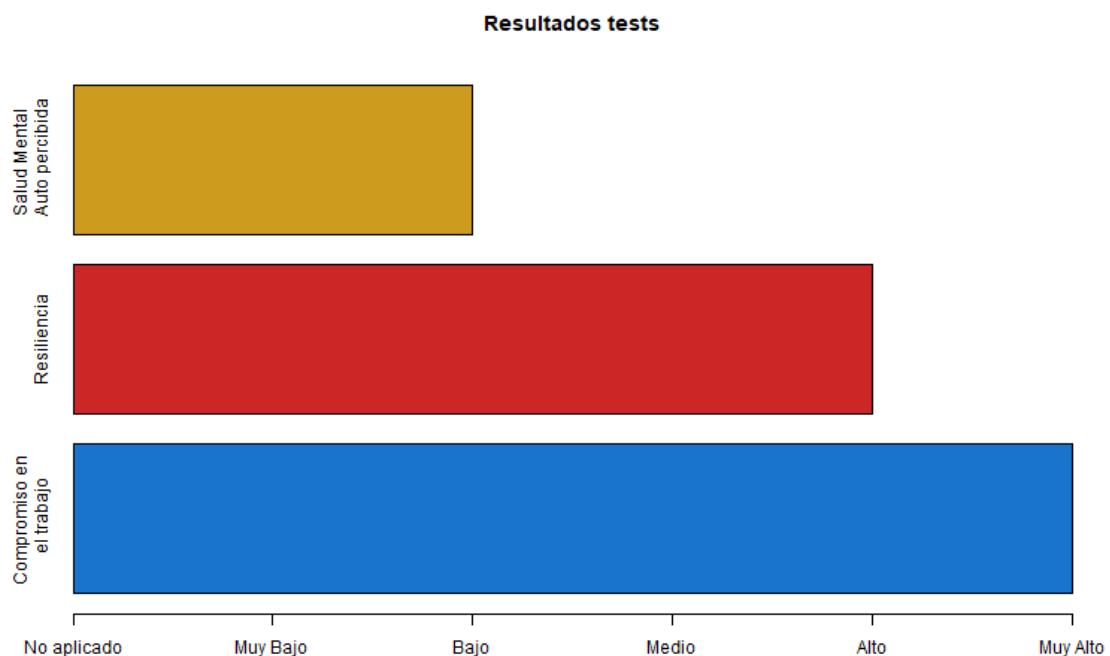
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con pobre salud mental. Con pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, baja autoestima y niveles altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable cuidar su salud física, ya que la salud física y mental están relacionadas. Estaría indicado aumentar los hábitos saludables: realizar ejercicio físico diario, dormir ocho horas al día, alimentarse saludablemente, mantener relaciones sociales satisfactorias. Además, un pensamiento más positivo también le puede ayudar. Así mismo, para

controlar sus niveles de estrés las técnicas de relajación suelen ser bastante efectivas para este propósito. Si a pesar de estas indicaciones no mejorase su estado puede consultar con un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene una alta capacidad de recuperación ante situaciones estresantes, algo muy positivo para su salud mental.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: danao_es@hotmail.com

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

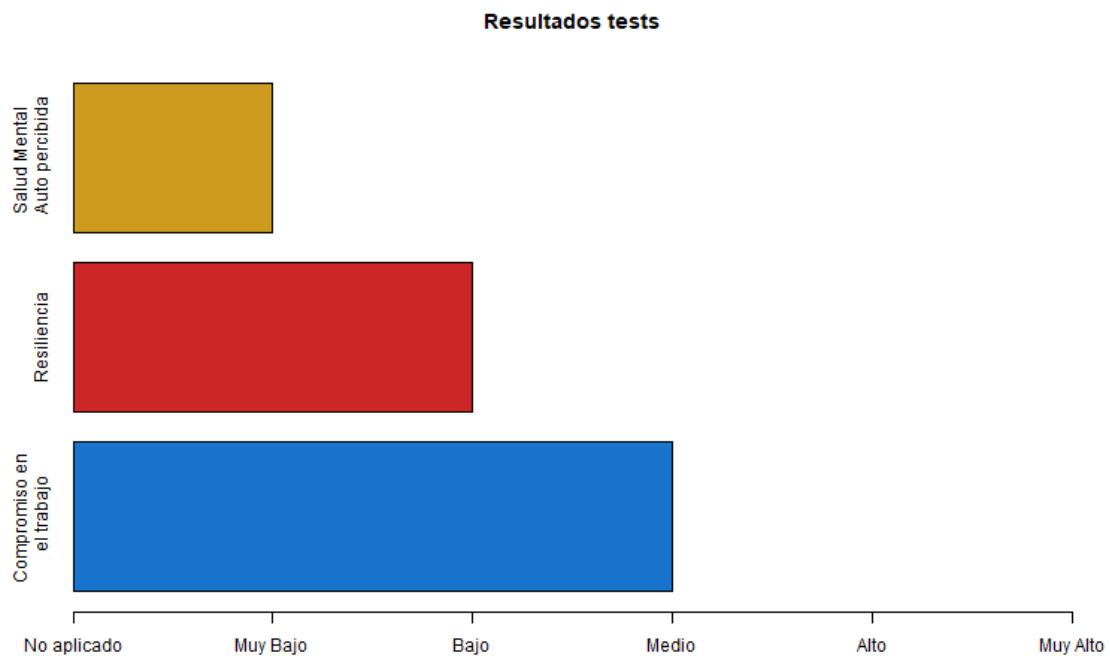
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con muy pobre salud mental. Con muy pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, muy baja autoestima y niveles muy altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable mejorar su salud mental auto percibida, para lo cual estarían indicadas aumentar hábitos saludables como realizar ejercicio físico a diario, cuidar de la alimentación, dormir ocho horas diarias, mantener relaciones sociales satisfactorias, equilibrar el trabajo con actividades y momentos de ocio. Así mismo, para controlar sus niveles de estrés las técnicas de autocontrol suelen ser bastante eficaces, como es la meditación, relajación y autoobservación. Por otro lado, un pensamiento más positivo podrían ayudarle en esta labor. Estas recomendaciones le ayudarán a mejorar física y psicológicamente, repercutiendo en un estado de ánimo más positivo, con menor ansiedad y estrés. Si a pesar de ello su estado no mejora se recomienda consultar a un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a presenta una puntuación baja en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones sociales saludables, favoreciendo el apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Intente ser positivo en las interpretaciones que haga de los eventos perturbadores y dificultades de la vida. Acepte los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Márquese metas realistas, así contribuirá a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Jose Pascual

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

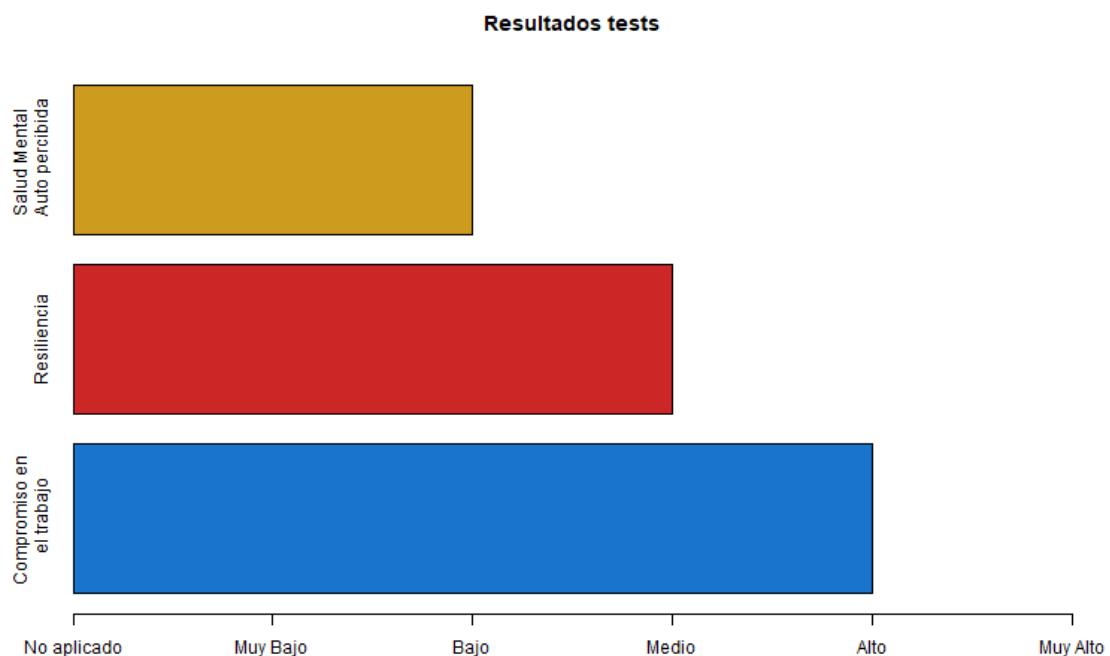
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con pobre salud mental. Con pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, baja autoestima y niveles altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable cuidar su salud física, ya que la salud física y mental están relacionadas. Estaría indicado aumentar los hábitos saludables: realizar ejercicio físico diario, dormir ocho horas al día, alimentarse saludablemente, mantener relaciones sociales satisfactorias. Además, un pensamiento más positivo también le puede ayudar. Así mismo, para

controlar sus niveles de estrés las técnicas de relajación suelen ser bastante efectivas para este propósito. Si a pesar de estas indicaciones no mejorase su estado puede consultar con un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a se encuentra dentro de la media en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Si este trabajador quisiera aumentar su capacidad de resiliencia se recomienda una actitud positiva ante las dificultades de la vida, actitud que facilita la aceptación y adaptación a los cambios.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Cabc9988

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

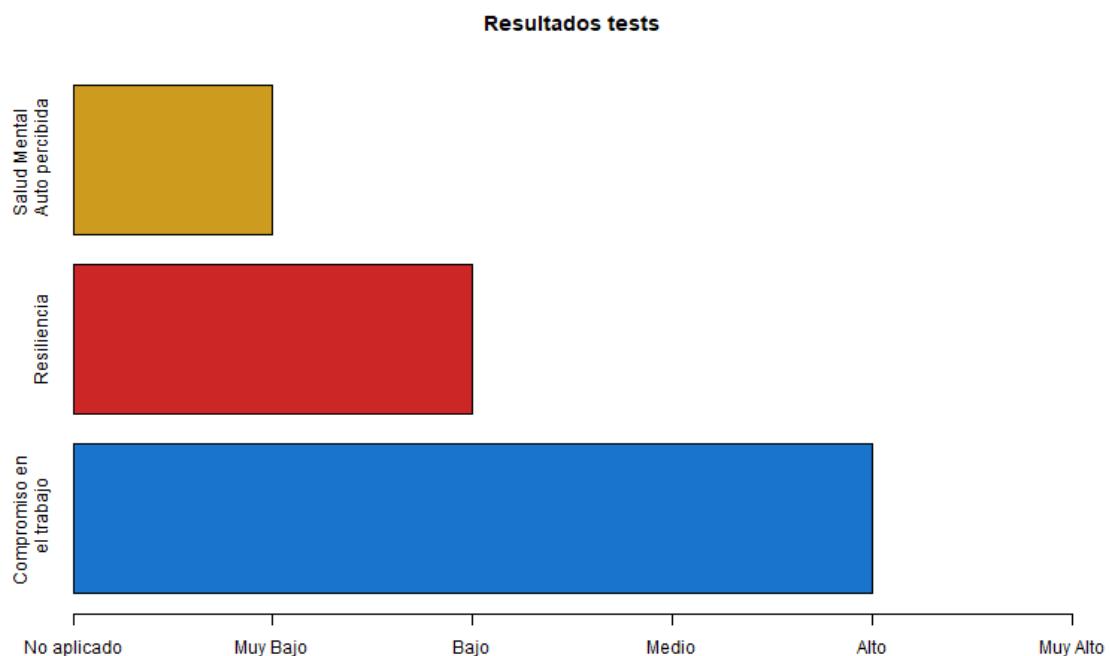
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con muy pobre salud mental. Con muy pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, muy baja autoestima y niveles muy altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable mejorar su salud mental auto percibida, para lo cual estarían indicadas aumentar hábitos saludables como realizar ejercicio físico a diario, cuidar de la alimentación, dormir ocho horas diarias, mantener relaciones sociales satisfactorias, equilibrar el trabajo con actividades y momentos de ocio. Así mismo, para controlar sus niveles de

estrés las técnicas de autocontrol suelen ser bastante eficaces, como es la meditación, relajación y autoobservación. Por otro lado, un pensamiento más positivo podrían ayudarle en esta labor. Estas recomendaciones le ayudarán a mejorar física y psicológicamente, repercutiendo en un estado de ánimo más positivo, con menor ansiedad y estrés. Si a pesar de ello su estado no mejora se recomienda consultar a un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a presenta una puntuación baja en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones sociales saludables, favoreciendo el apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Intente ser positivo en las interpretaciones que haga de los eventos perturbadores y dificultades de la vida. Acepte los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Márquese metas realistas, así contribuirá a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: bandido

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

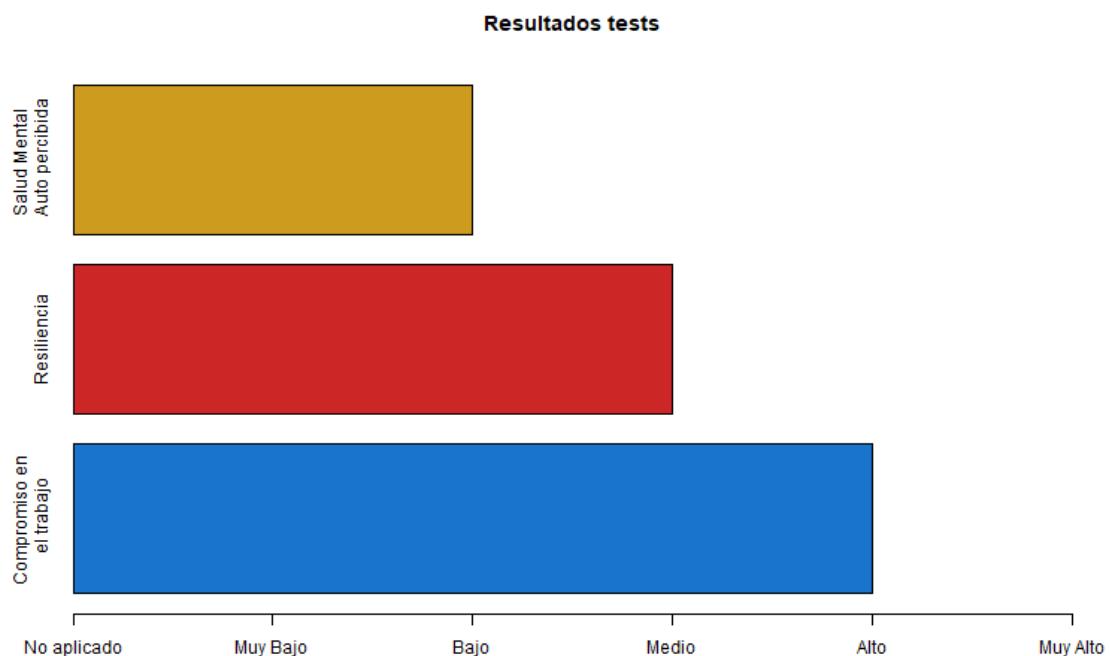
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con pobre salud mental. Con pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, baja autoestima y niveles altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable cuidar su salud física, ya que la salud física y mental están relacionadas. Estaría indicado aumentar los hábitos saludables: realizar ejercicio físico diario, dormir ocho horas al día, alimentarse saludablemente, mantener relaciones sociales satisfactorias. Además, un pensamiento más positivo también le puede ayudar. Así mismo, para

controlar sus niveles de estrés las técnicas de relajación suelen ser bastante efectivas para este propósito. Si a pesar de estas indicaciones no mejorase su estado puede consultar con un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a se encuentra dentro de la media en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Si este trabajador quisiera aumentar su capacidad de resiliencia se recomienda una actitud positiva ante las dificultades de la vida, actitud que facilita la aceptación y adaptación a los cambios.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Charlytutururu

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

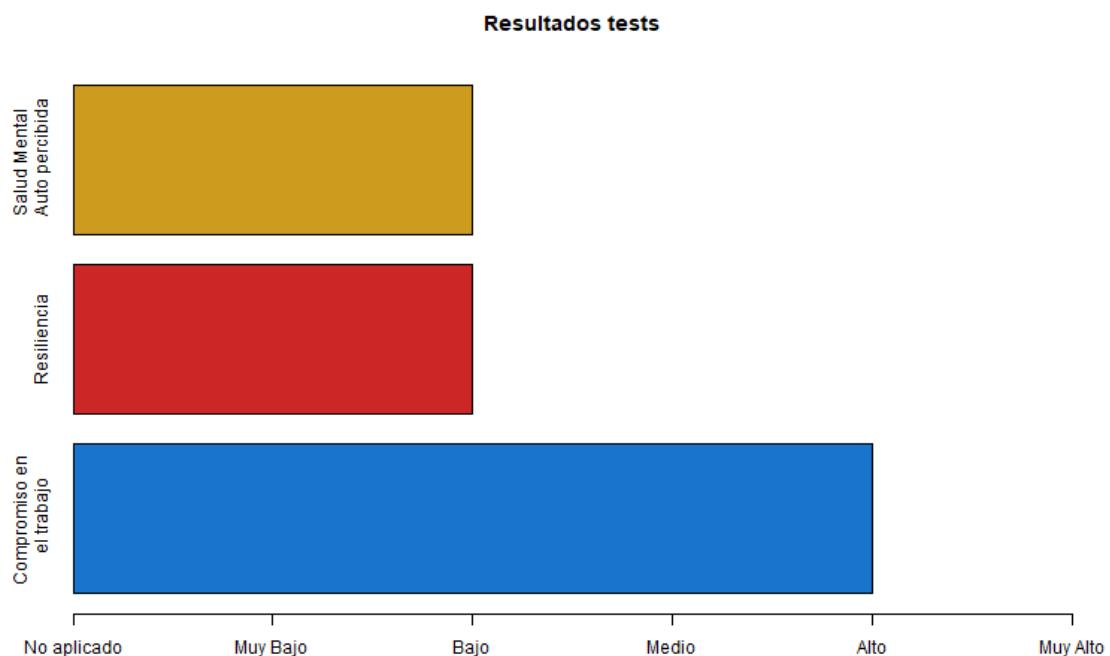
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con pobre salud mental. Con pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, baja autoestima y niveles altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable cuidar su salud física, ya que la salud física y mental están relacionadas. Estaría indicado aumentar los hábitos saludables: realizar ejercicio físico diario, dormir ocho horas al día, alimentarse saludablemente, mantener relaciones sociales satisfactorias. Además, un pensamiento más positivo también le puede ayudar. Así mismo, para

controlar sus niveles de estrés las técnicas de relajación suelen ser bastante efectivas para este propósito. Si a pesar de estas indicaciones no mejorase su estado puede consultar con un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a presenta una puntuación baja en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones sociales saludables, favoreciendo el apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Intente ser positivo en las interpretaciones que haga de los eventos perturbadores y dificultades de la vida. Acepte los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Márquese metas realistas, así contribuirá a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Colmillo

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

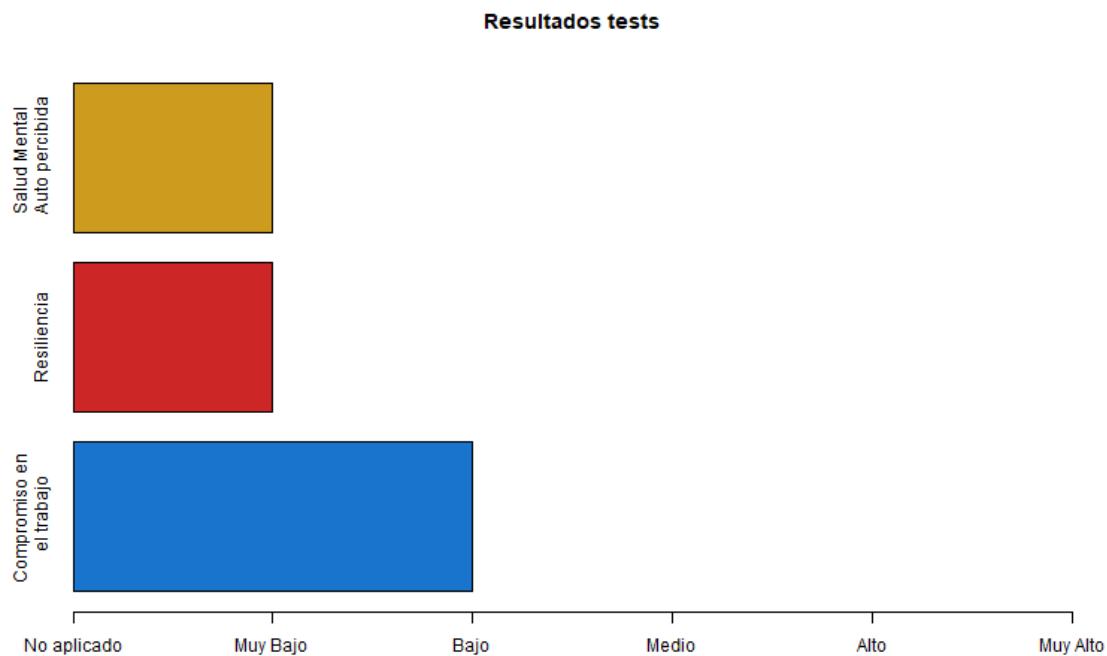
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene poco compromiso con su trabajo. Presenta niveles de energía y de inversión de esfuerzos bajos, poca resistencia mental y es poco persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación baja en su trabajo y niveles igualmente bajos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar posibles fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intenta mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo necesita. Celebre sus logros y practique el

autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con muy pobre salud mental. Con muy pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, muy baja autoestima y niveles muy altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable mejorar su salud mental auto percibida, para lo cual estarían indicadas aumentar hábitos saludables como realizar ejercicio físico a diario, cuidar de la alimentación, dormir ocho horas diarias, mantener relaciones sociales satisfactorias, equilibrar el trabajo con actividades y momentos de ocio. Así mismo, para controlar sus niveles de estrés las técnicas de autocontrol suelen ser bastante eficaces, como es la meditación, relajación y autoobservación. Por otro lado, un pensamiento más positivo podrían ayudarle en esta labor. Estas recomendaciones le ayudarán a mejorar física y psicológicamente, repercutiendo en un estado de ánimo más positivo, con menor ansiedad y estrés. Si a pesar de ello su estado no mejora se recomienda consultar a un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene muy poca capacidad de recuperación ante situaciones estresantes. Pudiendo desencadenar en estados ansioso-depresivos, frustración, etc.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones saludables con familiares y amigos, de forma que se perciba un adecuado apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Los eventos perturbadores y dificultades de la vida son inevitables, pero es posible modificar la interpretación que se hace de ellos. Intente ser positivo y aceptar los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Marcarse metas realistas contribuye a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Ros08051969

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

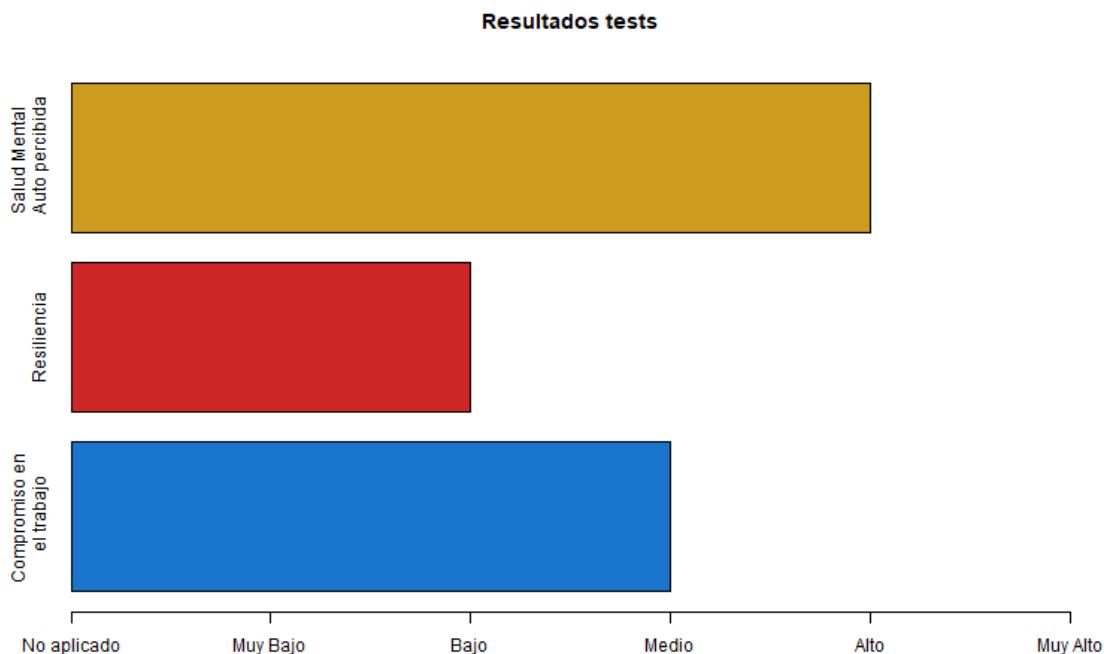
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con buena salud mental. Utiliza adecuadamente estrategias de afrontamiento. Además, presenta alta autoestima y bajos niveles de estrés.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a presenta una puntuación baja en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones sociales saludables, favoreciendo el apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Intente ser positivo en las interpretaciones que haga de los eventos perturbadores y dificultades de la vida. Acepte los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Márquese metas realistas, así contribuirá a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a:

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

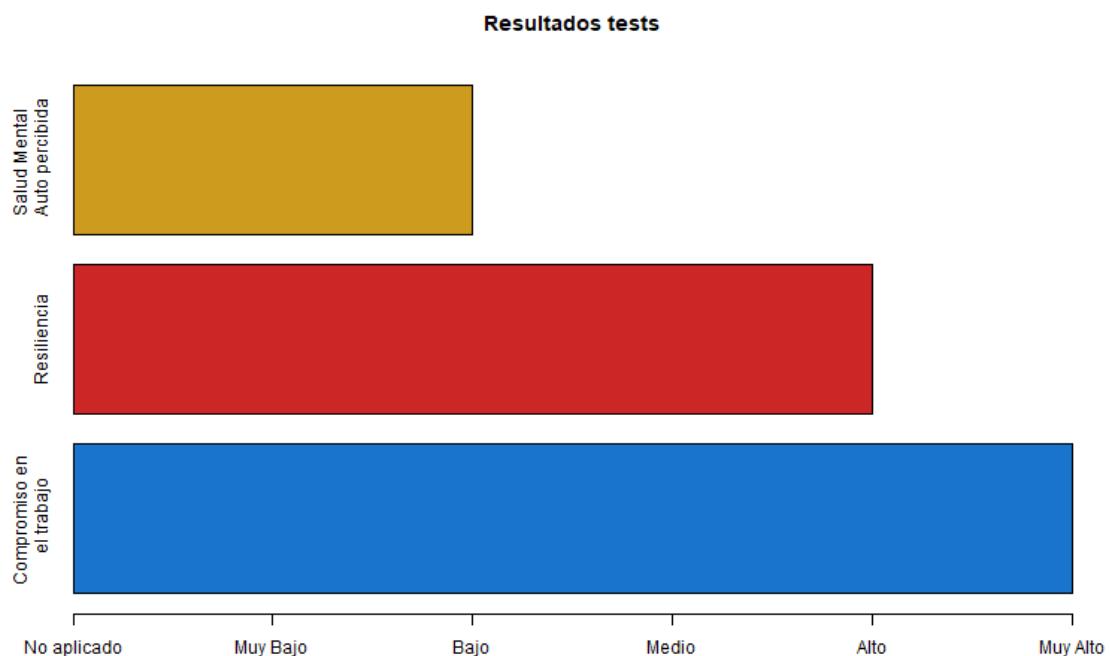
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con pobre salud mental. Con pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, baja autoestima y niveles altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable cuidar su salud física, ya que la salud física y mental están relacionadas. Estaría indicado aumentar los hábitos saludables: realizar ejercicio físico diario, dormir ocho horas al día, alimentarse saludablemente, mantener relaciones sociales satisfactorias. Además, un pensamiento más positivo también le puede ayudar. Así mismo, para

controlar sus niveles de estrés las técnicas de relajación suelen ser bastante efectivas para este propósito. Si a pesar de estas indicaciones no mejorase su estado puede consultar con un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene una alta capacidad de recuperación ante situaciones estresantes, algo muy positivo para su salud mental.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Pedro

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

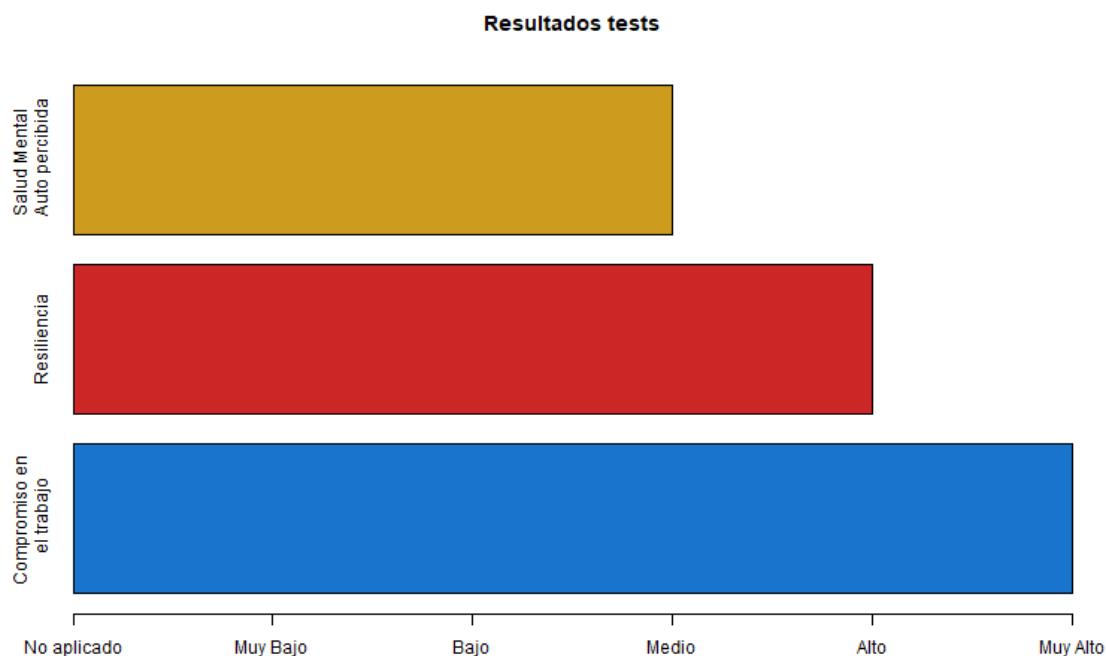
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a tiene puntuaciones medias en la percepción de salud mental. Las estrategias de afrontamiento que utiliza, su autoestima y sus niveles de estrés se sitúan dentro de la media.

Por lo que le recomendamos

En caso de que se quisiera mejorar su estado de salud, se recomendaría realizar ejercicio físico adecuado, cuidar su alimentación, dormir las horas recomendadas y mantener relaciones sociales satisfactorias.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene una alta capacidad de recuperación ante situaciones estresantes, algo muy positivo para su salud mental.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Pantherones

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

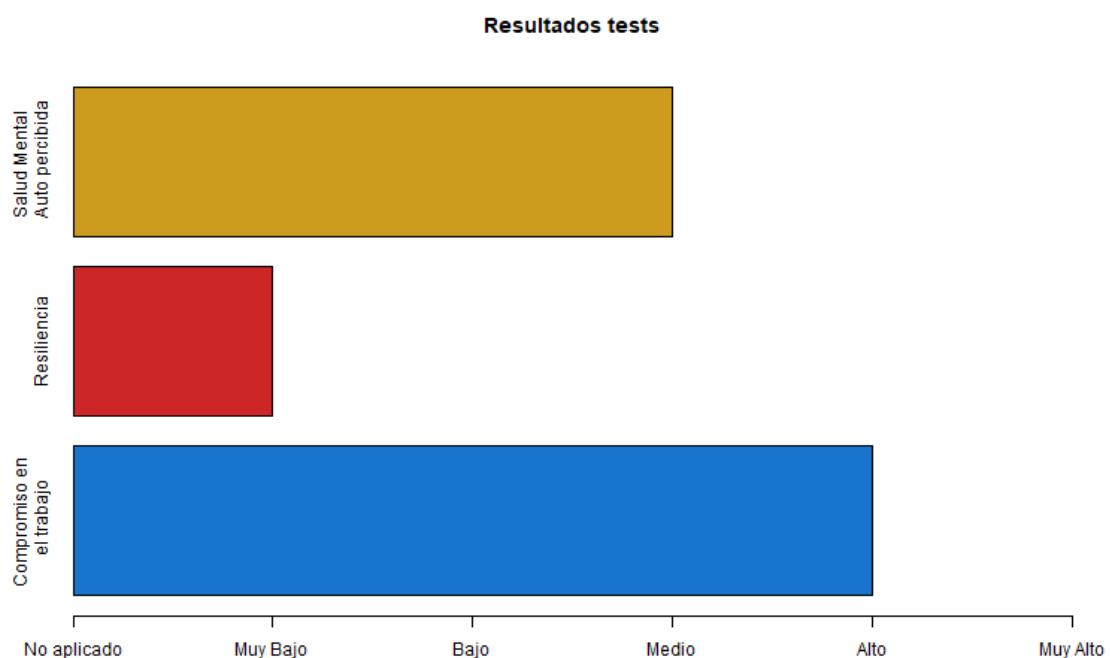
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a tiene puntuaciones medias en la percepción de salud mental. Las estrategias de afrontamiento que utiliza, su autoestima y sus niveles de estrés se sitúan dentro de la media.

Por lo que le recomendamos

En caso de que se quisiera mejorar su estado de salud, se se recomendaría realizar ejercicio físico adecuado, cuidar su alimentación, dormir las horas recomendadas y mantener relaciones sociales satisfactorias.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene muy poca capacidad de recuperación ante situaciones estresantes. Pudiendo desencadenar en estados ansioso-depresivos, frustración, etc.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones saludables con familiares y amigos, de forma que se perciba un adecuado apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Los eventos perturbadores y dificultades de la vida son inevitables, pero es posible modificar la interpretación que se hace de ellos. Intente ser positivo y aceptar los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Marcarse metas realistas contribuye a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: 46

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

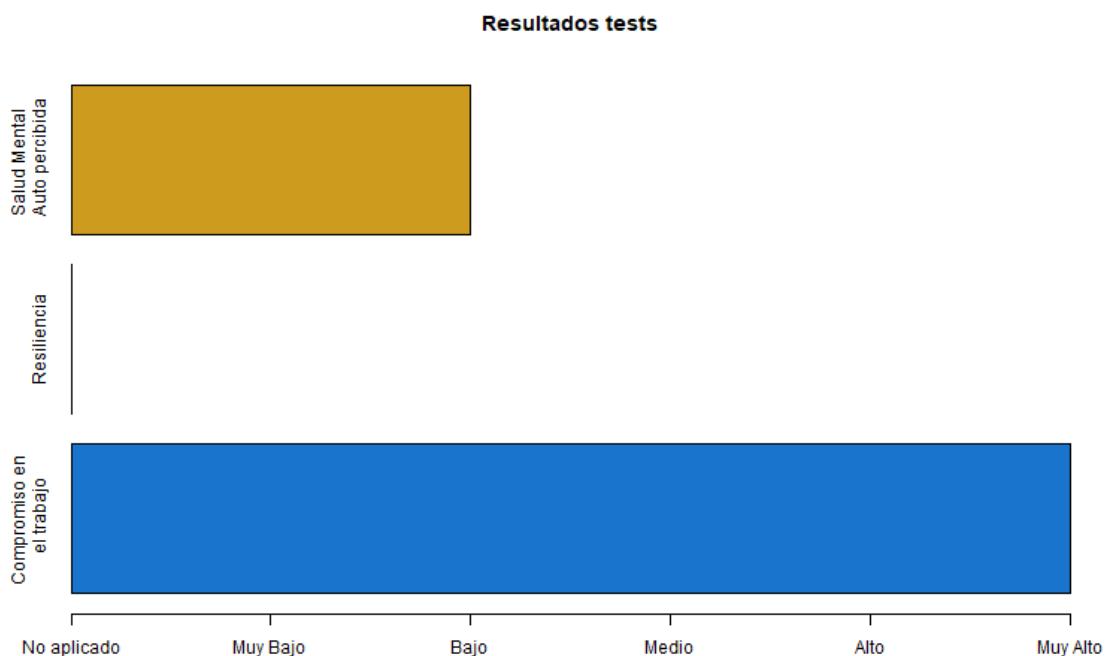
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con pobre salud mental. Con pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, baja autoestima y niveles altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable cuidar su salud física, ya que la salud física y mental están relacionadas. Estaría indicado aumentar los hábitos saludables: realizar ejercicio físico diario, dormir ocho horas al día, alimentarse saludablemente, mantener relaciones sociales satisfactorias. Además, un pensamiento más positivo también le puede ayudar. Así mismo, para

controlar sus niveles de estrés las técnicas de relajación suelen ser bastante efectivas para este propósito. Si a pesar de estas indicaciones no mejorase su estado puede consultar con un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

No se ha cumplimentado esta prueba, por lo tanto no podemos ofrecerle resultado

Por lo que le recomendamos

Al no haberse cumplimentado esta prueba, no se han obtenido resultados. No se pueden aplicar recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: ZIDANE

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

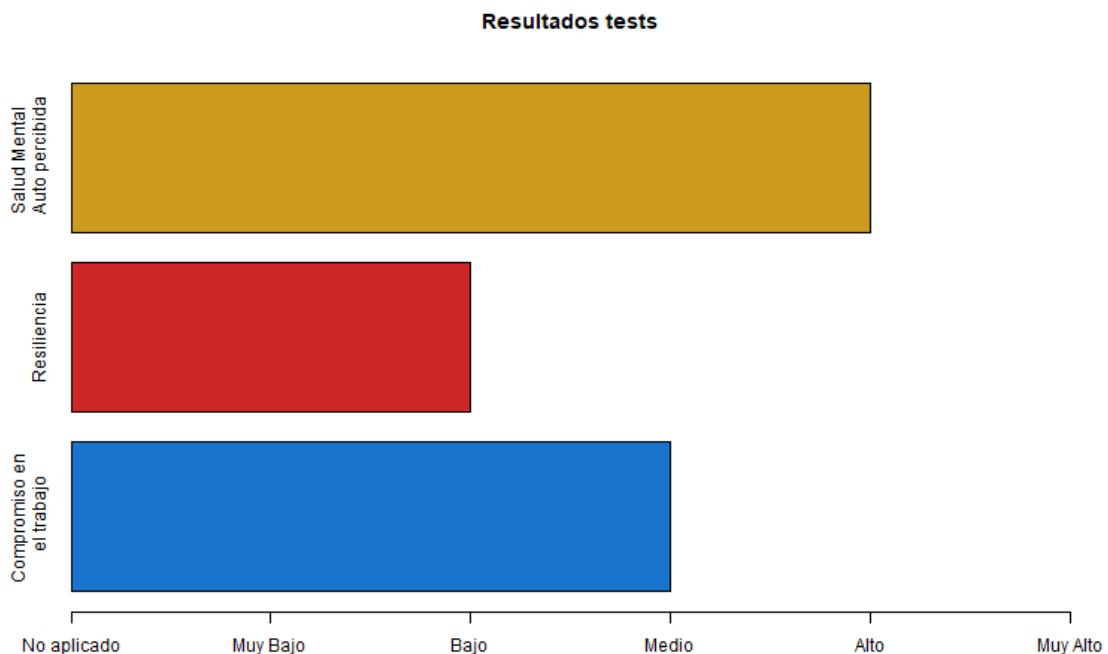
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con buena salud mental. Utiliza adecuadamente estrategias de afrontamiento. Además, presenta alta autoestima y bajos niveles de estrés.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a presenta una puntuación baja en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones sociales saludables, favoreciendo el apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Intente ser positivo en las interpretaciones que haga de los eventos perturbadores y dificultades de la vida. Acepte los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Márquese metas realistas, así contribuirá a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Ricar

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

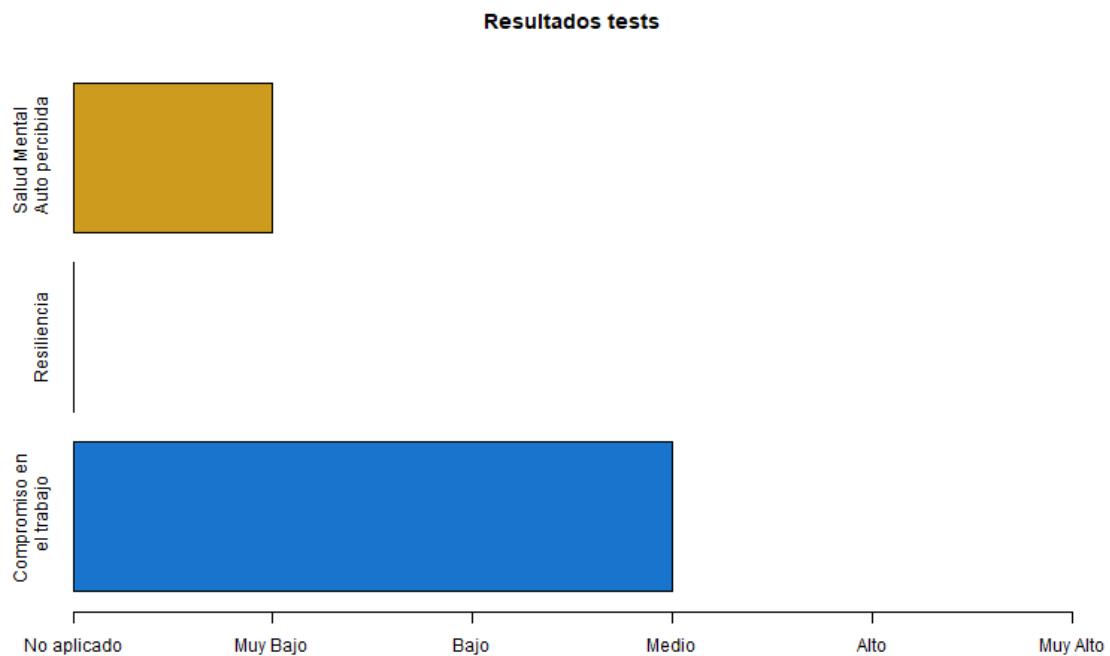
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con muy pobre salud mental. Con muy pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, muy baja autoestima y niveles muy altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable mejorar su salud mental auto percibida, para lo cual estarían indicadas aumentar hábitos saludables como realizar ejercicio físico a diario, cuidar de la alimentación, dormir ocho horas diarias, mantener relaciones sociales satisfactorias, equilibrar el trabajo con actividades y momentos de ocio. Así mismo, para controlar sus niveles de estrés las técnicas de autocontrol suelen ser bastante eficaces, como es la meditación, relajación y autoobservación. Por otro lado, un pensamiento más positivo podrían ayudarle en esta labor. Estas recomendaciones le ayudarán a mejorar física y psicológicamente, repercutiendo en un estado de ánimo más positivo, con menor ansiedad y estrés. Si a pesar de ello su estado no mejora se recomienda consultar a un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

No se ha cumplimentado esta prueba, por lo tanto no podemos ofrecerle resultado

Por lo que le recomendamos

Al no haberse cumplimentado esta prueba, no se han obtenido resultados. No se pueden aplicar recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Carolina

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

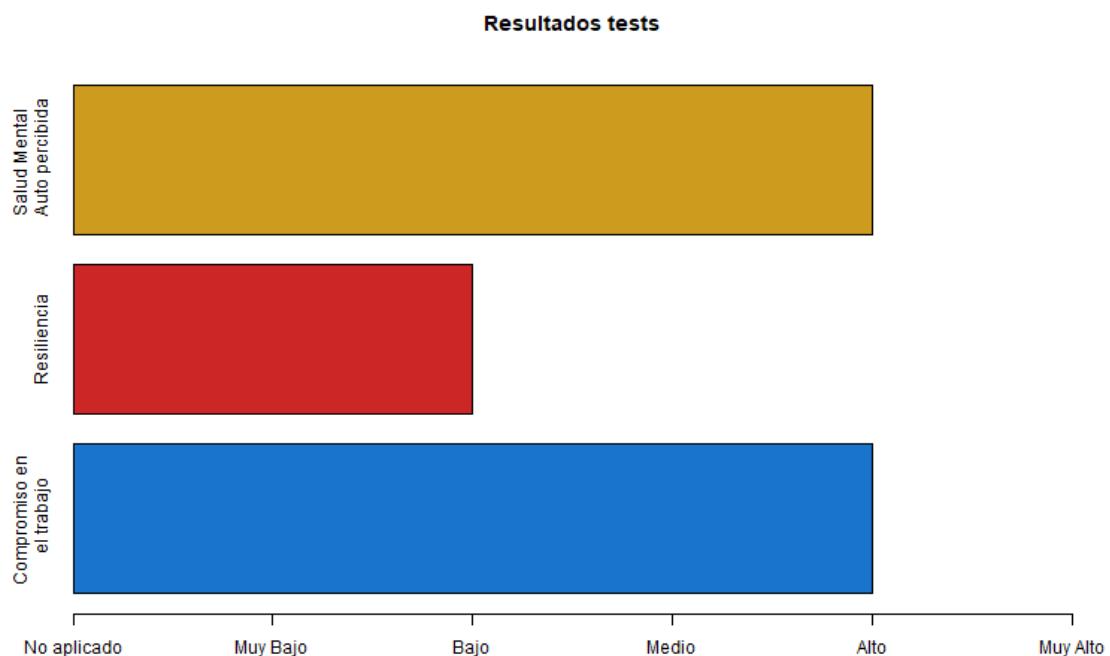
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con buena salud mental. Utiliza adecuadamente estrategias de afrontamiento. Además, presenta alta autoestima y bajos niveles de estrés.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a presenta una puntuación baja en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones sociales saludables, favoreciendo el apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Intente ser positivo en las interpretaciones que haga de los eventos perturbadores y dificultades de la vida. Acepte los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Márquese metas realistas, así contribuirá a activarse y aumentar la resiliencia. Entrénese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: minoux

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

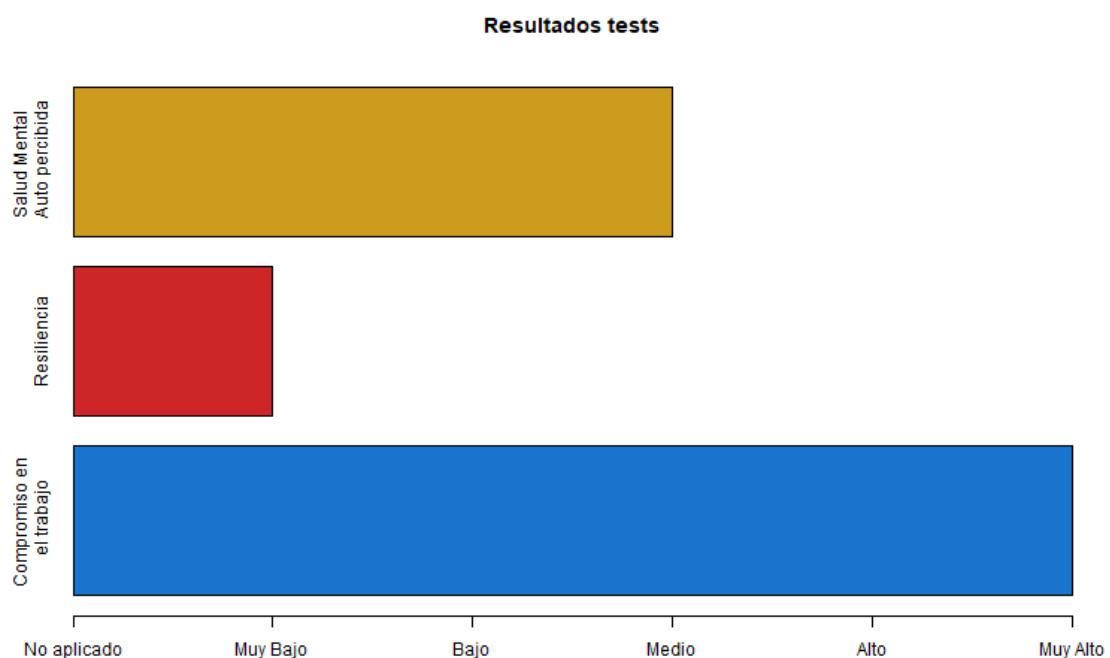
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a tiene puntuaciones medias en la percepción de salud mental. Las estrategias de afrontamiento que utiliza, su autoestima y sus niveles de estrés se sitúan dentro de la media.

Por lo que le recomendamos

En caso de que se quisiera mejorar su estado de salud, se recomendaría realizar ejercicio físico adecuado, cuidar su alimentación, dormir las horas recomendadas y mantener relaciones sociales satisfactorias.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene muy poca capacidad de recuperación ante situaciones estresantes. Pudiendo desencadenar en estados ansioso-depresivos, frustración, etc.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones saludables con familiares y amigos, de forma que se perciba un adecuado apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Los eventos perturbadores y dificultades de la vida son inevitables, pero es posible modificar la interpretación que se hace de ellos. Intente ser positivo y aceptar los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Marcarse metas realistas contribuye a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: JM

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

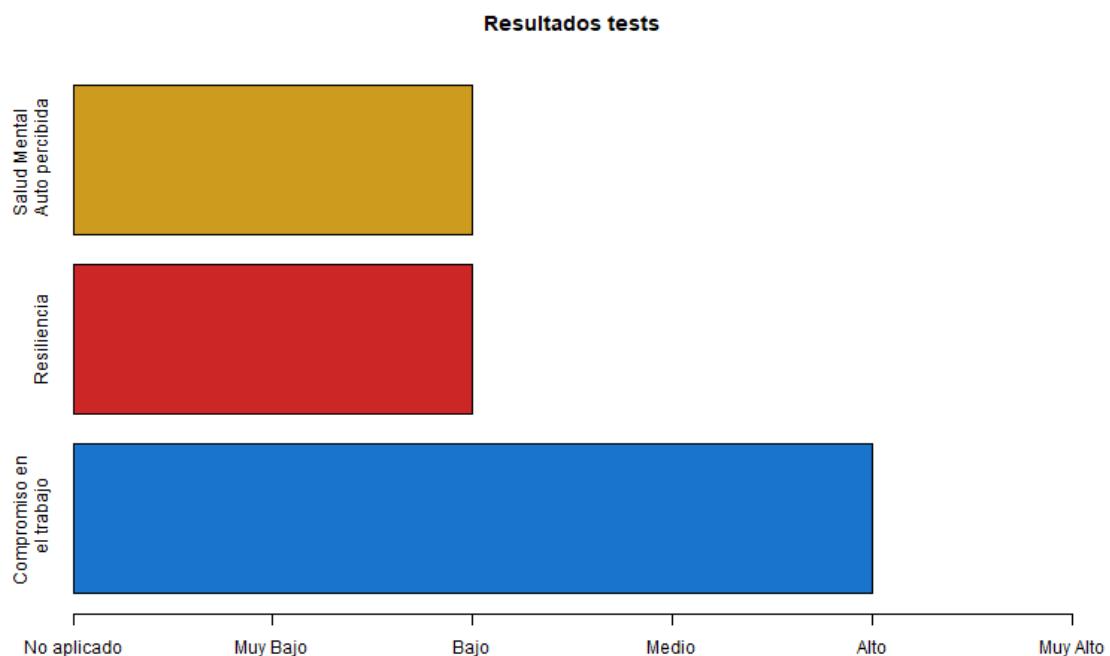
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con pobre salud mental. Con pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, baja autoestima y niveles altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable cuidar su salud física, ya que la salud física y mental están relacionadas. Estaría indicado aumentar los hábitos saludables: realizar ejercicio físico diario, dormir ocho horas al día, alimentarse saludablemente, mantener relaciones sociales satisfactorias. Además, un pensamiento más positivo también le puede ayudar. Así mismo, para

controlar sus niveles de estrés las técnicas de relajación suelen ser bastante efectivas para este propósito. Si a pesar de estas indicaciones no mejorase su estado puede consultar con un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a presenta una puntuación baja en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones sociales saludables, favoreciendo el apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Intente ser positivo en las interpretaciones que haga de los eventos perturbadores y dificultades de la vida. Acepte los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Márquese metas realistas, así contribuirá a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Alejandro Alicante

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

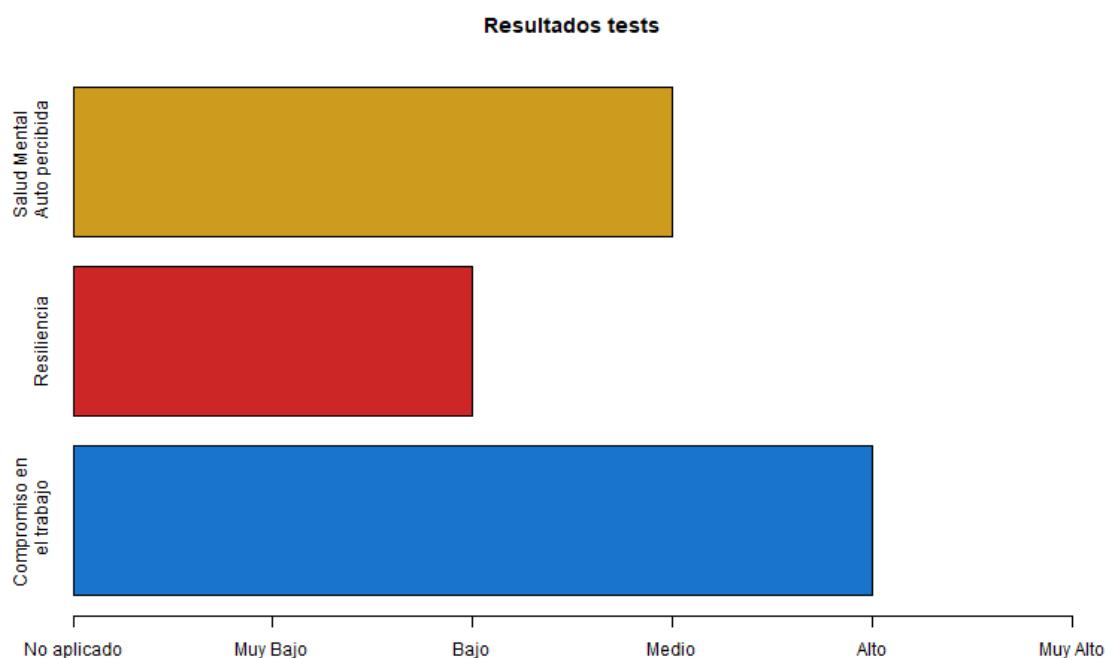
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a tiene puntuaciones medias en la percepción de salud mental. Las estrategias de afrontamiento que utiliza, su autoestima y sus niveles de estrés se sitúan dentro de la media.

Por lo que le recomendamos

En caso de que se quisiera mejorar su estado de salud, se recomendaría realizar ejercicio físico adecuado, cuidar su alimentación, dormir las horas recomendadas y mantener relaciones sociales satisfactorias.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a presenta una puntuación baja en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones sociales saludables, favoreciendo el apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Intente ser positivo en las interpretaciones que haga de los eventos perturbadores y dificultades de la vida. Acepte los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Márquese metas realistas, así contribuirá a activarse y aumentar la resiliencia. Entrénese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Rosso242

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

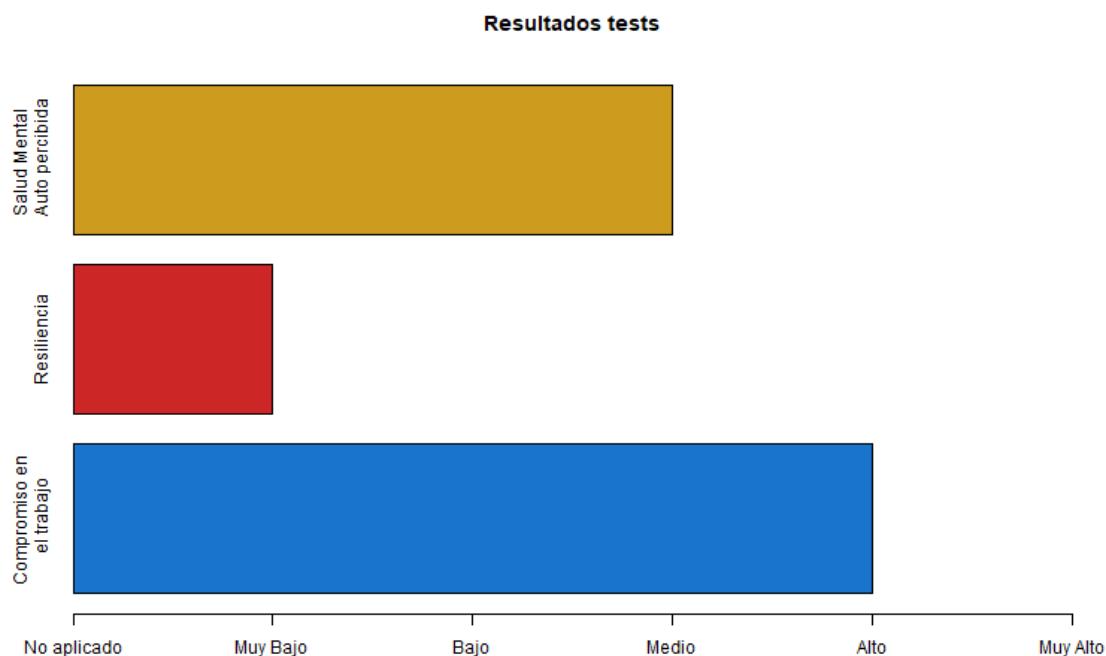
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a tiene puntuaciones medias en la percepción de salud mental. Las estrategias de afrontamiento que utiliza, su autoestima y sus niveles de estrés se sitúan dentro de la media.

Por lo que le recomendamos

En caso de que se quisiera mejorar su estado de salud, se se recomendaría realizar ejercicio físico adecuado, cuidar su alimentación, dormir las horas recomendadas y mantener relaciones sociales satisfactorias.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene muy poca capacidad de recuperación ante situaciones estresantes. Pudiendo desencadenar en estados ansioso-depresivos, frustración, etc.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones saludables con familiares y amigos, de forma que se perciba un adecuado apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Los eventos perturbadores y dificultades de la vida son inevitables, pero es posible modificar la interpretación que se hace de ellos. Intente ser positivo y aceptar los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Marcarse metas realistas contribuye a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a:

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

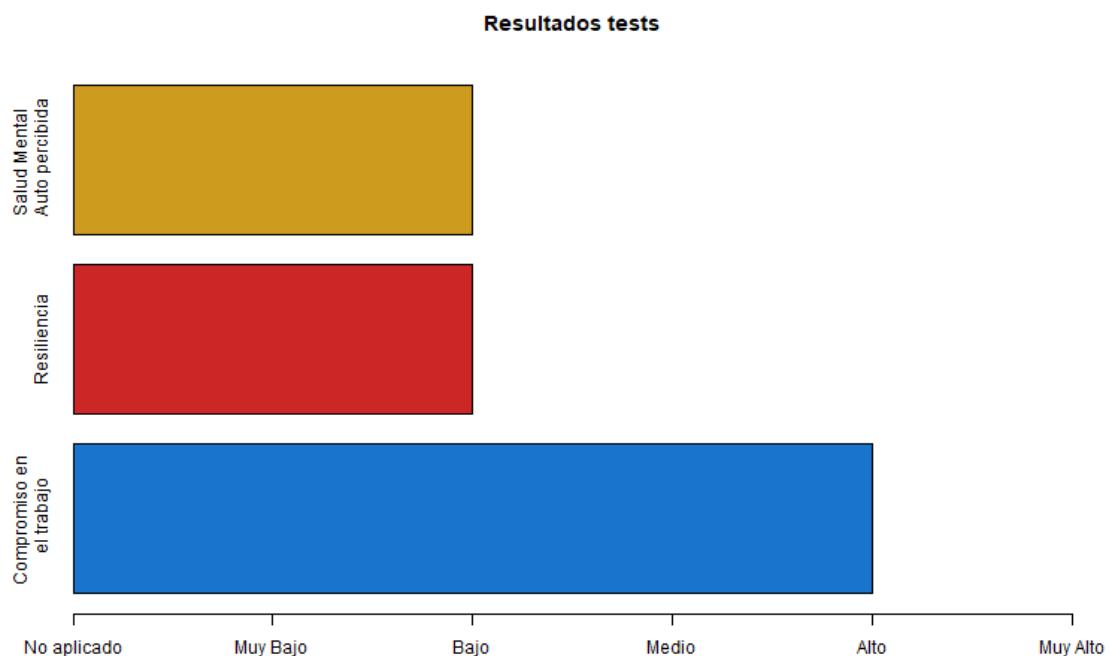
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con pobre salud mental. Con pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, baja autoestima y niveles altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable cuidar su salud física, ya que la salud física y mental están relacionadas. Estaría indicado aumentar los hábitos saludables: realizar ejercicio físico diario, dormir ocho horas al día, alimentarse saludablemente, mantener relaciones sociales satisfactorias. Además, un pensamiento más positivo también le puede ayudar. Así mismo, para

controlar sus niveles de estrés las técnicas de relajación suelen ser bastante efectivas para este propósito. Si a pesar de estas indicaciones no mejorase su estado puede consultar con un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a presenta una puntuación baja en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones sociales saludables, favoreciendo el apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Intente ser positivo en las interpretaciones que haga de los eventos perturbadores y dificultades de la vida. Acepte los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Márquese metas realistas, así contribuirá a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: 8633

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

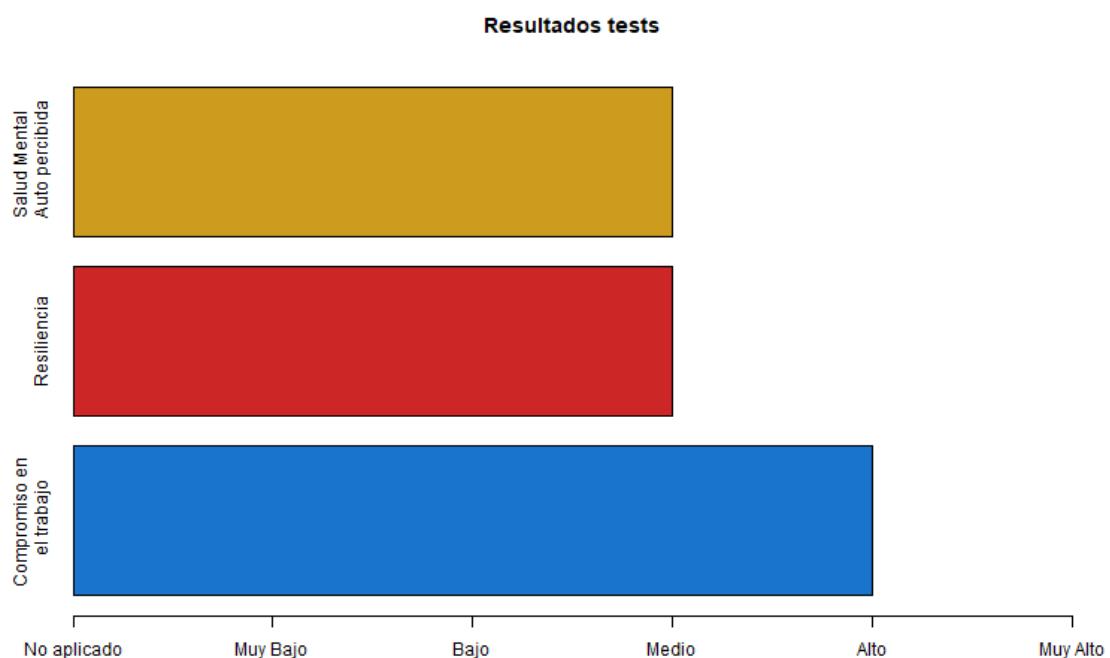
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a tiene puntuaciones medias en la percepción de salud mental. Las estrategias de afrontamiento que utiliza, su autoestima y sus niveles de estrés se sitúan dentro de la media.

Por lo que le recomendamos

En caso de que se quisiera mejorar su estado de salud, se se recomendaría realizar ejercicio físico adecuado, cuidar su alimentación, dormir las horas recomendadas y mantener relaciones sociales satisfactorias.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a se encuentra dentro de la media en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Si este trabajador quisiera aumentar su capacidad de resiliencia se recomienda una actitud positiva ante las dificultades de la vida, actitud que facilita la aceptación y adaptación a los cambios.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Marcos03094a26

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

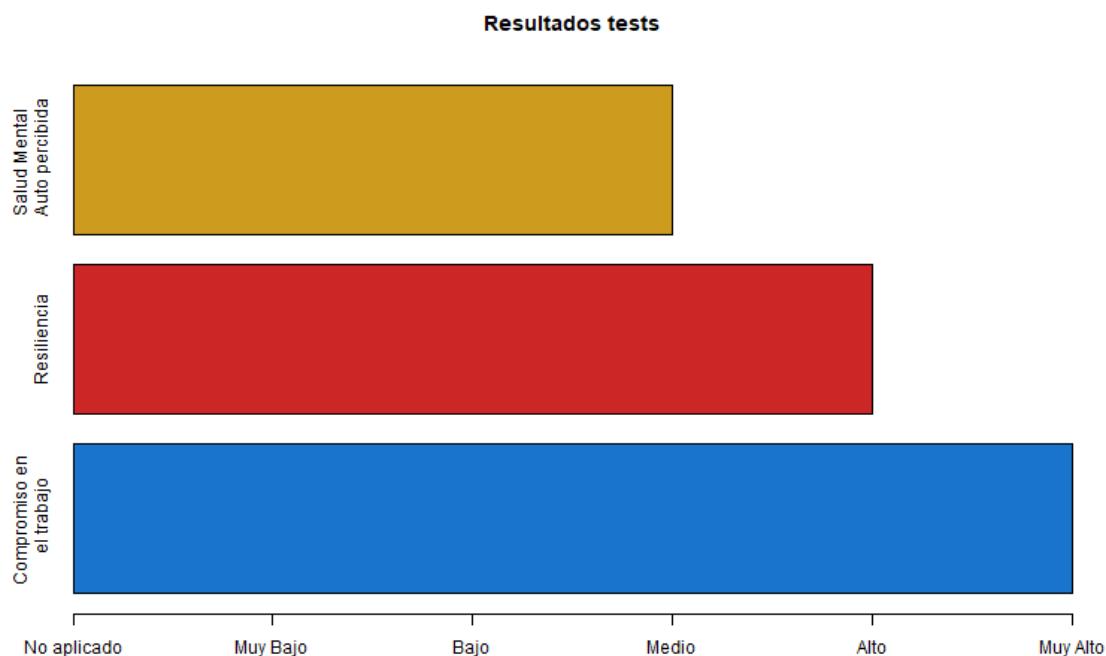
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a tiene puntuaciones medias en la percepción de salud mental. Las estrategias de afrontamiento que utiliza, su autoestima y sus niveles de estrés se sitúan dentro de la media.

Por lo que le recomendamos

En caso de que se quisiera mejorar su estado de salud, se recomendaría realizar ejercicio físico adecuado, cuidar su alimentación, dormir las horas recomendadas y mantener relaciones sociales satisfactorias.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene una alta capacidad de recuperación ante situaciones estresantes, algo muy positivo para su salud mental.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Annapurna

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

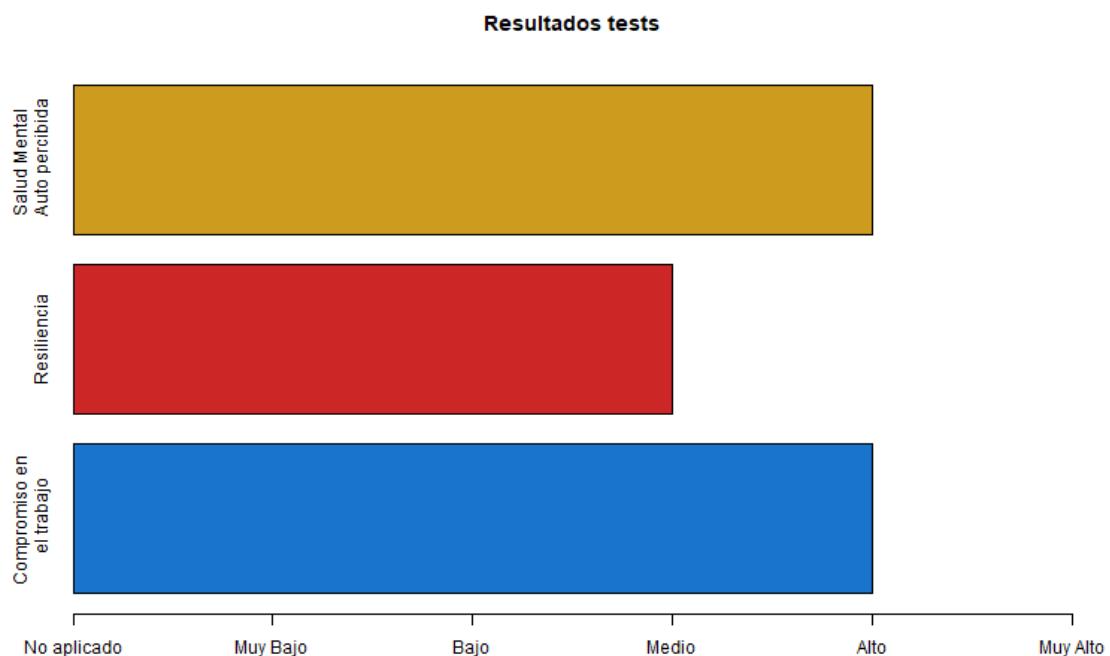
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con buena salud mental. Utiliza adecuadamente estrategias de afrontamiento. Además, presenta alta autoestima y bajos niveles de estrés.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a se encuentra dentro de la media en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Si este trabajador quisiera aumentar su capacidad de resiliencia se recomienda una actitud positiva ante las dificultades de la vida, actitud que facilita la aceptación y adaptación a los cambios.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Yo

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

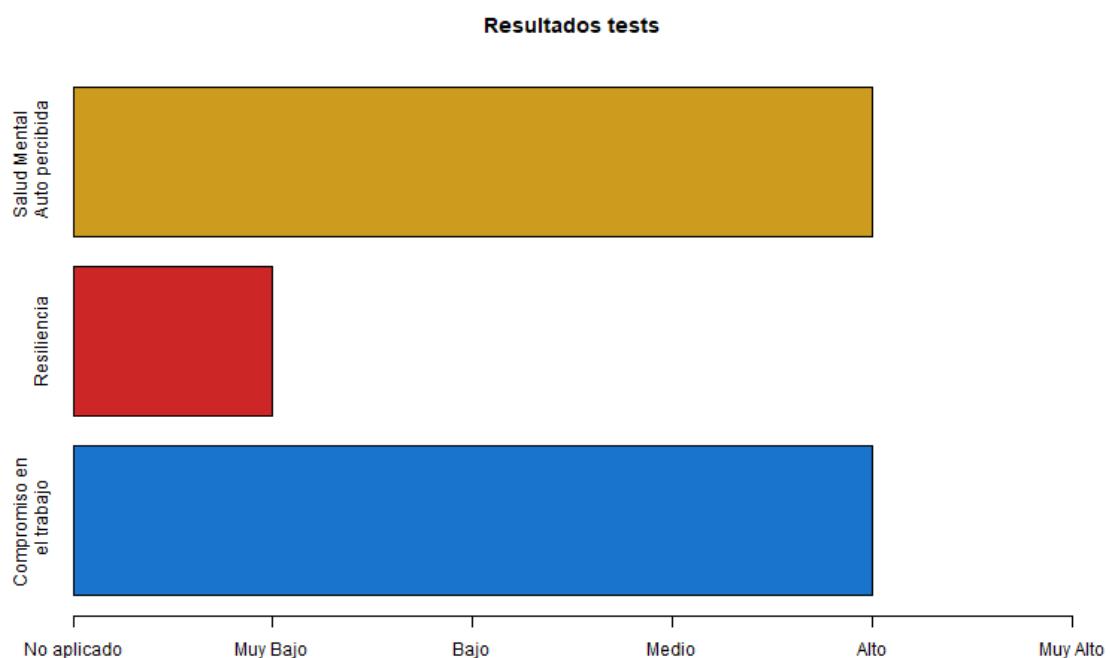
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con buena salud mental. Utiliza adecuadamente estrategias de afrontamiento. Además, presenta alta autoestima y bajos niveles de estrés.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene muy poca capacidad de recuperación ante situaciones estresantes. Pudiendo desencadenar en estados ansioso-depresivos, frustración, etc.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones saludables con familiares y amigos, de forma que se perciba un adecuado apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Los eventos perturbadores y dificultades de la vida son inevitables, pero es posible modificar la interpretación que se hace de ellos. Intente ser positivo y aceptar los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Marcarse metas realistas contribuye a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: CGV18091988

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

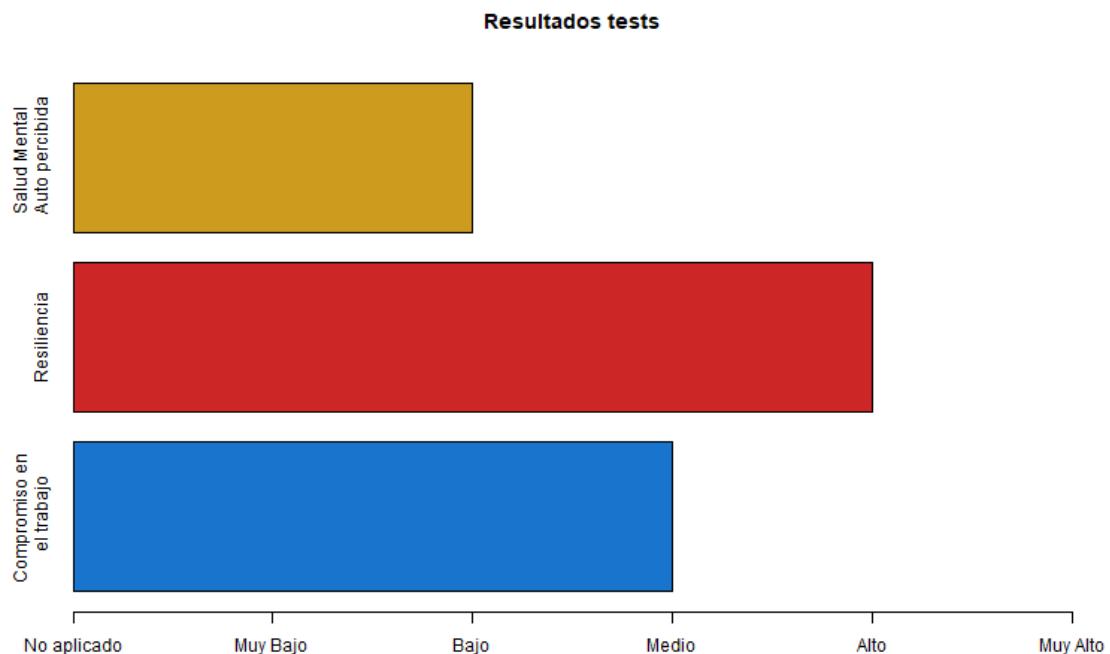
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con pobre salud mental. Con pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, baja autoestima y niveles altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable cuidar su salud física, ya que la salud física y mental están relacionadas. Estaría indicado aumentar los hábitos saludables: realizar ejercicio físico diario, dormir ocho horas al día, alimentarse saludablemente, mantener relaciones sociales satisfactorias. Además, un pensamiento más positivo también le puede ayudar. Así mismo, para controlar sus niveles de estrés las técnicas de relajación suelen ser bastante efectivas para este propósito. Si a pesar de estas indicaciones no mejorase su estado puede consultar con un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene una alta capacidad de recuperación ante situaciones estresantes, algo muy positivo para su salud mental.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: MadYoly

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

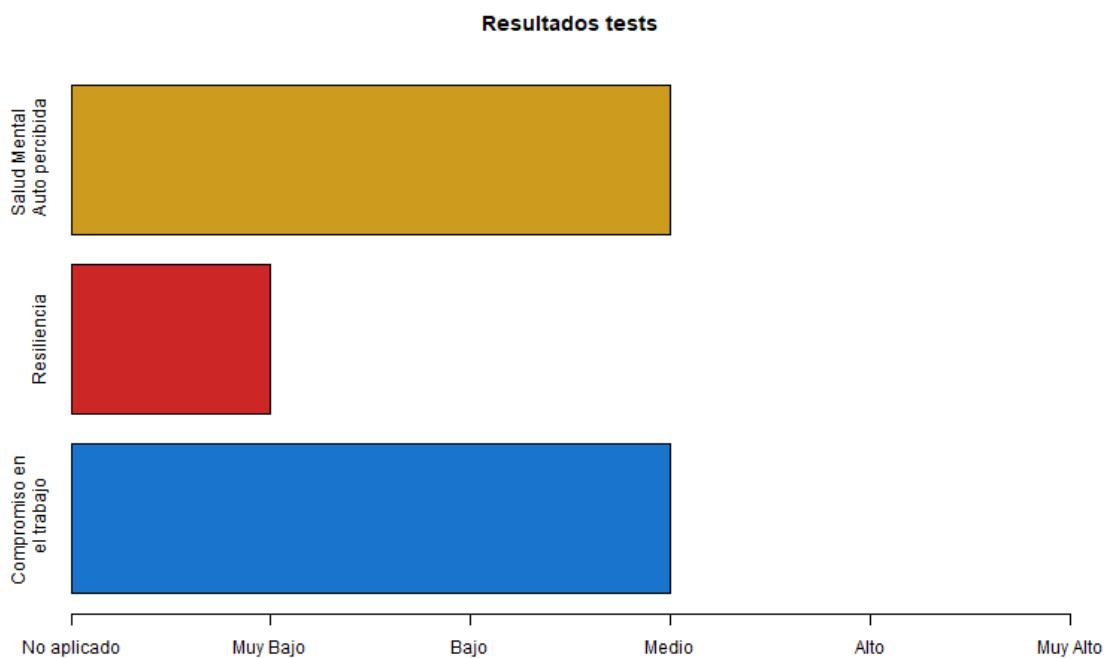
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a tiene puntuaciones medias en la percepción de salud mental. Las estrategias de afrontamiento que utiliza, su autoestima y sus niveles de estrés se sitúan dentro de la media.

Por lo que le recomendamos

En caso de que se quisiera mejorar su estado de salud, se recomendaría realizar ejercicio físico adecuado, cuidar su alimentación, dormir las horas recomendadas y mantener relaciones sociales satisfactorias.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene muy poca capacidad de recuperación ante situaciones estresantes. Pudiendo desencadenar en estados ansioso-depresivos, frustración, etc.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones saludables con familiares y amigos, de forma que se perciba un adecuado apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Los eventos perturbadores y dificultades de la vida son inevitables, pero es posible modificar la interpretación que se hace de ellos. Intente ser positivo y aceptar los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Marcarse metas realistas contribuye a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Juan

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

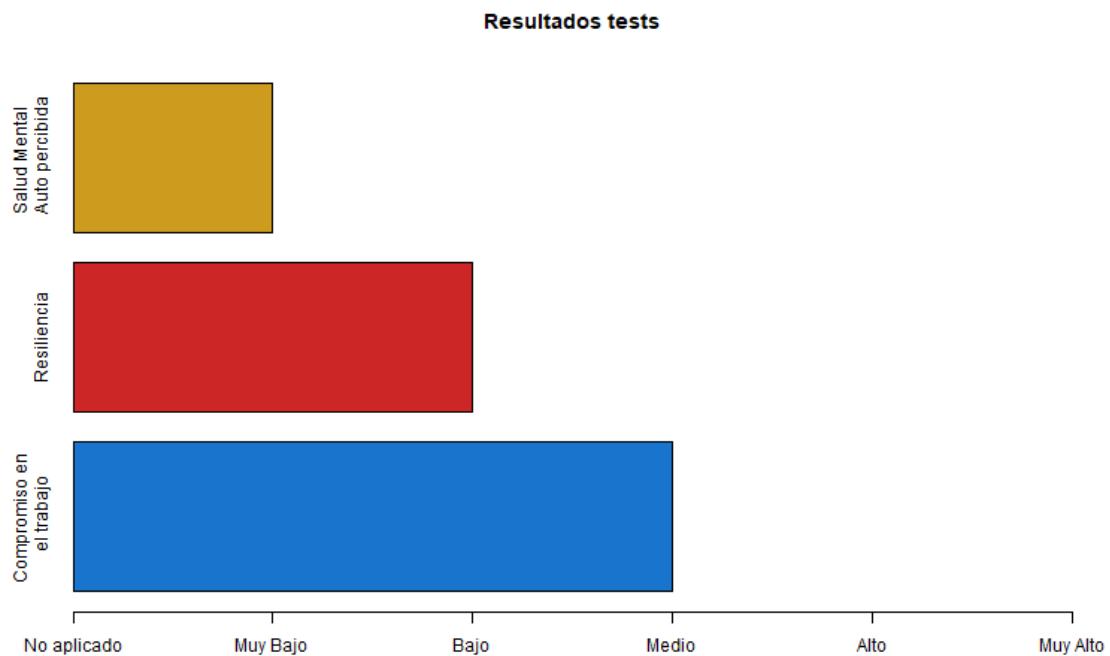
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con muy pobre salud mental. Con muy pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, muy baja autoestima y niveles muy altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable mejorar su salud mental auto percibida, para lo cual estarían indicadas aumentar hábitos saludables como realizar ejercicio físico a diario, cuidar de la alimentación, dormir ocho horas diarias, mantener relaciones sociales satisfactorias, equilibrar el trabajo con actividades y momentos de ocio. Así mismo, para controlar sus niveles de estrés las técnicas de autocontrol suelen ser bastante eficaces, como es la meditación, relajación y autoobservación. Por otro lado, un pensamiento más positivo podrían ayudarle en esta labor. Estas recomendaciones le ayudarán a mejorar física y psicológicamente, repercutiendo en un estado de ánimo más positivo, con menor ansiedad y estrés. Si a pesar de ello su estado no mejora se recomienda consultar a un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a presenta una puntuación baja en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones sociales saludables, favoreciendo el apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Intente ser positivo en las interpretaciones que haga de los eventos perturbadores y dificultades de la vida. Acepte los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Márquese metas realistas, así contribuirá a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Mar07021980

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

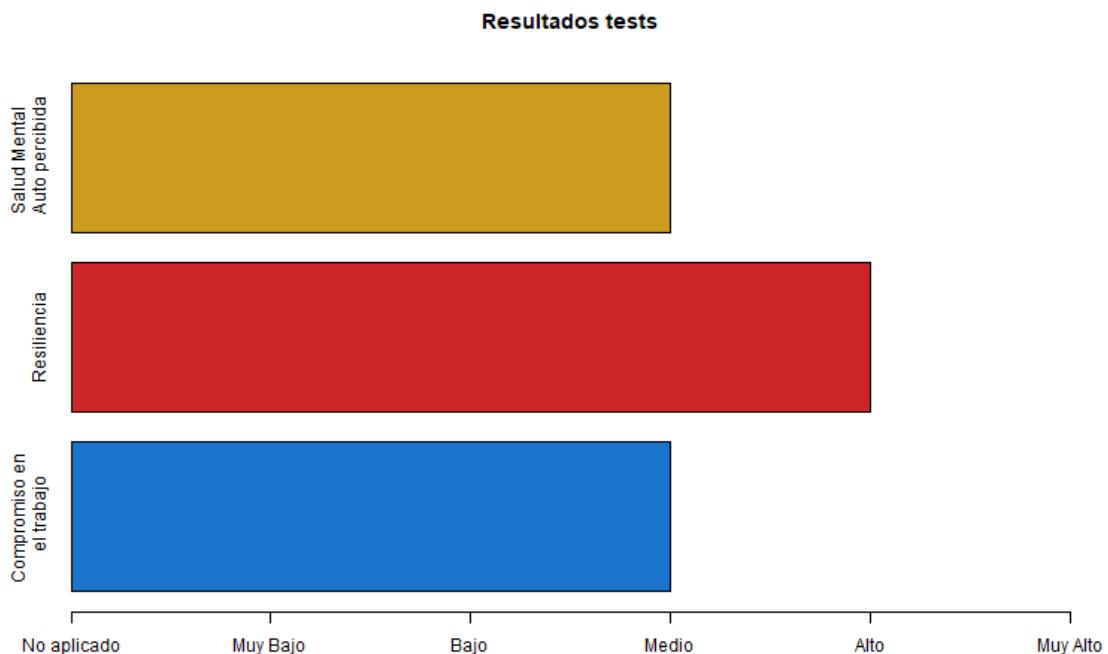
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a tiene puntuaciones medias en la percepción de salud mental. Las estrategias de afrontamiento que utiliza, su autoestima y sus niveles de estrés se sitúan dentro de la media.

Por lo que le recomendamos

En caso de que se quisiera mejorar su estado de salud, se se recomendaría realizar ejercicio físico adecuado, cuidar su alimentación, dormir las horas recomendadas y mantener relaciones sociales satisfactorias.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene una alta capacidad de recuperación ante situaciones estresantes, algo muy positivo para su salud mental.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Comeche

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

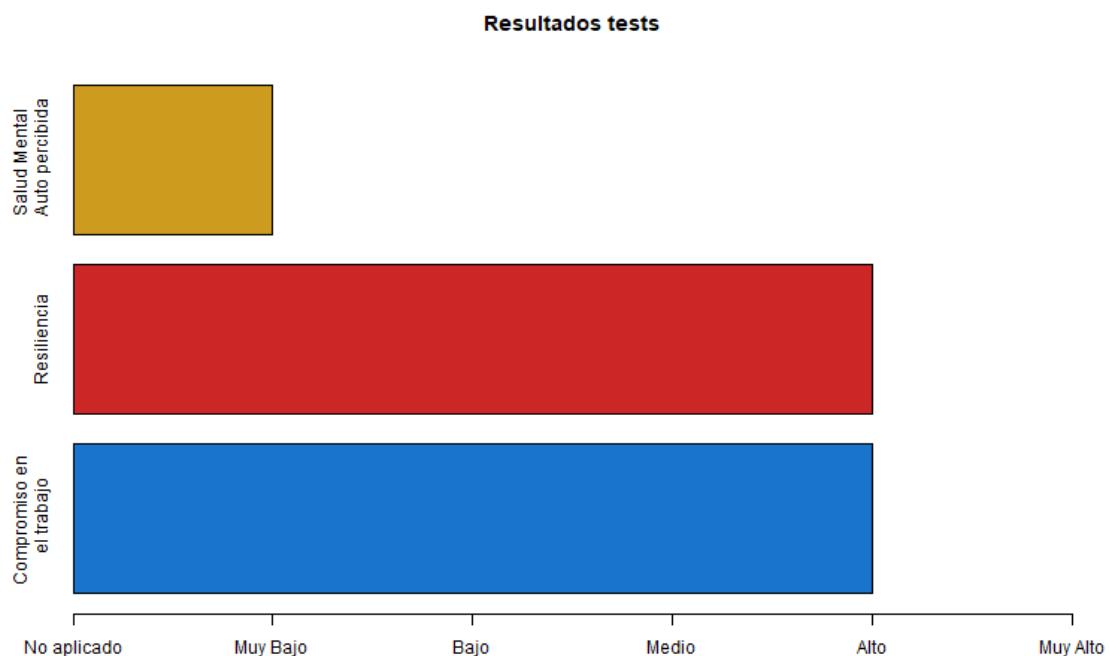
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con muy pobre salud mental. Con muy pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, muy baja autoestima y niveles muy altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable mejorar su salud mental auto percibida, para lo cual estarían indicadas aumentar hábitos saludables como realizar ejercicio físico a diario, cuidar de la alimentación, dormir ocho horas diarias, mantener relaciones sociales satisfactorias, equilibrar el trabajo con actividades y momentos de ocio. Así mismo, para controlar sus niveles de

estrés las técnicas de autocontrol suelen ser bastante eficaces, como es la meditación, relajación y autoobservación. Por otro lado, un pensamiento más positivo podrían ayudarle en esta labor. Estas recomendaciones le ayudarán a mejorar física y psicológicamente, repercutiendo en un estado de ánimo más positivo, con menor ansiedad y estrés. Si a pesar de ello su estado no mejora se recomienda consultar a un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene una alta capacidad de recuperación ante situaciones estresantes, algo muy positivo para su salud mental.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Livin

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

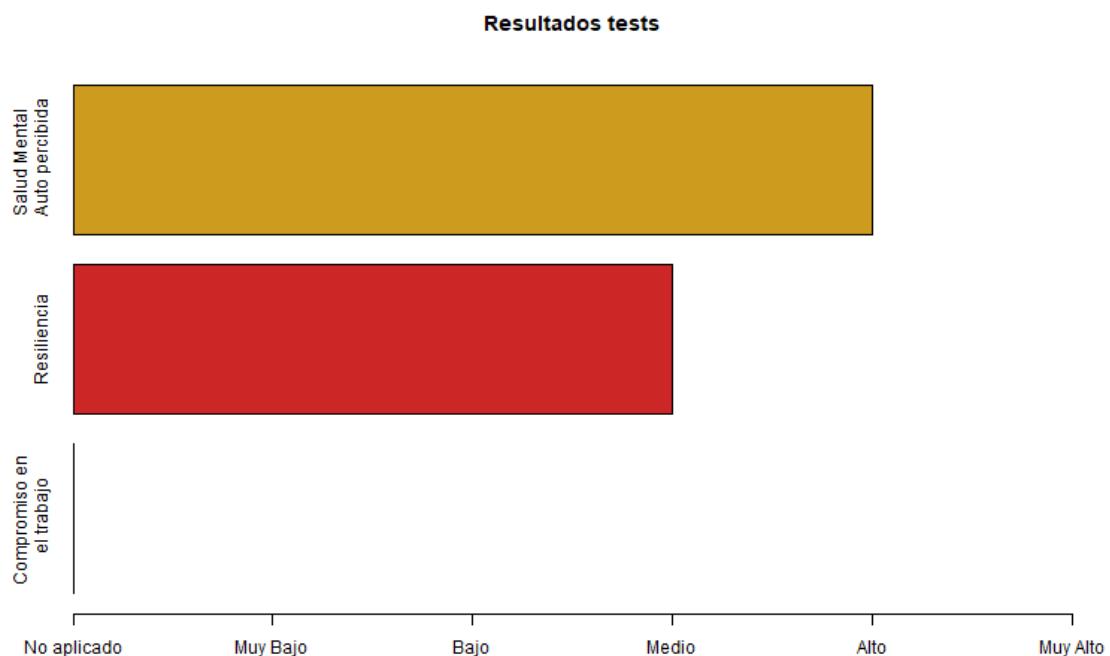
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

No se ha cumplimentado esta prueba, por lo tanto no podemos ofrecerle resultado

Por lo que le recomendamos

Al no haberse cumplimentado esta prueba, no se han obtenido resultados. No se pueden aplicar recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con buena salud mental. Utiliza adecuadamente estrategias de afrontamiento. Además, presenta alta autoestima y bajos niveles de estrés.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a se encuentra dentro de la media en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Si este trabajador quisiera aumentar su capacidad de resiliencia se recomienda una actitud positiva ante las dificultades de la vida, actitud que facilita la aceptación y adaptación a los cambios.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: CAR30091974

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

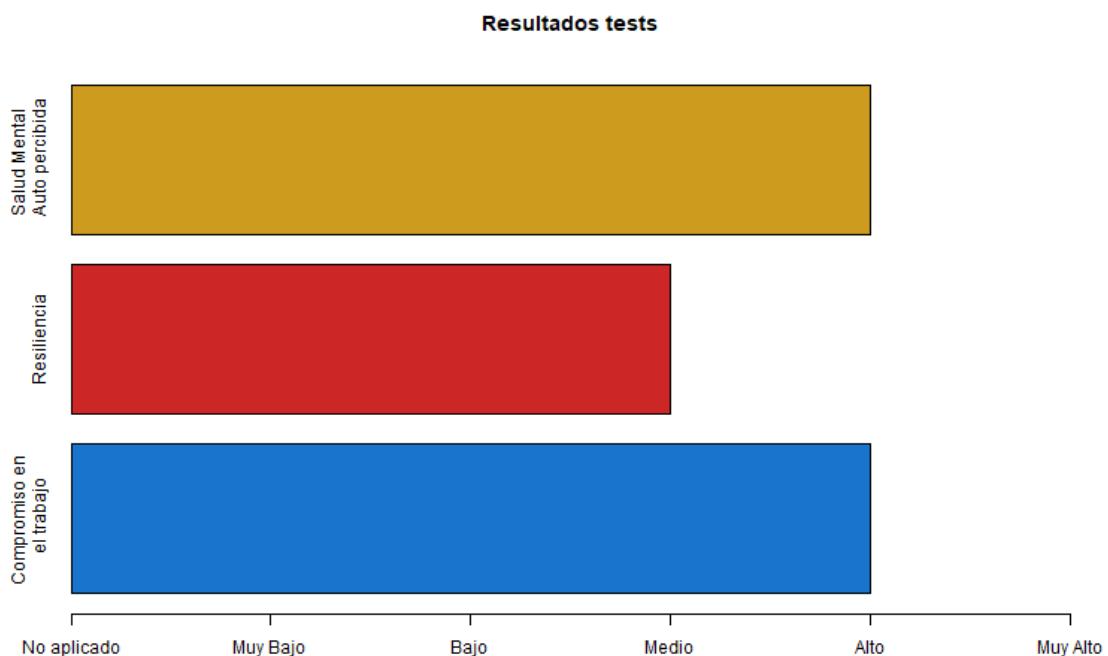
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con buena salud mental. Utiliza adecuadamente estrategias de afrontamiento. Además, presenta alta autoestima y bajos niveles de estrés.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a se encuentra dentro de la media en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Si este trabajador quisiera aumentar su capacidad de resiliencia se recomienda una actitud positiva ante las dificultades de la vida, actitud que facilita la aceptación y adaptación a los cambios.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: R125

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

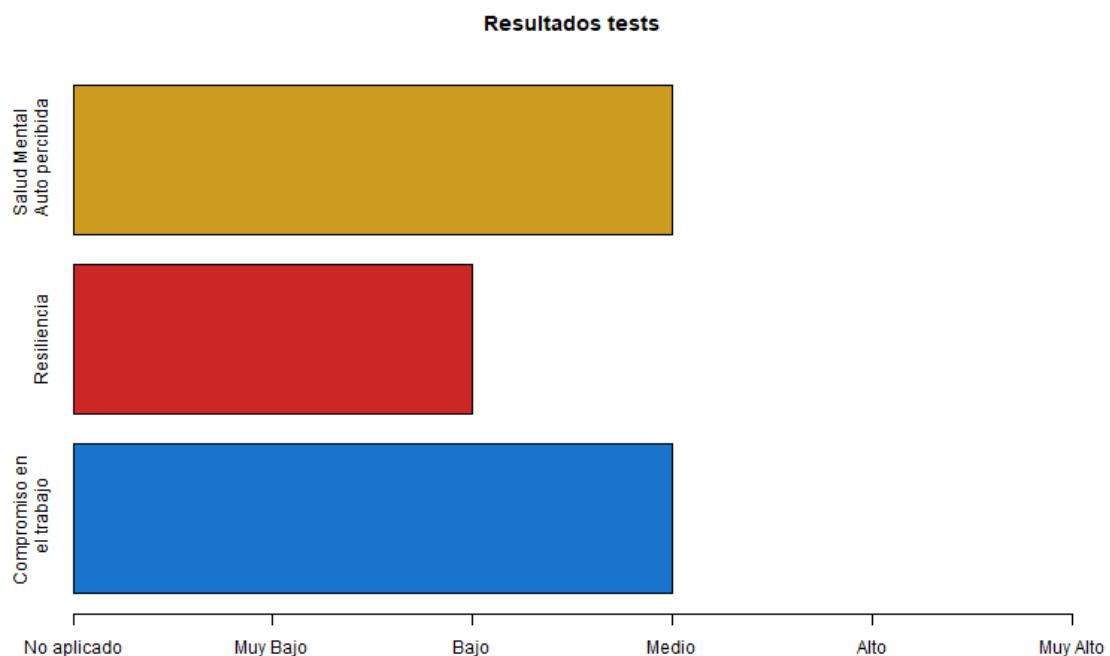
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a tiene puntuaciones medias en la percepción de salud mental. Las estrategias de afrontamiento que utiliza, su autoestima y sus niveles de estrés se sitúan dentro de la media.

Por lo que le recomendamos

En caso de que se quisiera mejorar su estado de salud, se se recomendaría realizar ejercicio físico adecuado, cuidar su alimentación, dormir las horas recomendadas y mantener relaciones sociales satisfactorias.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a presenta una puntuación baja en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones sociales saludables, favoreciendo el apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Intente ser positivo en las interpretaciones que haga de los eventos perturbadores y dificultades de la vida. Acepte los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Márquese metas realistas, así contribuirá a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: PBM

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

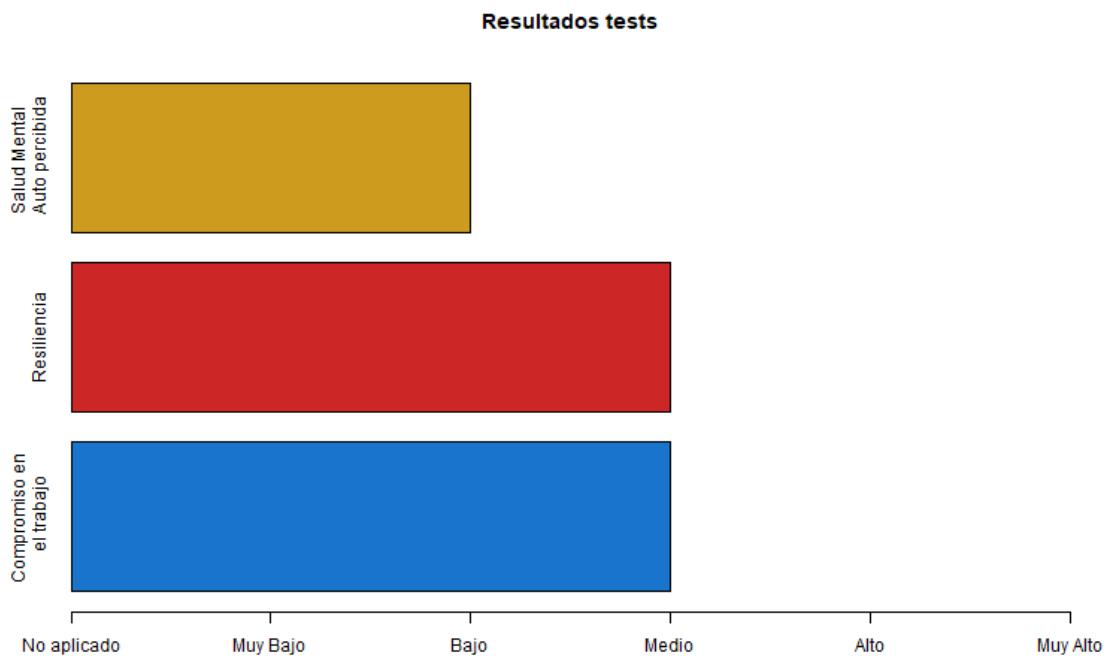
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con pobre salud mental. Con pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, baja autoestima y niveles altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable cuidar su salud física, ya que la salud física y mental están relacionadas. Estaría indicado aumentar los hábitos saludables: realizar ejercicio físico diario, dormir ocho horas al día, alimentarse saludablemente, mantener relaciones sociales satisfactorias. Además, un pensamiento más positivo también le puede ayudar. Así mismo, para controlar sus niveles de estrés las técnicas de relajación suelen ser bastante efectivas para este propósito. Si a pesar de estas indicaciones no mejorase su estado puede consultar con un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a se encuentra dentro de la media en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Si este trabajador quisiera aumentar su capacidad de resiliencia se recomienda una actitud positiva ante las dificultades de la vida, actitud que facilita la aceptación y adaptación a los cambios.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: David J120

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

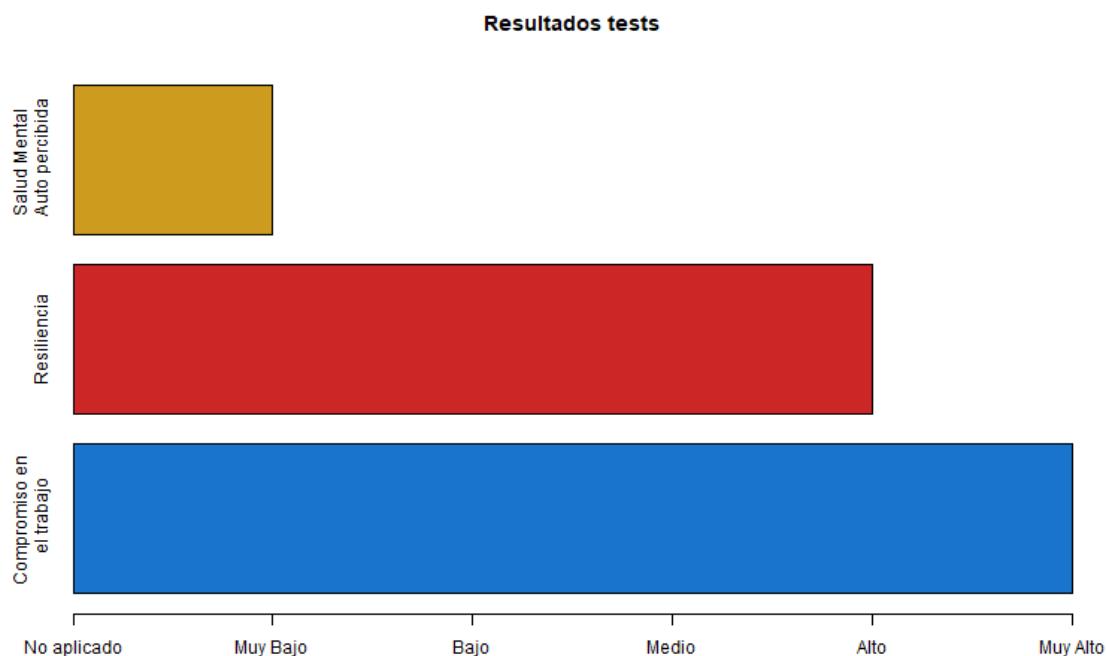
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con muy pobre salud mental. Con muy pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, muy baja autoestima y niveles muy altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable mejorar su salud mental auto percibida, para lo cual estarían indicadas aumentar hábitos saludables como realizar ejercicio físico a diario, cuidar de la alimentación, dormir ocho horas diarias, mantener relaciones sociales satisfactorias, equilibrar el trabajo con actividades y momentos de ocio. Así mismo, para controlar sus niveles de

estrés las técnicas de autocontrol suelen ser bastante eficaces, como es la meditación, relajación y autoobservación. Por otro lado, un pensamiento más positivo podrían ayudarle en esta labor. Estas recomendaciones le ayudarán a mejorar física y psicológicamente, repercutiendo en un estado de ánimo más positivo, con menor ansiedad y estrés. Si a pesar de ello su estado no mejora se recomienda consultar a un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene una alta capacidad de recuperación ante situaciones estresantes, algo muy positivo para su salud mental.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: ch2004&2007

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

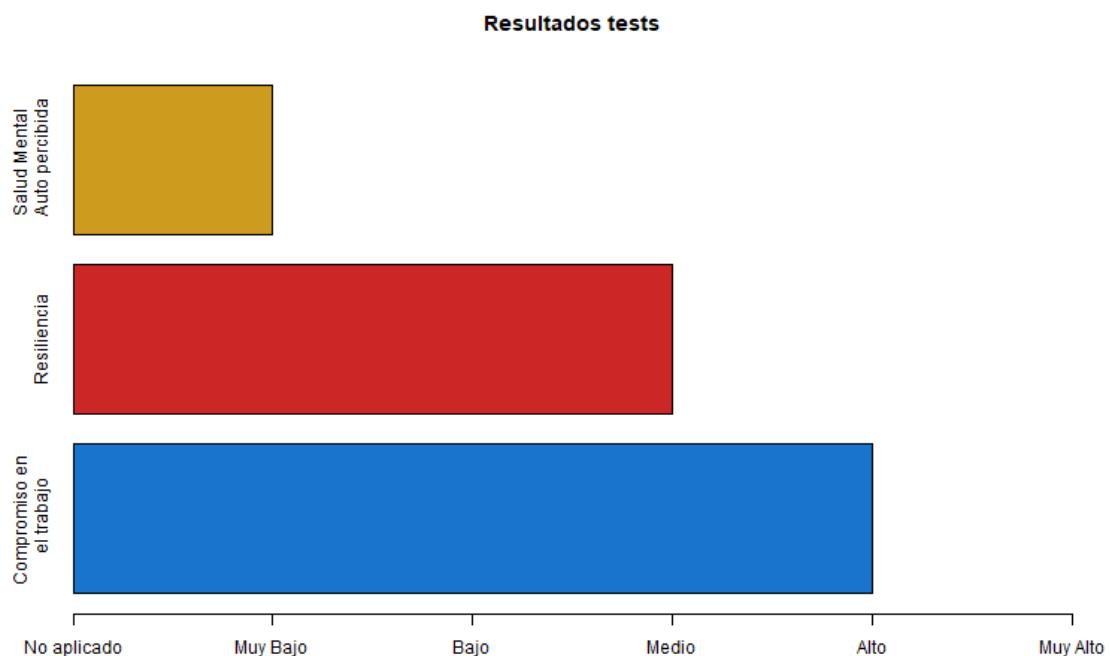
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con muy pobre salud mental. Con muy pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, muy baja autoestima y niveles muy altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable mejorar su salud mental auto percibida, para lo cual estarían indicadas aumentar hábitos saludables como realizar ejercicio físico a diario, cuidar de la alimentación, dormir ocho horas diarias, mantener relaciones sociales satisfactorias, equilibrar el trabajo con actividades y momentos de ocio. Así mismo, para controlar sus niveles de

estrés las técnicas de autocontrol suelen ser bastante eficaces, como es la meditación, relajación y autoobservación. Por otro lado, un pensamiento más positivo podrían ayudarle en esta labor. Estas recomendaciones le ayudarán a mejorar física y psicológicamente, repercutiendo en un estado de ánimo más positivo, con menor ansiedad y estrés. Si a pesar de ello su estado no mejora se recomienda consultar a un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a se encuentra dentro de la media en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Si este trabajador quisiera aumentar su capacidad de resiliencia se recomienda una actitud positiva ante las dificultades de la vida, actitud que facilita la aceptación y adaptación a los cambios.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: LLO30121967

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

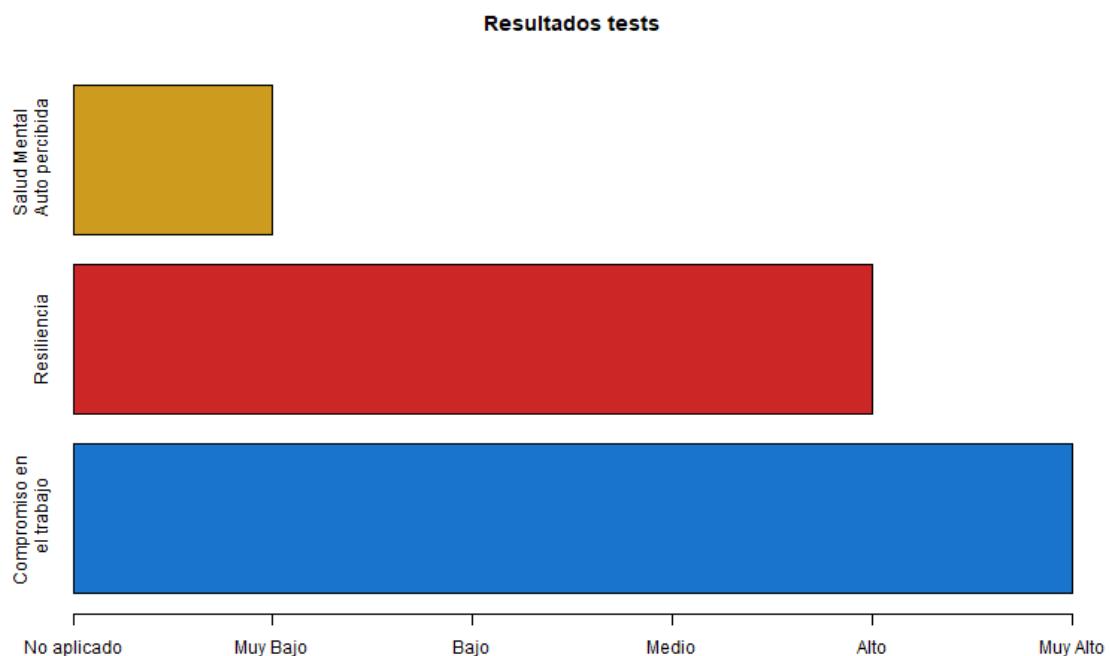
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con muy pobre salud mental. Con muy pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, muy baja autoestima y niveles muy altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable mejorar su salud mental auto percibida, para lo cual estarían indicadas aumentar hábitos saludables como realizar ejercicio físico a diario, cuidar de la alimentación, dormir ocho horas diarias, mantener relaciones sociales satisfactorias, equilibrar el trabajo con actividades y momentos de ocio. Así mismo, para controlar sus niveles de

estrés las técnicas de autocontrol suelen ser bastante eficaces, como es la meditación, relajación y autoobservación. Por otro lado, un pensamiento más positivo podrían ayudarle en esta labor. Estas recomendaciones le ayudarán a mejorar física y psicológicamente, repercutiendo en un estado de ánimo más positivo, con menor ansiedad y estrés. Si a pesar de ello su estado no mejora se recomienda consultar a un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene una alta capacidad de recuperación ante situaciones estresantes, algo muy positivo para su salud mental.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Manocop

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

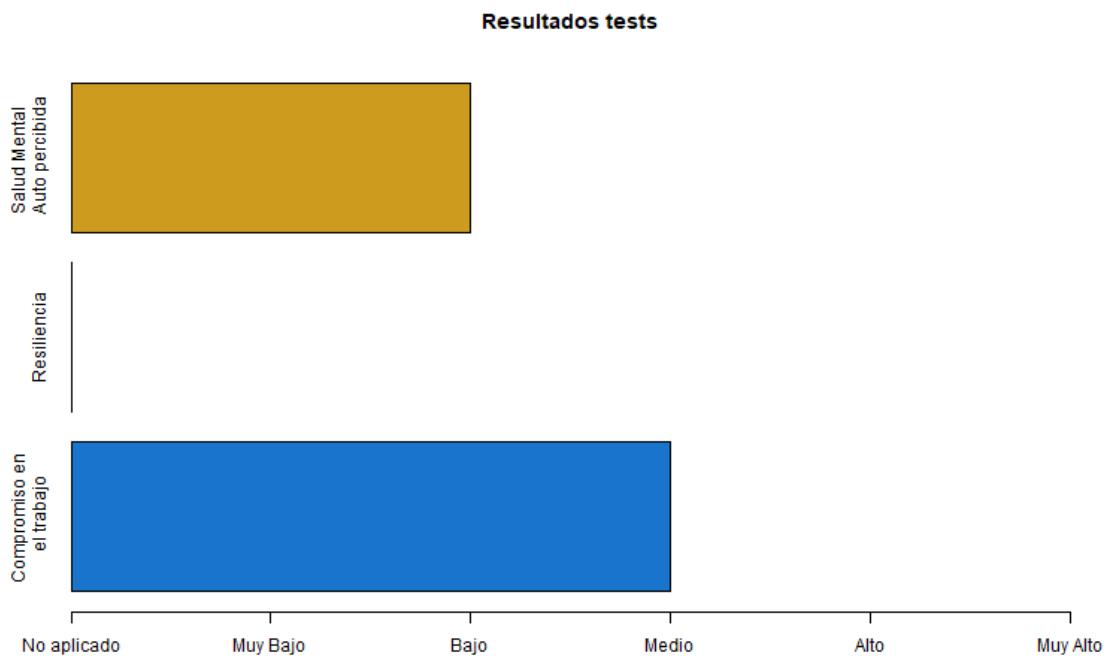
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con pobre salud mental. Con pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, baja autoestima y niveles altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable cuidar su salud física, ya que la salud física y mental están relacionadas. Estaría indicado aumentar los hábitos saludables: realizar ejercicio físico diario, dormir ocho horas al día, alimentarse saludablemente, mantener relaciones sociales satisfactorias. Además, un pensamiento más positivo también le puede ayudar. Así mismo, para controlar sus niveles de estrés las técnicas de relajación suelen ser bastante efectivas para este propósito. Si a pesar de estas indicaciones no mejorase su estado puede consultar con un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

No se ha cumplimentado esta prueba, por lo tanto no podemos ofrecerle resultado

Por lo que le recomendamos

Al no haberse cumplimentado esta prueba, no se han obtenido resultados. No se pueden aplicar recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: agjnic0

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

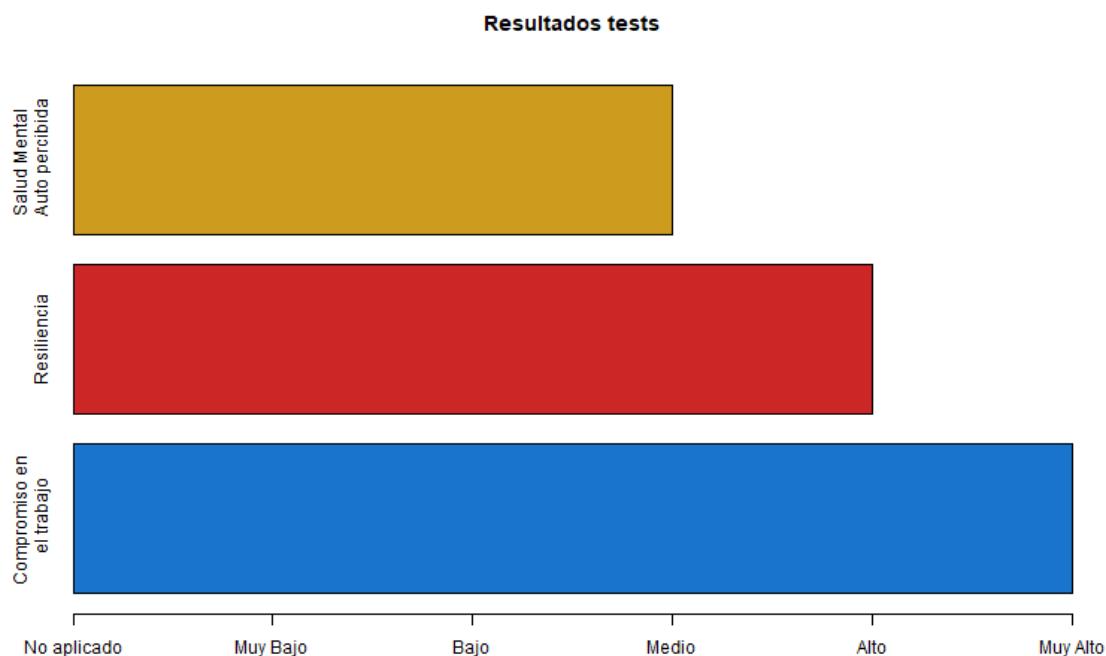
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a tiene puntuaciones medias en la percepción de salud mental. Las estrategias de afrontamiento que utiliza, su autoestima y sus niveles de estrés se sitúan dentro de la media.

Por lo que le recomendamos

En caso de que se quisiera mejorar su estado de salud, se recomendaría realizar ejercicio físico adecuado, cuidar su alimentación, dormir las horas recomendadas y mantener relaciones sociales satisfactorias.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene una alta capacidad de recuperación ante situaciones estresantes, algo muy positivo para su salud mental.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: APA23011976

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

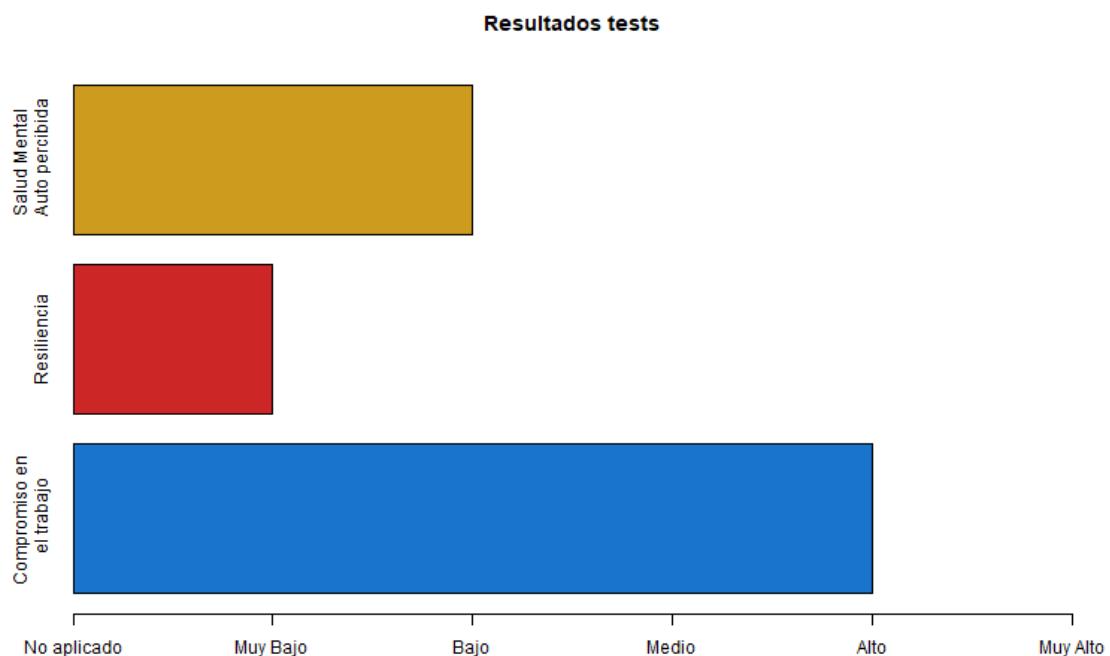
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con pobre salud mental. Con pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, baja autoestima y niveles altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable cuidar su salud física, ya que la salud física y mental están relacionadas. Estaría indicado aumentar los hábitos saludables: realizar ejercicio físico diario, dormir ocho horas al día, alimentarse saludablemente, mantener relaciones sociales satisfactorias. Además, un pensamiento más positivo también le puede ayudar. Así mismo, para

controlar sus niveles de estrés las técnicas de relajación suelen ser bastante efectivas para este propósito. Si a pesar de estas indicaciones no mejorase su estado puede consultar con un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene muy poca capacidad de recuperación ante situaciones estresantes. Pudiendo desencadenar en estados ansioso-depresivos, frustración, etc.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones saludables con familiares y amigos, de forma que se perciba un adecuado apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Los eventos perturbadores y dificultades de la vida son inevitables, pero es posible modificar la interpretación que se hace de ellos. Intente ser positivo y aceptar los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Marcarse metas realistas contribuye a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Car160674

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

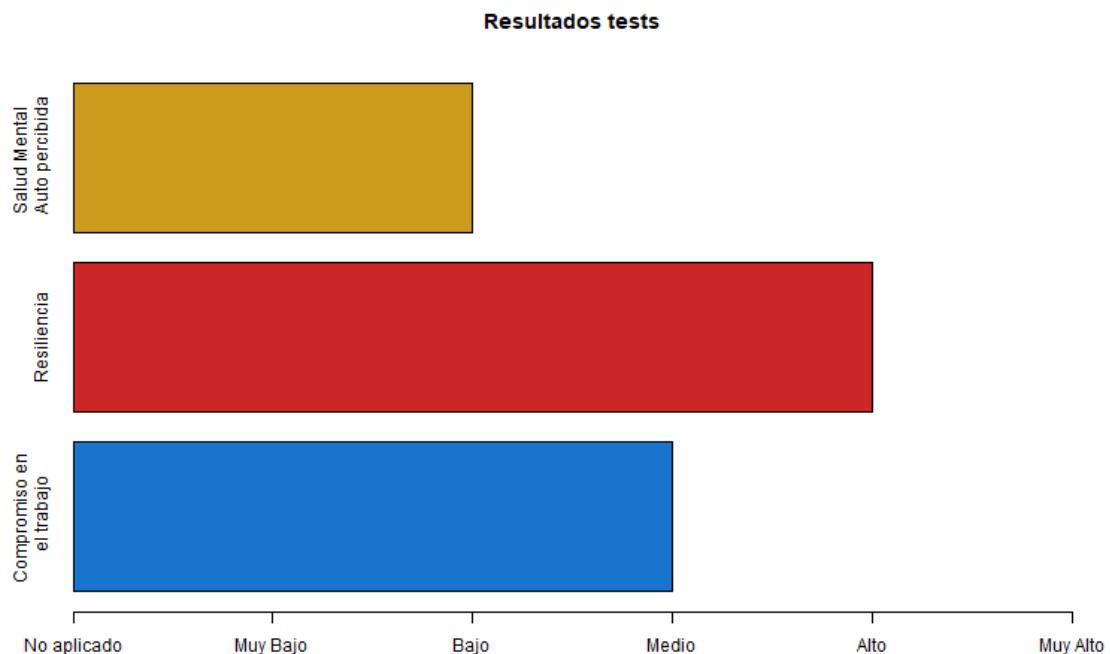
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con pobre salud mental. Con pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, baja autoestima y niveles altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable cuidar su salud física, ya que la salud física y mental están relacionadas. Estaría indicado aumentar los hábitos saludables: realizar ejercicio físico diario, dormir ocho horas al día, alimentarse saludablemente, mantener relaciones sociales satisfactorias. Además, un pensamiento más positivo también le puede ayudar. Así mismo, para controlar sus niveles de estrés las técnicas de relajación suelen ser bastante efectivas para este propósito. Si a pesar de estas indicaciones no mejorase su estado puede consultar con un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene una alta capacidad de recuperación ante situaciones estresantes, algo muy positivo para su salud mental.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Factum85

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

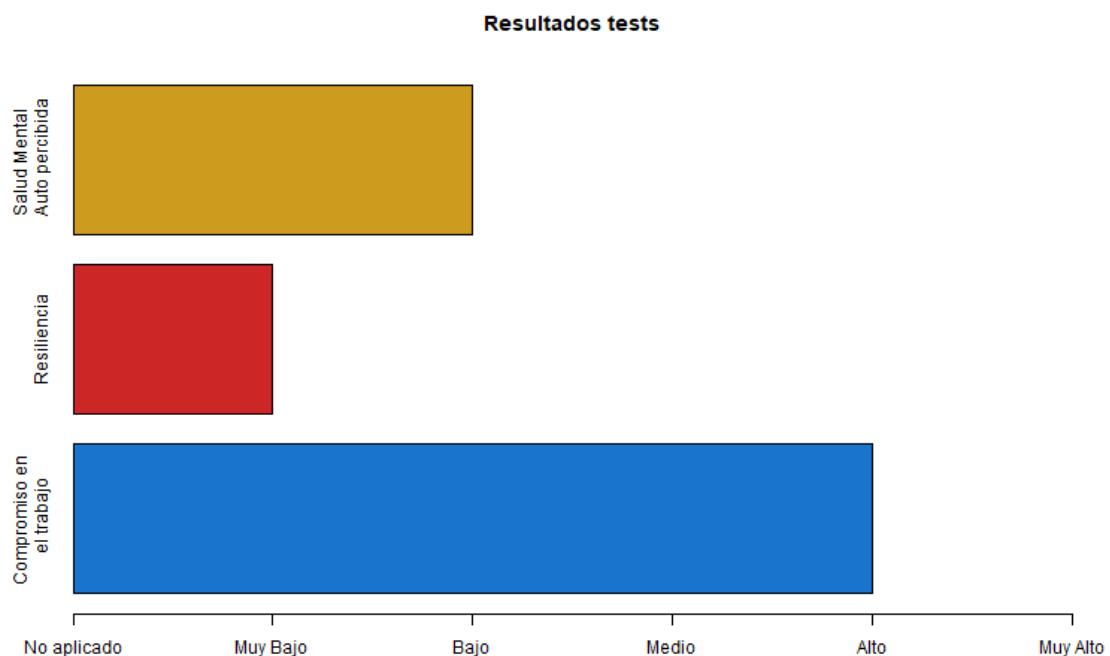
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con pobre salud mental. Con pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, baja autoestima y niveles altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable cuidar su salud física, ya que la salud física y mental están relacionadas. Estaría indicado aumentar los hábitos saludables: realizar ejercicio físico diario, dormir ocho horas al día, alimentarse saludablemente, mantener relaciones sociales satisfactorias. Además, un pensamiento más positivo también le puede ayudar. Así mismo, para

controlar sus niveles de estrés las técnicas de relajación suelen ser bastante efectivas para este propósito. Si a pesar de estas indicaciones no mejorase su estado puede consultar con un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene muy poca capacidad de recuperación ante situaciones estresantes. Pudiendo desencadenar en estados ansioso-depresivos, frustración, etc.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones saludables con familiares y amigos, de forma que se perciba un adecuado apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Los eventos perturbadores y dificultades de la vida son inevitables, pero es posible modificar la interpretación que se hace de ellos. Intente ser positivo y aceptar los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Marcarse metas realistas contribuye a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: TANGITOSILBA

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

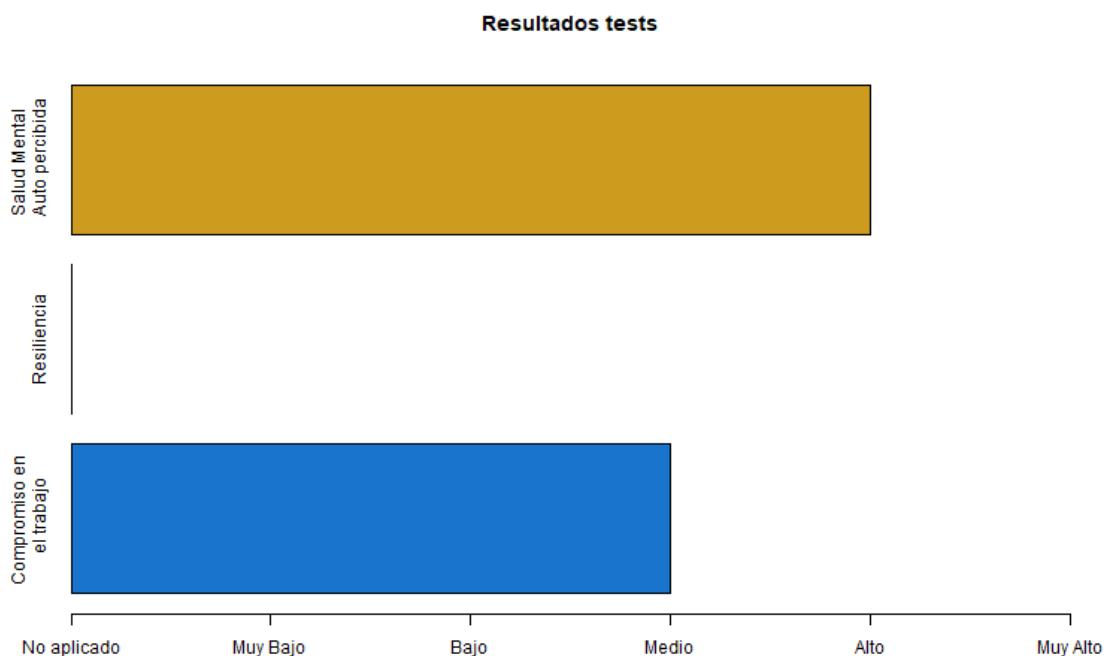
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con buena salud mental. Utiliza adecuadamente estrategias de afrontamiento. Además, presenta alta autoestima y bajos niveles de estrés.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

No se ha cumplimentado esta prueba, por lo tanto no podemos ofrecerle resultado

Por lo que le recomendamos

Al no haberse cumplimentado esta prueba, no se han obtenido resultados. No se pueden aplicar recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Toritoto

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

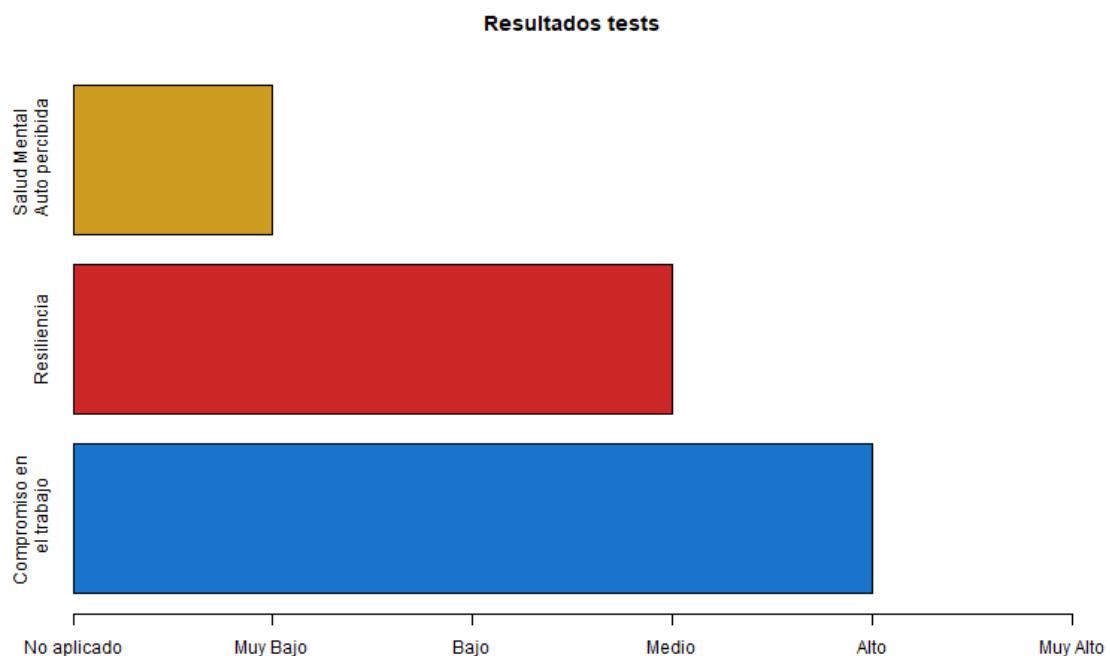
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con muy pobre salud mental. Con muy pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, muy baja autoestima y niveles muy altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable mejorar su salud mental auto percibida, para lo cual estarían indicadas aumentar hábitos saludables como realizar ejercicio físico a diario, cuidar de la alimentación, dormir ocho horas diarias, mantener relaciones sociales satisfactorias, equilibrar el trabajo con actividades y momentos de ocio. Así mismo, para controlar sus niveles de

estrés las técnicas de autocontrol suelen ser bastante eficaces, como es la meditación, relajación y autoobservación. Por otro lado, un pensamiento más positivo podrían ayudarle en esta labor. Estas recomendaciones le ayudarán a mejorar física y psicológicamente, repercutiendo en un estado de ánimo más positivo, con menor ansiedad y estrés. Si a pesar de ello su estado no mejora se recomienda consultar a un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a se encuentra dentro de la media en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Si este trabajador quisiera aumentar su capacidad de resiliencia se recomienda una actitud positiva ante las dificultades de la vida, actitud que facilita la aceptación y adaptación a los cambios.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Gal07041970

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

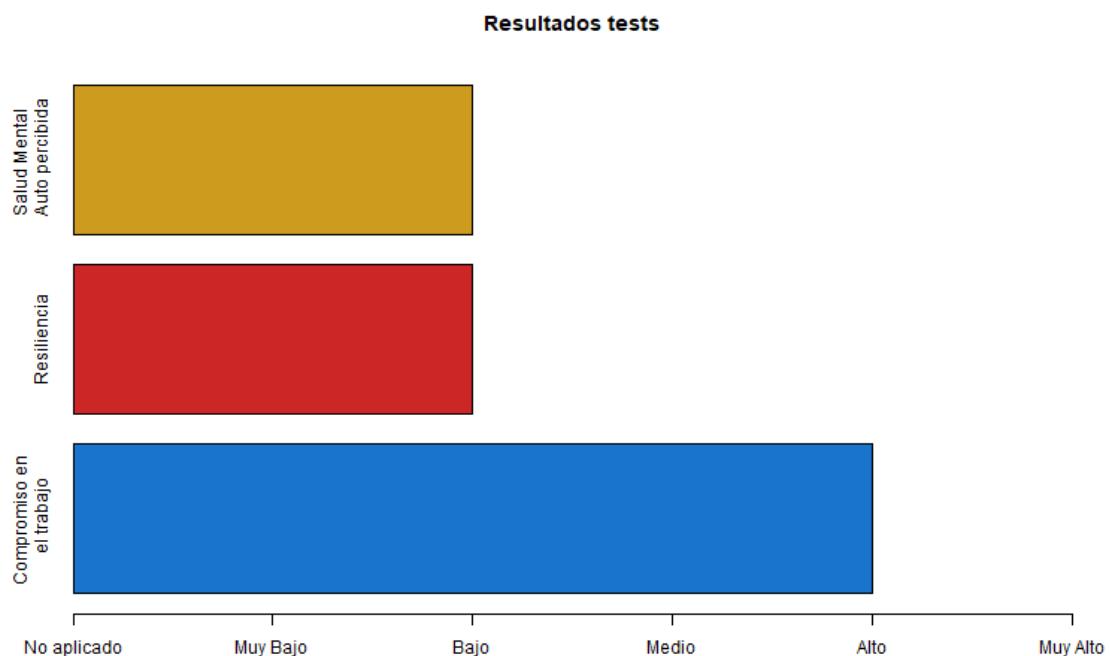
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con pobre salud mental. Con pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, baja autoestima y niveles altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable cuidar su salud física, ya que la salud física y mental están relacionadas. Estaría indicado aumentar los hábitos saludables: realizar ejercicio físico diario, dormir ocho horas al día, alimentarse saludablemente, mantener relaciones sociales satisfactorias. Además, un pensamiento más positivo también le puede ayudar. Así mismo, para

controlar sus niveles de estrés las técnicas de relajación suelen ser bastante efectivas para este propósito. Si a pesar de estas indicaciones no mejorase su estado puede consultar con un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a presenta una puntuación baja en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones sociales saludables, favoreciendo el apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Intente ser positivo en las interpretaciones que haga de los eventos perturbadores y dificultades de la vida. Acepte los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Márquese metas realistas, así contribuirá a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Emilio

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

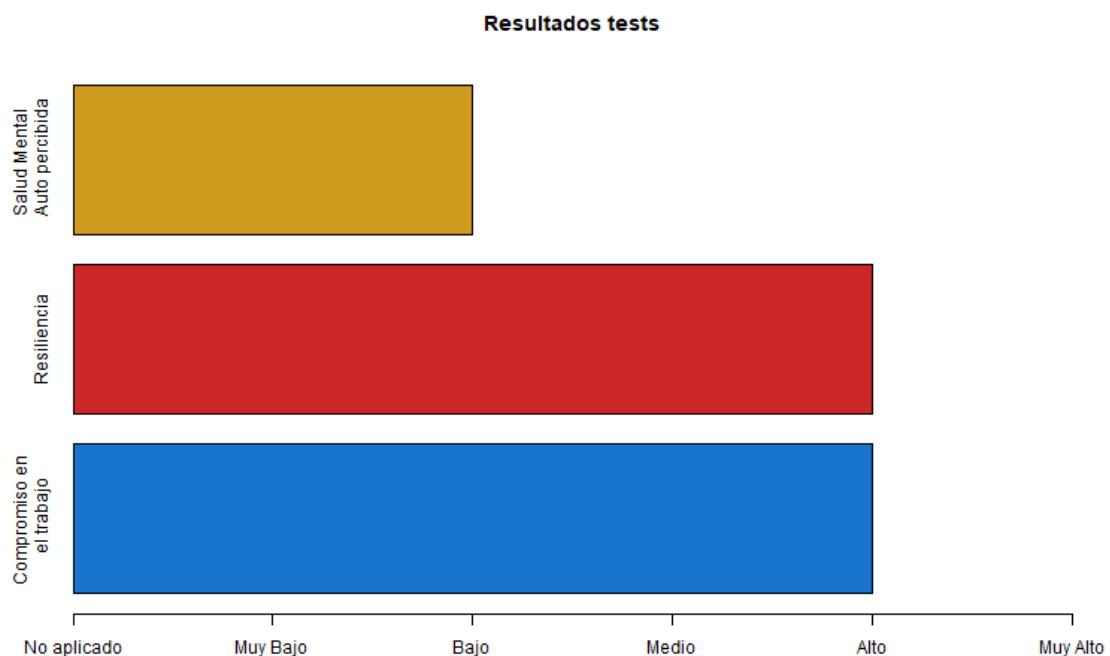
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con pobre salud mental. Con pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, baja autoestima y niveles altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable cuidar su salud física, ya que la salud física y mental están relacionadas. Estaría indicado aumentar los hábitos saludables: realizar ejercicio físico diario, dormir ocho horas al día, alimentarse saludablemente, mantener relaciones sociales satisfactorias. Además, un pensamiento más positivo también le puede ayudar. Así mismo, para

controlar sus niveles de estrés las técnicas de relajación suelen ser bastante efectivas para este propósito. Si a pesar de estas indicaciones no mejorase su estado puede consultar con un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene una alta capacidad de recuperación ante situaciones estresantes, algo muy positivo para su salud mental.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Cor27041979

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

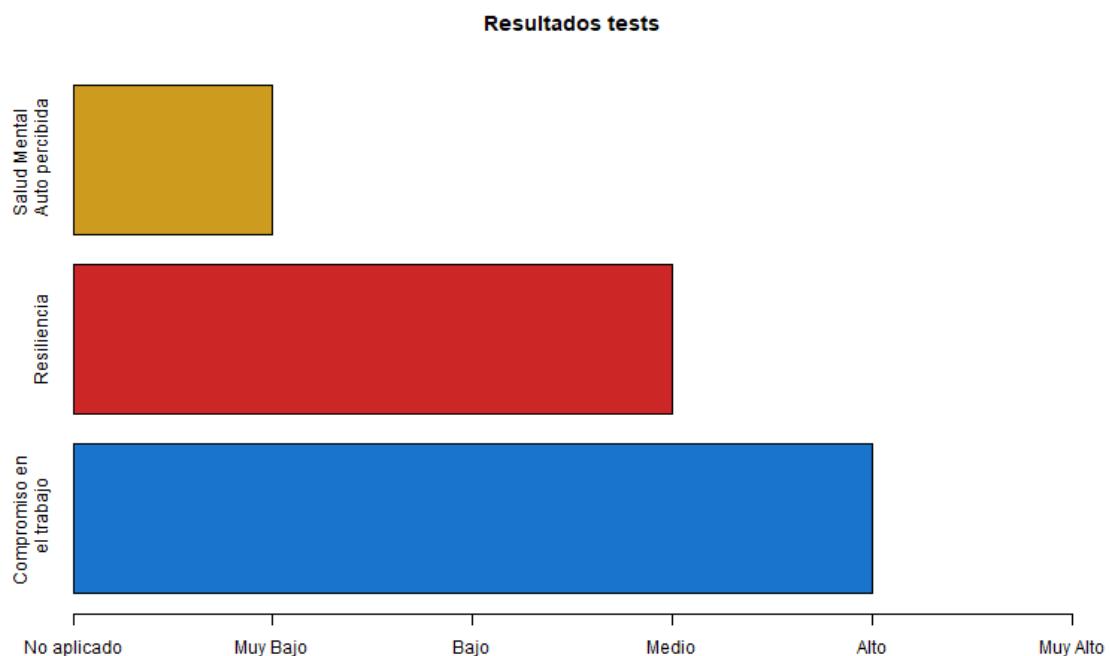
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con muy pobre salud mental. Con muy pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, muy baja autoestima y niveles muy altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable mejorar su salud mental auto percibida, para lo cual estarían indicadas aumentar hábitos saludables como realizar ejercicio físico a diario, cuidar de la alimentación, dormir ocho horas diarias, mantener relaciones sociales satisfactorias, equilibrar el trabajo con actividades y momentos de ocio. Así mismo, para controlar sus niveles de

estrés las técnicas de autocontrol suelen ser bastante eficaces, como es la meditación, relajación y autoobservación. Por otro lado, un pensamiento más positivo podrían ayudarle en esta labor. Estas recomendaciones le ayudarán a mejorar física y psicológicamente, repercutiendo en un estado de ánimo más positivo, con menor ansiedad y estrés. Si a pesar de ello su estado no mejora se recomienda consultar a un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a se encuentra dentro de la media en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Si este trabajador quisiera aumentar su capacidad de resiliencia se recomienda una actitud positiva ante las dificultades de la vida, actitud que facilita la aceptación y adaptación a los cambios.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Gute

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

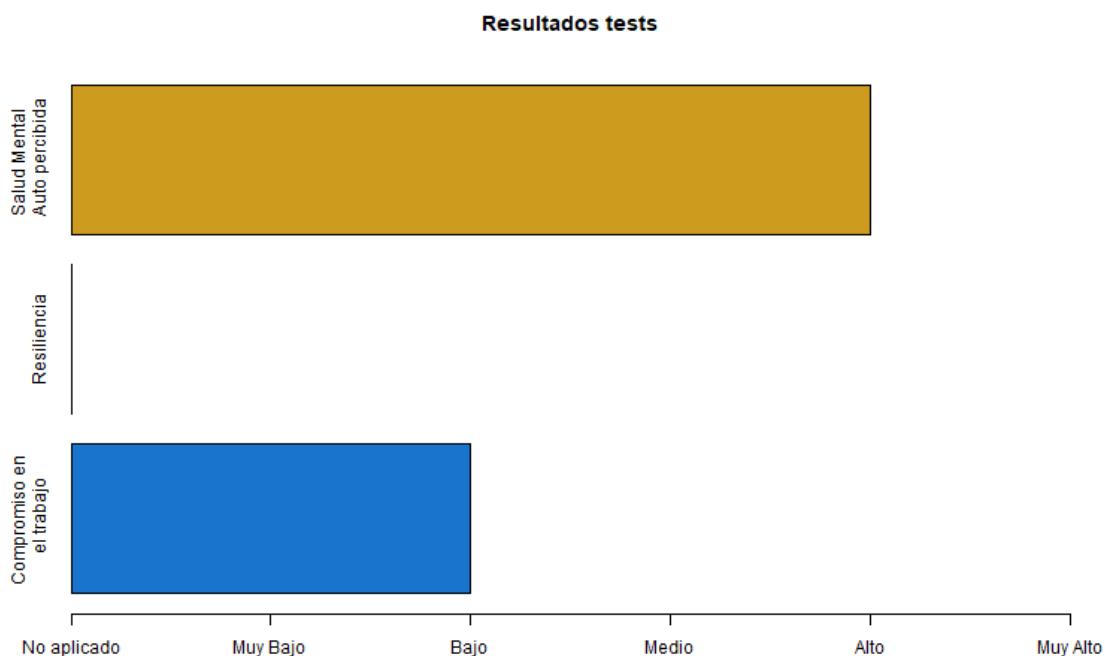
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene poco compromiso con su trabajo. Presenta niveles de energía y de inversión de esfuerzos bajos, poca resistencia mental y es poco persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación baja en su trabajo y niveles igualmente bajos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar posibles fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intenta mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo necesita. Celebre sus logros y practique el

autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con buena salud mental. Utiliza adecuadamente estrategias de afrontamiento. Además, presenta alta autoestima y bajos niveles de estrés.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

No se ha cumplimentado esta prueba, por lo tanto no podemos ofrecerle resultado

Por lo que le recomendamos

Al no haberse cumplimentado esta prueba, no se han obtenido resultados. No se pueden aplicar recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: JAVIERIN

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

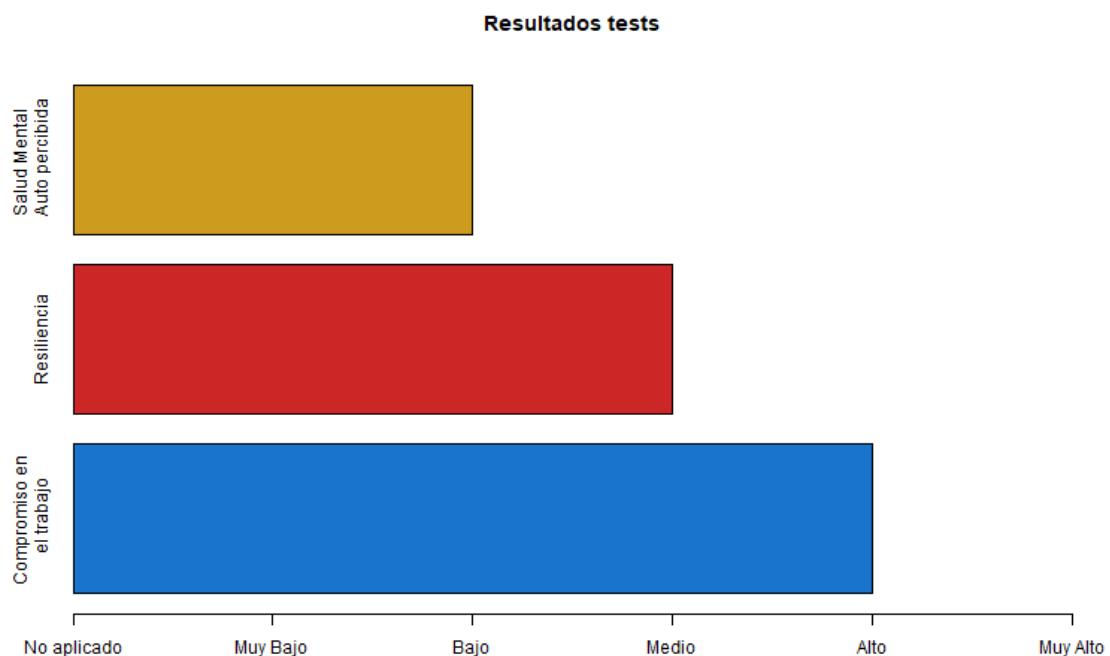
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con pobre salud mental. Con pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, baja autoestima y niveles altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable cuidar su salud física, ya que la salud física y mental están relacionadas. Estaría indicado aumentar los hábitos saludables: realizar ejercicio físico diario, dormir ocho horas al día, alimentarse saludablemente, mantener relaciones sociales satisfactorias. Además, un pensamiento más positivo también le puede ayudar. Así mismo, para

controlar sus niveles de estrés las técnicas de relajación suelen ser bastante efectivas para este propósito. Si a pesar de estas indicaciones no mejorase su estado puede consultar con un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a se encuentra dentro de la media en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Si este trabajador quisiera aumentar su capacidad de resiliencia se recomienda una actitud positiva ante las dificultades de la vida, actitud que facilita la aceptación y adaptación a los cambios.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Encuescovid

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

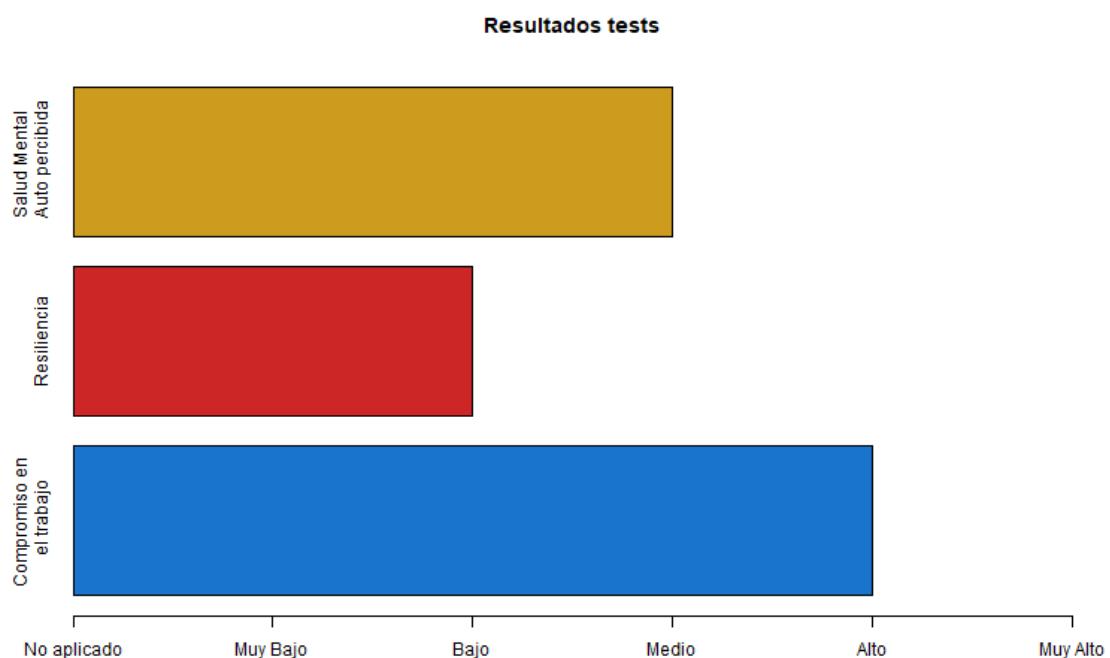
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a tiene puntuaciones medias en la percepción de salud mental. Las estrategias de afrontamiento que utiliza, su autoestima y sus niveles de estrés se sitúan dentro de la media.

Por lo que le recomendamos

En caso de que se quisiera mejorar su estado de salud, se recomendaría realizar ejercicio físico adecuado, cuidar su alimentación, dormir las horas recomendadas y mantener relaciones sociales satisfactorias.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a presenta una puntuación baja en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones sociales saludables, favoreciendo el apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Intente ser positivo en las interpretaciones que haga de los eventos perturbadores y dificultades de la vida. Acepte los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Márquese metas realistas, así contribuirá a activarse y aumentar la resiliencia. Entrénese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: M

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

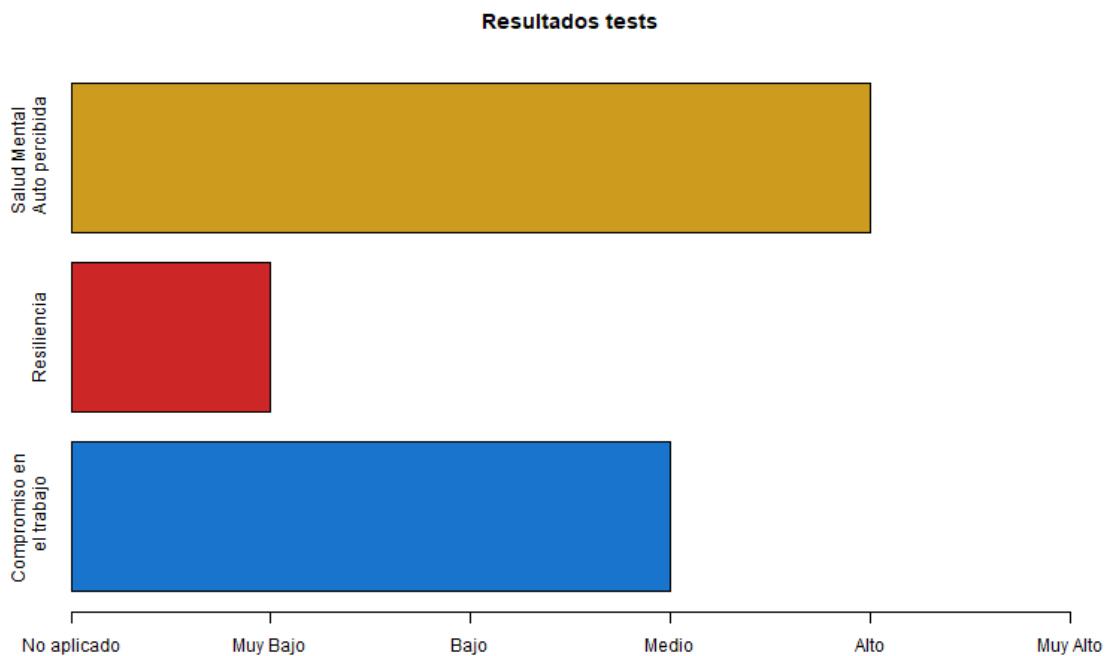
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con buena salud mental. Utiliza adecuadamente estrategias de afrontamiento. Además, presenta alta autoestima y bajos niveles de estrés.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene muy poca capacidad de recuperación ante situaciones estresantes. Pudiendo desencadenar en estados ansioso-depresivos, frustración, etc.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones saludables con familiares y amigos, de forma que se perciba un adecuado apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Los eventos perturbadores y dificultades de la vida son inevitables, pero es posible modificar la interpretación que se hace de ellos. Intente ser positivo y aceptar los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Marcarse metas realistas contribuye a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: GAR18041976

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

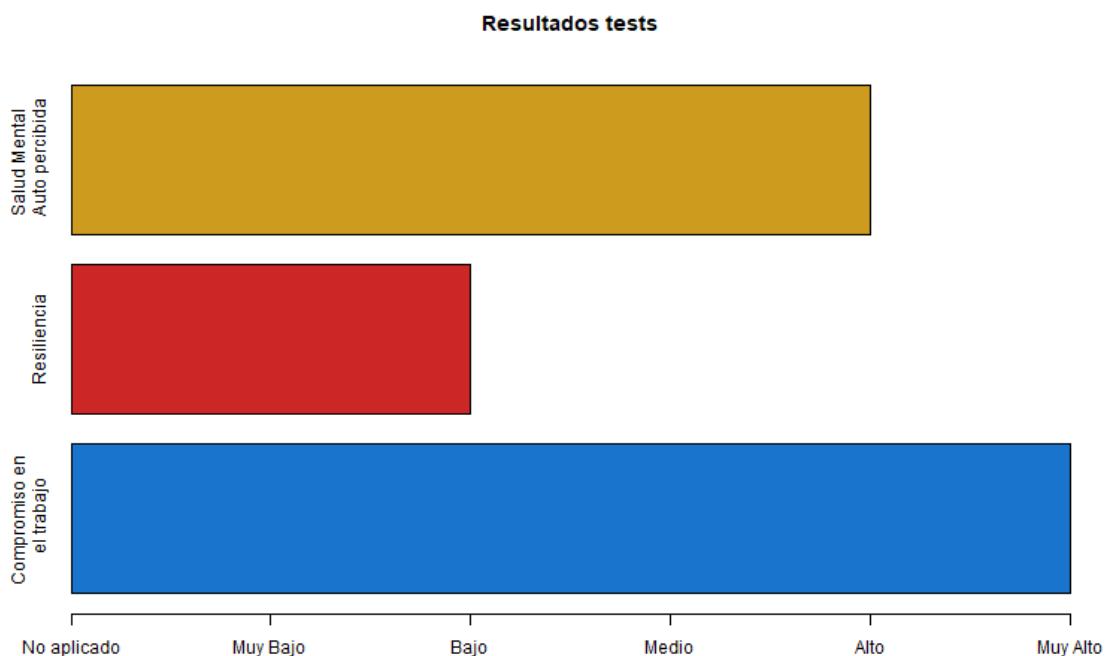
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con buena salud mental. Utiliza adecuadamente estrategias de afrontamiento. Además, presenta alta autoestima y bajos niveles de estrés.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a presenta una puntuación baja en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones sociales saludables, favoreciendo el apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Intente ser positivo en las interpretaciones que haga de los eventos perturbadores y dificultades de la vida. Acepte los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Márquese metas realistas, así contribuirá a activarse y aumentar la resiliencia. Entrénese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: ...

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

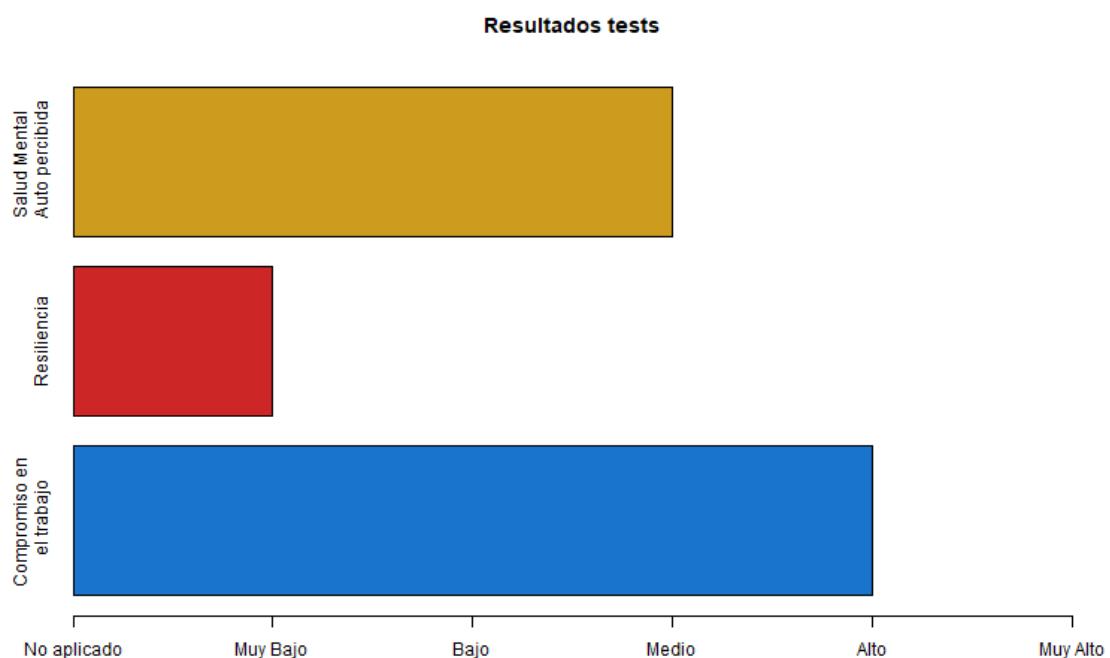
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a tiene puntuaciones medias en la percepción de salud mental. Las estrategias de afrontamiento que utiliza, su autoestima y sus niveles de estrés se sitúan dentro de la media.

Por lo que le recomendamos

En caso de que se quisiera mejorar su estado de salud, se se recomendaría realizar ejercicio físico adecuado, cuidar su alimentación, dormir las horas recomendadas y mantener relaciones sociales satisfactorias.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene muy poca capacidad de recuperación ante situaciones estresantes. Pudiendo desencadenar en estados ansioso-depresivos, frustración, etc.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones saludables con familiares y amigos, de forma que se perciba un adecuado apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Los eventos perturbadores y dificultades de la vida son inevitables, pero es posible modificar la interpretación que se hace de ellos. Intente ser positivo y aceptar los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Marcarse metas realistas contribuye a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Bachi

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

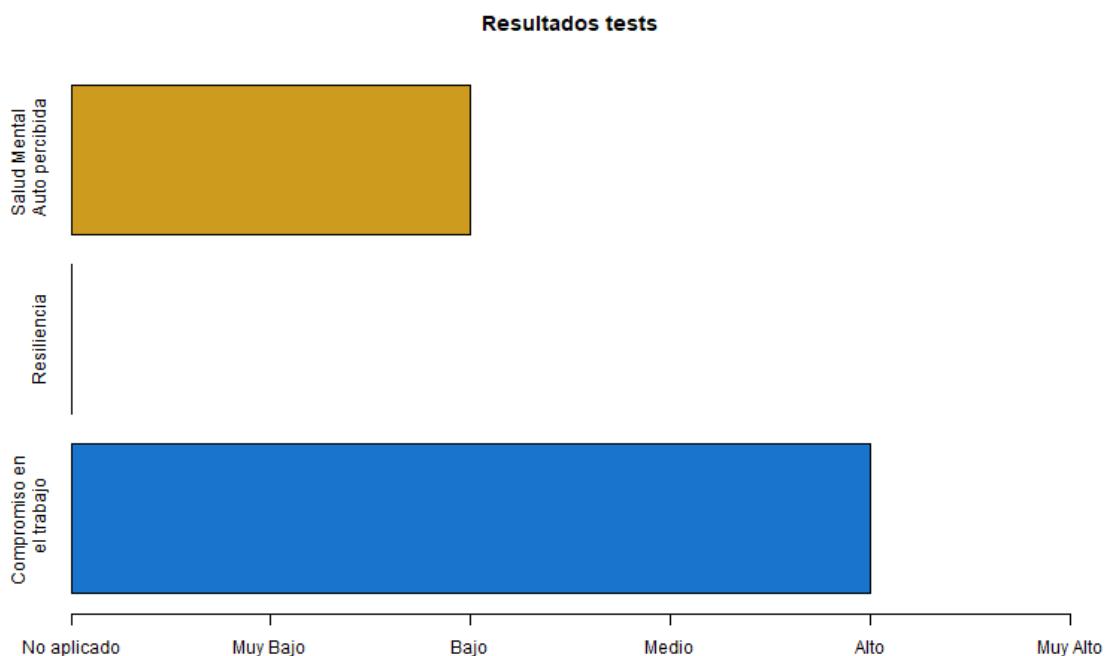
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con pobre salud mental. Con pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, baja autoestima y niveles altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable cuidar su salud física, ya que la salud física y mental están relacionadas. Estaría indicado aumentar los hábitos saludables: realizar ejercicio físico diario, dormir ocho horas al día, alimentarse saludablemente, mantener relaciones sociales satisfactorias. Además, un pensamiento más positivo también le puede ayudar. Así mismo, para

controlar sus niveles de estrés las técnicas de relajación suelen ser bastante efectivas para este propósito. Si a pesar de estas indicaciones no mejorase su estado puede consultar con un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

No se ha cumplimentado esta prueba, por lo tanto no podemos ofrecerle resultado

Por lo que le recomendamos

Al no haberse cumplimentado esta prueba, no se han obtenido resultados. No se pueden aplicar recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: juanmavfr

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

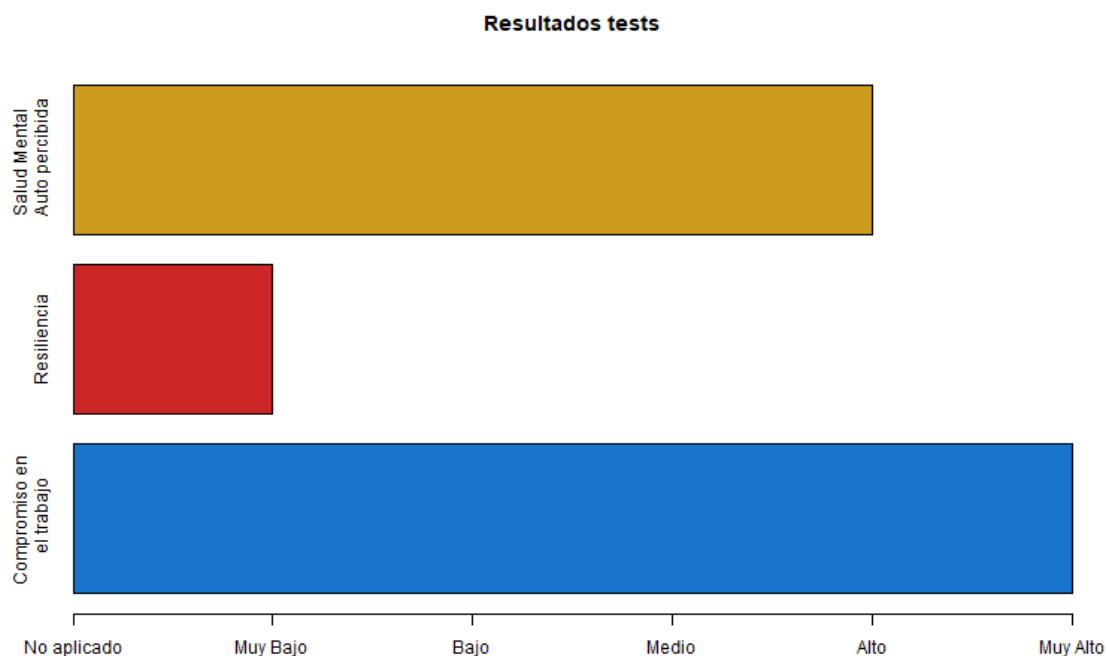
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con buena salud mental. Utiliza adecuadamente estrategias de afrontamiento. Además, presenta alta autoestima y bajos niveles de estrés.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene muy poca capacidad de recuperación ante situaciones estresantes. Pudiendo desencadenar en estados ansioso-depresivos, frustración, etc.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones saludables con familiares y amigos, de forma que se perciba un adecuado apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Los eventos perturbadores y dificultades de la vida son inevitables, pero es posible modificar la interpretación que se hace de ellos. Intente ser positivo y aceptar los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Marcarse metas realistas contribuye a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: JR

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

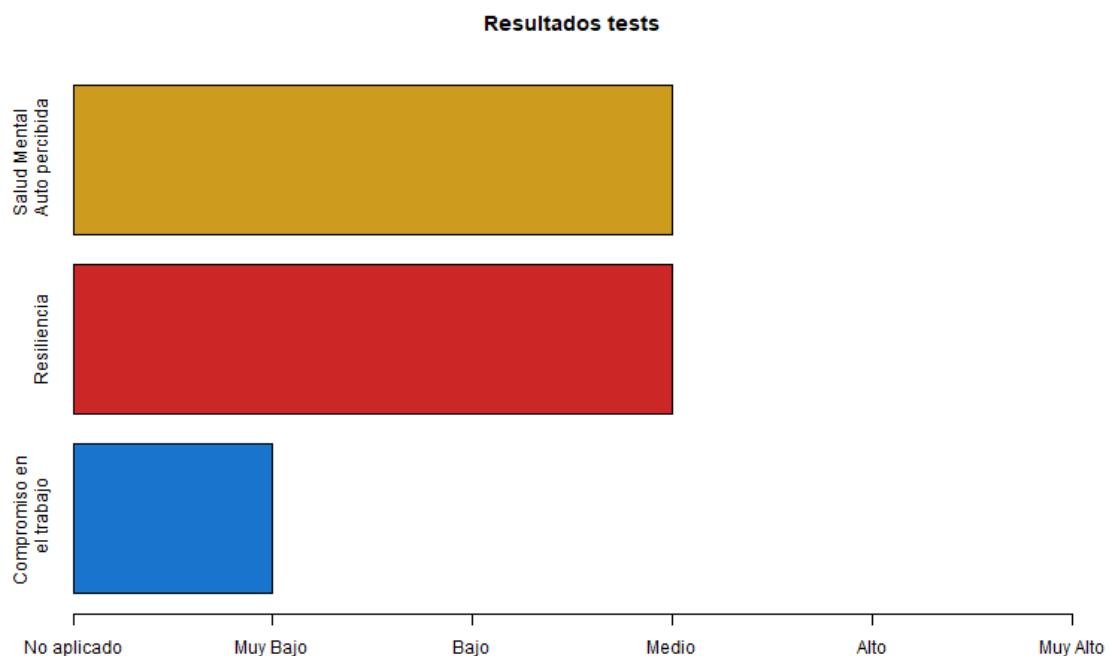
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene muy poco compromiso con su trabajo. Presenta niveles de energía y de inversión de esfuerzos muy bajos, muy poca resistencia mental y es muy poco persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación muy baja en su trabajo y niveles igualmente muy bajos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar posibles fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo.

Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intenta hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria. Mantenga una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Proporcione retroalimentación resaltando los aspectos positivos. Ayude a los compañeros en caso de necesidad. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo necesita. Celebre sus logros y practique el

autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a tiene puntuaciones medias en la percepción de salud mental. Las estrategias de afrontamiento que utiliza, su autoestima y sus niveles de estrés se sitúan dentro de la media.

Por lo que le recomendamos

En caso de que se quisiera mejorar su estado de salud, se recomendaría realizar ejercicio físico adecuado, cuidar su alimentación, dormir las horas recomendadas y mantener relaciones sociales satisfactorias.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a se encuentra dentro de la media en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Si este trabajador quisiera aumentar su capacidad de resiliencia se recomienda una actitud positiva ante las dificultades de la vida, actitud que facilita la aceptación y adaptación a los cambios.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Morci

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

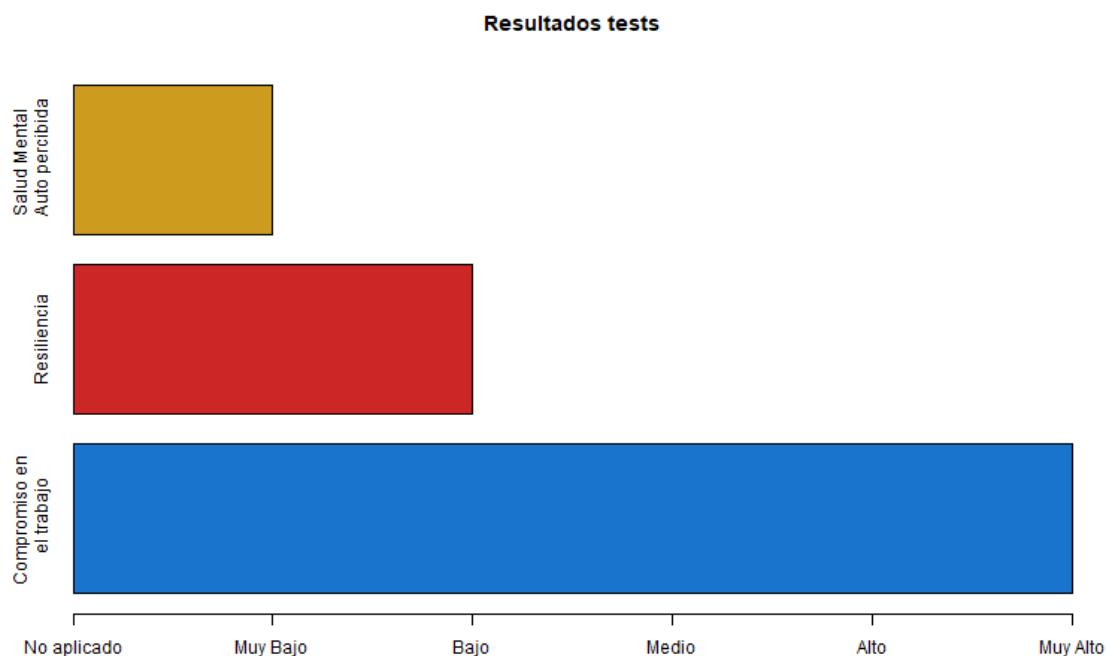
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con muy pobre salud mental. Con muy pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, muy baja autoestima y niveles muy altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable mejorar su salud mental auto percibida, para lo cual estarían indicadas aumentar hábitos saludables como realizar ejercicio físico a diario, cuidar de la alimentación, dormir ocho horas diarias, mantener relaciones sociales satisfactorias, equilibrar el trabajo con actividades y momentos de ocio. Así mismo, para controlar sus niveles de

estrés las técnicas de autocontrol suelen ser bastante eficaces, como es la meditación, relajación y autoobservación. Por otro lado, un pensamiento más positivo podrían ayudarle en esta labor. Estas recomendaciones le ayudarán a mejorar física y psicológicamente, repercutiendo en un estado de ánimo más positivo, con menor ansiedad y estrés. Si a pesar de ello su estado no mejora se recomienda consultar a un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a presenta una puntuación baja en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones sociales saludables, favoreciendo el apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Intente ser positivo en las interpretaciones que haga de los eventos perturbadores y dificultades de la vida. Acepte los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Márquese metas realistas, así contribuirá a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Pablo

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

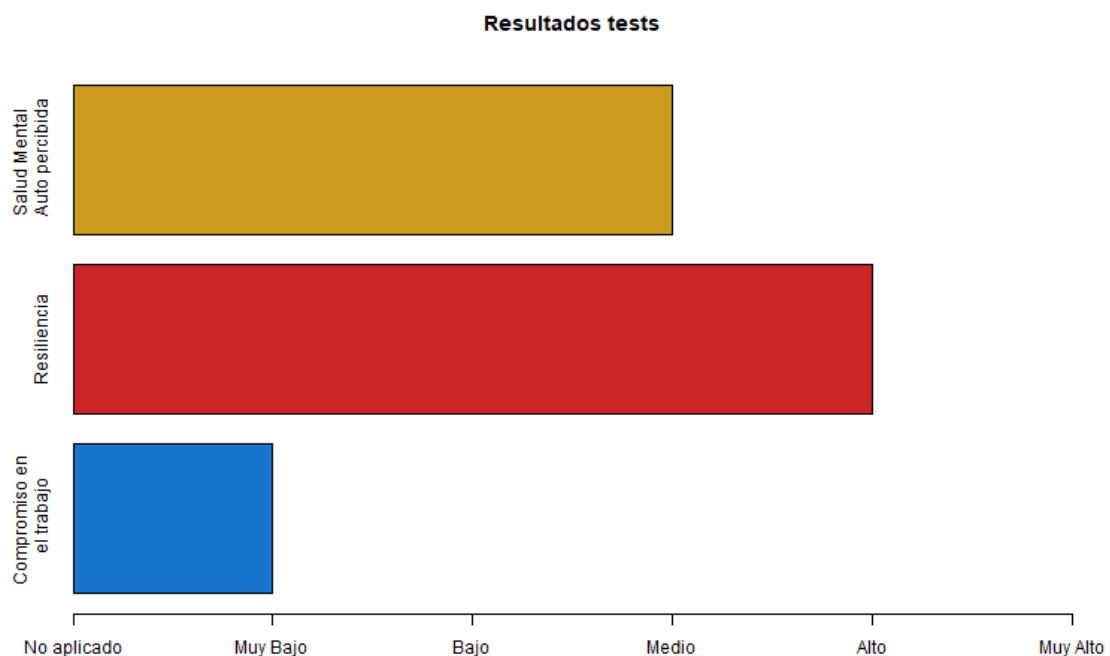
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene muy poco compromiso con su trabajo. Presenta niveles de energía y de inversión de esfuerzos muy bajos, muy poca resistencia mental y es muy poco persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación muy baja en su trabajo y niveles igualmente muy bajos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar posibles fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo.

Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria. Mantenga una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Proporcione retroalimentación resaltando los aspectos positivos. Ayude a los compañeros en caso de necesidad. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo necesita. Celebre sus logros y practique el

autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a tiene puntuaciones medias en la percepción de salud mental. Las estrategias de afrontamiento que utiliza, su autoestima y sus niveles de estrés se sitúan dentro de la media.

Por lo que le recomendamos

En caso de que se quisiera mejorar su estado de salud, se recomendaría realizar ejercicio físico adecuado, cuidar su alimentación, dormir las horas recomendadas y mantener relaciones sociales satisfactorias.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene una alta capacidad de recuperación ante situaciones estresantes, algo muy positivo para su salud mental.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Alberto

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

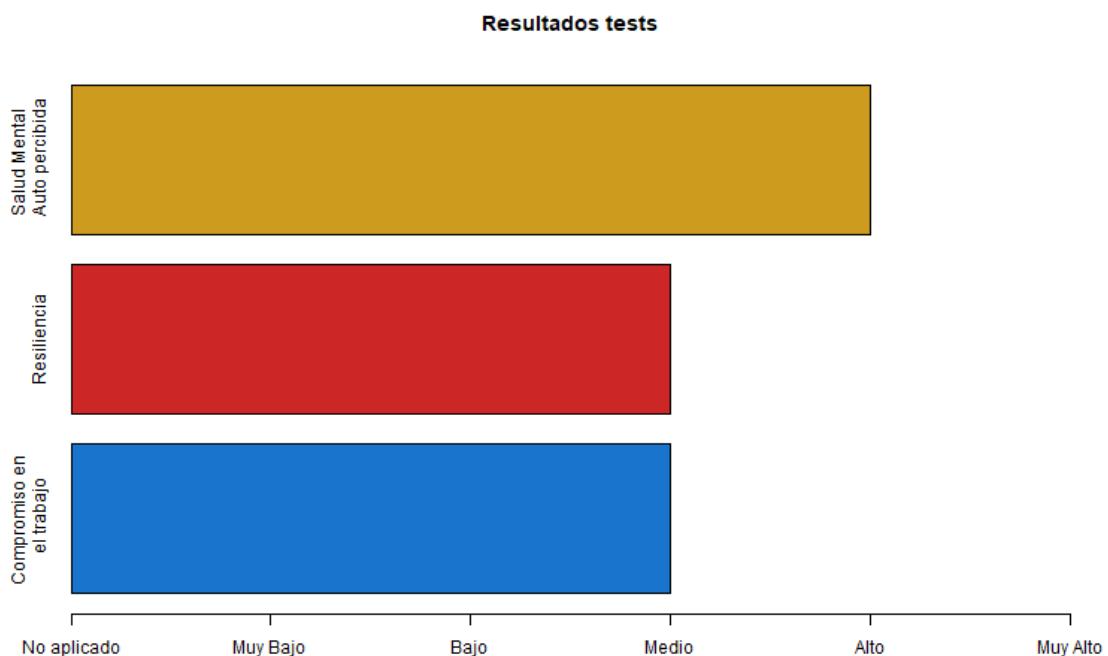
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con buena salud mental. Utiliza adecuadamente estrategias de afrontamiento. Además, presenta alta autoestima y bajos niveles de estrés.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a se encuentra dentro de la media en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Si este trabajador quisiera aumentar su capacidad de resiliencia se recomienda una actitud positiva ante las dificultades de la vida, actitud que facilita la aceptación y adaptación a los cambios.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Alberto

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

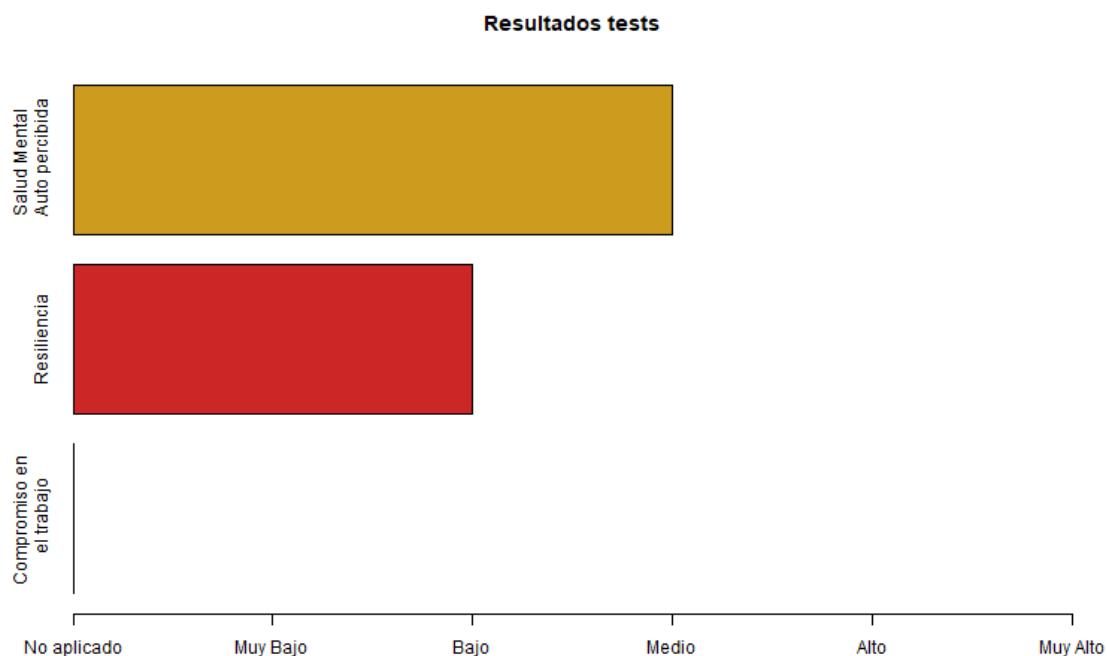
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

No se ha cumplimentado esta prueba, por lo tanto no podemos ofrecerle resultado

Por lo que le recomendamos

Al no haberse cumplimentado esta prueba, no se han obtenido resultados. No se pueden aplicar recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a tiene puntuaciones medias en la percepción de salud mental. Las estrategias de afrontamiento que utiliza, su autoestima y sus niveles de estrés se sitúan dentro de la media.

Por lo que le recomendamos

En caso de que se quisiera mejorar su estado de salud, se se recomendaría realizar ejercicio físico adecuado, cuidar su alimentación, dormir las horas recomendadas y mantener relaciones sociales satisfactorias.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a presenta una puntuación baja en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones sociales saludables, favoreciendo el apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Intente ser positivo en las interpretaciones que haga de los eventos perturbadores y dificultades de la vida. Acepte los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Márquese metas realistas, así contribuirá a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a:

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

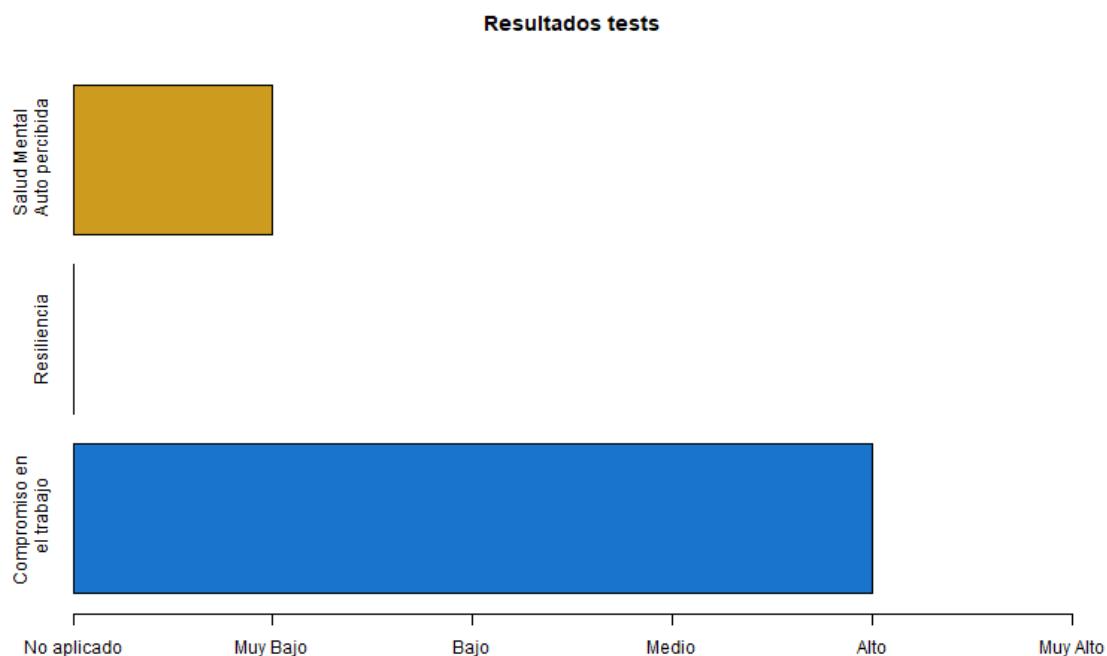
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con muy pobre salud mental. Con muy pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, muy baja autoestima y niveles muy altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable mejorar su salud mental auto percibida, para lo cual estarían indicadas aumentar hábitos saludables como realizar ejercicio físico a diario, cuidar de la alimentación, dormir ocho horas diarias, mantener relaciones sociales satisfactorias, equilibrar el trabajo con actividades y momentos de ocio. Así mismo, para controlar sus niveles de

estrés las técnicas de autocontrol suelen ser bastante eficaces, como es la meditación, relajación y autoobservación. Por otro lado, un pensamiento más positivo podrían ayudarle en esta labor. Estas recomendaciones le ayudarán a mejorar física y psicológicamente, repercutiendo en un estado de ánimo más positivo, con menor ansiedad y estrés. Si a pesar de ello su estado no mejora se recomienda consultar a un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

No se ha cumplimentado esta prueba, por lo tanto no podemos ofrecerle resultado

Por lo que le recomendamos

Al no haberse cumplimentado esta prueba, no se han obtenido resultados. No se pueden aplicar recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a:

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

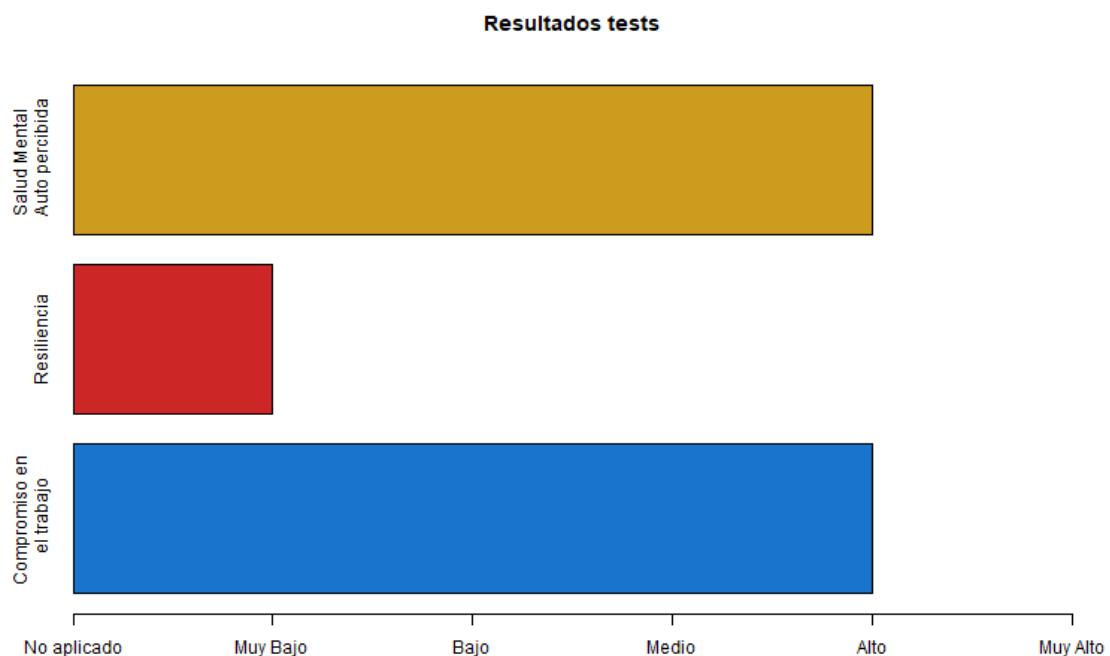
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con buena salud mental. Utiliza adecuadamente estrategias de afrontamiento. Además, presenta alta autoestima y bajos niveles de estrés.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene muy poca capacidad de recuperación ante situaciones estresantes. Pudiendo desencadenar en estados ansioso-depresivos, frustración, etc.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones saludables con familiares y amigos, de forma que se perciba un adecuado apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Los eventos perturbadores y dificultades de la vida son inevitables, pero es posible modificar la interpretación que se hace de ellos. Intente ser positivo y aceptar los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Marcarse metas realistas contribuye a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: BEN27111967

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

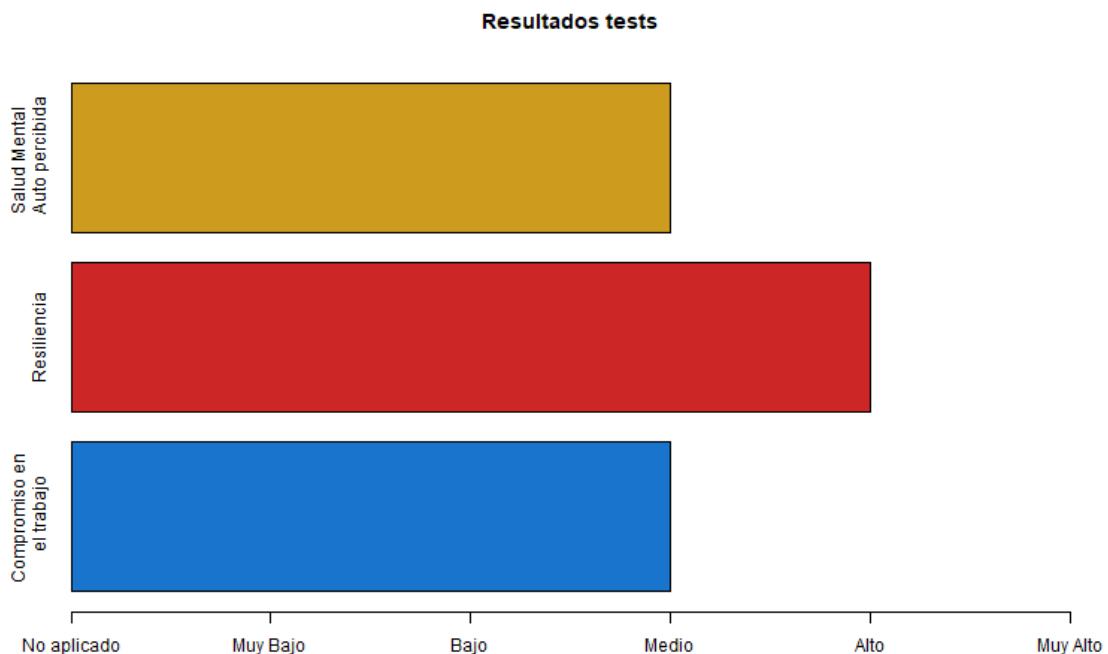
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a tiene puntuaciones medias en la percepción de salud mental. Las estrategias de afrontamiento que utiliza, su autoestima y sus niveles de estrés se sitúan dentro de la media.

Por lo que le recomendamos

En caso de que se quisiera mejorar su estado de salud, se recomendaría realizar ejercicio físico adecuado, cuidar su alimentación, dormir las horas recomendadas y mantener relaciones sociales satisfactorias.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene una alta capacidad de recuperación ante situaciones estresantes, algo muy positivo para su salud mental.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Romano

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

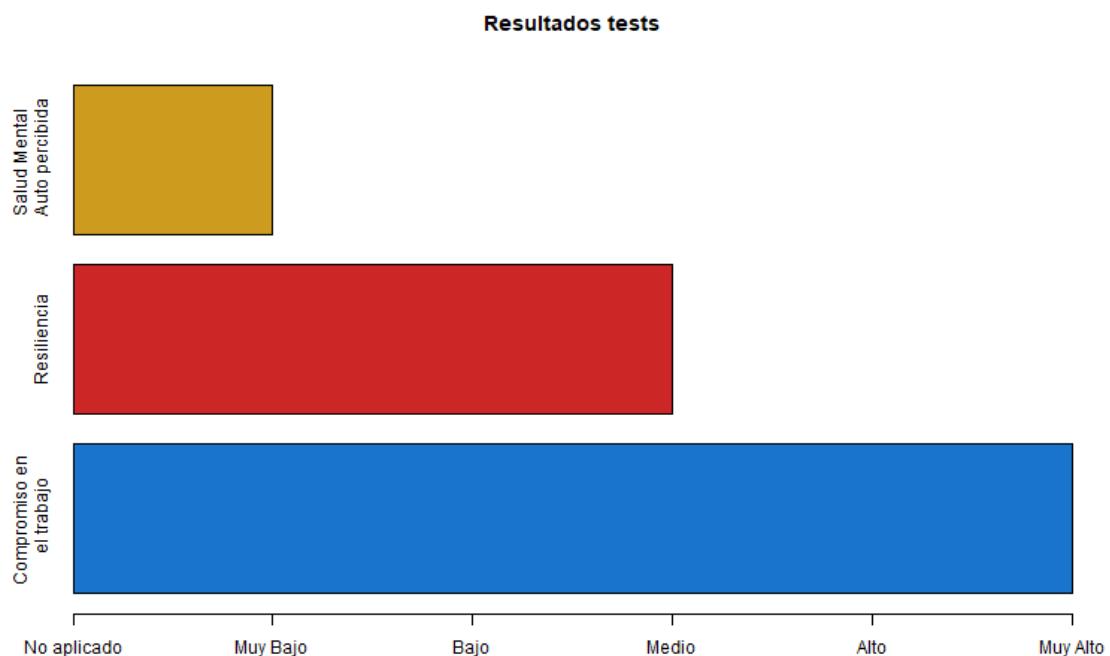
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con muy pobre salud mental. Con muy pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, muy baja autoestima y niveles muy altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable mejorar su salud mental auto percibida, para lo cual estarían indicadas aumentar hábitos saludables como realizar ejercicio físico a diario, cuidar de la alimentación, dormir ocho horas diarias, mantener relaciones sociales satisfactorias, equilibrar el trabajo con actividades y momentos de ocio. Así mismo, para controlar sus niveles de

estrés las técnicas de autocontrol suelen ser bastante eficaces, como es la meditación, relajación y autoobservación. Por otro lado, un pensamiento más positivo podrían ayudarle en esta labor. Estas recomendaciones le ayudarán a mejorar física y psicológicamente, repercutiendo en un estado de ánimo más positivo, con menor ansiedad y estrés. Si a pesar de ello su estado no mejora se recomienda consultar a un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a se encuentra dentro de la media en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Si este trabajador quisiera aumentar su capacidad de resiliencia se recomienda una actitud positiva ante las dificultades de la vida, actitud que facilita la aceptación y adaptación a los cambios.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Gon26011989

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

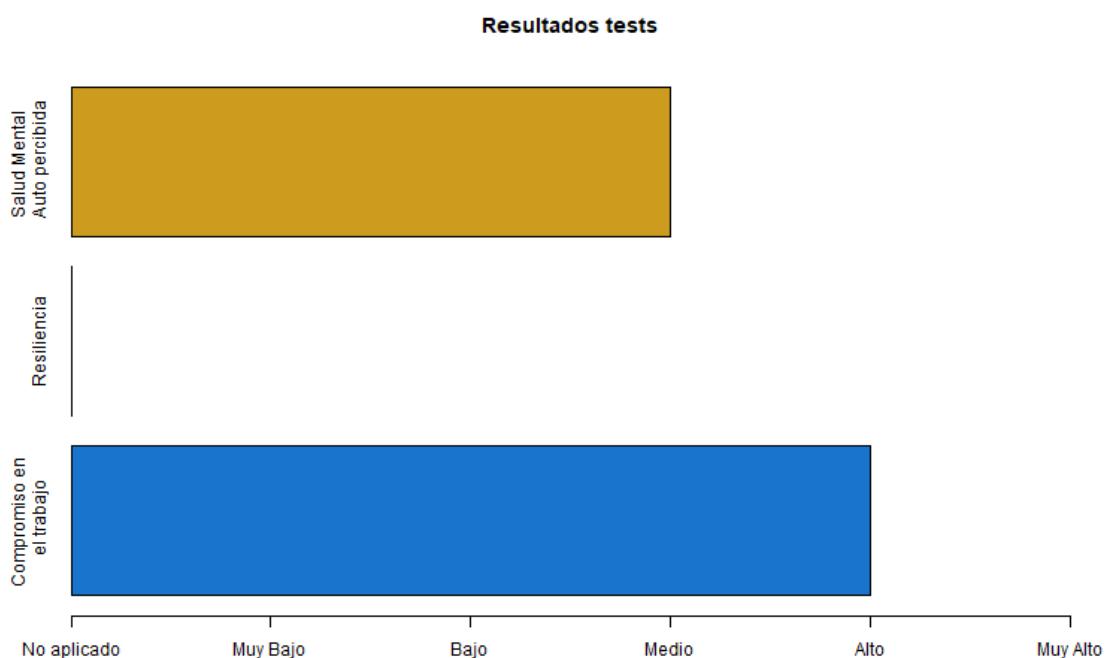
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a tiene puntuaciones medias en la percepción de salud mental. Las estrategias de afrontamiento que utiliza, su autoestima y sus niveles de estrés se sitúan dentro de la media.

Por lo que le recomendamos

En caso de que se quisiera mejorar su estado de salud, se se recomendaría realizar ejercicio físico adecuado, cuidar su alimentación, dormir las horas recomendadas y mantener relaciones sociales satisfactorias.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

No se ha cumplimentado esta prueba, por lo tanto no podemos ofrecerle resultado

Por lo que le recomendamos

Al no haberse cumplimentado esta prueba, no se han obtenido resultados. No se pueden aplicar recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Roz270468

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

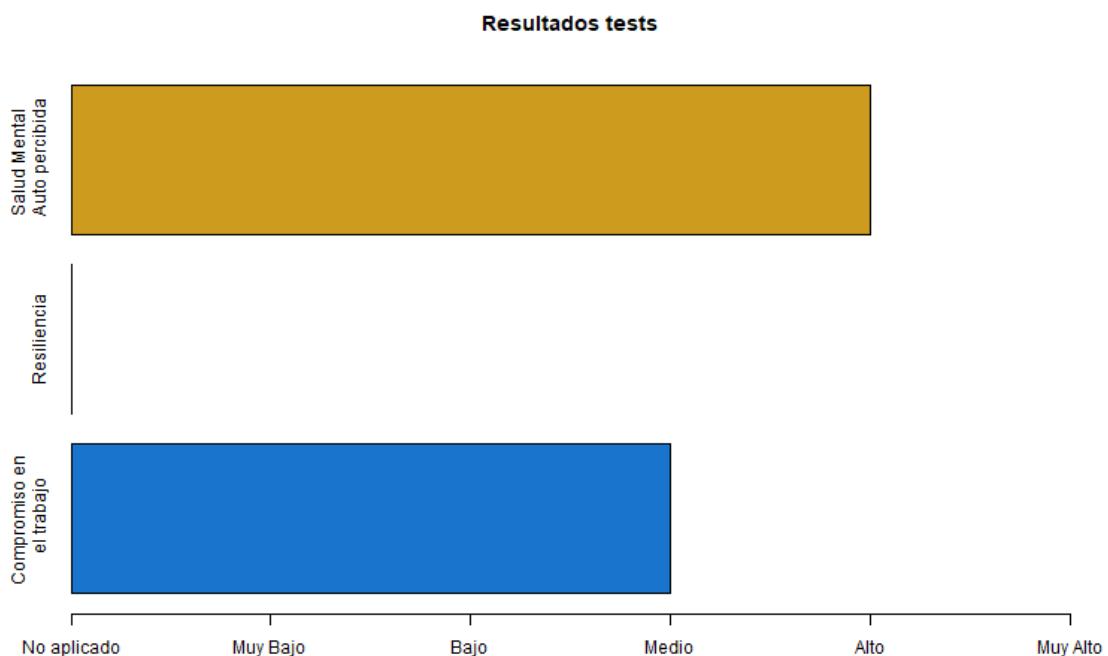
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con buena salud mental. Utiliza adecuadamente estrategias de afrontamiento. Además, presenta alta autoestima y bajos niveles de estrés.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

No se ha cumplimentado esta prueba, por lo tanto no podemos ofrecerle resultado

Por lo que le recomendamos

Al no haberse cumplimentado esta prueba, no se han obtenido resultados. No se pueden aplicar recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Sara

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

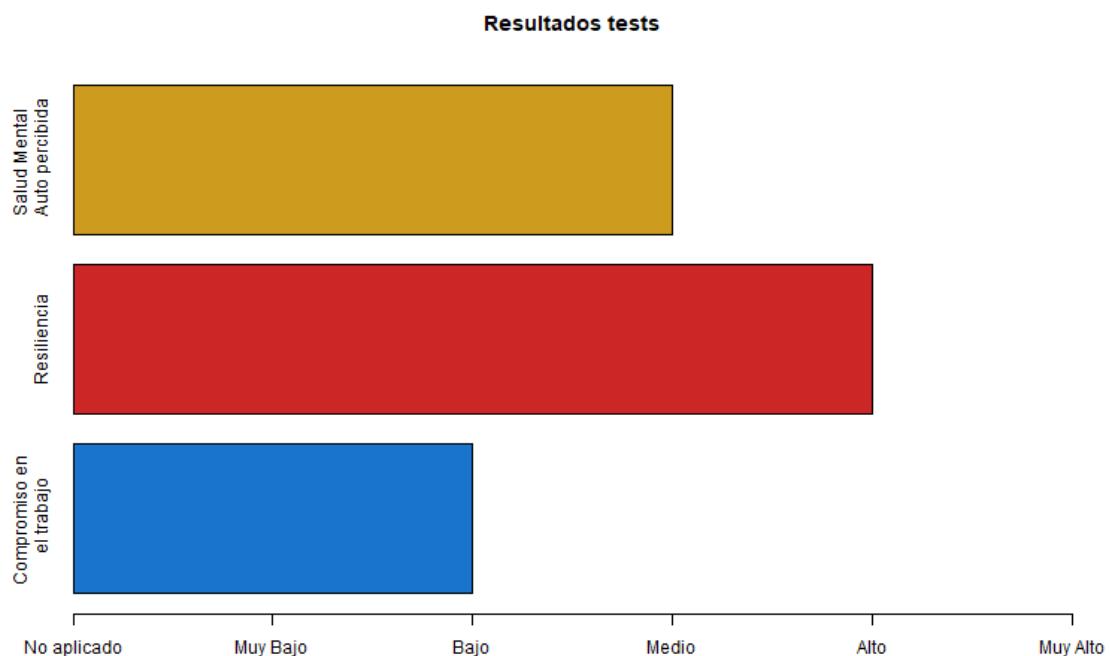
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene poco compromiso con su trabajo. Presenta niveles de energía y de inversión de esfuerzos bajos, poca resistencia mental y es poco persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación baja en su trabajo y niveles igualmente bajos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar posibles fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intenta mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo necesita. Celebre sus logros y practique el

autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a tiene puntuaciones medias en la percepción de salud mental. Las estrategias de afrontamiento que utiliza, su autoestima y sus niveles de estrés se sitúan dentro de la media.

Por lo que le recomendamos

En caso de que se quisiera mejorar su estado de salud, se se recomendaría realizar ejercicio físico adecuado, cuidar su alimentación, dormir las horas recomendadas y mantener relaciones sociales satisfactorias.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene una alta capacidad de recuperación ante situaciones estresantes, algo muy positivo para su salud mental.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: psa

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

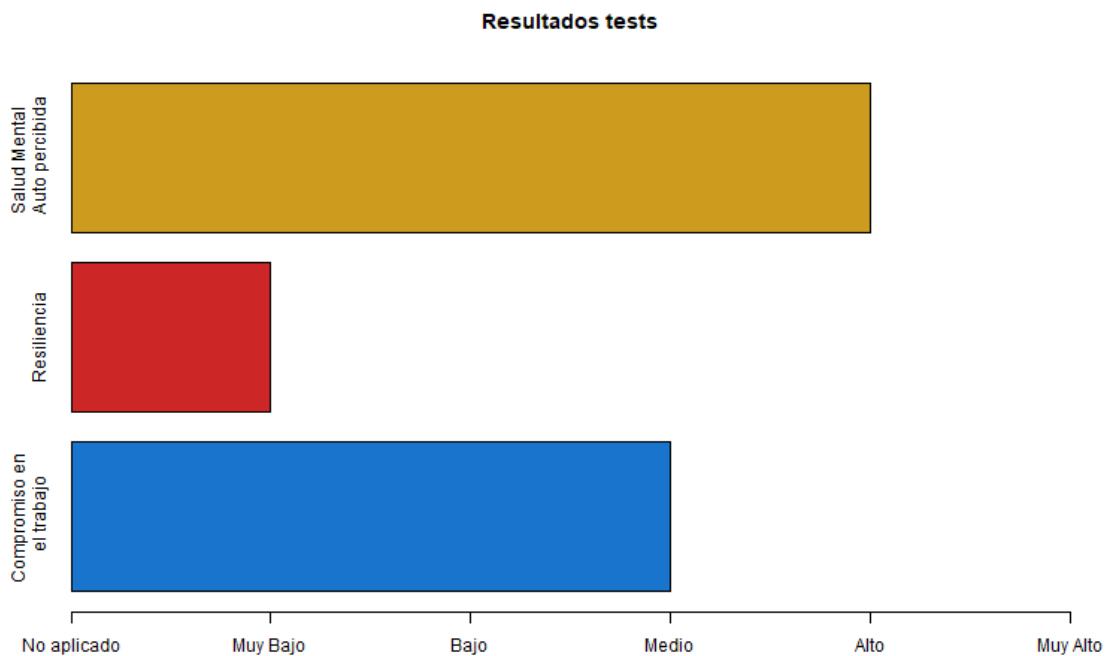
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con buena salud mental. Utiliza adecuadamente estrategias de afrontamiento. Además, presenta alta autoestima y bajos niveles de estrés.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene muy poca capacidad de recuperación ante situaciones estresantes. Pudiendo desencadenar en estados ansioso-depresivos, frustración, etc.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones saludables con familiares y amigos, de forma que se perciba un adecuado apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Los eventos perturbadores y dificultades de la vida son inevitables, pero es posible modificar la interpretación que se hace de ellos. Intente ser positivo y aceptar los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Marcarse metas realistas contribuye a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Carles

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

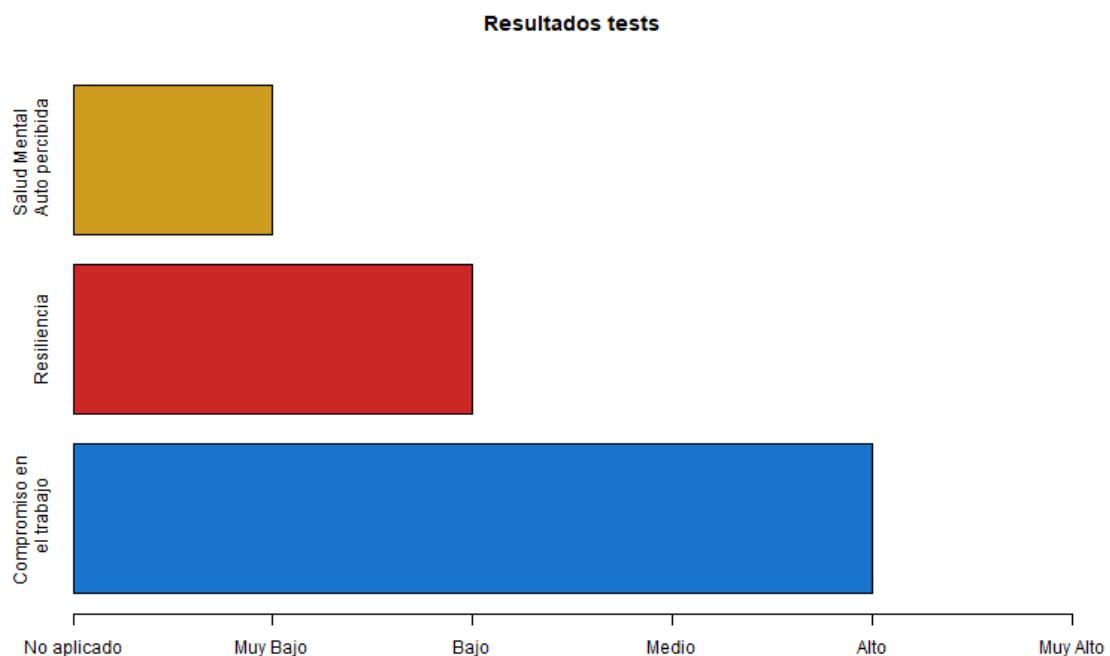
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con muy pobre salud mental. Con muy pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, muy baja autoestima y niveles muy altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable mejorar su salud mental auto percibida, para lo cual estarían indicadas aumentar hábitos saludables como realizar ejercicio físico a diario, cuidar de la alimentación, dormir ocho horas diarias, mantener relaciones sociales satisfactorias, equilibrar el trabajo con actividades y momentos de ocio. Así mismo, para controlar sus niveles de

estrés las técnicas de autocontrol suelen ser bastante eficaces, como es la meditación, relajación y autoobservación. Por otro lado, un pensamiento más positivo podrían ayudarle en esta labor. Estas recomendaciones le ayudarán a mejorar física y psicológicamente, repercutiendo en un estado de ánimo más positivo, con menor ansiedad y estrés. Si a pesar de ello su estado no mejora se recomienda consultar a un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a presenta una puntuación baja en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones sociales saludables, favoreciendo el apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Intente ser positivo en las interpretaciones que haga de los eventos perturbadores y dificultades de la vida. Acepte los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Márquese metas realistas, así contribuirá a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Jorge

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

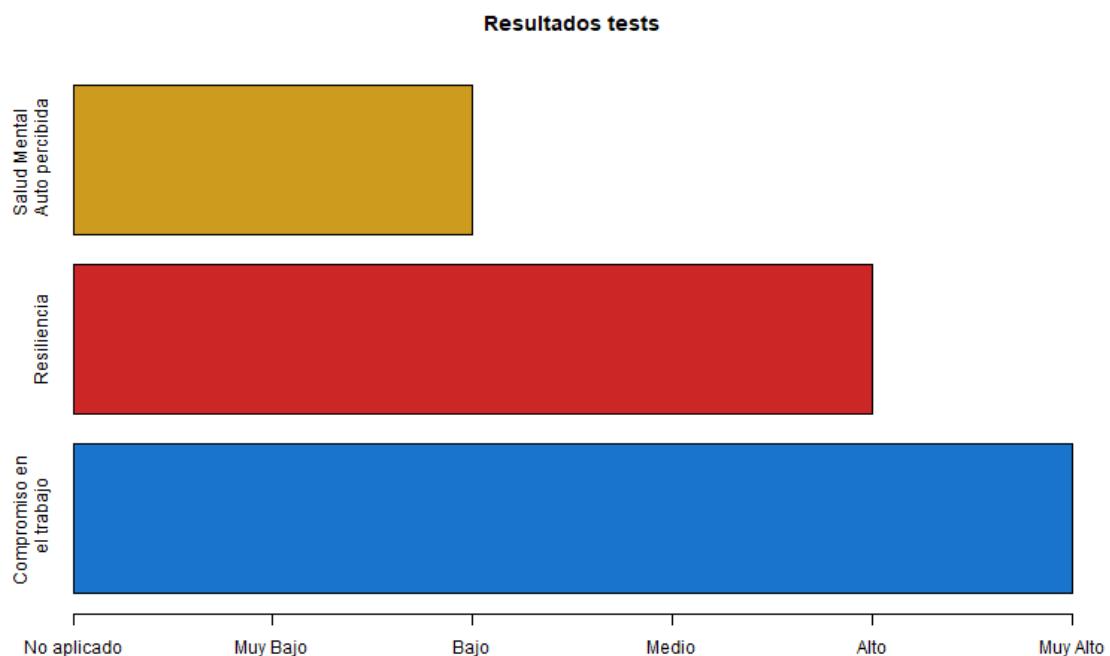
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con pobre salud mental. Con pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, baja autoestima y niveles altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable cuidar su salud física, ya que la salud física y mental están relacionadas. Estaría indicado aumentar los hábitos saludables: realizar ejercicio físico diario, dormir ocho horas al día, alimentarse saludablemente, mantener relaciones sociales satisfactorias. Además, un pensamiento más positivo también le puede ayudar. Así mismo, para

controlar sus niveles de estrés las técnicas de relajación suelen ser bastante efectivas para este propósito. Si a pesar de estas indicaciones no mejorase su estado puede consultar con un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene una alta capacidad de recuperación ante situaciones estresantes, algo muy positivo para su salud mental.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Vikingo Azul

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

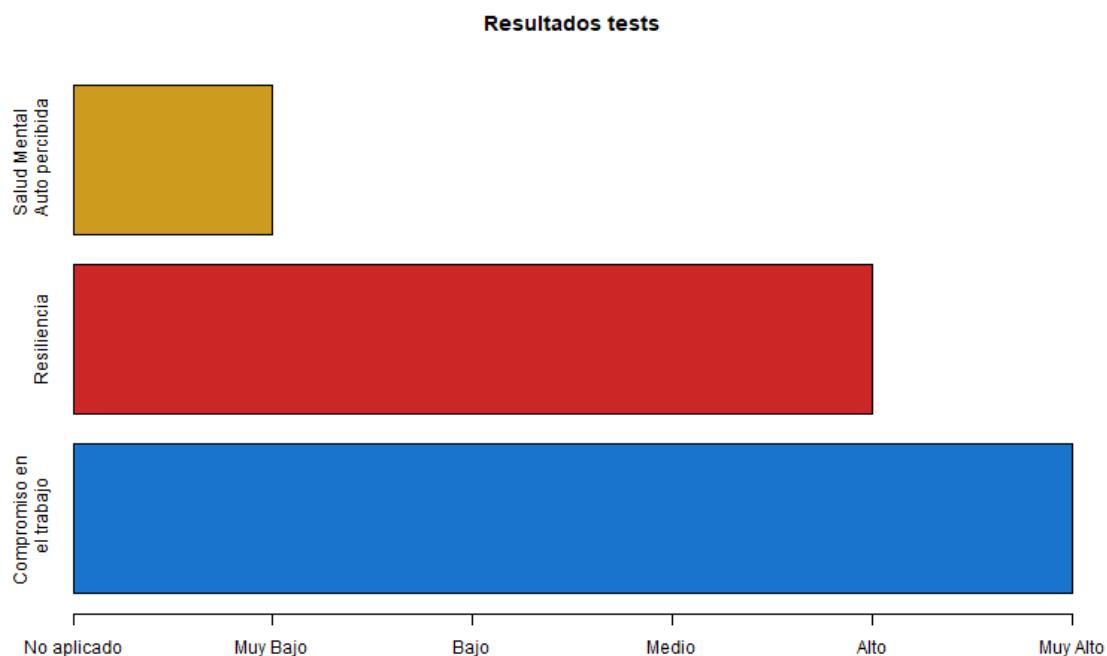
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con muy pobre salud mental. Con muy pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, muy baja autoestima y niveles muy altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable mejorar su salud mental auto percibida, para lo cual estarían indicadas aumentar hábitos saludables como realizar ejercicio físico a diario, cuidar de la alimentación, dormir ocho horas diarias, mantener relaciones sociales satisfactorias, equilibrar el trabajo con actividades y momentos de ocio. Así mismo, para controlar sus niveles de

estrés las técnicas de autocontrol suelen ser bastante eficaces, como es la meditación, relajación y autoobservación. Por otro lado, un pensamiento más positivo podrían ayudarle en esta labor. Estas recomendaciones le ayudarán a mejorar física y psicológicamente, repercutiendo en un estado de ánimo más positivo, con menor ansiedad y estrés. Si a pesar de ello su estado no mejora se recomienda consultar a un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene una alta capacidad de recuperación ante situaciones estresantes, algo muy positivo para su salud mental.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Jose

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

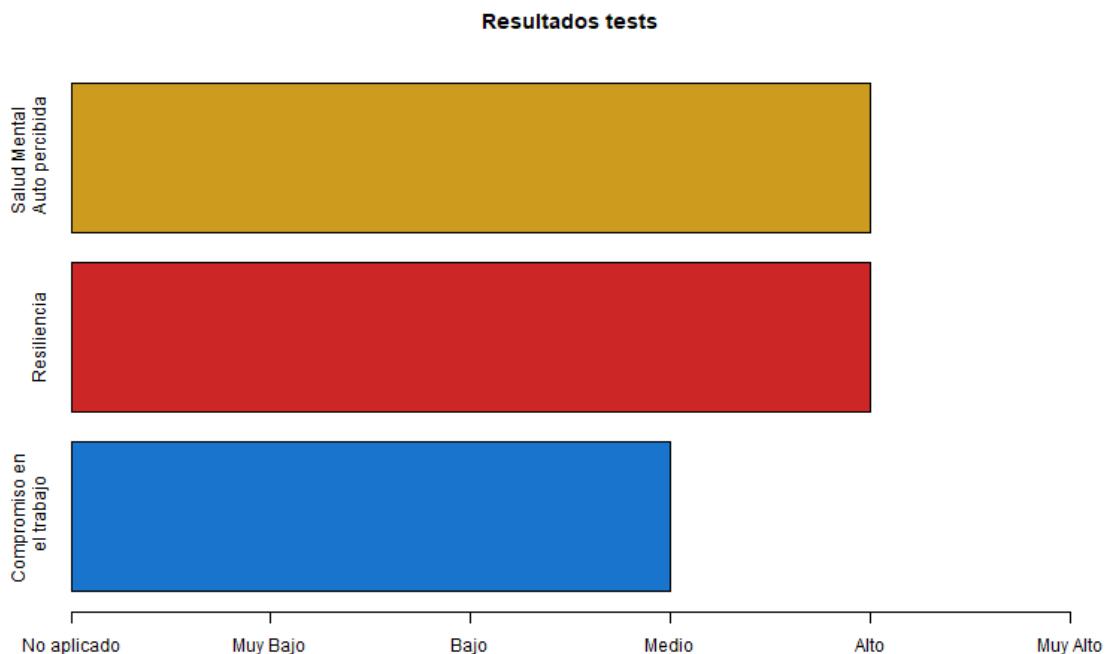
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con buena salud mental. Utiliza adecuadamente estrategias de afrontamiento. Además, presenta alta autoestima y bajos niveles de estrés.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene una alta capacidad de recuperación ante situaciones estresantes, algo muy positivo para su salud mental.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Yomismo

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

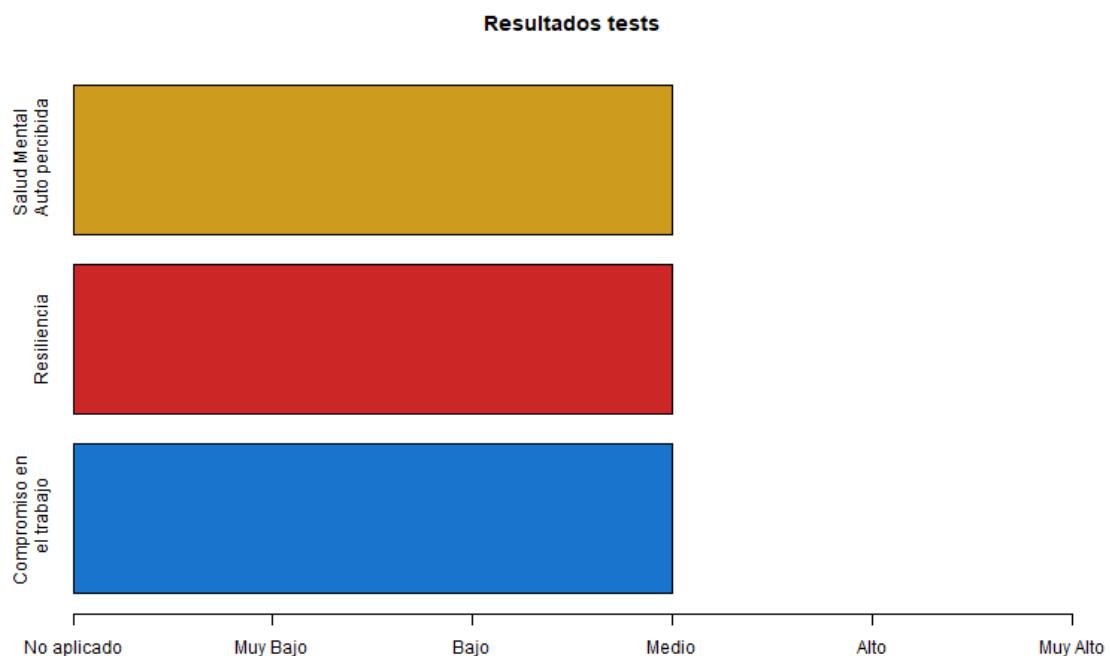
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a tiene puntuaciones medias en la percepción de salud mental. Las estrategias de afrontamiento que utiliza, su autoestima y sus niveles de estrés se sitúan dentro de la media.

Por lo que le recomendamos

En caso de que se quisiera mejorar su estado de salud, se se recomendaría realizar ejercicio físico adecuado, cuidar su alimentación, dormir las horas recomendadas y mantener relaciones sociales satisfactorias.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a se encuentra dentro de la media en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Si este trabajador quisiera aumentar su capacidad de resiliencia se recomienda una actitud positiva ante las dificultades de la vida, actitud que facilita la aceptación y adaptación a los cambios.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Fer

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

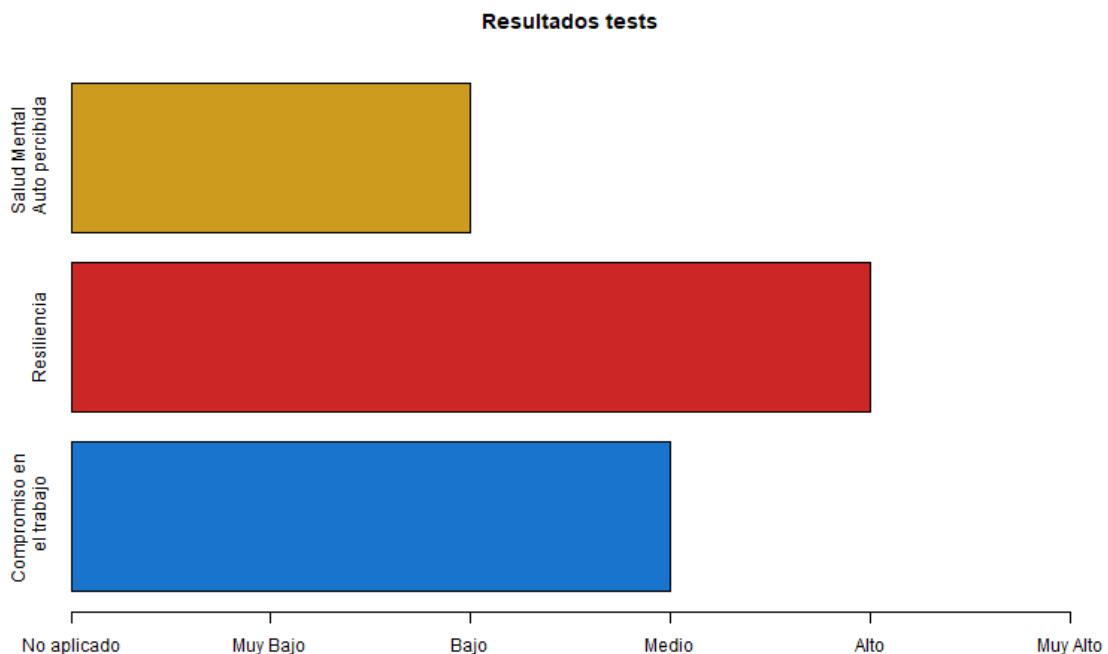
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con pobre salud mental. Con pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, baja autoestima y niveles altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable cuidar su salud física, ya que la salud física y mental están relacionadas. Estaría indicado aumentar los hábitos saludables: realizar ejercicio físico diario, dormir ocho horas al día, alimentarse saludablemente, mantener relaciones sociales satisfactorias. Además, un pensamiento más positivo también le puede ayudar. Así mismo, para controlar sus niveles de estrés las técnicas de relajación suelen ser bastante efectivas para este propósito. Si a pesar de estas indicaciones no mejorase su estado puede consultar con un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene una alta capacidad de recuperación ante situaciones estresantes, algo muy positivo para su salud mental.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Pedro DE LUCAS

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

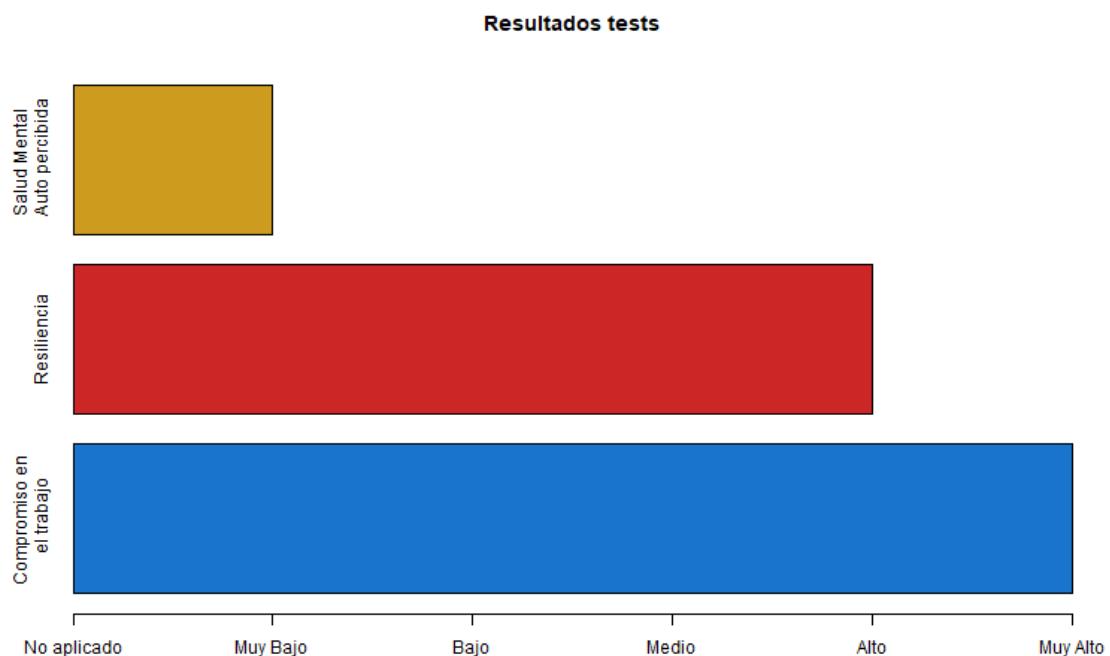
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con muy pobre salud mental. Con muy pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, muy baja autoestima y niveles muy altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable mejorar su salud mental auto percibida, para lo cual estarían indicadas aumentar hábitos saludables como realizar ejercicio físico a diario, cuidar de la alimentación, dormir ocho horas diarias, mantener relaciones sociales satisfactorias, equilibrar el trabajo con actividades y momentos de ocio. Así mismo, para controlar sus niveles de

estrés las técnicas de autocontrol suelen ser bastante eficaces, como es la meditación, relajación y autoobservación. Por otro lado, un pensamiento más positivo podrían ayudarle en esta labor. Estas recomendaciones le ayudarán a mejorar física y psicológicamente, repercutiendo en un estado de ánimo más positivo, con menor ansiedad y estrés. Si a pesar de ello su estado no mejora se recomienda consultar a un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene una alta capacidad de recuperación ante situaciones estresantes, algo muy positivo para su salud mental.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Anselmo

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

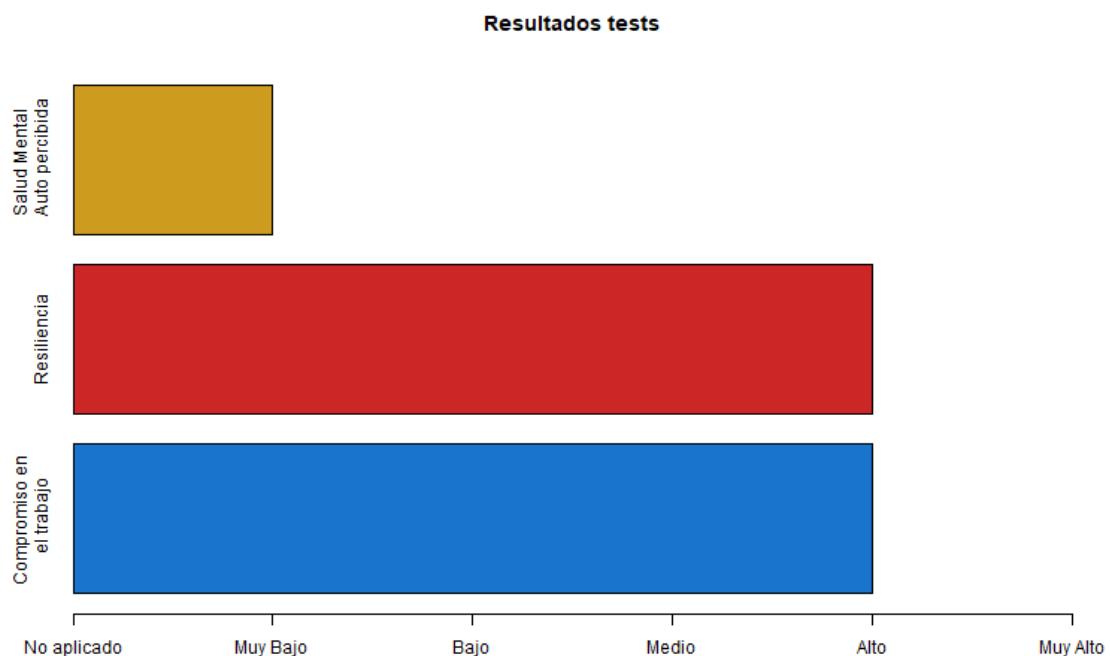
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con muy pobre salud mental. Con muy pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, muy baja autoestima y niveles muy altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable mejorar su salud mental auto percibida, para lo cual estarían indicadas aumentar hábitos saludables como realizar ejercicio físico a diario, cuidar de la alimentación, dormir ocho horas diarias, mantener relaciones sociales satisfactorias, equilibrar el trabajo con actividades y momentos de ocio. Así mismo, para controlar sus niveles de

estrés las técnicas de autocontrol suelen ser bastante eficaces, como es la meditación, relajación y autoobservación. Por otro lado, un pensamiento más positivo podrían ayudarle en esta labor. Estas recomendaciones le ayudarán a mejorar física y psicológicamente, repercutiendo en un estado de ánimo más positivo, con menor ansiedad y estrés. Si a pesar de ello su estado no mejora se recomienda consultar a un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene una alta capacidad de recuperación ante situaciones estresantes, algo muy positivo para su salud mental.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: dany

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

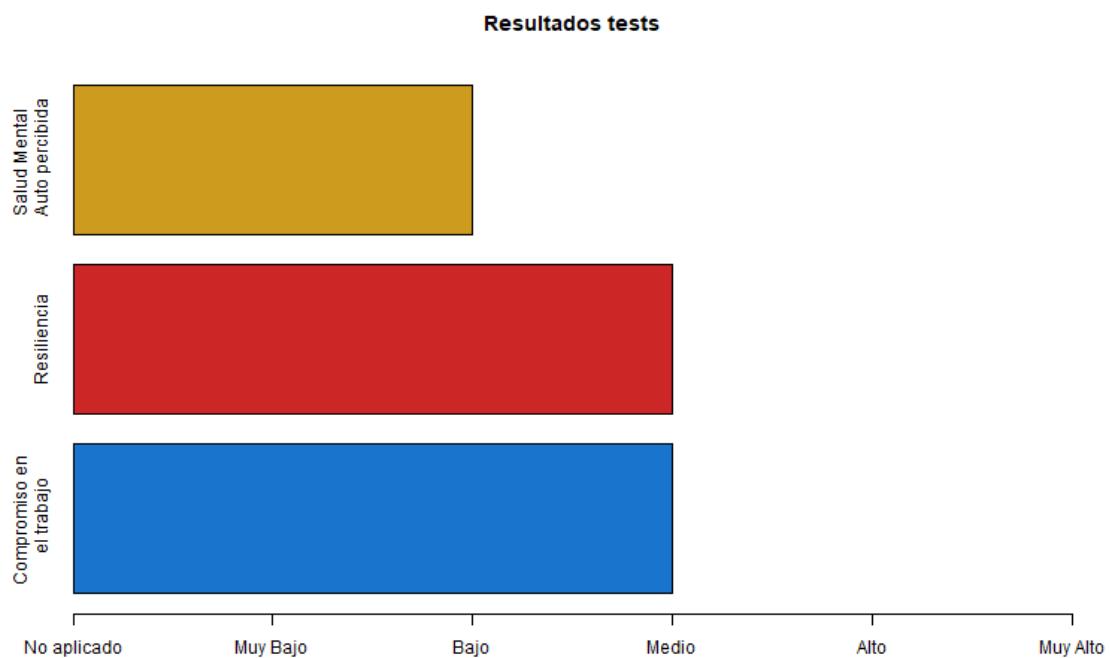
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con pobre salud mental. Con pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, baja autoestima y niveles altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable cuidar su salud física, ya que la salud física y mental están relacionadas. Estaría indicado aumentar los hábitos saludables: realizar ejercicio físico diario, dormir ocho horas al día, alimentarse saludablemente, mantener relaciones sociales satisfactorias. Además, un pensamiento más positivo también le puede ayudar. Así mismo, para controlar sus niveles de estrés las técnicas de relajación suelen ser bastante efectivas para este propósito. Si a pesar de estas indicaciones no mejorase su estado puede consultar con un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a se encuentra dentro de la media en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Si este trabajador quisiera aumentar su capacidad de resiliencia se recomienda una actitud positiva ante las dificultades de la vida, actitud que facilita la aceptación y adaptación a los cambios.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: GON20041975

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

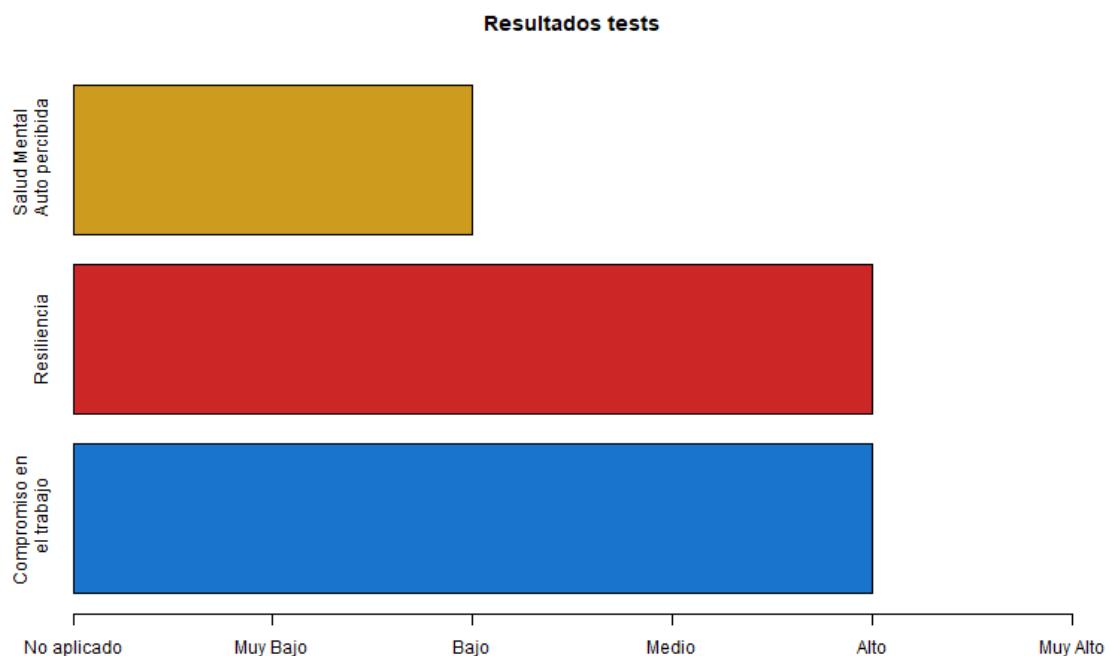
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con pobre salud mental. Con pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, baja autoestima y niveles altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable cuidar su salud física, ya que la salud física y mental están relacionadas. Estaría indicado aumentar los hábitos saludables: realizar ejercicio físico diario, dormir ocho horas al día, alimentarse saludablemente, mantener relaciones sociales satisfactorias. Además, un pensamiento más positivo también le puede ayudar. Así mismo, para

controlar sus niveles de estrés las técnicas de relajación suelen ser bastante efectivas para este propósito. Si a pesar de estas indicaciones no mejorase su estado puede consultar con un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene una alta capacidad de recuperación ante situaciones estresantes, algo muy positivo para su salud mental.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Willie5

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

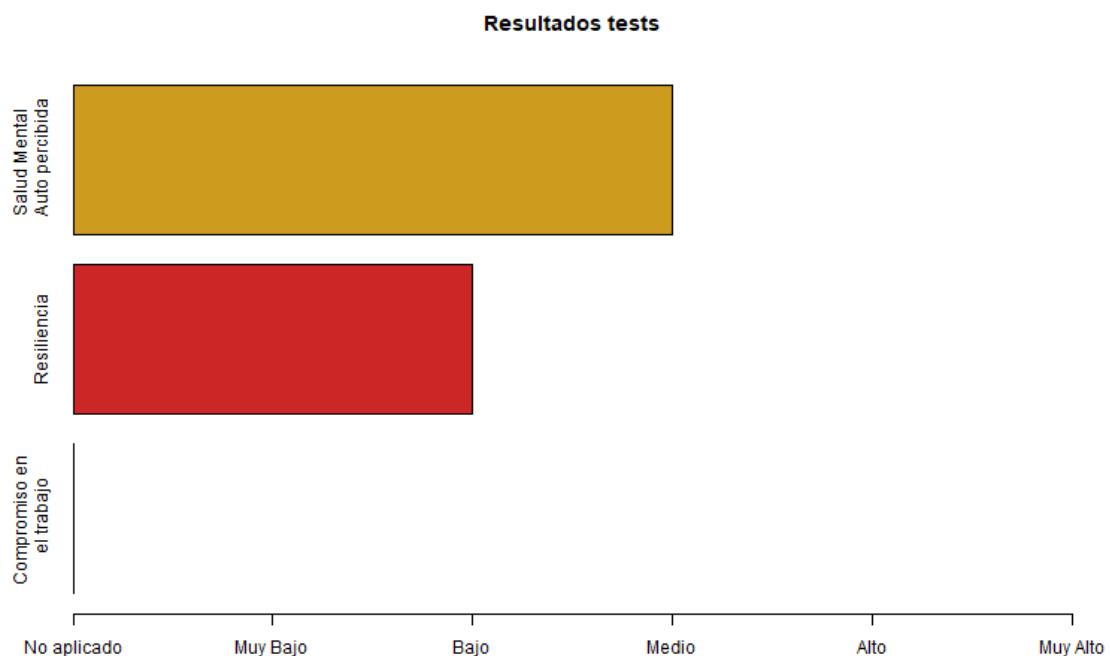
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

No se ha cumplimentado esta prueba, por lo tanto no podemos ofrecerle resultado

Por lo que le recomendamos

Al no haberse cumplimentado esta prueba, no se han obtenido resultados. No se pueden aplicar recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a tiene puntuaciones medias en la percepción de salud mental. Las estrategias de afrontamiento que utiliza, su autoestima y sus niveles de estrés se sitúan dentro de la media.

Por lo que le recomendamos

En caso de que se quisiera mejorar su estado de salud, se se recomendaría realizar ejercicio físico adecuado, cuidar su alimentación, dormir las horas recomendadas y mantener relaciones sociales satisfactorias.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a presenta una puntuación baja en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones sociales saludables, favoreciendo el apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Intente ser positivo en las interpretaciones que haga de los eventos perturbadores y dificultades de la vida. Acepte los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Márquese metas realistas, así contribuirá a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: chimo90

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

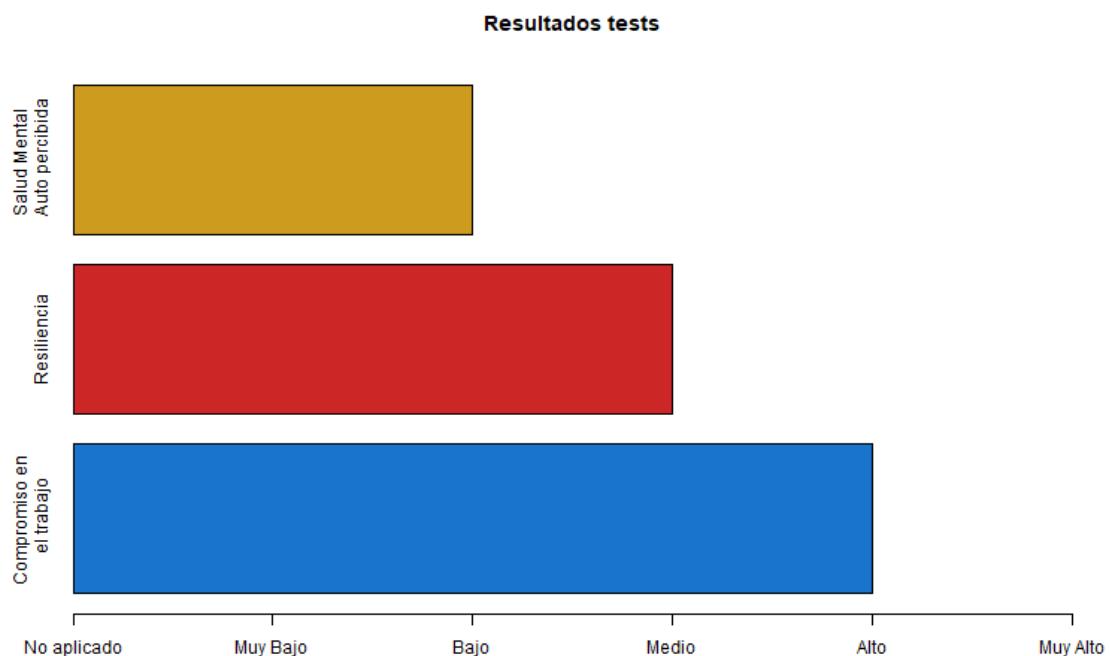
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con pobre salud mental. Con pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, baja autoestima y niveles altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable cuidar su salud física, ya que la salud física y mental están relacionadas. Estaría indicado aumentar los hábitos saludables: realizar ejercicio físico diario, dormir ocho horas al día, alimentarse saludablemente, mantener relaciones sociales satisfactorias. Además, un pensamiento más positivo también le puede ayudar. Así mismo, para

controlar sus niveles de estrés las técnicas de relajación suelen ser bastante efectivas para este propósito. Si a pesar de estas indicaciones no mejorase su estado puede consultar con un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a se encuentra dentro de la media en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Si este trabajador quisiera aumentar su capacidad de resiliencia se recomienda una actitud positiva ante las dificultades de la vida, actitud que facilita la aceptación y adaptación a los cambios.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: cebricanmars

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

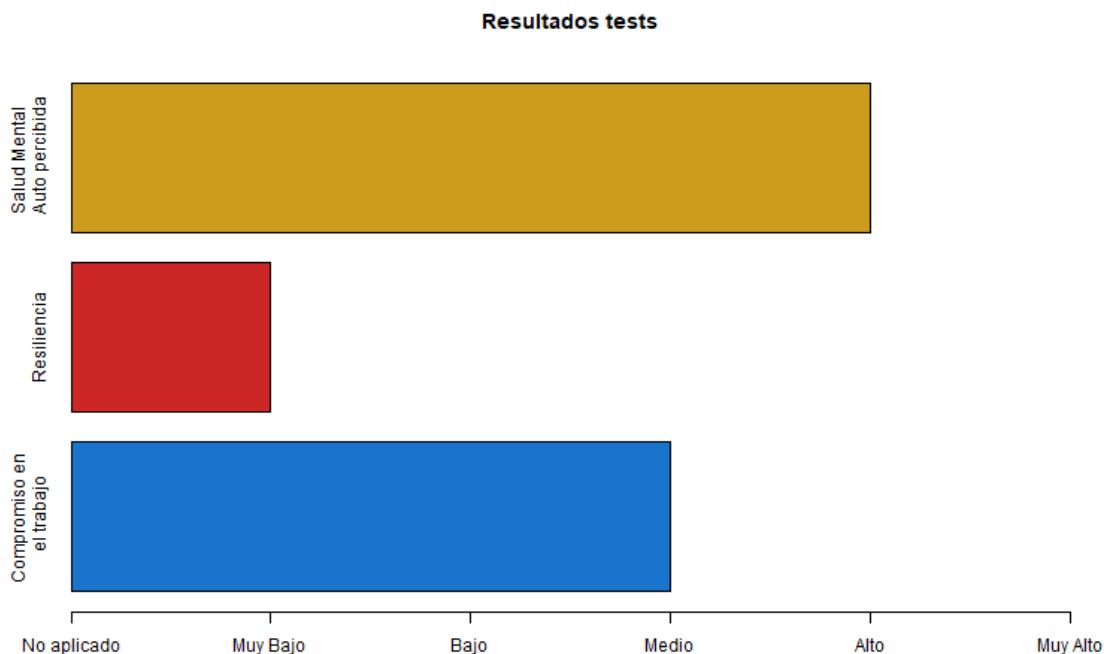
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con buena salud mental. Utiliza adecuadamente estrategias de afrontamiento. Además, presenta alta autoestima y bajos niveles de estrés.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene muy poca capacidad de recuperación ante situaciones estresantes. Pudiendo desencadenar en estados ansioso-depresivos, frustración, etc.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones saludables con familiares y amigos, de forma que se perciba un adecuado apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Los eventos perturbadores y dificultades de la vida son inevitables, pero es posible modificar la interpretación que se hace de ellos. Intente ser positivo y aceptar los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Marcarse metas realistas contribuye a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Antonio

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

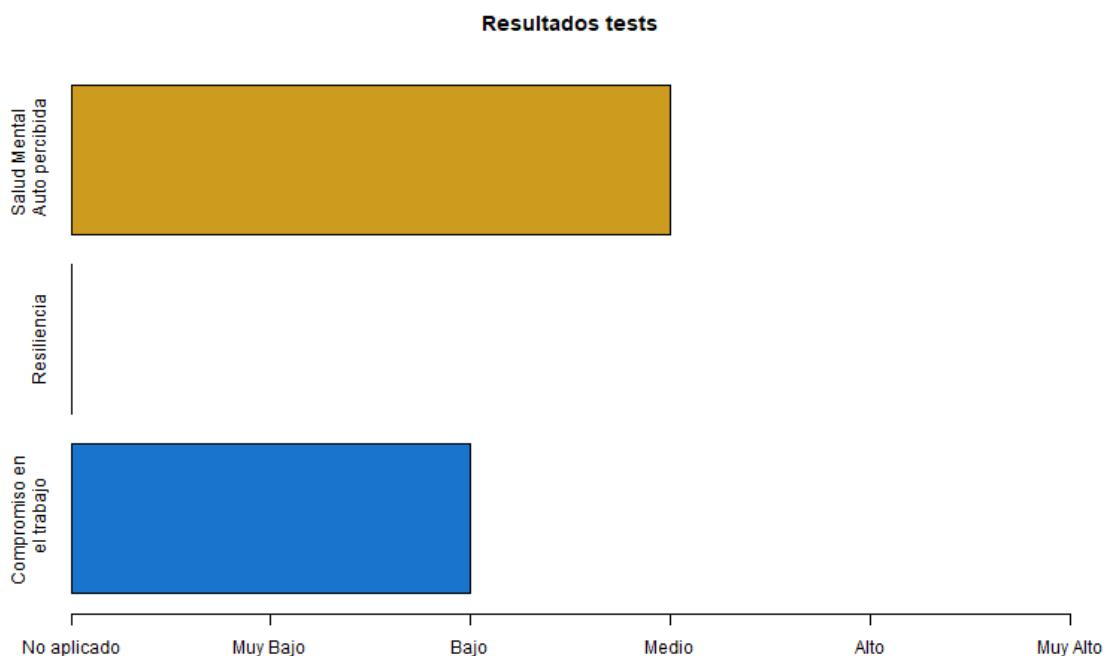
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene poco compromiso con su trabajo. Presenta niveles de energía y de inversión de esfuerzos bajos, poca resistencia mental y es poco persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación baja en su trabajo y niveles igualmente bajos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar posibles fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intenta mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo necesita. Celebre sus logros y practique el

autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a tiene puntuaciones medias en la percepción de salud mental. Las estrategias de afrontamiento que utiliza, su autoestima y sus niveles de estrés se sitúan dentro de la media.

Por lo que le recomendamos

En caso de que se quisiera mejorar su estado de salud, se se recomendaría realizar ejercicio físico adecuado, cuidar su alimentación, dormir las horas recomendadas y mantener relaciones sociales satisfactorias.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

No se ha cumplimentado esta prueba, por lo tanto no podemos ofrecerle resultado

Por lo que le recomendamos

Al no haberse cumplimentado esta prueba, no se han obtenido resultados. No se pueden aplicar recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a:

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

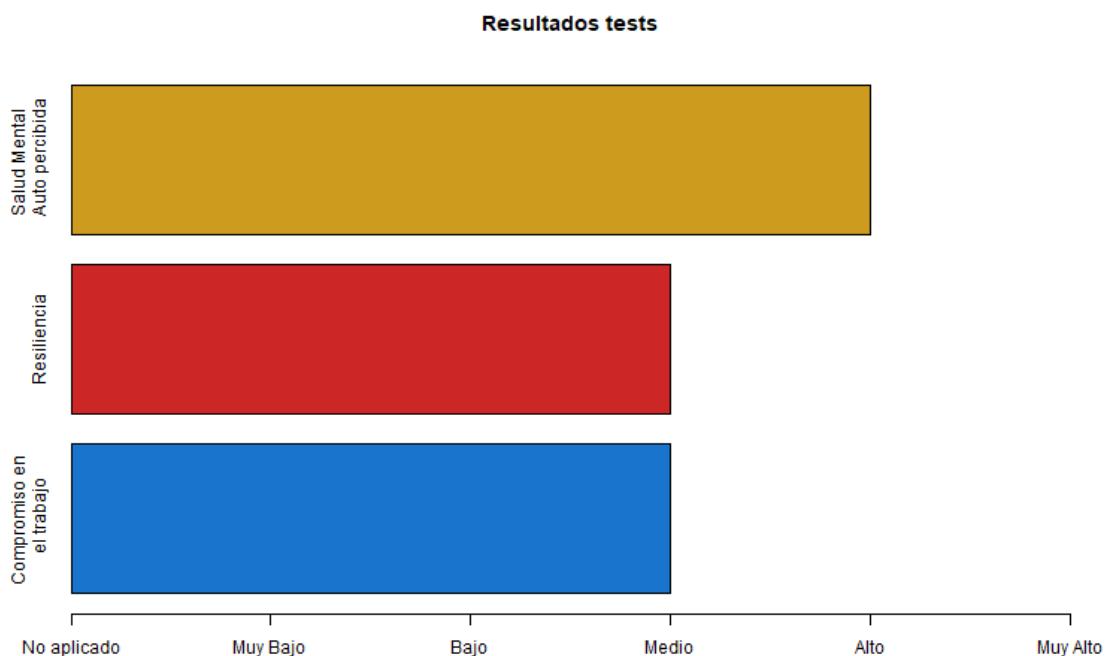
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con buena salud mental. Utiliza adecuadamente estrategias de afrontamiento. Además, presenta alta autoestima y bajos niveles de estrés.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a se encuentra dentro de la media en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Si este trabajador quisiera aumentar su capacidad de resiliencia se recomienda una actitud positiva ante las dificultades de la vida, actitud que facilita la aceptación y adaptación a los cambios.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: CAR04081979

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

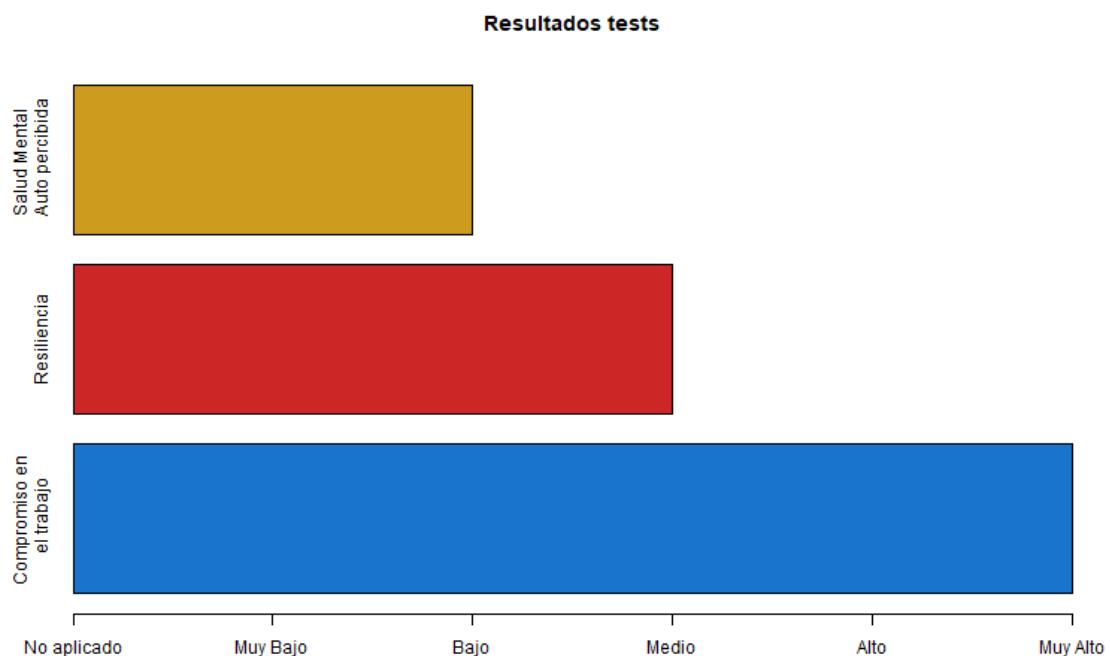
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con pobre salud mental. Con pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, baja autoestima y niveles altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable cuidar su salud física, ya que la salud física y mental están relacionadas. Estaría indicado aumentar los hábitos saludables: realizar ejercicio físico diario, dormir ocho horas al día, alimentarse saludablemente, mantener relaciones sociales satisfactorias. Además, un pensamiento más positivo también le puede ayudar. Así mismo, para

controlar sus niveles de estrés las técnicas de relajación suelen ser bastante efectivas para este propósito. Si a pesar de estas indicaciones no mejorase su estado puede consultar con un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a se encuentra dentro de la media en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Si este trabajador quisiera aumentar su capacidad de resiliencia se recomienda una actitud positiva ante las dificultades de la vida, actitud que facilita la aceptación y adaptación a los cambios.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: SAN23011960

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

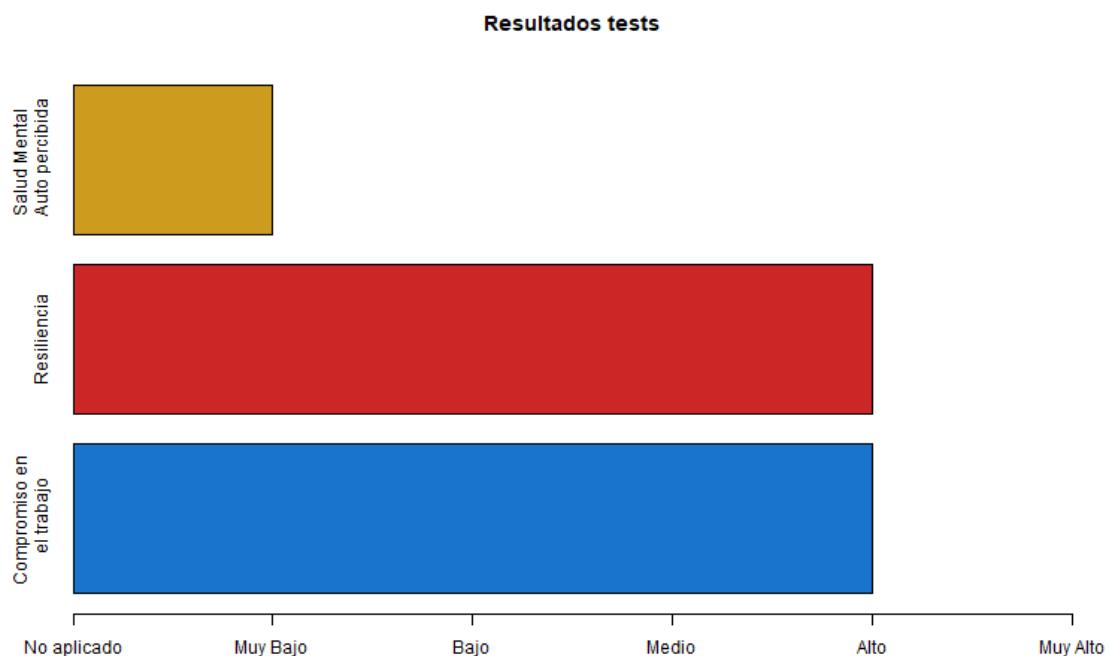
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con muy pobre salud mental. Con muy pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, muy baja autoestima y niveles muy altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable mejorar su salud mental auto percibida, para lo cual estarían indicadas aumentar hábitos saludables como realizar ejercicio físico a diario, cuidar de la alimentación, dormir ocho horas diarias, mantener relaciones sociales satisfactorias, equilibrar el trabajo con actividades y momentos de ocio. Así mismo, para controlar sus niveles de

estrés las técnicas de autocontrol suelen ser bastante eficaces, como es la meditación, relajación y autoobservación. Por otro lado, un pensamiento más positivo podrían ayudarle en esta labor. Estas recomendaciones le ayudarán a mejorar física y psicológicamente, repercutiendo en un estado de ánimo más positivo, con menor ansiedad y estrés. Si a pesar de ello su estado no mejora se recomienda consultar a un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene una alta capacidad de recuperación ante situaciones estresantes, algo muy positivo para su salud mental.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Raúl

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

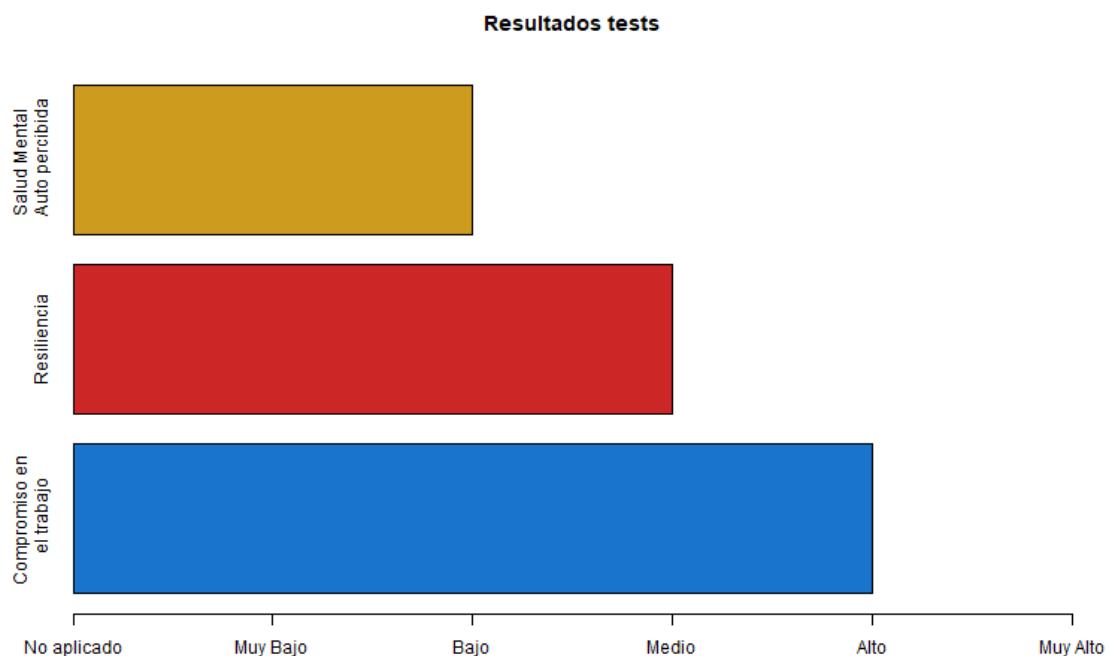
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con pobre salud mental. Con pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, baja autoestima y niveles altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable cuidar su salud física, ya que la salud física y mental están relacionadas. Estaría indicado aumentar los hábitos saludables: realizar ejercicio físico diario, dormir ocho horas al día, alimentarse saludablemente, mantener relaciones sociales satisfactorias. Además, un pensamiento más positivo también le puede ayudar. Así mismo, para

controlar sus niveles de estrés las técnicas de relajación suelen ser bastante efectivas para este propósito. Si a pesar de estas indicaciones no mejorase su estado puede consultar con un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a se encuentra dentro de la media en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Si este trabajador quisiera aumentar su capacidad de resiliencia se recomienda una actitud positiva ante las dificultades de la vida, actitud que facilita la aceptación y adaptación a los cambios.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Mayco

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

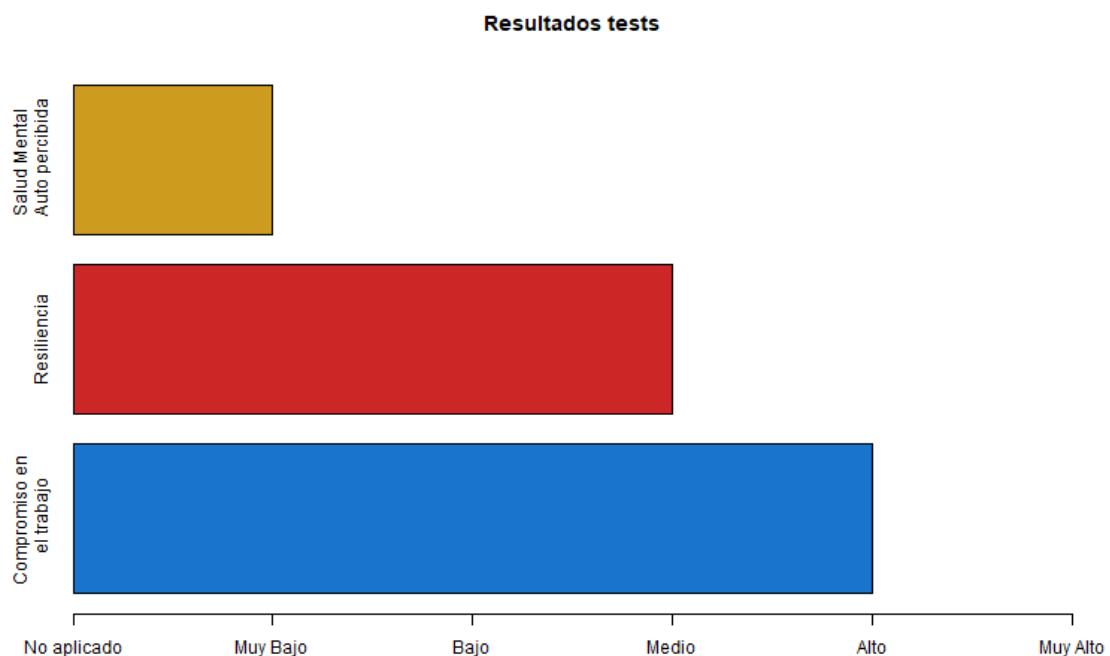
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con muy pobre salud mental. Con muy pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, muy baja autoestima y niveles muy altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable mejorar su salud mental auto percibida, para lo cual estarían indicadas aumentar hábitos saludables como realizar ejercicio físico a diario, cuidar de la alimentación, dormir ocho horas diarias, mantener relaciones sociales satisfactorias, equilibrar el trabajo con actividades y momentos de ocio. Así mismo, para controlar sus niveles de

estrés las técnicas de autocontrol suelen ser bastante eficaces, como es la meditación, relajación y autoobservación. Por otro lado, un pensamiento más positivo podrían ayudarle en esta labor. Estas recomendaciones le ayudarán a mejorar física y psicológicamente, repercutiendo en un estado de ánimo más positivo, con menor ansiedad y estrés. Si a pesar de ello su estado no mejora se recomienda consultar a un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a se encuentra dentro de la media en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Si este trabajador quisiera aumentar su capacidad de resiliencia se recomienda una actitud positiva ante las dificultades de la vida, actitud que facilita la aceptación y adaptación a los cambios.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: TOR21021962

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

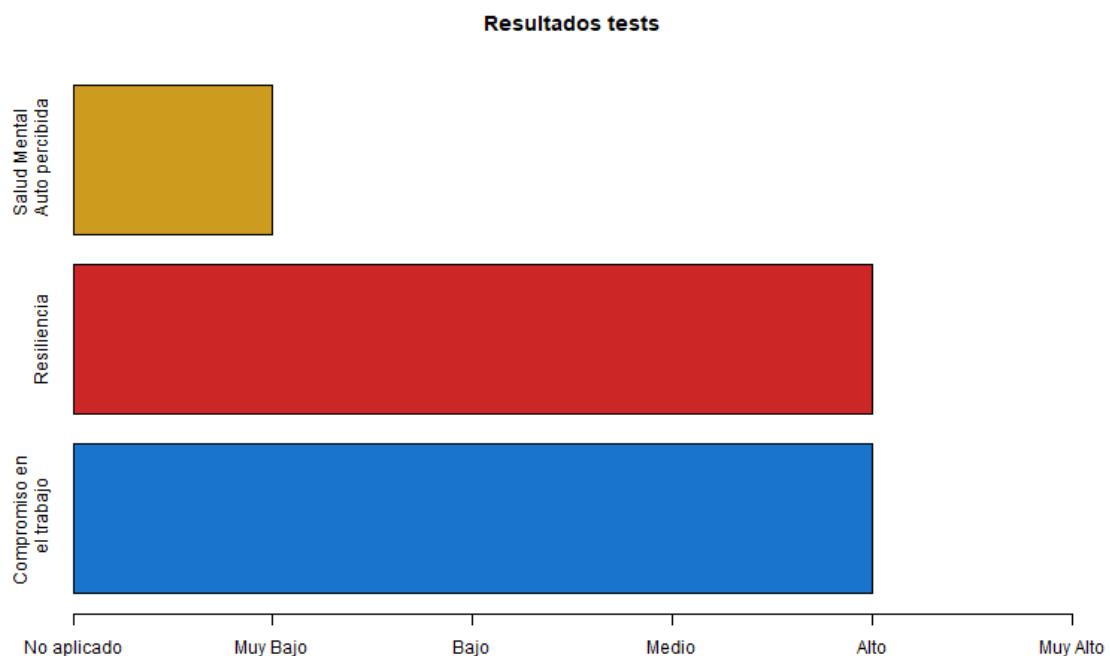
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con muy pobre salud mental. Con muy pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, muy baja autoestima y niveles muy altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable mejorar su salud mental auto percibida, para lo cual estarían indicadas aumentar hábitos saludables como realizar ejercicio físico a diario, cuidar de la alimentación, dormir ocho horas diarias, mantener relaciones sociales satisfactorias, equilibrar el trabajo con actividades y momentos de ocio. Así mismo, para controlar sus niveles de

estrés las técnicas de autocontrol suelen ser bastante eficaces, como es la meditación, relajación y autoobservación. Por otro lado, un pensamiento más positivo podrían ayudarle en esta labor. Estas recomendaciones le ayudarán a mejorar física y psicológicamente, repercutiendo en un estado de ánimo más positivo, con menor ansiedad y estrés. Si a pesar de ello su estado no mejora se recomienda consultar a un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene una alta capacidad de recuperación ante situaciones estresantes, algo muy positivo para su salud mental.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: DIA04061963

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

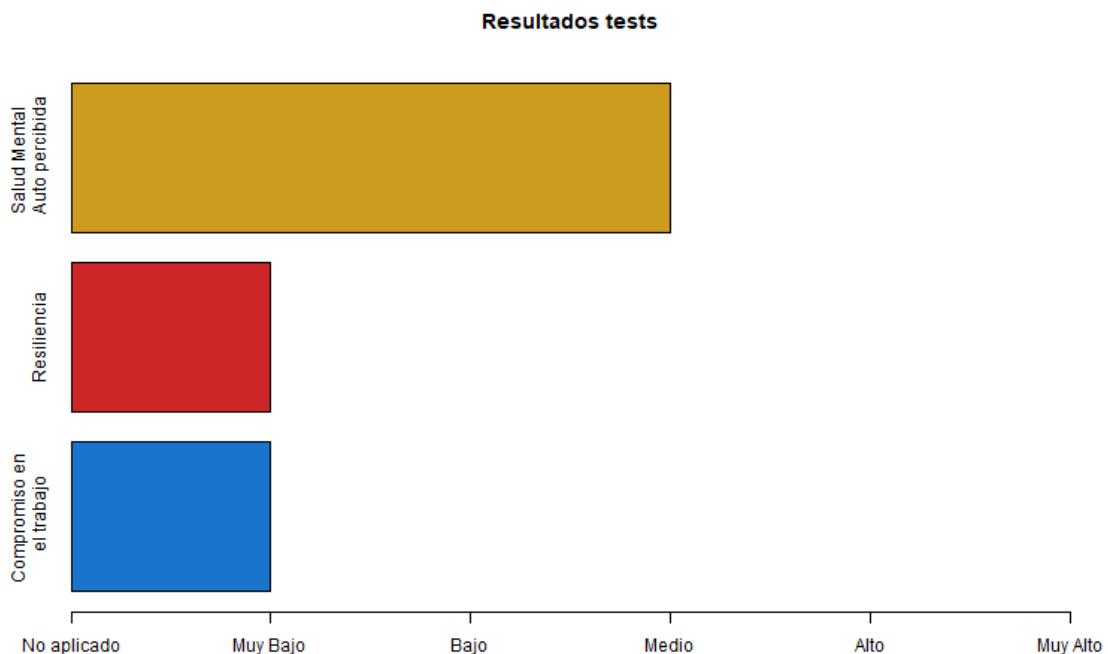
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene muy poco compromiso con su trabajo. Presenta niveles de energía y de inversión de esfuerzos muy bajos, muy poca resistencia mental y es muy poco persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación muy baja en su trabajo y niveles igualmente muy bajos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar posibles fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo.

Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intenta hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria. Mantenga una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Proporcione retroalimentación resaltando los aspectos positivos. Ayude a los compañeros en caso de necesidad. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo necesita. Celebre sus logros y practique el

autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a tiene puntuaciones medias en la percepción de salud mental. Las estrategias de afrontamiento que utiliza, su autoestima y sus niveles de estrés se sitúan dentro de la media.

Por lo que le recomendamos

En caso de que se quisiera mejorar su estado de salud, se recomendaría realizar ejercicio físico adecuado, cuidar su alimentación, dormir las horas recomendadas y mantener relaciones sociales satisfactorias.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene muy poca capacidad de recuperación ante situaciones estresantes. Pudiendo desencadenar en estados ansioso-depresivos, frustración, etc.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones saludables con familiares y amigos, de forma que se perciba un adecuado apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Los eventos perturbadores y dificultades de la vida son inevitables, pero es posible modificar la interpretación que se hace de ellos. Intente ser positivo y aceptar los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Marcarse metas realistas contribuye a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a:

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

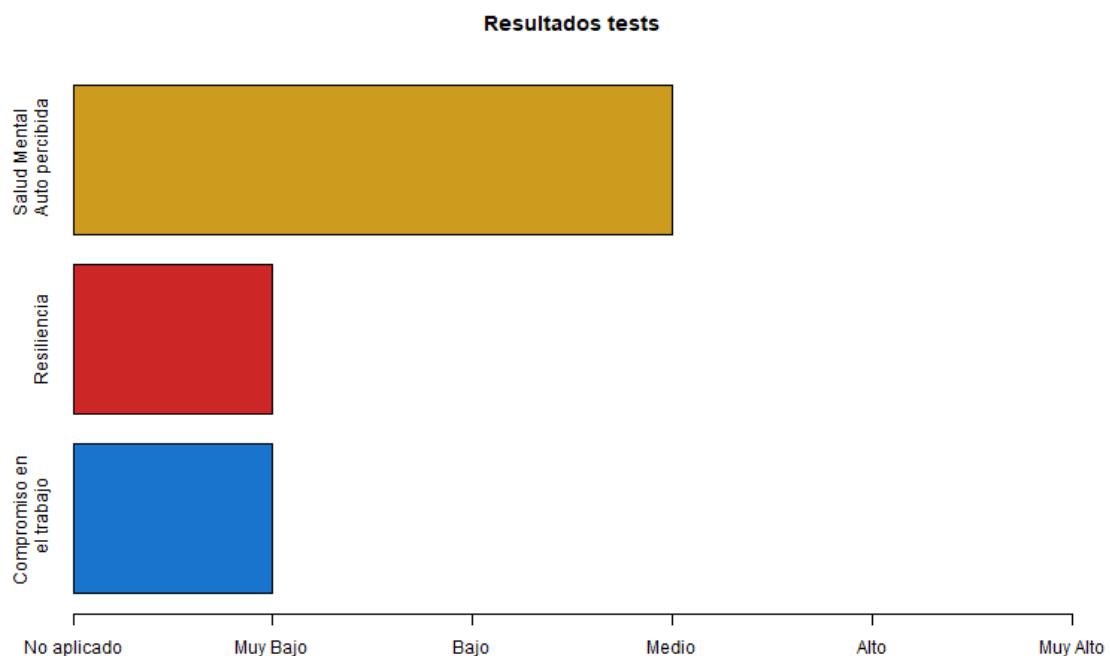
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene muy poco compromiso con su trabajo. Presenta niveles de energía y de inversión de esfuerzos muy bajos, muy poca resistencia mental y es muy poco persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación muy baja en su trabajo y niveles igualmente muy bajos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar posibles fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo.

Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria. Mantenga una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Proporcione retroalimentación resaltando los aspectos positivos. Ayude a los compañeros en caso de necesidad. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo necesita. Celebre sus logros y practique el

autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a tiene puntuaciones medias en la percepción de salud mental. Las estrategias de afrontamiento que utiliza, su autoestima y sus niveles de estrés se sitúan dentro de la media.

Por lo que le recomendamos

En caso de que se quisiera mejorar su estado de salud, se recomendaría realizar ejercicio físico adecuado, cuidar su alimentación, dormir las horas recomendadas y mantener relaciones sociales satisfactorias.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene muy poca capacidad de recuperación ante situaciones estresantes. Pudiendo desencadenar en estados ansioso-depresivos, frustración, etc.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones saludables con familiares y amigos, de forma que se perciba un adecuado apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Los eventos perturbadores y dificultades de la vida son inevitables, pero es posible modificar la interpretación que se hace de ellos. Intente ser positivo y aceptar los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Marcarse metas realistas contribuye a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: alg09061963

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

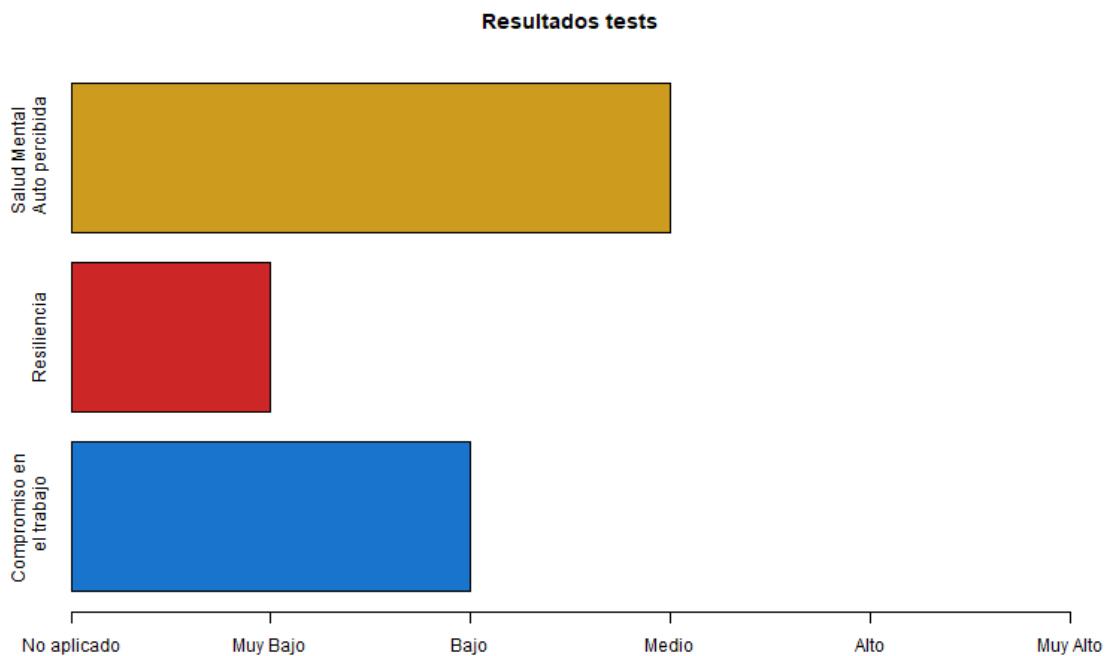
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene poco compromiso con su trabajo. Presenta niveles de energía y de inversión de esfuerzos bajos, poca resistencia mental y es poco persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación baja en su trabajo y niveles igualmente bajos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar posibles fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intenta mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo necesita. Celebre sus logros y practique el

autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a tiene puntuaciones medias en la percepción de salud mental. Las estrategias de afrontamiento que utiliza, su autoestima y sus niveles de estrés se sitúan dentro de la media.

Por lo que le recomendamos

En caso de que se quisiera mejorar su estado de salud, se se recomendaría realizar ejercicio físico adecuado, cuidar su alimentación, dormir las horas recomendadas y mantener relaciones sociales satisfactorias.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene muy poca capacidad de recuperación ante situaciones estresantes. Pudiendo desencadenar en estados ansioso-depresivos, frustración, etc.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones saludables con familiares y amigos, de forma que se perciba un adecuado apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Los eventos perturbadores y dificultades de la vida son inevitables, pero es posible modificar la interpretación que se hace de ellos. Intente ser positivo y aceptar los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Marcarse metas realistas contribuye a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: AKELA

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

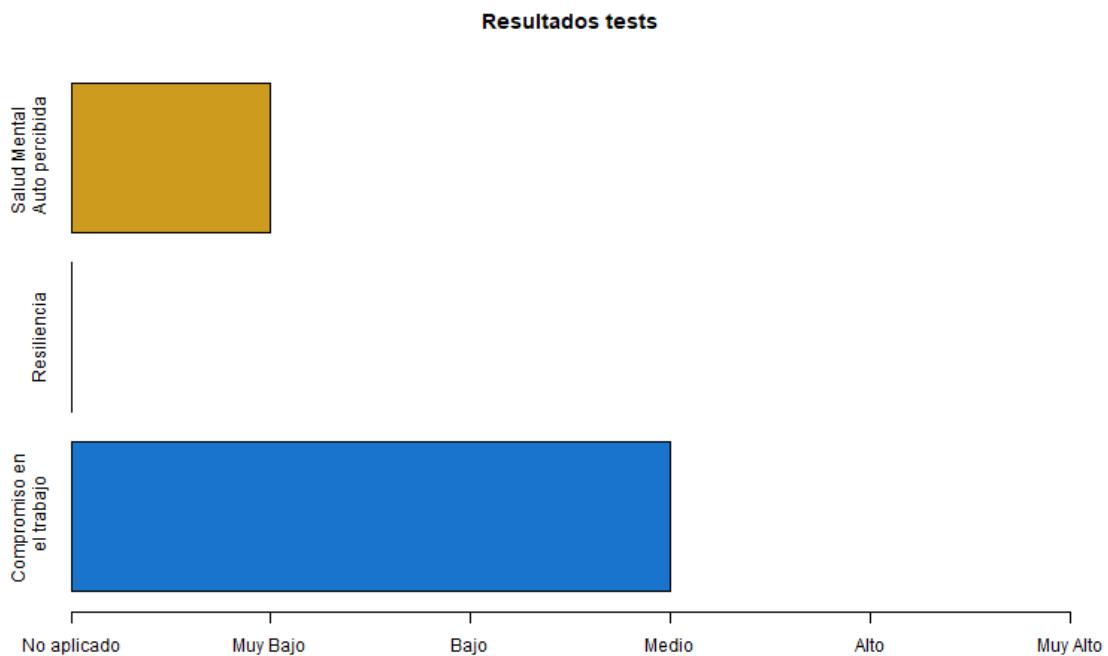
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con muy pobre salud mental. Con muy pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, muy baja autoestima y niveles muy altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable mejorar su salud mental auto percibida, para lo cual estarían indicadas aumentar hábitos saludables como realizar ejercicio físico a diario, cuidar de la alimentación, dormir ocho horas diarias, mantener relaciones sociales satisfactorias, equilibrar el trabajo con actividades y momentos de ocio. Así mismo, para controlar sus niveles de estrés las técnicas de autocontrol suelen ser bastante eficaces, como es la meditación, relajación y autoobservación. Por otro lado, un pensamiento más positivo podrían ayudarle en esta labor. Estas recomendaciones le ayudarán a mejorar física y psicológicamente, repercutiendo en un estado de ánimo más positivo, con menor ansiedad y estrés. Si a pesar de ello su estado no mejora se recomienda consultar a un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

No se ha cumplimentado esta prueba, por lo tanto no podemos ofrecerle resultado

Por lo que le recomendamos

Al no haberse cumplimentado esta prueba, no se han obtenido resultados. No se pueden aplicar recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: JYM

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

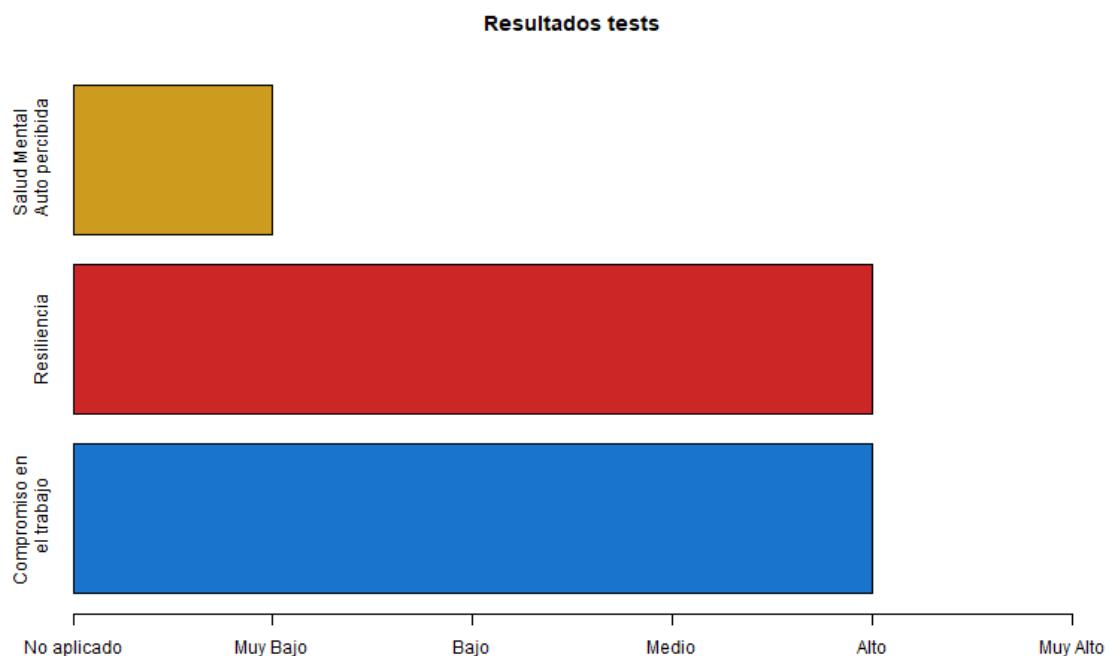
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con muy pobre salud mental. Con muy pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, muy baja autoestima y niveles muy altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable mejorar su salud mental auto percibida, para lo cual estarían indicadas aumentar hábitos saludables como realizar ejercicio físico a diario, cuidar de la alimentación, dormir ocho horas diarias, mantener relaciones sociales satisfactorias, equilibrar el trabajo con actividades y momentos de ocio. Así mismo, para controlar sus niveles de

estrés las técnicas de autocontrol suelen ser bastante eficaces, como es la meditación, relajación y autoobservación. Por otro lado, un pensamiento más positivo podrían ayudarle en esta labor. Estas recomendaciones le ayudarán a mejorar física y psicológicamente, repercutiendo en un estado de ánimo más positivo, con menor ansiedad y estrés. Si a pesar de ello su estado no mejora se recomienda consultar a un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene una alta capacidad de recuperación ante situaciones estresantes, algo muy positivo para su salud mental.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: x

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

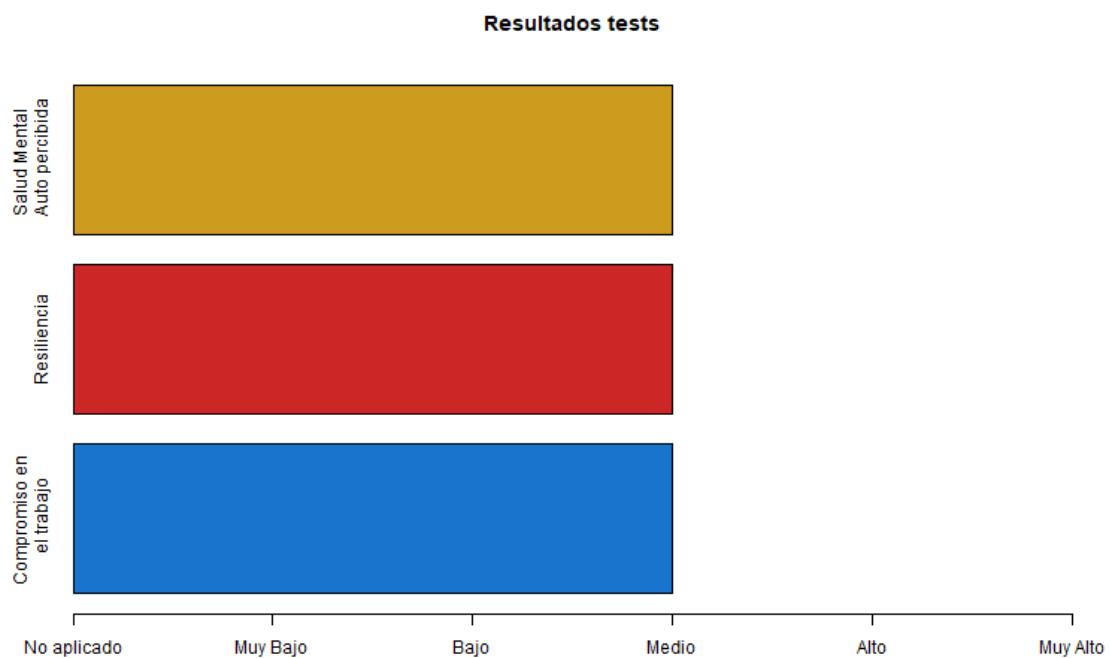
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a tiene puntuaciones medias en la percepción de salud mental. Las estrategias de afrontamiento que utiliza, su autoestima y sus niveles de estrés se sitúan dentro de la media.

Por lo que le recomendamos

En caso de que se quisiera mejorar su estado de salud, se recomendaría realizar ejercicio físico adecuado, cuidar su alimentación, dormir las horas recomendadas y mantener relaciones sociales satisfactorias.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a se encuentra dentro de la media en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Si este trabajador quisiera aumentar su capacidad de resiliencia se recomienda una actitud positiva ante las dificultades de la vida, actitud que facilita la aceptación y adaptación a los cambios.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Vivi

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

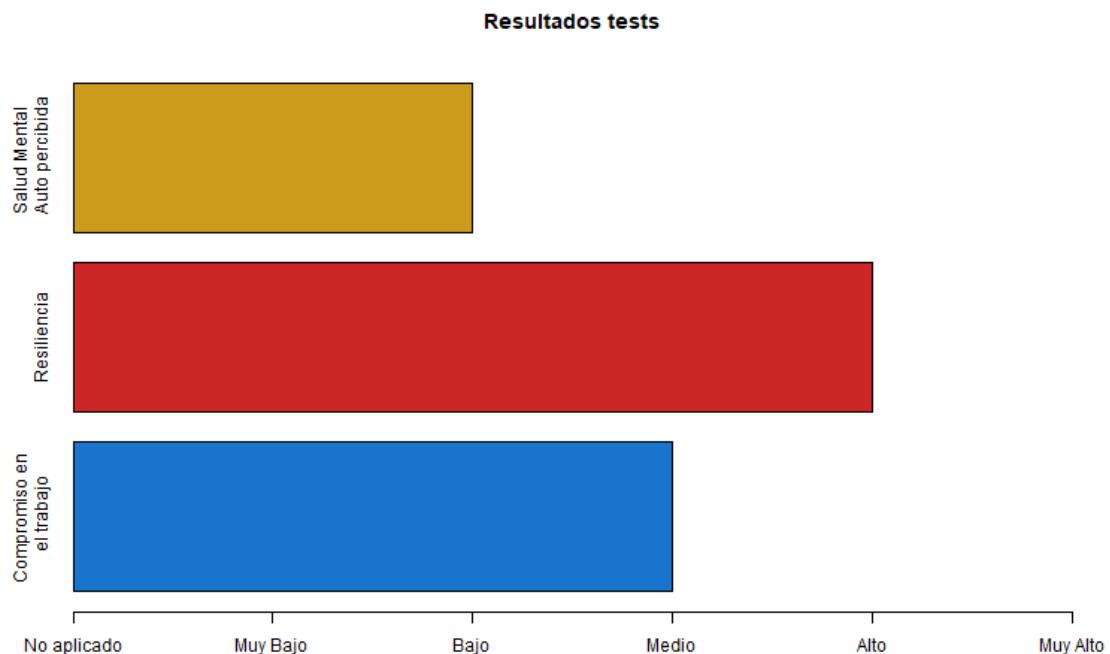
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con pobre salud mental. Con pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, baja autoestima y niveles altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable cuidar su salud física, ya que la salud física y mental están relacionadas. Estaría indicado aumentar los hábitos saludables: realizar ejercicio físico diario, dormir ocho horas al día, alimentarse saludablemente, mantener relaciones sociales satisfactorias. Además, un pensamiento más positivo también le puede ayudar. Así mismo, para controlar sus niveles de estrés las técnicas de relajación suelen ser bastante efectivas para este propósito. Si a pesar de estas indicaciones no mejorase su estado puede consultar con un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene una alta capacidad de recuperación ante situaciones estresantes, algo muy positivo para su salud mental.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Gar22121972

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

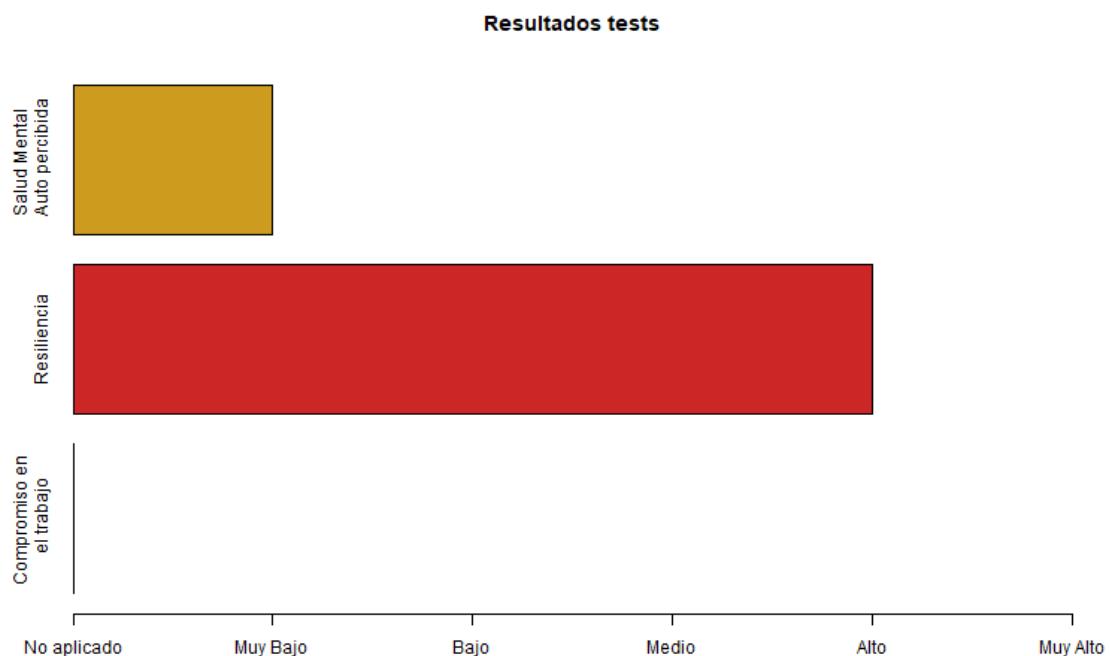
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

No se ha cumplimentado esta prueba, por lo tanto no podemos ofrecerle resultado

Por lo que le recomendamos

Al no haberse cumplimentado esta prueba, no se han obtenido resultados. No se pueden aplicar recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con muy pobre salud mental. Con muy pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, muy baja autoestima y niveles muy altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable mejorar su salud mental auto percibida, para lo cual estarían indicadas aumentar hábitos saludables como realizar ejercicio físico a diario, cuidar de la alimentación, dormir ocho horas diarias, mantener relaciones sociales satisfactorias, equilibrar el trabajo con actividades y momentos de ocio. Así mismo, para controlar sus niveles de estrés las técnicas de autocontrol suelen ser bastante eficaces, como es la meditación, relajación y autoobservación. Por otro lado, un pensamiento más

positivo podrían ayudarle en esta labor. Estas recomendaciones le ayudarán a mejorar física y psicológicamente, repercutiendo en un estado de ánimo más positivo, con menor ansiedad y estrés. Si a pesar de ello su estado no mejora se recomienda consultar a un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene una alta capacidad de recuperación ante situaciones estresantes, algo muy positivo para su salud mental.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: RUI20091960

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

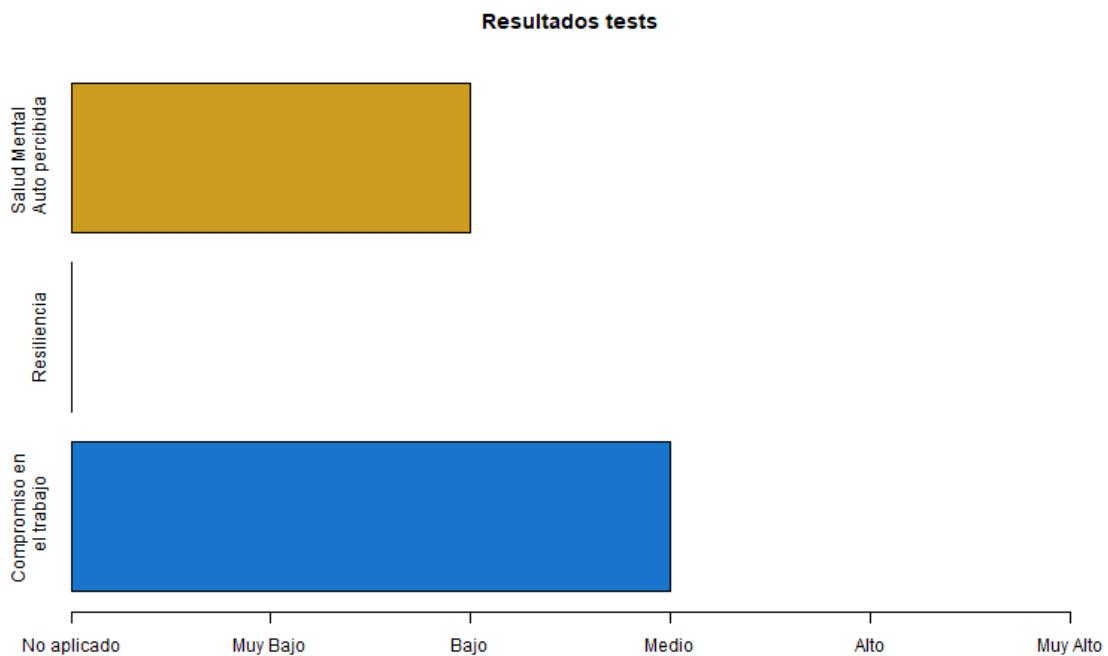
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con pobre salud mental. Con pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, baja autoestima y niveles altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable cuidar su salud física, ya que la salud física y mental están relacionadas. Estaría indicado aumentar los hábitos saludables: realizar ejercicio físico diario, dormir ocho horas al día, alimentarse saludablemente, mantener relaciones sociales satisfactorias. Además, un pensamiento más positivo también le puede ayudar. Así mismo, para controlar sus niveles de estrés las técnicas de relajación suelen ser bastante efectivas para este propósito. Si a pesar de estas indicaciones no mejorase su estado puede consultar con un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

No se ha cumplimentado esta prueba, por lo tanto no podemos ofrecerle resultado

Por lo que le recomendamos

Al no haberse cumplimentado esta prueba, no se han obtenido resultados. No se pueden aplicar recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Andreskamuni

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

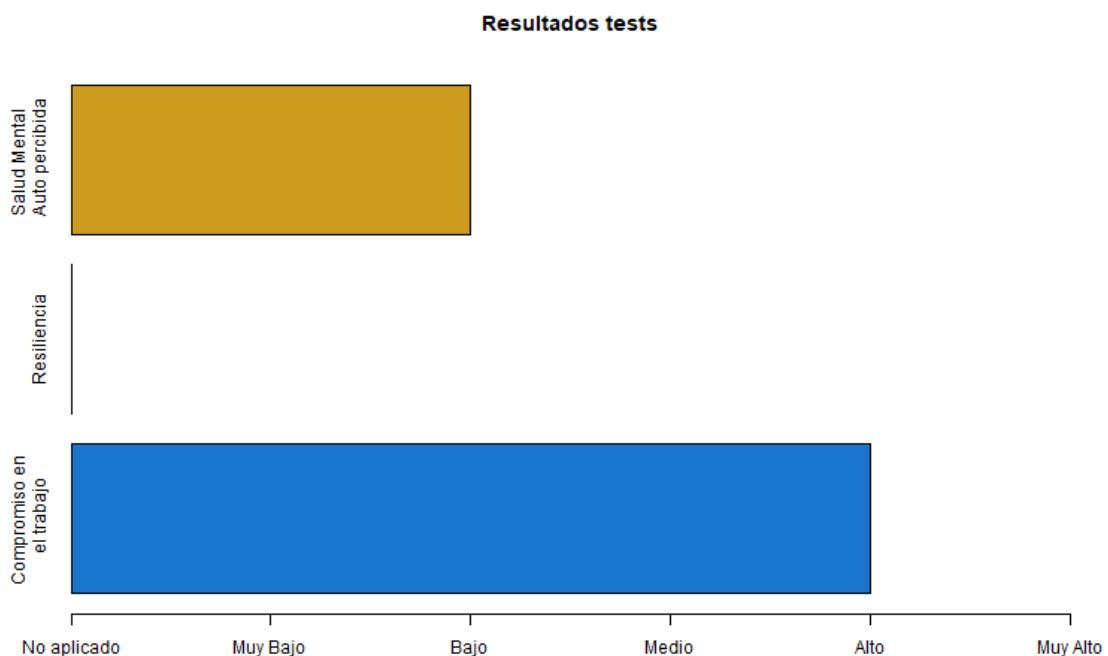
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con pobre salud mental. Con pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, baja autoestima y niveles altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable cuidar su salud física, ya que la salud física y mental están relacionadas. Estaría indicado aumentar los hábitos saludables: realizar ejercicio físico diario, dormir ocho horas al día, alimentarse saludablemente, mantener relaciones sociales satisfactorias. Además, un pensamiento más positivo también le puede ayudar. Así mismo, para

controlar sus niveles de estrés las técnicas de relajación suelen ser bastante efectivas para este propósito. Si a pesar de estas indicaciones no mejorase su estado puede consultar con un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

No se ha cumplimentado esta prueba, por lo tanto no podemos ofrecerle resultado

Por lo que le recomendamos

Al no haberse cumplimentado esta prueba, no se han obtenido resultados. No se pueden aplicar recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: PES26021984

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

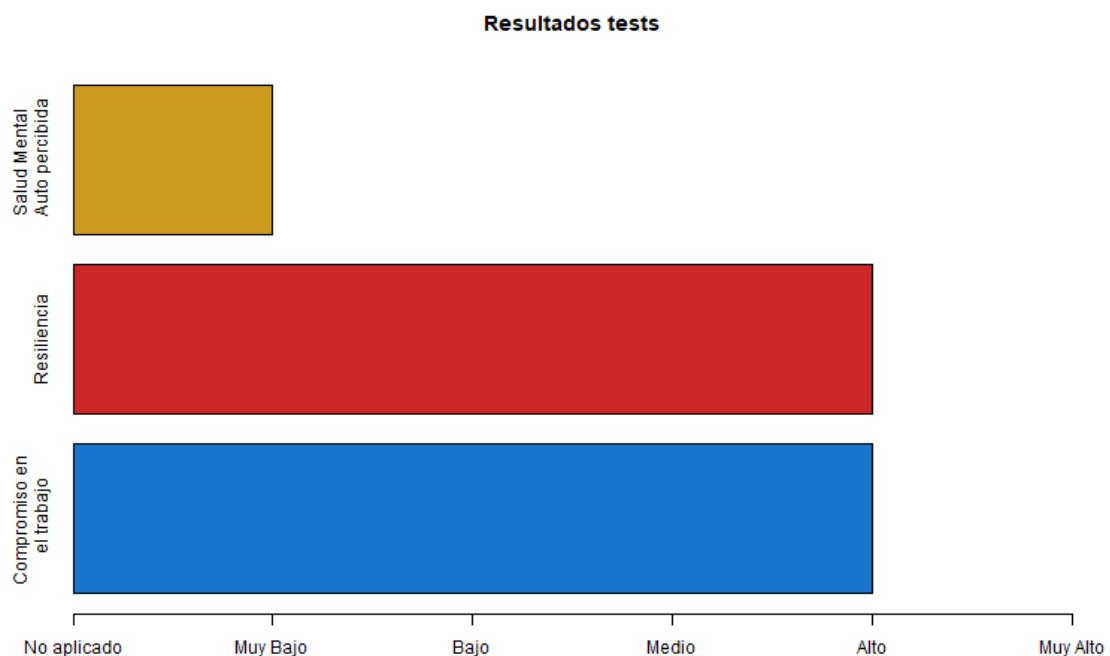
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con muy pobre salud mental. Con muy pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, muy baja autoestima y niveles muy altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable mejorar su salud mental auto percibida, para lo cual estarían indicadas aumentar hábitos saludables como realizar ejercicio físico a diario, cuidar de la alimentación, dormir ocho horas diarias, mantener relaciones sociales satisfactorias, equilibrar el trabajo con actividades y momentos de ocio. Así mismo, para controlar sus niveles de

estrés las técnicas de autocontrol suelen ser bastante eficaces, como es la meditación, relajación y autoobservación. Por otro lado, un pensamiento más positivo podrían ayudarle en esta labor. Estas recomendaciones le ayudarán a mejorar física y psicológicamente, repercutiendo en un estado de ánimo más positivo, con menor ansiedad y estrés. Si a pesar de ello su estado no mejora se recomienda consultar a un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene una alta capacidad de recuperación ante situaciones estresantes, algo muy positivo para su salud mental.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: del12011968

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

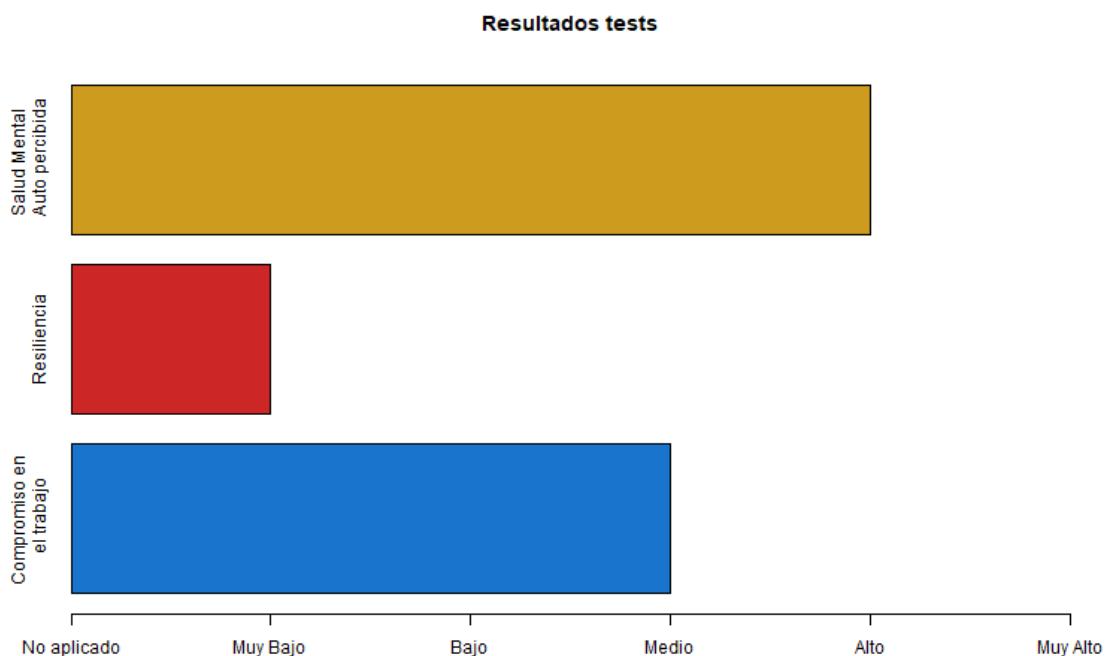
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con buena salud mental. Utiliza adecuadamente estrategias de afrontamiento. Además, presenta alta autoestima y bajos niveles de estrés.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene muy poca capacidad de recuperación ante situaciones estresantes. Pudiendo desencadenar en estados ansioso-depresivos, frustración, etc.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones saludables con familiares y amigos, de forma que se perciba un adecuado apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Los eventos perturbadores y dificultades de la vida son inevitables, pero es posible modificar la interpretación que se hace de ellos. Intente ser positivo y aceptar los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Marcarse metas realistas contribuye a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Nacho

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

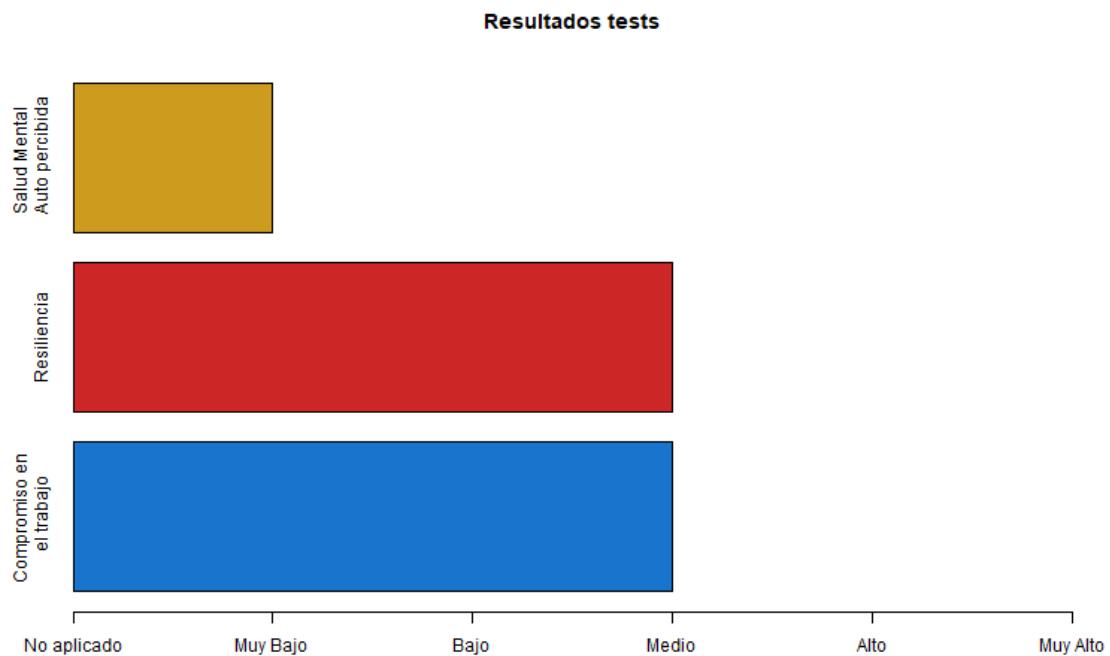
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con muy pobre salud mental. Con muy pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, muy baja autoestima y niveles muy altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable mejorar su salud mental auto percibida, para lo cual estarían indicadas aumentar hábitos saludables como realizar ejercicio físico a diario, cuidar de la alimentación, dormir ocho horas diarias, mantener relaciones sociales satisfactorias, equilibrar el trabajo con actividades y momentos de ocio. Así mismo, para controlar sus niveles de estrés las técnicas de autocontrol suelen ser bastante eficaces, como es la meditación, relajación y autoobservación. Por otro lado, un pensamiento más positivo podrían ayudarle en esta labor. Estas recomendaciones le ayudarán a mejorar física y psicológicamente, repercutiendo en un estado de ánimo más positivo, con menor ansiedad y estrés. Si a pesar de ello su estado no mejora se recomienda consultar a un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a se encuentra dentro de la media en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Si este trabajador quisiera aumentar su capacidad de resiliencia se recomienda una actitud positiva ante las dificultades de la vida, actitud que facilita la aceptación y adaptación a los cambios.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a:

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

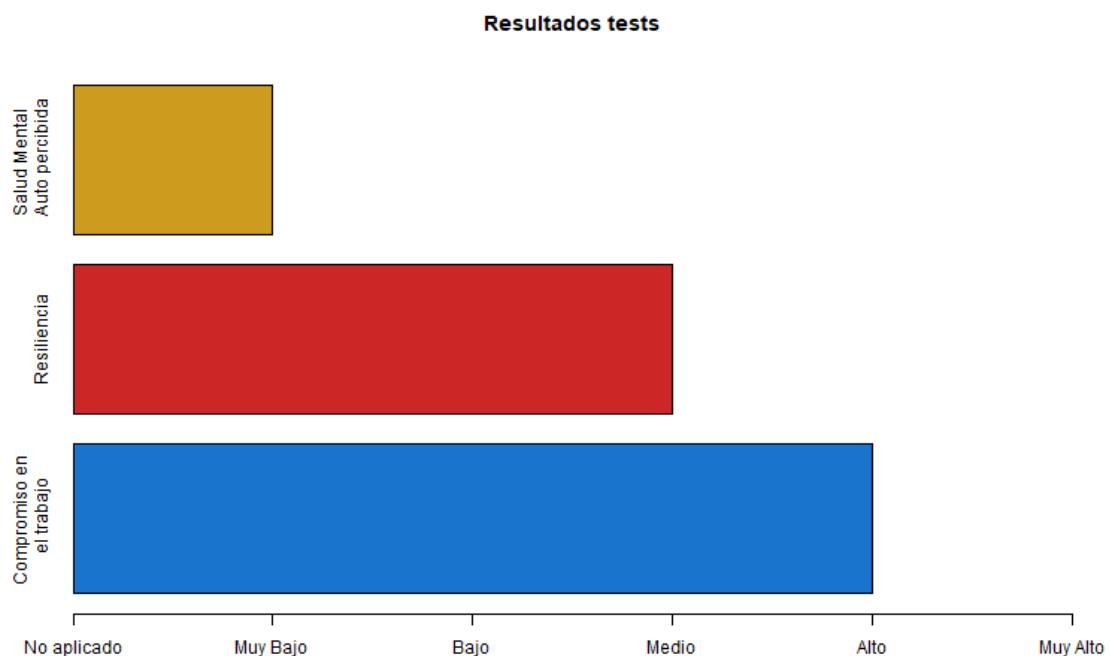
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con muy pobre salud mental. Con muy pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, muy baja autoestima y niveles muy altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable mejorar su salud mental auto percibida, para lo cual estarían indicadas aumentar hábitos saludables como realizar ejercicio físico a diario, cuidar de la alimentación, dormir ocho horas diarias, mantener relaciones sociales satisfactorias, equilibrar el trabajo con actividades y momentos de ocio. Así mismo, para controlar sus niveles de

estrés las técnicas de autocontrol suelen ser bastante eficaces, como es la meditación, relajación y autoobservación. Por otro lado, un pensamiento más positivo podrían ayudarle en esta labor. Estas recomendaciones le ayudarán a mejorar física y psicológicamente, repercutiendo en un estado de ánimo más positivo, con menor ansiedad y estrés. Si a pesar de ello su estado no mejora se recomienda consultar a un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a se encuentra dentro de la media en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Si este trabajador quisiera aumentar su capacidad de resiliencia se recomienda una actitud positiva ante las dificultades de la vida, actitud que facilita la aceptación y adaptación a los cambios.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: borrascosas

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

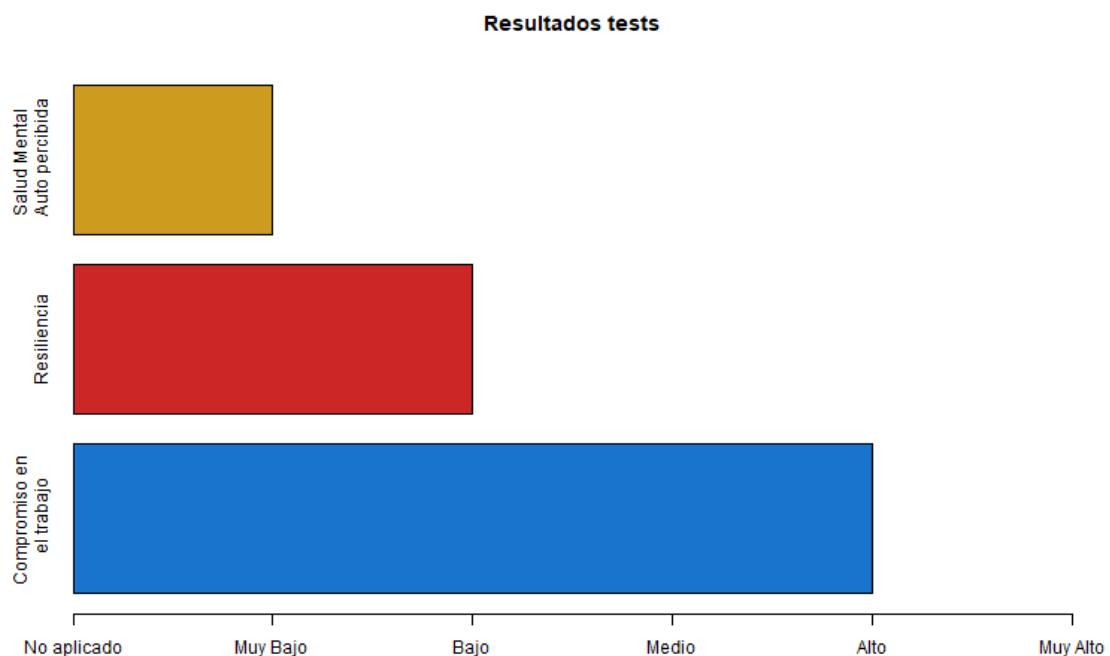
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con muy pobre salud mental. Con muy pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, muy baja autoestima y niveles muy altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable mejorar su salud mental auto percibida, para lo cual estarían indicadas aumentar hábitos saludables como realizar ejercicio físico a diario, cuidar de la alimentación, dormir ocho horas diarias, mantener relaciones sociales satisfactorias, equilibrar el trabajo con actividades y momentos de ocio. Así mismo, para controlar sus niveles de

estrés las técnicas de autocontrol suelen ser bastante eficaces, como es la meditación, relajación y autoobservación. Por otro lado, un pensamiento más positivo podrían ayudarle en esta labor. Estas recomendaciones le ayudarán a mejorar física y psicológicamente, repercutiendo en un estado de ánimo más positivo, con menor ansiedad y estrés. Si a pesar de ello su estado no mejora se recomienda consultar a un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a presenta una puntuación baja en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones sociales saludables, favoreciendo el apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Intente ser positivo en las interpretaciones que haga de los eventos perturbadores y dificultades de la vida. Acepte los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Márquese metas realistas, así contribuirá a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: BAY14081978

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

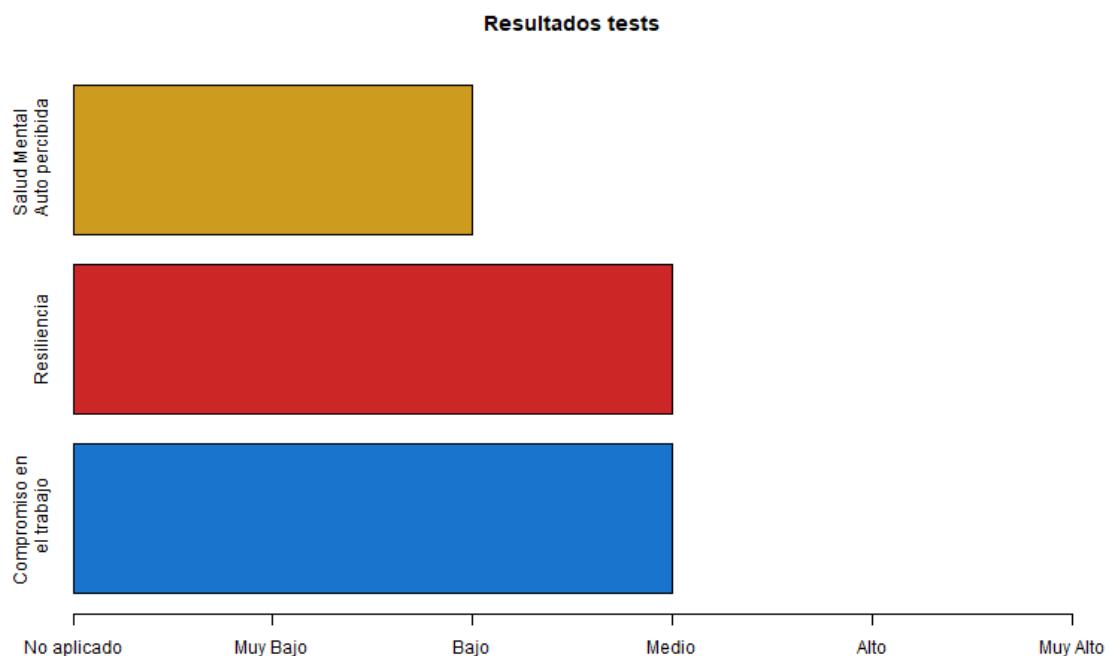
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con pobre salud mental. Con pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, baja autoestima y niveles altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable cuidar su salud física, ya que la salud física y mental están relacionadas. Estaría indicado aumentar los hábitos saludables: realizar ejercicio físico diario, dormir ocho horas al día, alimentarse saludablemente, mantener relaciones sociales satisfactorias. Además, un pensamiento más positivo también le puede ayudar. Así mismo, para controlar sus niveles de estrés las técnicas de relajación suelen ser bastante efectivas para este propósito. Si a pesar de estas indicaciones no mejorase su estado puede consultar con un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a se encuentra dentro de la media en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Si este trabajador quisiera aumentar su capacidad de resiliencia se recomienda una actitud positiva ante las dificultades de la vida, actitud que facilita la aceptación y adaptación a los cambios.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Obelix

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

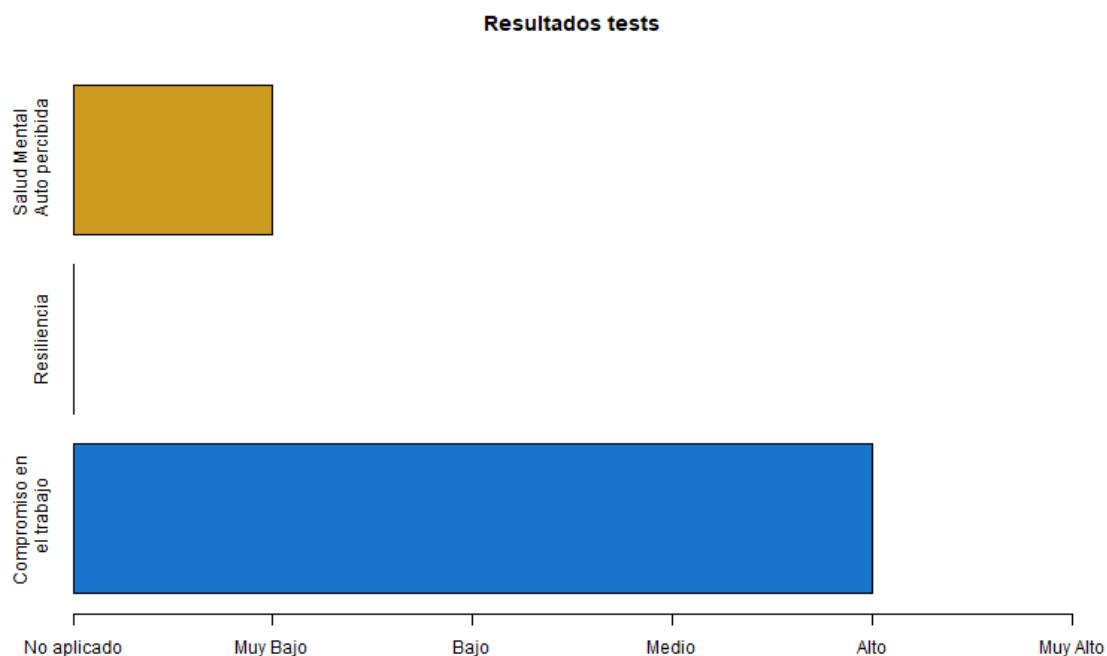
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con muy pobre salud mental. Con muy pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, muy baja autoestima y niveles muy altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable mejorar su salud mental auto percibida, para lo cual estarían indicadas aumentar hábitos saludables como realizar ejercicio físico a diario, cuidar de la alimentación, dormir ocho horas diarias, mantener relaciones sociales satisfactorias, equilibrar el trabajo con actividades y momentos de ocio. Así mismo, para controlar sus niveles de

estrés las técnicas de autocontrol suelen ser bastante eficaces, como es la meditación, relajación y autoobservación. Por otro lado, un pensamiento más positivo podrían ayudarle en esta labor. Estas recomendaciones le ayudarán a mejorar física y psicológicamente, repercutiendo en un estado de ánimo más positivo, con menor ansiedad y estrés. Si a pesar de ello su estado no mejora se recomienda consultar a un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

No se ha cumplimentado esta prueba, por lo tanto no podemos ofrecerle resultado

Por lo que le recomendamos

Al no haberse cumplimentado esta prueba, no se han obtenido resultados. No se pueden aplicar recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Pavón

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

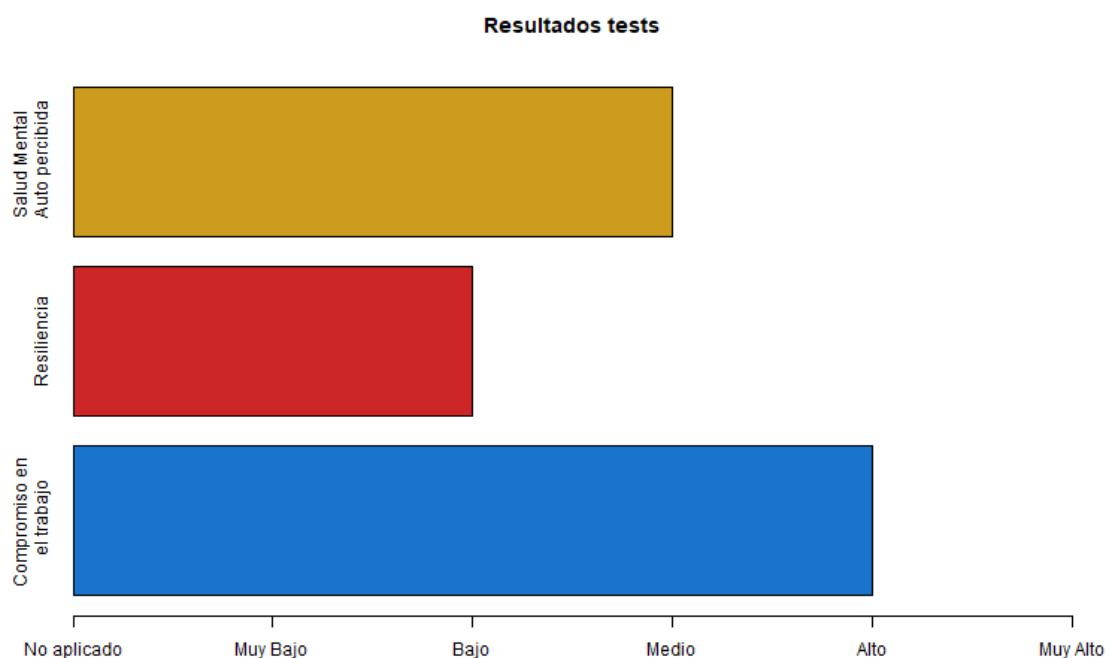
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a tiene puntuaciones medias en la percepción de salud mental. Las estrategias de afrontamiento que utiliza, su autoestima y sus niveles de estrés se sitúan dentro de la media.

Por lo que le recomendamos

En caso de que se quisiera mejorar su estado de salud, se se recomendaría realizar ejercicio físico adecuado, cuidar su alimentación, dormir las horas recomendadas y mantener relaciones sociales satisfactorias.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a presenta una puntuación baja en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones sociales saludables, favoreciendo el apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Intente ser positivo en las interpretaciones que haga de los eventos perturbadores y dificultades de la vida. Acepte los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Márquese metas realistas, así contribuirá a activarse y aumentar la resiliencia. Entrénese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: julloju

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

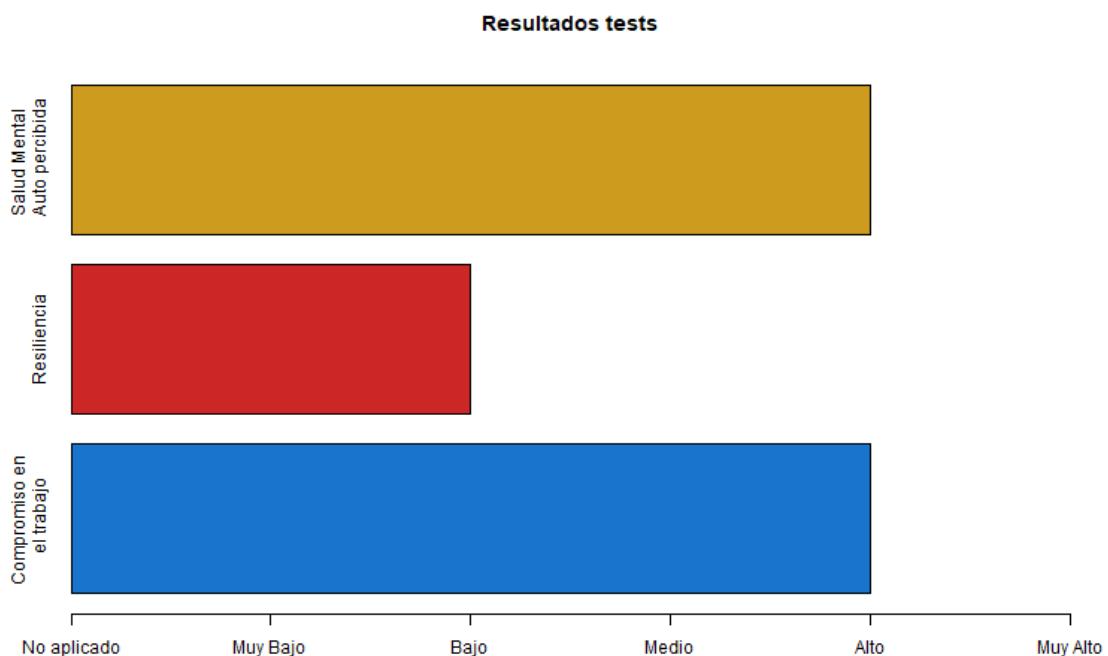
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con buena salud mental. Utiliza adecuadamente estrategias de afrontamiento. Además, presenta alta autoestima y bajos niveles de estrés.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a presenta una puntuación baja en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones sociales saludables, favoreciendo el apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Intente ser positivo en las interpretaciones que haga de los eventos perturbadores y dificultades de la vida. Acepte los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Márquese metas realistas, así contribuirá a activarse y aumentar la resiliencia. Entrénese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: GAR23121978

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

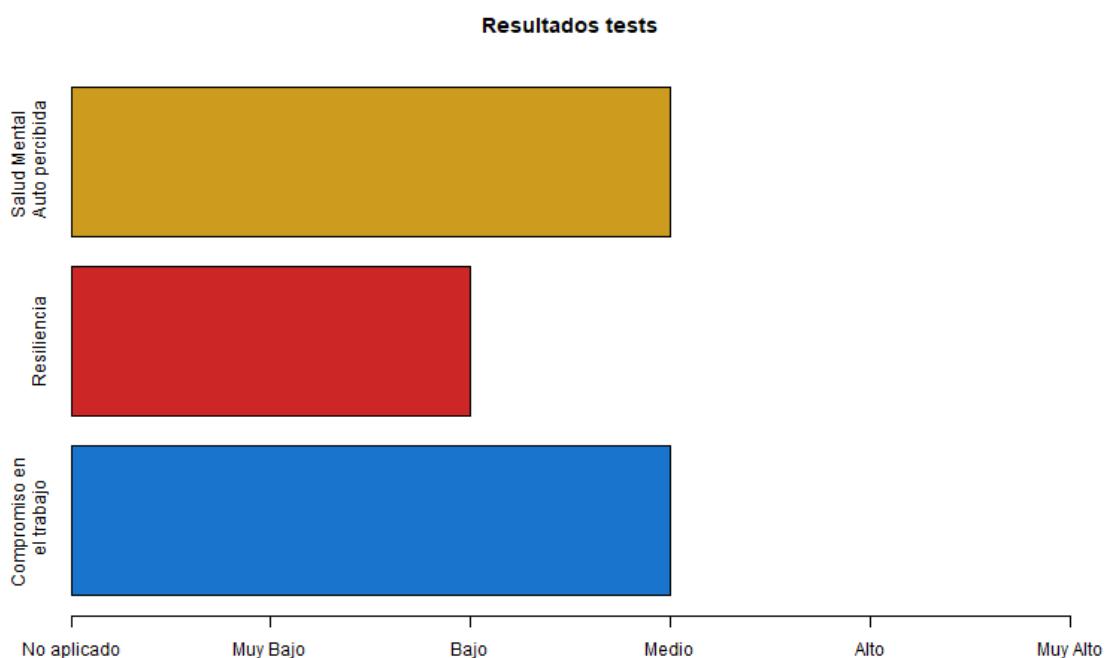
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a tiene puntuaciones medias en la percepción de salud mental. Las estrategias de afrontamiento que utiliza, su autoestima y sus niveles de estrés se sitúan dentro de la media.

Por lo que le recomendamos

En caso de que se quisiera mejorar su estado de salud, se recomendaría realizar ejercicio físico adecuado, cuidar su alimentación, dormir las horas recomendadas y mantener relaciones sociales satisfactorias.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a presenta una puntuación baja en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones sociales saludables, favoreciendo el apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Intente ser positivo en las interpretaciones que haga de los eventos perturbadores y dificultades de la vida. Acepte los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Márquese metas realistas, así contribuirá a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Javi

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

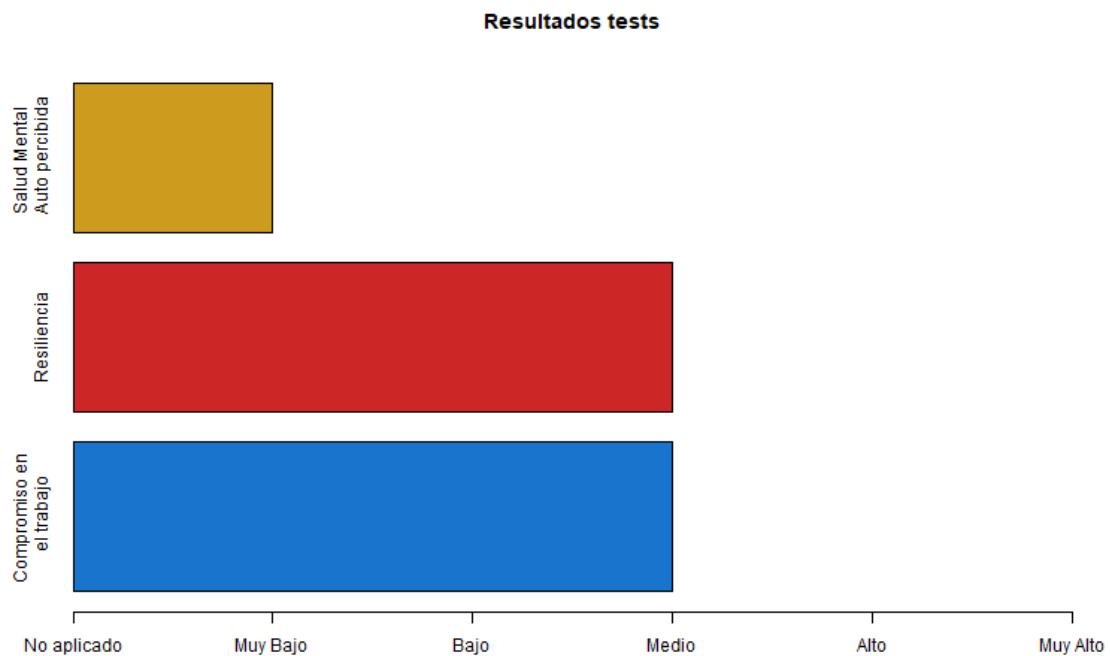
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con muy pobre salud mental. Con muy pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, muy baja autoestima y niveles muy altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable mejorar su salud mental auto percibida, para lo cual estarían indicadas aumentar hábitos saludables como realizar ejercicio físico a diario, cuidar de la alimentación, dormir ocho horas diarias, mantener relaciones sociales satisfactorias, equilibrar el trabajo con actividades y momentos de ocio. Así mismo, para controlar sus niveles de estrés las técnicas de autocontrol suelen ser bastante eficaces, como es la meditación, relajación y autoobservación. Por otro lado, un pensamiento más positivo podrían ayudarle en esta labor. Estas recomendaciones le ayudarán a mejorar física y psicológicamente, repercutiendo en un estado de ánimo más positivo, con menor ansiedad y estrés. Si a pesar de ello su estado no mejora se recomienda consultar a un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a se encuentra dentro de la media en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Si este trabajador quisiera aumentar su capacidad de resiliencia se recomienda una actitud positiva ante las dificultades de la vida, actitud que facilita la aceptación y adaptación a los cambios.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Pas13091984

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

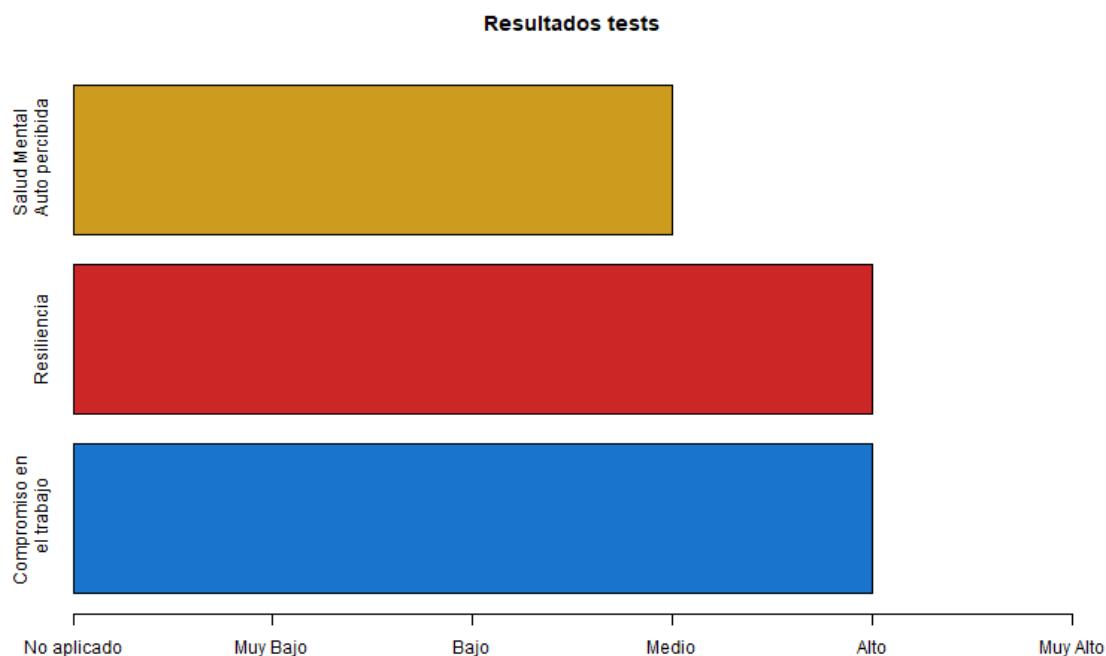
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a tiene puntuaciones medias en la percepción de salud mental. Las estrategias de afrontamiento que utiliza, su autoestima y sus niveles de estrés se sitúan dentro de la media.

Por lo que le recomendamos

En caso de que se quisiera mejorar su estado de salud, se se recomendaría realizar ejercicio físico adecuado, cuidar su alimentación, dormir las horas recomendadas y mantener relaciones sociales satisfactorias.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene una alta capacidad de recuperación ante situaciones estresantes, algo muy positivo para su salud mental.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: MAR22081973

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

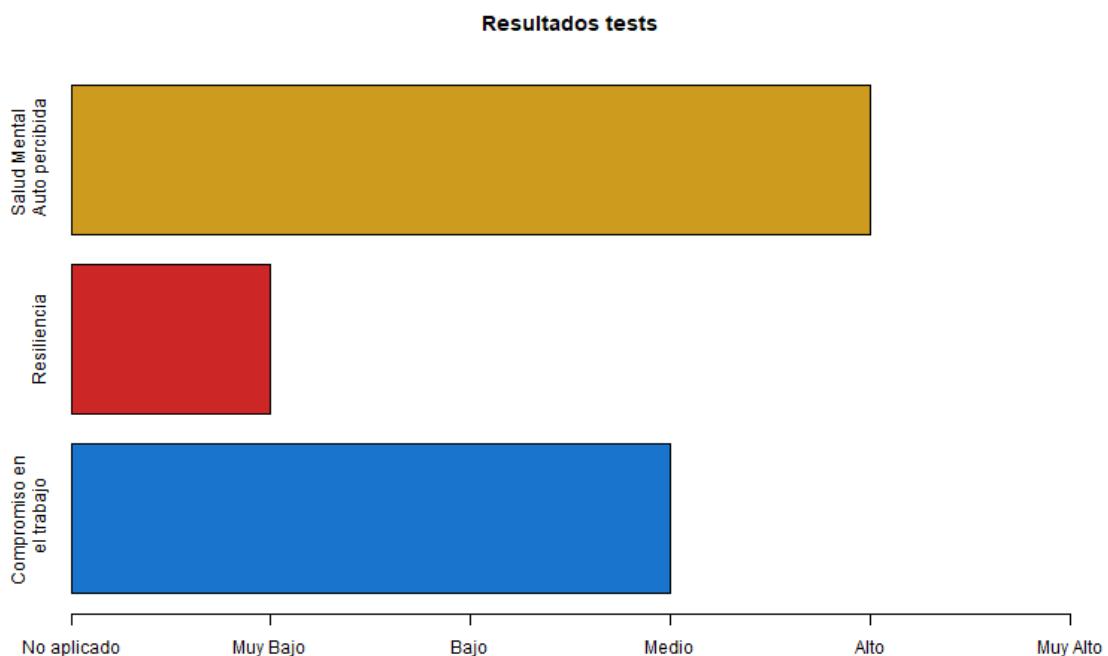
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con buena salud mental. Utiliza adecuadamente estrategias de afrontamiento. Además, presenta alta autoestima y bajos niveles de estrés.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene muy poca capacidad de recuperación ante situaciones estresantes. Pudiendo desencadenar en estados ansioso-depresivos, frustración, etc.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones saludables con familiares y amigos, de forma que se perciba un adecuado apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Los eventos perturbadores y dificultades de la vida son inevitables, pero es posible modificar la interpretación que se hace de ellos. Intente ser positivo y aceptar los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Marcarse metas realistas contribuye a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: JAMF

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

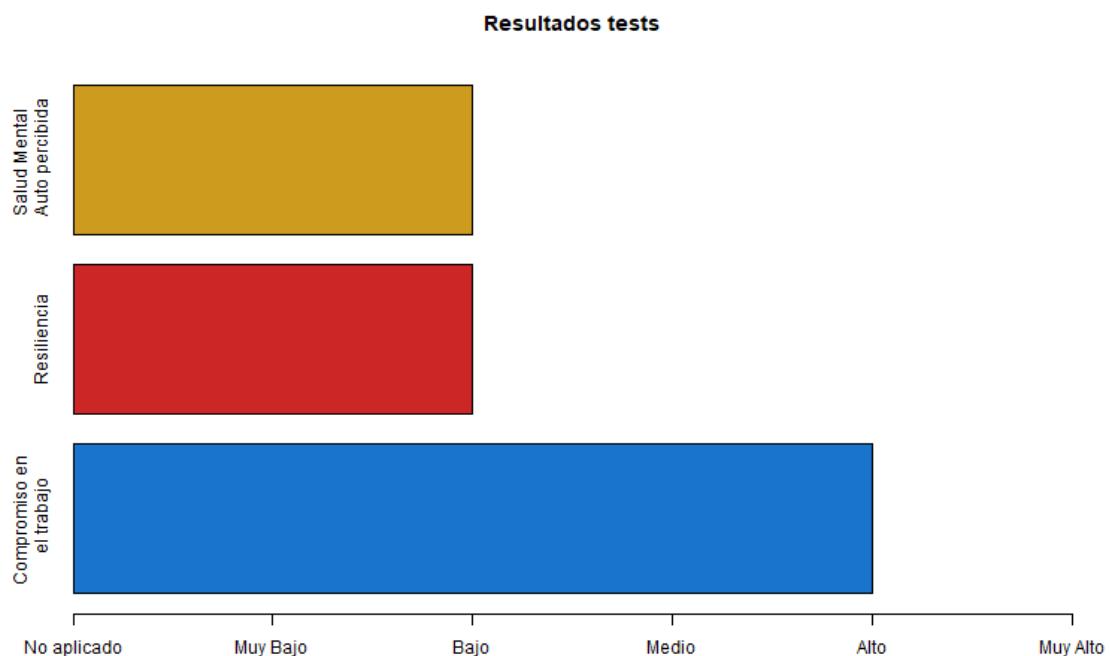
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con pobre salud mental. Con pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, baja autoestima y niveles altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable cuidar su salud física, ya que la salud física y mental están relacionadas. Estaría indicado aumentar los hábitos saludables: realizar ejercicio físico diario, dormir ocho horas al día, alimentarse saludablemente, mantener relaciones sociales satisfactorias. Además, un pensamiento más positivo también le puede ayudar. Así mismo, para

controlar sus niveles de estrés las técnicas de relajación suelen ser bastante efectivas para este propósito. Si a pesar de estas indicaciones no mejorase su estado puede consultar con un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a presenta una puntuación baja en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones sociales saludables, favoreciendo el apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Intente ser positivo en las interpretaciones que haga de los eventos perturbadores y dificultades de la vida. Acepte los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Márquese metas realistas, así contribuirá a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Rebeca

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

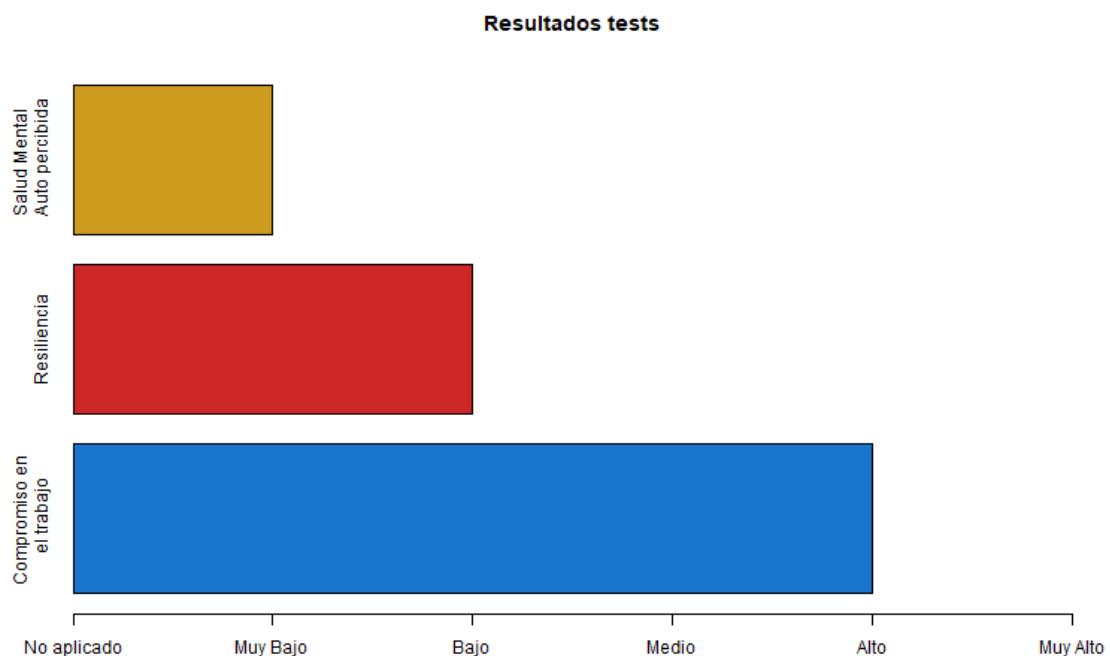
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con muy pobre salud mental. Con muy pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, muy baja autoestima y niveles muy altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable mejorar su salud mental auto percibida, para lo cual estarían indicadas aumentar hábitos saludables como realizar ejercicio físico a diario, cuidar de la alimentación, dormir ocho horas diarias, mantener relaciones sociales satisfactorias, equilibrar el trabajo con actividades y momentos de ocio. Así mismo, para controlar sus niveles de

estrés las técnicas de autocontrol suelen ser bastante eficaces, como es la meditación, relajación y autoobservación. Por otro lado, un pensamiento más positivo podrían ayudarle en esta labor. Estas recomendaciones le ayudarán a mejorar física y psicológicamente, repercutiendo en un estado de ánimo más positivo, con menor ansiedad y estrés. Si a pesar de ello su estado no mejora se recomienda consultar a un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a presenta una puntuación baja en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones sociales saludables, favoreciendo el apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Intente ser positivo en las interpretaciones que haga de los eventos perturbadores y dificultades de la vida. Acepte los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Márquese metas realistas, así contribuirá a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: mar-68

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

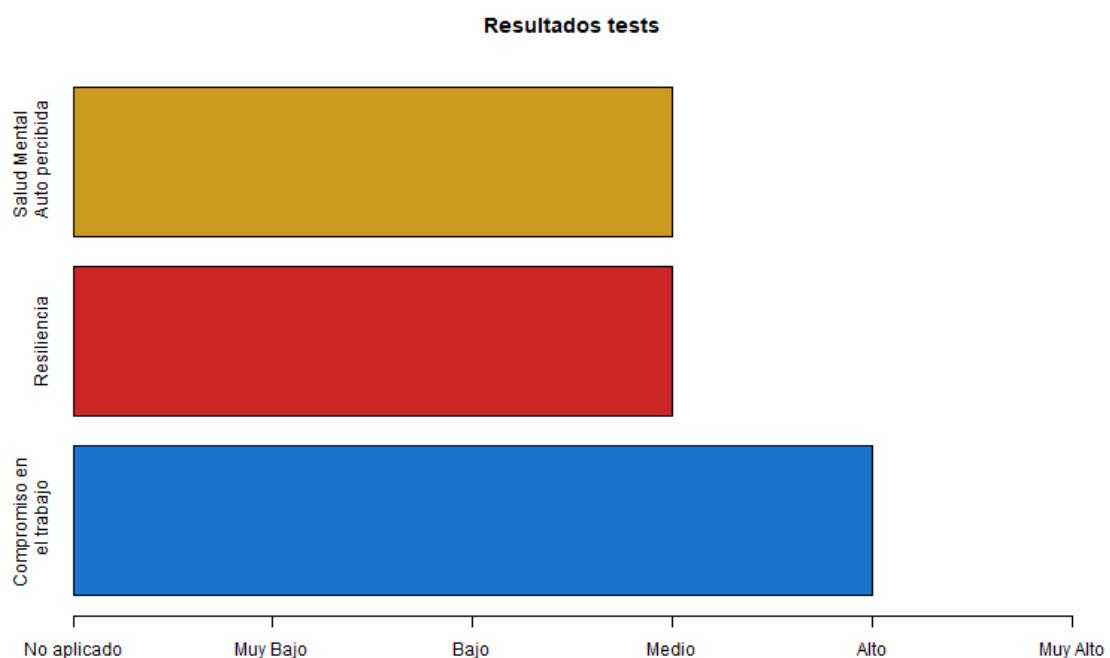
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a tiene puntuaciones medias en la percepción de salud mental. Las estrategias de afrontamiento que utiliza, su autoestima y sus niveles de estrés se sitúan dentro de la media.

Por lo que le recomendamos

En caso de que se quisiera mejorar su estado de salud, se recomendaría realizar ejercicio físico adecuado, cuidar su alimentación, dormir las horas recomendadas y mantener relaciones sociales satisfactorias.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a se encuentra dentro de la media en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Si este trabajador quisiera aumentar su capacidad de resiliencia se recomienda una actitud positiva ante las dificultades de la vida, actitud que facilita la aceptación y adaptación a los cambios.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: BEL08091979

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

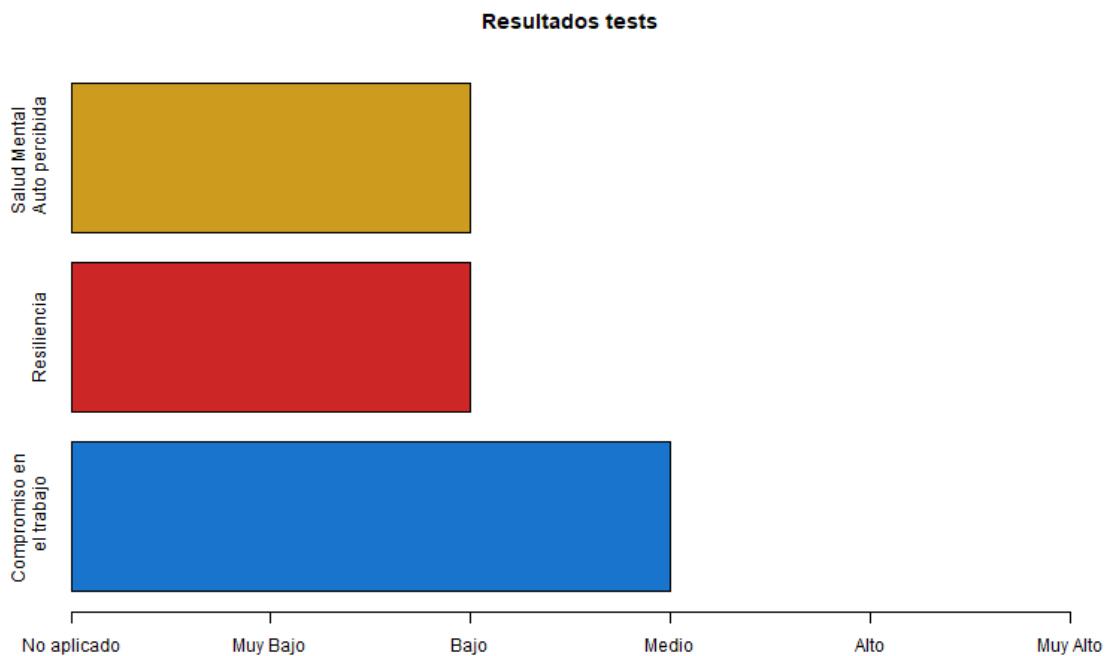
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con pobre salud mental. Con pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, baja autoestima y niveles altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable cuidar su salud física, ya que la salud física y mental están relacionadas. Estaría indicado aumentar los hábitos saludables: realizar ejercicio físico diario, dormir ocho horas al día, alimentarse saludablemente, mantener relaciones sociales satisfactorias. Además, un pensamiento más positivo también le puede ayudar. Así mismo, para controlar sus niveles de estrés las técnicas de relajación suelen ser bastante efectivas para este propósito. Si a pesar de estas indicaciones no mejorase su estado puede consultar con un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a presenta una puntuación baja en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones sociales saludables, favoreciendo el apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Intente ser positivo en las interpretaciones que haga de los eventos perturbadores y dificultades de la vida. Acepte los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Márquese metas realistas, así contribuirá a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: LOP14061962

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

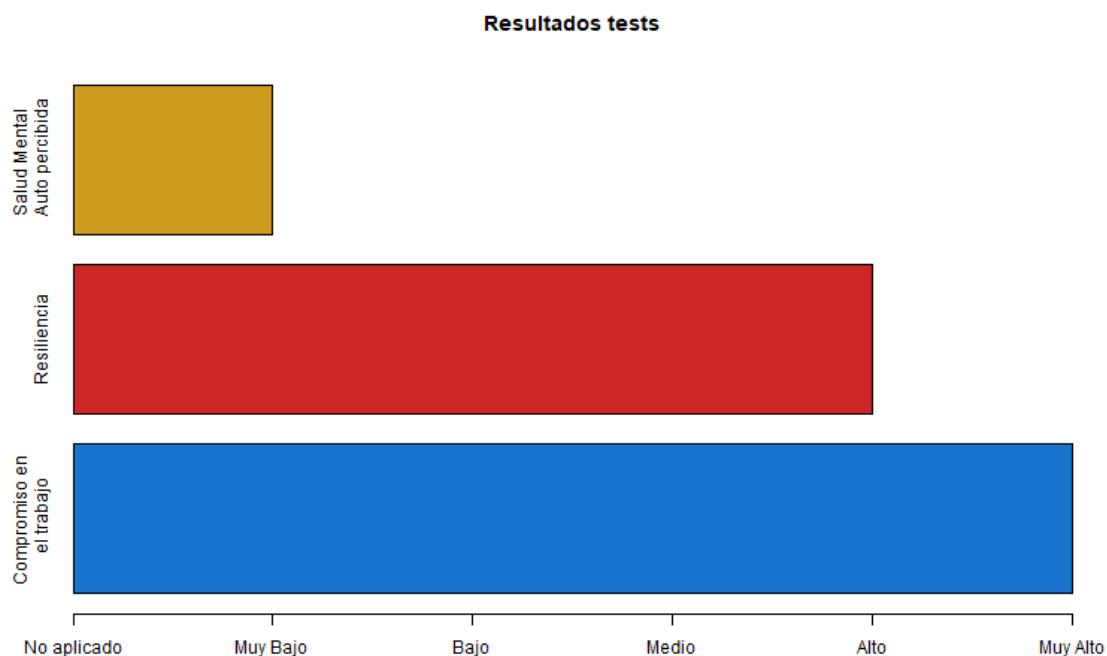
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con muy pobre salud mental. Con muy pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, muy baja autoestima y niveles muy altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable mejorar su salud mental auto percibida, para lo cual estarían indicadas aumentar hábitos saludables como realizar ejercicio físico a diario, cuidar de la alimentación, dormir ocho horas diarias, mantener relaciones sociales satisfactorias, equilibrar el trabajo con actividades y momentos de ocio. Así mismo, para controlar sus niveles de

estrés las técnicas de autocontrol suelen ser bastante eficaces, como es la meditación, relajación y autoobservación. Por otro lado, un pensamiento más positivo podrían ayudarle en esta labor. Estas recomendaciones le ayudarán a mejorar física y psicológicamente, repercutiendo en un estado de ánimo más positivo, con menor ansiedad y estrés. Si a pesar de ello su estado no mejora se recomienda consultar a un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene una alta capacidad de recuperación ante situaciones estresantes, algo muy positivo para su salud mental.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: janto

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

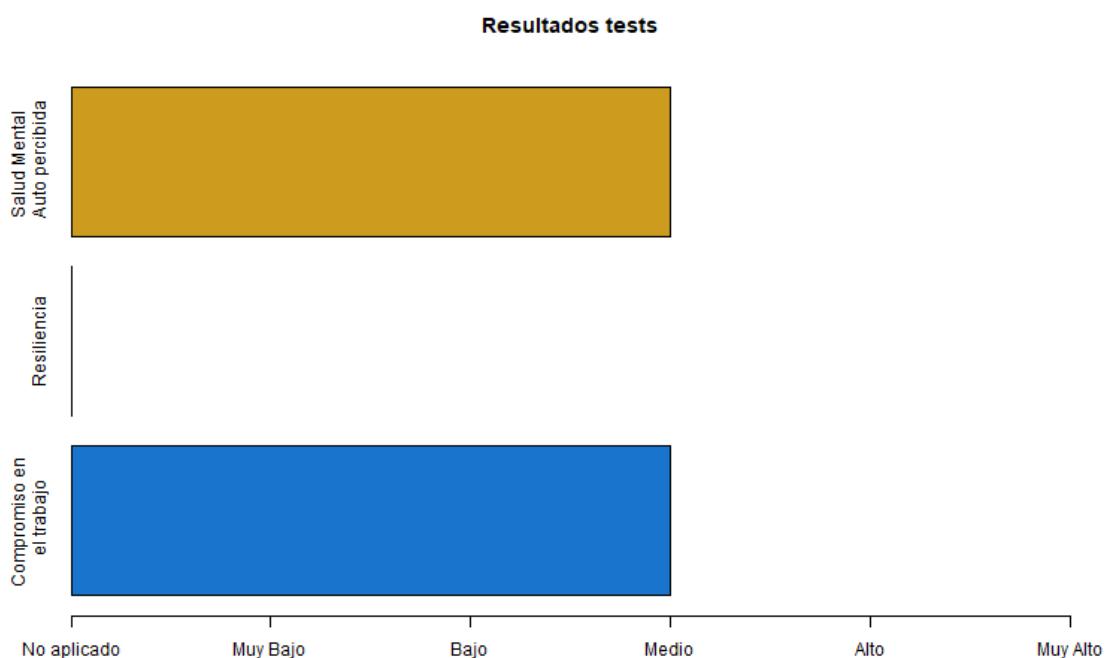
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a tiene puntuaciones medias en la percepción de salud mental. Las estrategias de afrontamiento que utiliza, su autoestima y sus niveles de estrés se sitúan dentro de la media.

Por lo que le recomendamos

En caso de que se quisiera mejorar su estado de salud, se se recomendaría realizar ejercicio físico adecuado, cuidar su alimentación, dormir las horas recomendadas y mantener relaciones sociales satisfactorias.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

No se ha cumplimentado esta prueba, por lo tanto no podemos ofrecerle resultado

Por lo que le recomendamos

Al no haberse cumplimentado esta prueba, no se han obtenido resultados. No se pueden aplicar recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: gallo

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

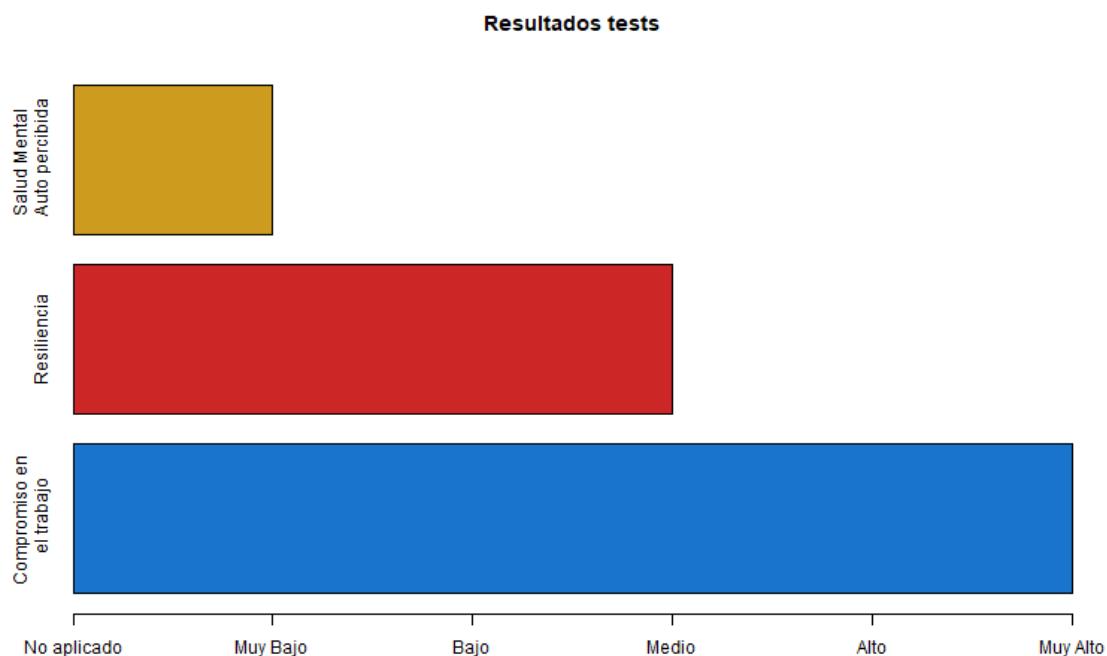
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con muy pobre salud mental. Con muy pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, muy baja autoestima y niveles muy altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable mejorar su salud mental auto percibida, para lo cual estarían indicadas aumentar hábitos saludables como realizar ejercicio físico a diario, cuidar de la alimentación, dormir ocho horas diarias, mantener relaciones sociales satisfactorias, equilibrar el trabajo con actividades y momentos de ocio. Así mismo, para controlar sus niveles de

estrés las técnicas de autocontrol suelen ser bastante eficaces, como es la meditación, relajación y autoobservación. Por otro lado, un pensamiento más positivo podrían ayudarle en esta labor. Estas recomendaciones le ayudarán a mejorar física y psicológicamente, repercutiendo en un estado de ánimo más positivo, con menor ansiedad y estrés. Si a pesar de ello su estado no mejora se recomienda consultar a un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a se encuentra dentro de la media en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Si este trabajador quisiera aumentar su capacidad de resiliencia se recomienda una actitud positiva ante las dificultades de la vida, actitud que facilita la aceptación y adaptación a los cambios.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Roma0808

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

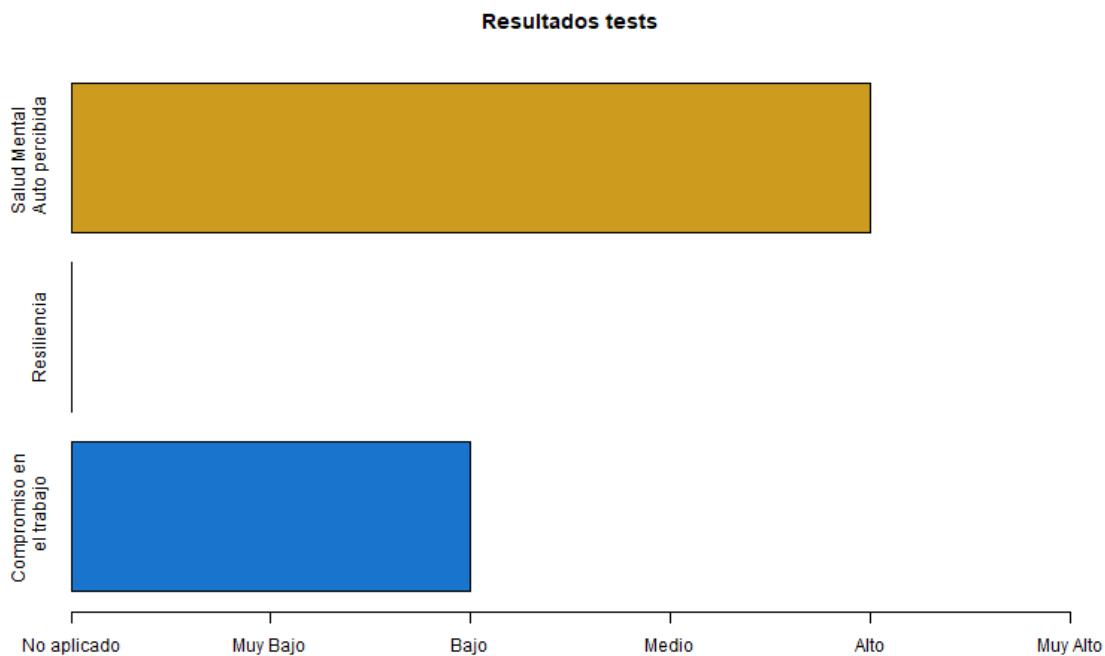
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene poco compromiso con su trabajo. Presenta niveles de energía y de inversión de esfuerzos bajos, poca resistencia mental y es poco persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación baja en su trabajo y niveles igualmente bajos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar posibles fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intenta mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Dele a caso de necesidad y pida ayuda si lo necesita. Celebre sus logros y practique el

autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con buena salud mental. Utiliza adecuadamente estrategias de afrontamiento. Además, presenta alta autoestima y bajos niveles de estrés.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

No se ha cumplimentado esta prueba, por lo tanto no podemos ofrecerle resultado

Por lo que le recomendamos

Al no haberse cumplimentado esta prueba, no se han obtenido resultados. No se pueden aplicar recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Blaspiñar

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

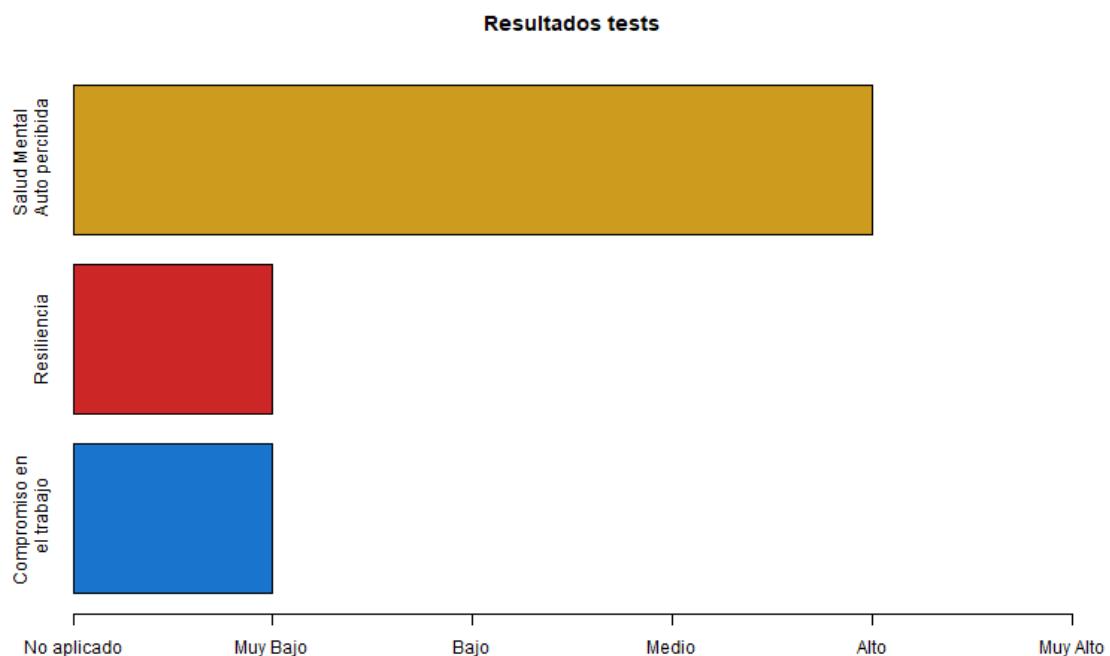
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene muy poco compromiso con su trabajo. Presenta niveles de energía y de inversión de esfuerzos muy bajos, muy poca resistencia mental y es muy poco persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación muy baja en su trabajo y niveles igualmente muy bajos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar posibles fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo.

Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria. Mantenga una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Proporcione retroalimentación resaltando los aspectos positivos. Ayude a los compañeros en caso de necesidad. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo necesita. Celebre sus logros y practique el

autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con buena salud mental. Utiliza adecuadamente estrategias de afrontamiento. Además, presenta alta autoestima y bajos niveles de estrés.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene muy poca capacidad de recuperación ante situaciones estresantes. Pudiendo desencadenar en estados ansioso-depresivos, frustración, etc.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones saludables con familiares y amigos, de forma que se perciba un adecuado apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Los eventos perturbadores y dificultades de la vida son inevitables, pero es posible modificar la interpretación que se hace de ellos. Intente ser positivo y aceptar los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Marcarse metas realistas contribuye a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: P69

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

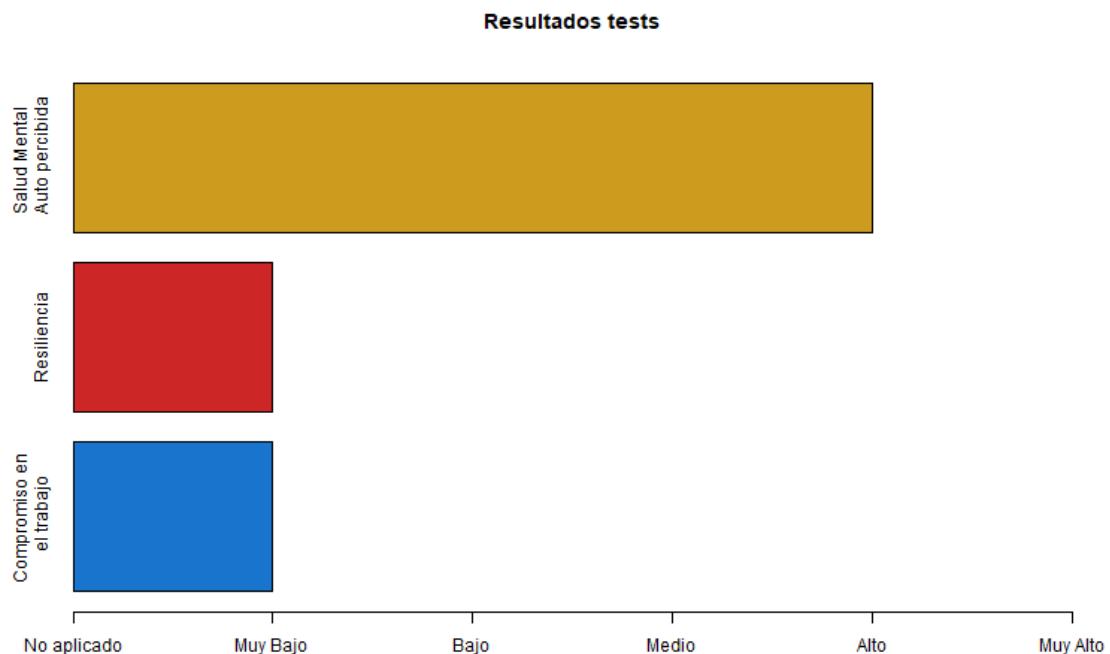
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene muy poco compromiso con su trabajo. Presenta niveles de energía y de inversión de esfuerzos muy bajos, muy poca resistencia mental y es muy poco persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación muy baja en su trabajo y niveles igualmente muy bajos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar posibles fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo.

Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria. Mantenga una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Proporcione retroalimentación resaltando los aspectos positivos. Ayude a los compañeros en caso de necesidad. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo necesita. Celebre sus logros y practique el

autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con buena salud mental. Utiliza adecuadamente estrategias de afrontamiento. Además, presenta alta autoestima y bajos niveles de estrés.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene muy poca capacidad de recuperación ante situaciones estresantes. Pudiendo desencadenar en estados ansioso-depresivos, frustración, etc.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones saludables con familiares y amigos, de forma que se perciba un adecuado apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Los eventos perturbadores y dificultades de la vida son inevitables, pero es posible modificar la interpretación que se hace de ellos. Intente ser positivo y aceptar los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Marcarse metas realistas contribuye a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a:

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

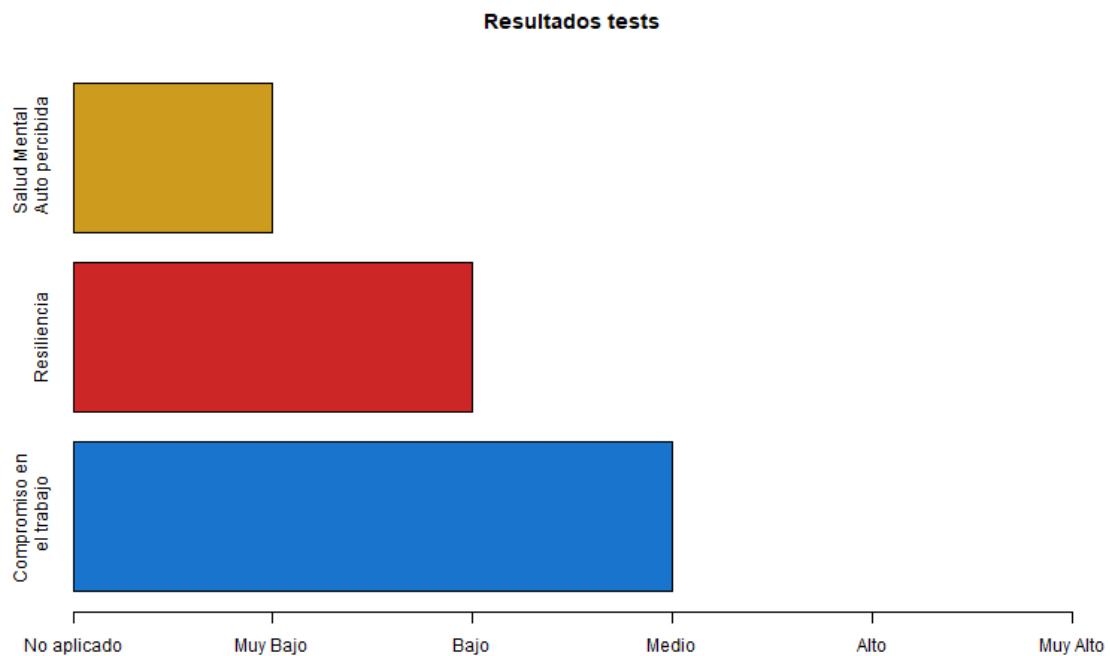
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con muy pobre salud mental. Con muy pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, muy baja autoestima y niveles muy altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable mejorar su salud mental auto percibida, para lo cual estarían indicadas aumentar hábitos saludables como realizar ejercicio físico a diario, cuidar de la alimentación, dormir ocho horas diarias, mantener relaciones sociales satisfactorias, equilibrar el trabajo con actividades y momentos de ocio. Así mismo, para controlar sus niveles de estrés las técnicas de autocontrol suelen ser bastante eficaces, como es la meditación, relajación y autoobservación. Por otro lado, un pensamiento más positivo podrían ayudarle en esta labor. Estas recomendaciones le ayudarán a mejorar física y psicológicamente, repercutiendo en un estado de ánimo más positivo, con menor ansiedad y estrés. Si a pesar de ello su estado no mejora se recomienda consultar a un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a presenta una puntuación baja en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones sociales saludables, favoreciendo el apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Intente ser positivo en las interpretaciones que haga de los eventos perturbadores y dificultades de la vida. Acepte los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Márquese metas realistas, así contribuirá a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: DavidSanRu

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

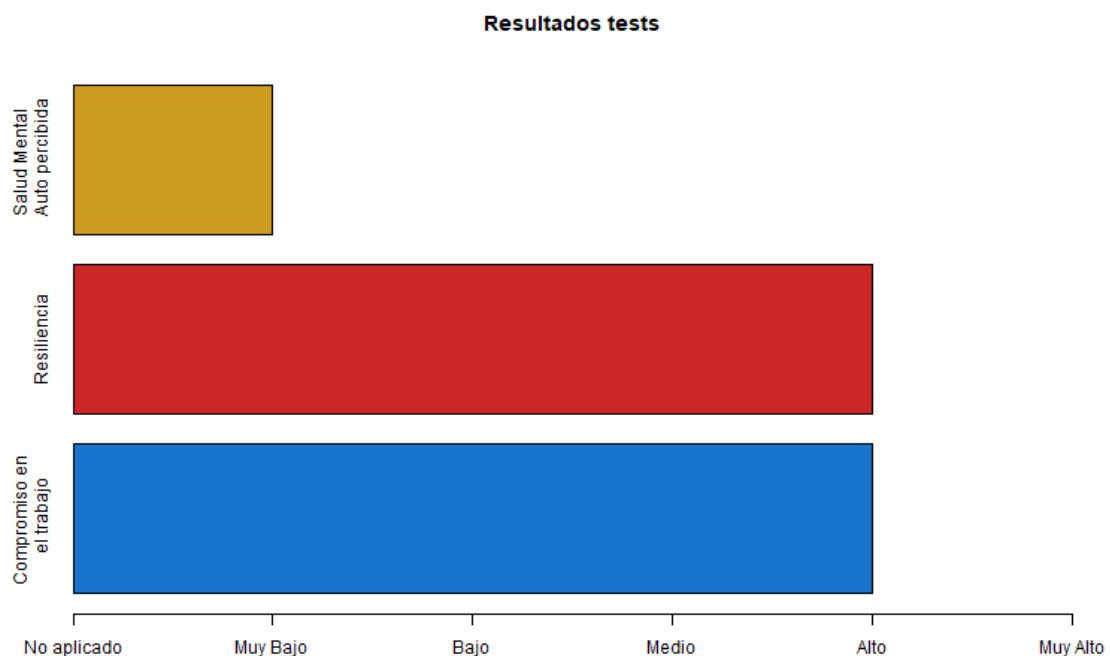
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con muy pobre salud mental. Con muy pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, muy baja autoestima y niveles muy altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable mejorar su salud mental auto percibida, para lo cual estarían indicadas aumentar hábitos saludables como realizar ejercicio físico a diario, cuidar de la alimentación, dormir ocho horas diarias, mantener relaciones sociales satisfactorias, equilibrar el trabajo con actividades y momentos de ocio. Así mismo, para controlar sus niveles de

estrés las técnicas de autocontrol suelen ser bastante eficaces, como es la meditación, relajación y autoobservación. Por otro lado, un pensamiento más positivo podrían ayudarle en esta labor. Estas recomendaciones le ayudarán a mejorar física y psicológicamente, repercutiendo en un estado de ánimo más positivo, con menor ansiedad y estrés. Si a pesar de ello su estado no mejora se recomienda consultar a un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene una alta capacidad de recuperación ante situaciones estresantes, algo muy positivo para su salud mental.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Barry

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

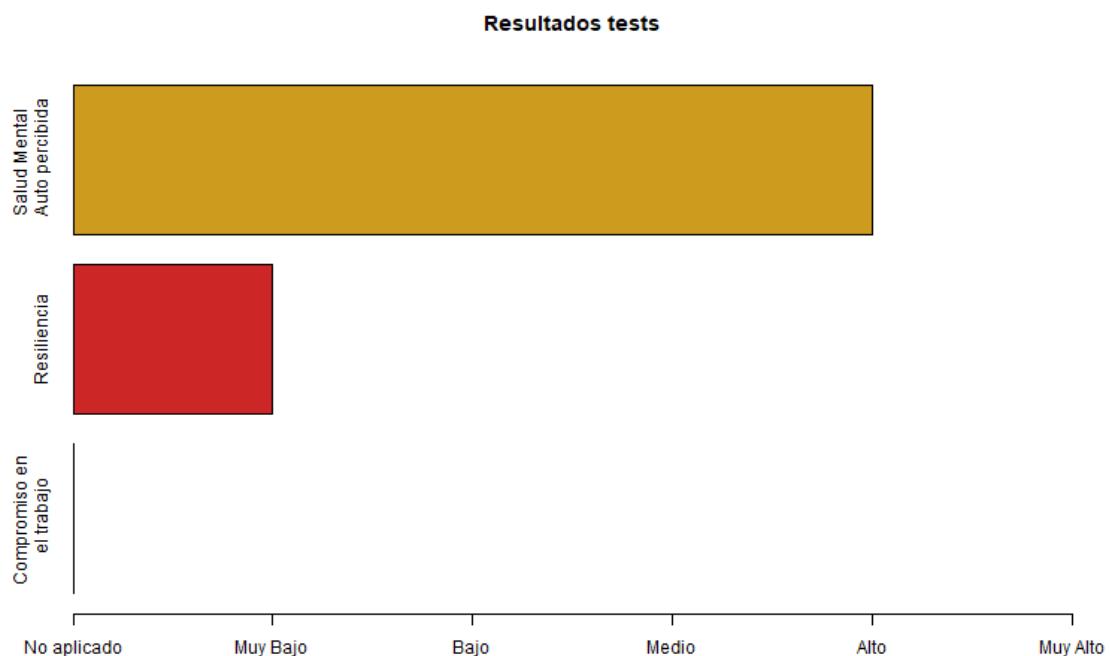
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

No se ha cumplimentado esta prueba, por lo tanto no podemos ofrecerle resultado

Por lo que le recomendamos

Al no haberse cumplimentado esta prueba, no se han obtenido resultados. No se pueden aplicar recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con buena salud mental. Utiliza adecuadamente estrategias de afrontamiento. Además, presenta alta autoestima y bajos niveles de estrés.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene muy poca capacidad de recuperación ante situaciones estresantes. Pudiendo desencadenar en estados ansioso-depresivos, frustración, etc.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones saludables con familiares y amigos, de forma que se perciba un adecuado apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Los eventos perturbadores y dificultades de la vida son inevitables, pero es posible modificar la interpretación que se hace de ellos. Intente ser positivo y aceptar los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Marcarse metas realistas contribuye a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: vil27041974

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

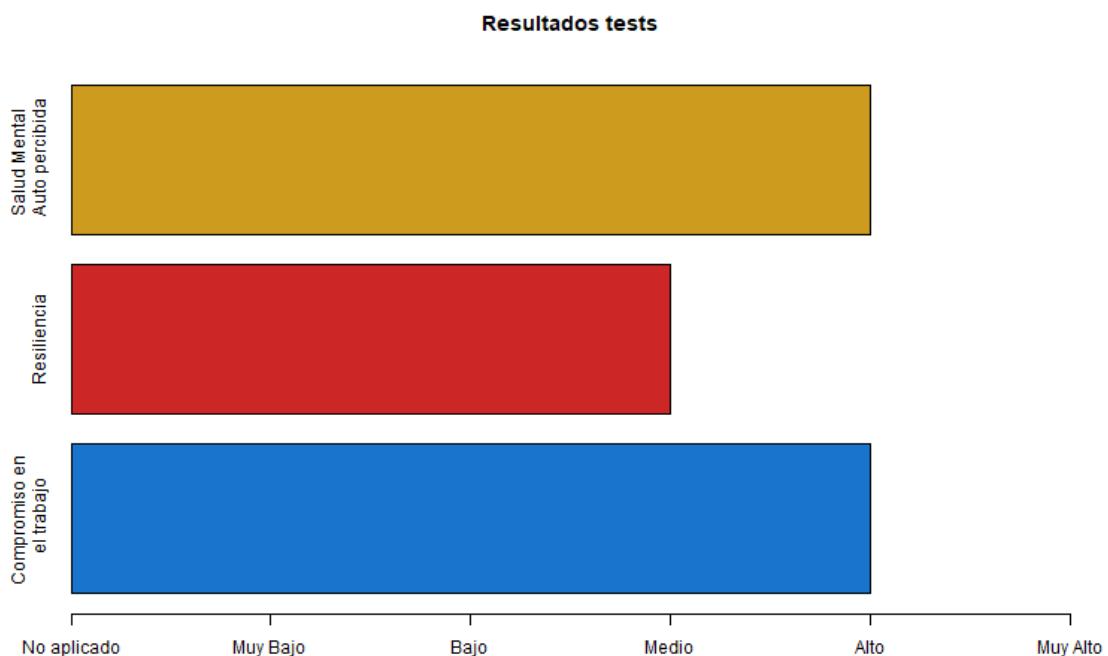
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con buena salud mental. Utiliza adecuadamente estrategias de afrontamiento. Además, presenta alta autoestima y bajos niveles de estrés.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a se encuentra dentro de la media en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Si este trabajador quisiera aumentar su capacidad de resiliencia se recomienda una actitud positiva ante las dificultades de la vida, actitud que facilita la aceptación y adaptación a los cambios.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: mun04061971

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

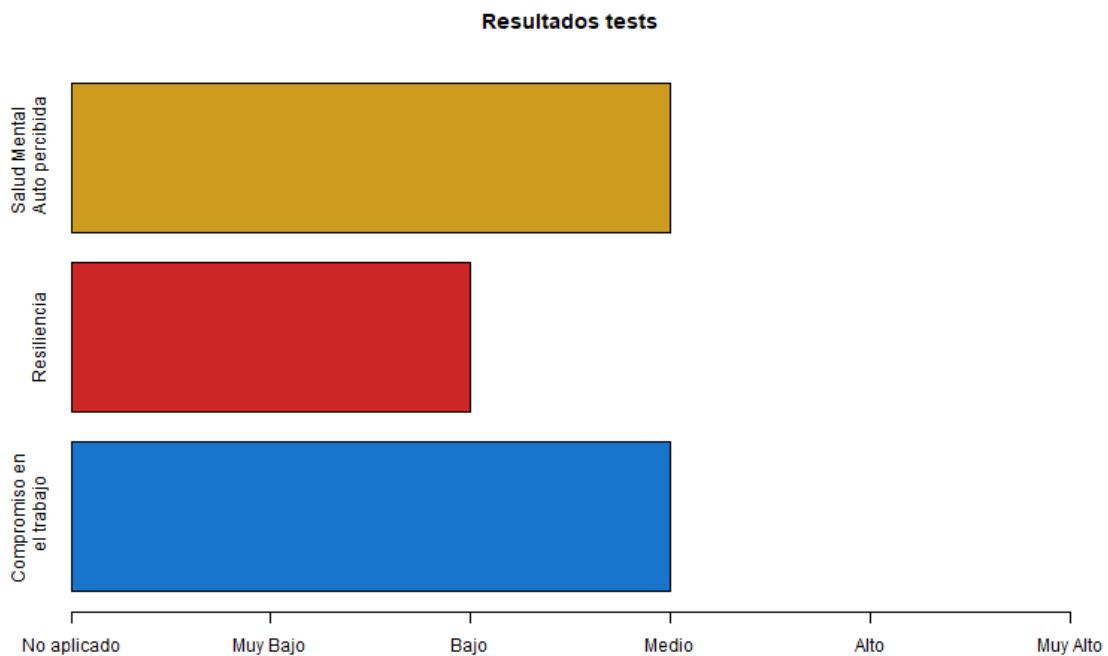
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a tiene puntuaciones medias en la percepción de salud mental. Las estrategias de afrontamiento que utiliza, su autoestima y sus niveles de estrés se sitúan dentro de la media.

Por lo que le recomendamos

En caso de que se quisiera mejorar su estado de salud, se se recomendaría realizar ejercicio físico adecuado, cuidar su alimentación, dormir las horas recomendadas y mantener relaciones sociales satisfactorias.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a presenta una puntuación baja en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones sociales saludables, favoreciendo el apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Intente ser positivo en las interpretaciones que haga de los eventos perturbadores y dificultades de la vida. Acepte los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Márquese metas realistas, así contribuirá a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: MJM31011962

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

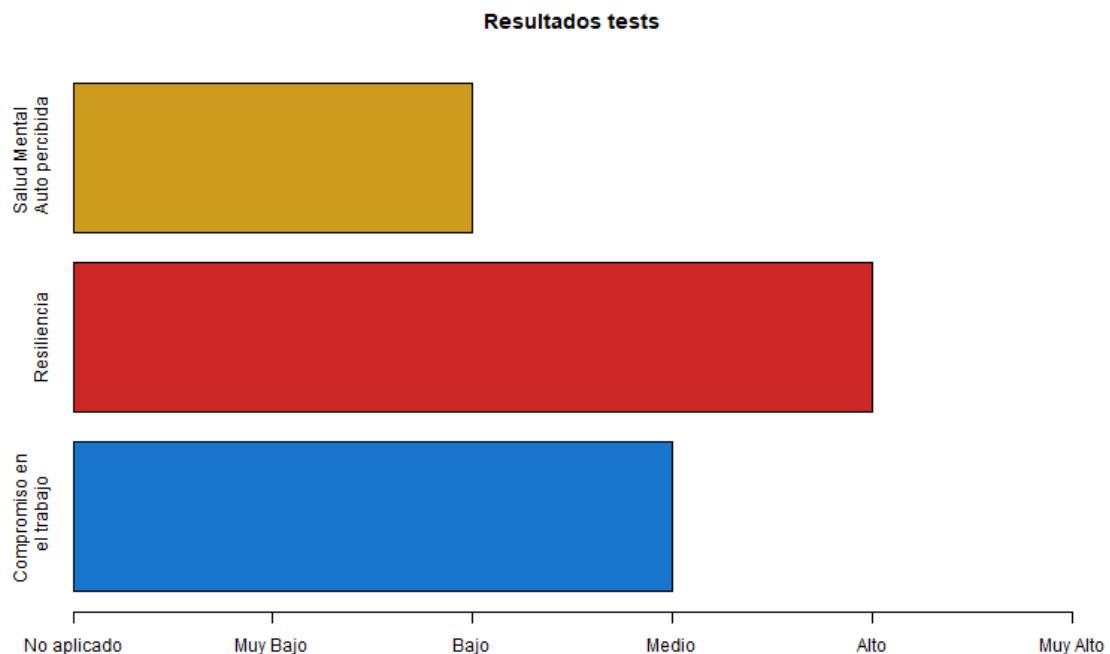
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con pobre salud mental. Con pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, baja autoestima y niveles altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable cuidar su salud física, ya que la salud física y mental están relacionadas. Estaría indicado aumentar los hábitos saludables: realizar ejercicio físico diario, dormir ocho horas al día, alimentarse saludablemente, mantener relaciones sociales satisfactorias. Además, un pensamiento más positivo también le puede ayudar. Así mismo, para controlar sus niveles de estrés las técnicas de relajación suelen ser bastante efectivas para este propósito. Si a pesar de estas indicaciones no mejorase su estado puede consultar con un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene una alta capacidad de recuperación ante situaciones estresantes, algo muy positivo para su salud mental.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Mariboho

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

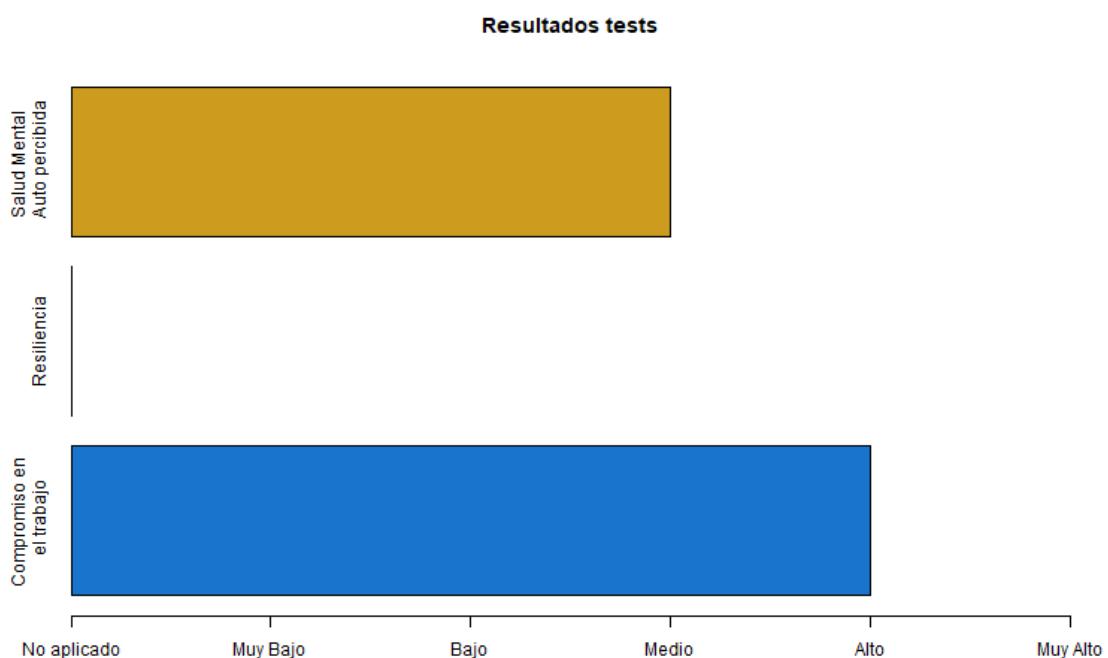
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a tiene puntuaciones medias en la percepción de salud mental. Las estrategias de afrontamiento que utiliza, su autoestima y sus niveles de estrés se sitúan dentro de la media.

Por lo que le recomendamos

En caso de que se quisiera mejorar su estado de salud, se se recomendaría realizar ejercicio físico adecuado, cuidar su alimentación, dormir las horas recomendadas y mantener relaciones sociales satisfactorias.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

No se ha cumplimentado esta prueba, por lo tanto no podemos ofrecerle resultado

Por lo que le recomendamos

Al no haberse cumplimentado esta prueba, no se han obtenido resultados. No se pueden aplicar recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Argos

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

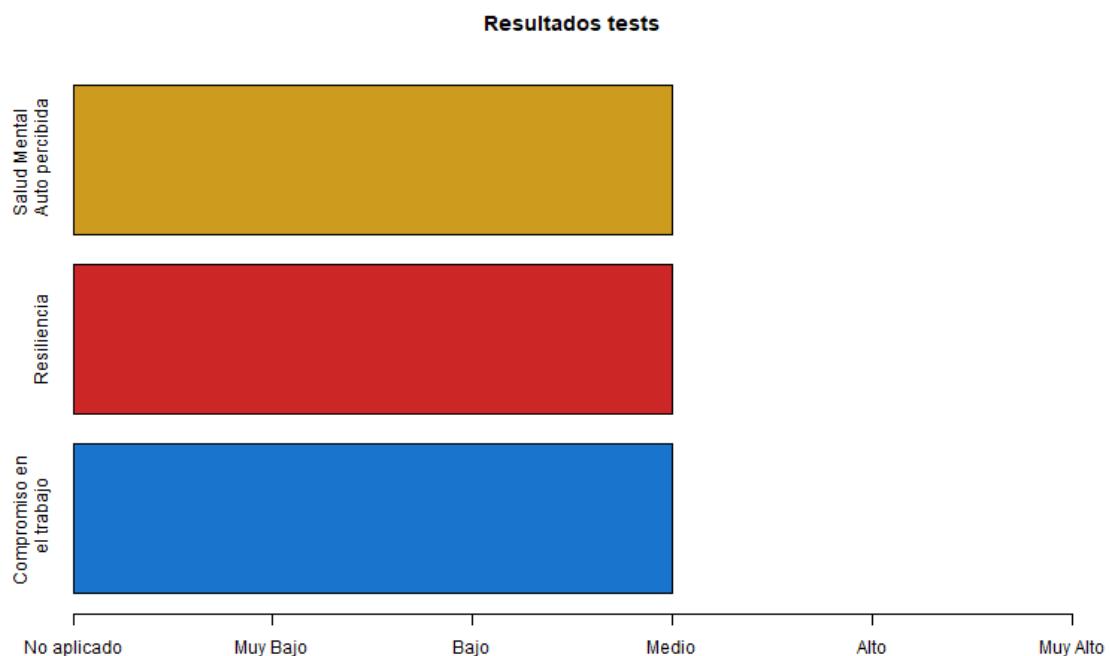
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a tiene puntuaciones medias en la percepción de salud mental. Las estrategias de afrontamiento que utiliza, su autoestima y sus niveles de estrés se sitúan dentro de la media.

Por lo que le recomendamos

En caso de que se quisiera mejorar su estado de salud, se recomendaría realizar ejercicio físico adecuado, cuidar su alimentación, dormir las horas recomendadas y mantener relaciones sociales satisfactorias.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a se encuentra dentro de la media en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Si este trabajador quisiera aumentar su capacidad de resiliencia se recomienda una actitud positiva ante las dificultades de la vida, actitud que facilita la aceptación y adaptación a los cambios.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: ASTURCOM

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

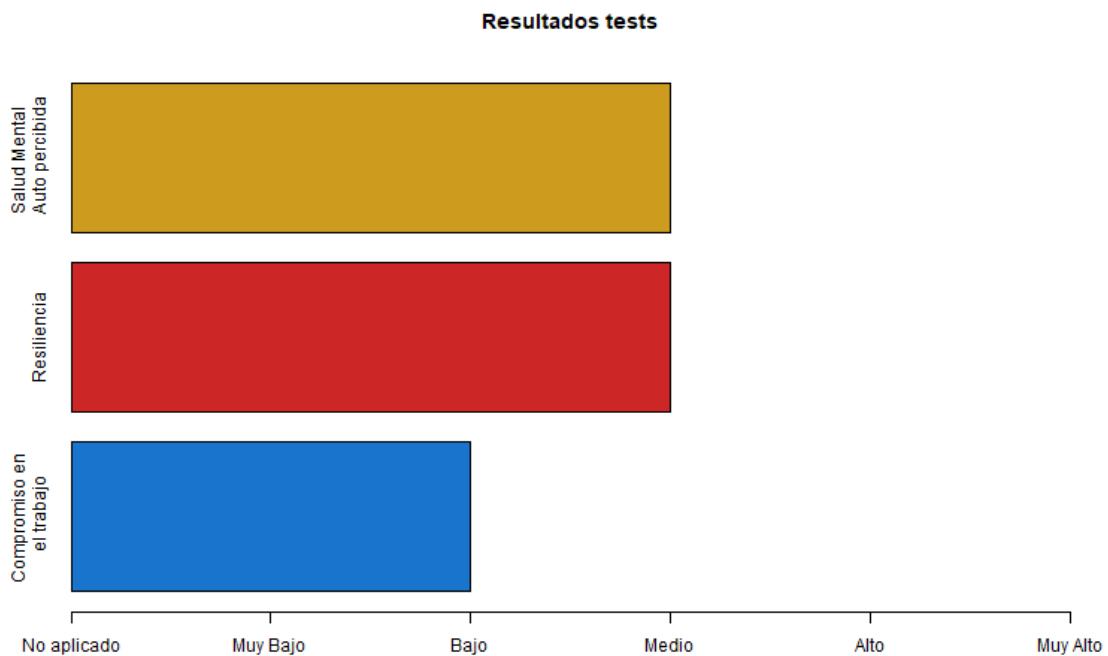
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene poco compromiso con su trabajo. Presenta niveles de energía y de inversión de esfuerzos bajos, poca resistencia mental y es poco persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación baja en su trabajo y niveles igualmente bajos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar posibles fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intenta mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo necesita. Celebre sus logros y practique el

autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a tiene puntuaciones medias en la percepción de salud mental. Las estrategias de afrontamiento que utiliza, su autoestima y sus niveles de estrés se sitúan dentro de la media.

Por lo que le recomendamos

En caso de que se quisiera mejorar su estado de salud, se recomendaría realizar ejercicio físico adecuado, cuidar su alimentación, dormir las horas recomendadas y mantener relaciones sociales satisfactorias.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a se encuentra dentro de la media en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Si este trabajador quisiera aumentar su capacidad de resiliencia se recomienda una actitud positiva ante las dificultades de la vida, actitud que facilita la aceptación y adaptación a los cambios.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: MUR13021973

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

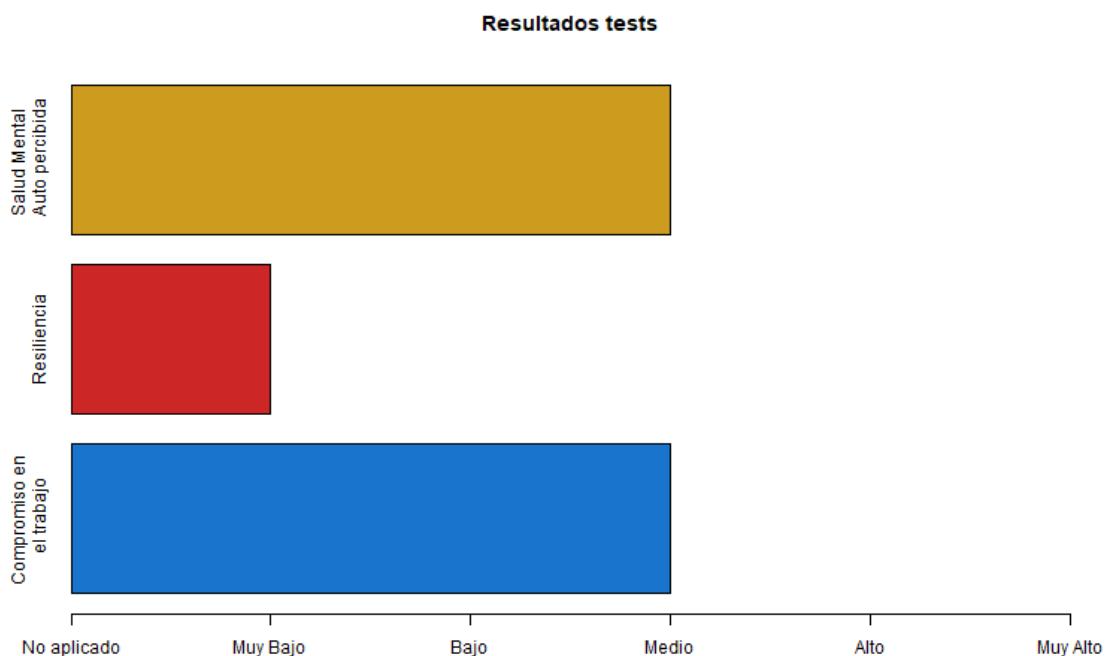
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a tiene puntuaciones medias en la percepción de salud mental. Las estrategias de afrontamiento que utiliza, su autoestima y sus niveles de estrés se sitúan dentro de la media.

Por lo que le recomendamos

En caso de que se quisiera mejorar su estado de salud, se recomendaría realizar ejercicio físico adecuado, cuidar su alimentación, dormir las horas recomendadas y mantener relaciones sociales satisfactorias.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene muy poca capacidad de recuperación ante situaciones estresantes. Pudiendo desencadenar en estados ansioso-depresivos, frustración, etc.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones saludables con familiares y amigos, de forma que se perciba un adecuado apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Los eventos perturbadores y dificultades de la vida son inevitables, pero es posible modificar la interpretación que se hace de ellos. Intente ser positivo y aceptar los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Marcarse metas realistas contribuye a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: carlos mera

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

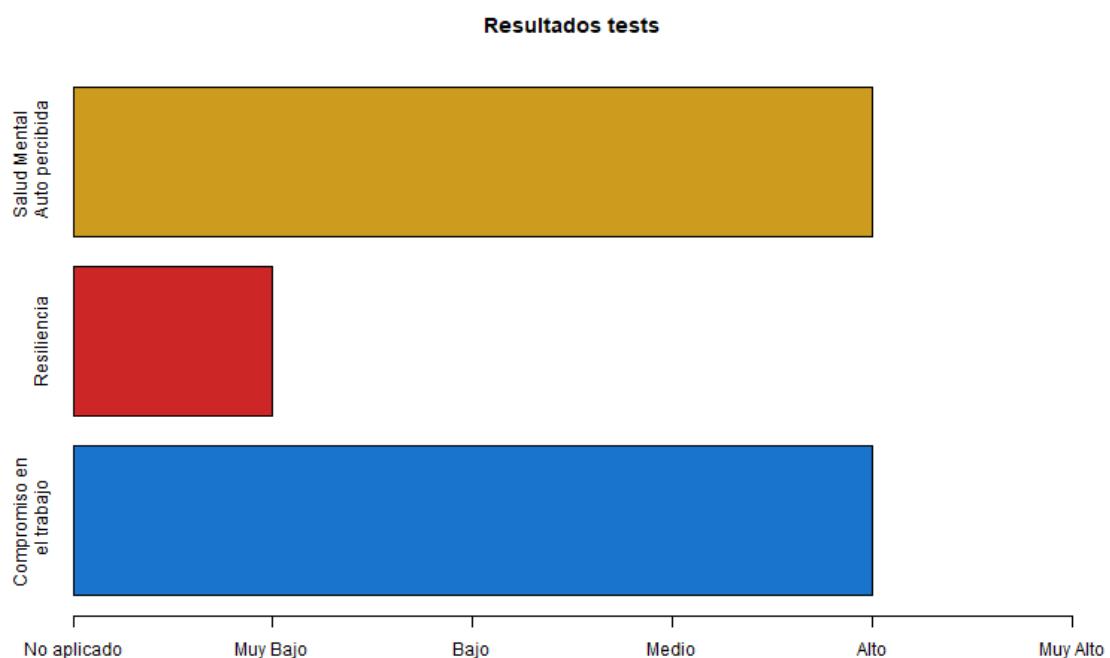
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con buena salud mental. Utiliza adecuadamente estrategias de afrontamiento. Además, presenta alta autoestima y bajos niveles de estrés.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene muy poca capacidad de recuperación ante situaciones estresantes. Pudiendo desencadenar en estados ansioso-depresivos, frustración, etc.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones saludables con familiares y amigos, de forma que se perciba un adecuado apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Los eventos perturbadores y dificultades de la vida son inevitables, pero es posible modificar la interpretación que se hace de ellos. Intente ser positivo y aceptar los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Marcarse metas realistas contribuye a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Apagaluz

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

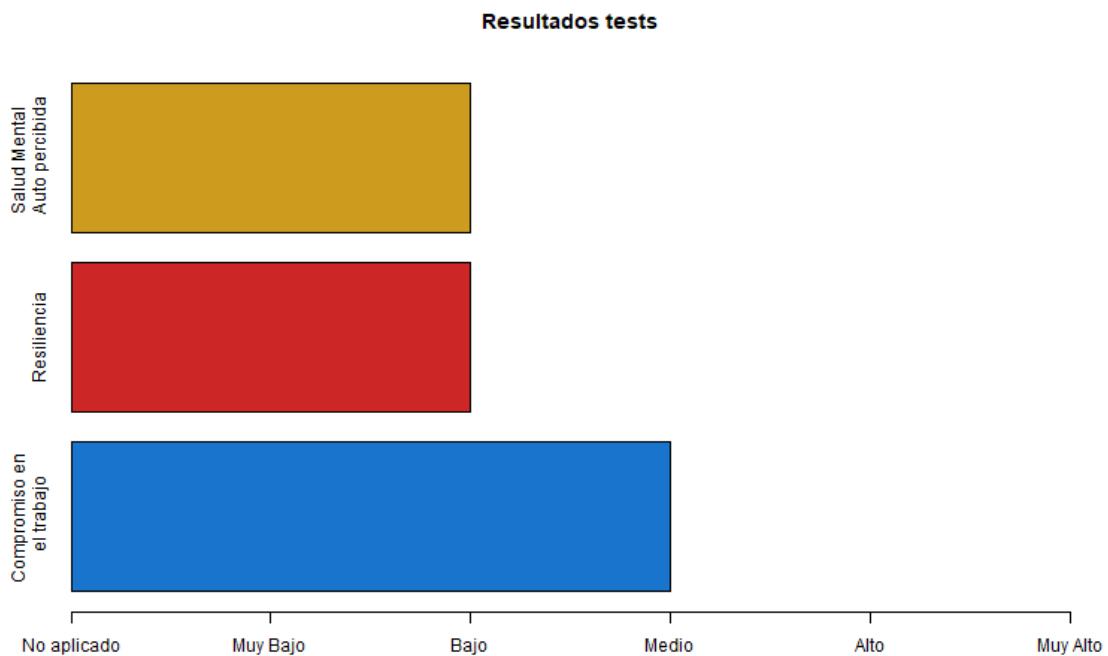
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con pobre salud mental. Con pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, baja autoestima y niveles altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable cuidar su salud física, ya que la salud física y mental están relacionadas. Estaría indicado aumentar los hábitos saludables: realizar ejercicio físico diario, dormir ocho horas al día, alimentarse saludablemente, mantener relaciones sociales satisfactorias. Además, un pensamiento más positivo también le puede ayudar. Así mismo, para controlar sus niveles de estrés las técnicas de relajación suelen ser bastante efectivas para este propósito. Si a pesar de estas indicaciones no mejorase su estado puede consultar con un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a presenta una puntuación baja en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones sociales saludables, favoreciendo el apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Intente ser positivo en las interpretaciones que haga de los eventos perturbadores y dificultades de la vida. Acepte los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Márquese metas realistas, así contribuirá a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Mugrososenlared

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

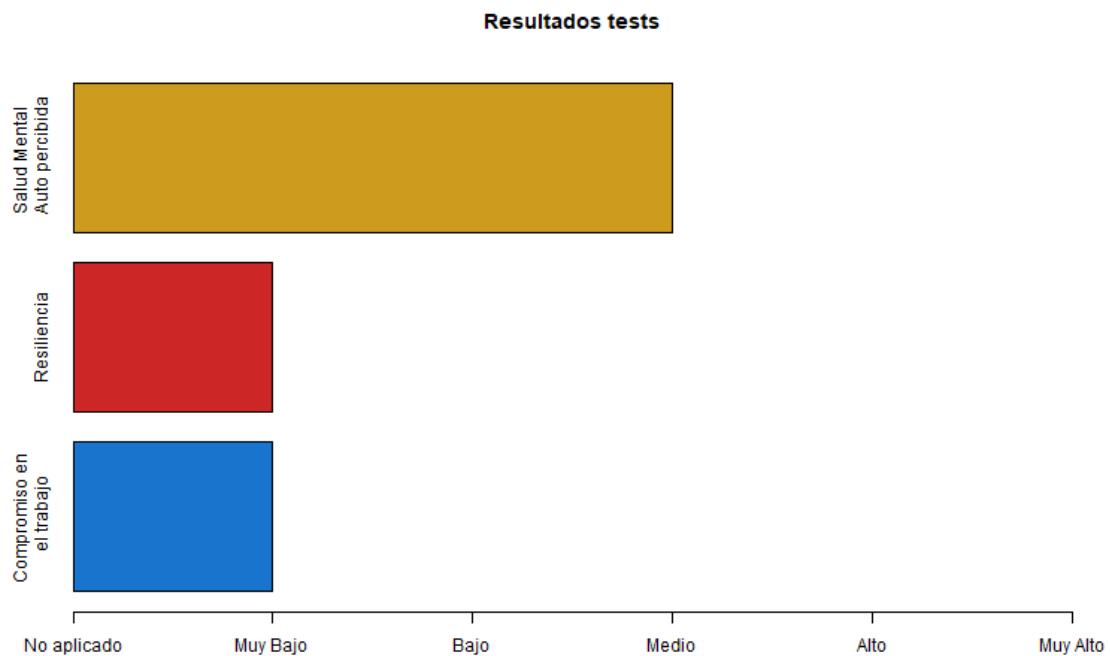
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene muy poco compromiso con su trabajo. Presenta niveles de energía y de inversión de esfuerzos muy bajos, muy poca resistencia mental y es muy poco persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación muy baja en su trabajo y niveles igualmente muy bajos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar posibles fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo.

Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria. Mantenga una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Proporcione retroalimentación resaltando los aspectos positivos. Ayude a los compañeros en caso de necesidad. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo necesita. Celebre sus logros y practique el

autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a tiene puntuaciones medias en la percepción de salud mental. Las estrategias de afrontamiento que utiliza, su autoestima y sus niveles de estrés se sitúan dentro de la media.

Por lo que le recomendamos

En caso de que se quisiera mejorar su estado de salud, se recomendaría realizar ejercicio físico adecuado, cuidar su alimentación, dormir las horas recomendadas y mantener relaciones sociales satisfactorias.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene muy poca capacidad de recuperación ante situaciones estresantes. Pudiendo desencadenar en estados ansioso-depresivos, frustración, etc.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones saludables con familiares y amigos, de forma que se perciba un adecuado apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Los eventos perturbadores y dificultades de la vida son inevitables, pero es posible modificar la interpretación que se hace de ellos. Intente ser positivo y aceptar los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Marcarse metas realistas contribuye a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: ROL03071968

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

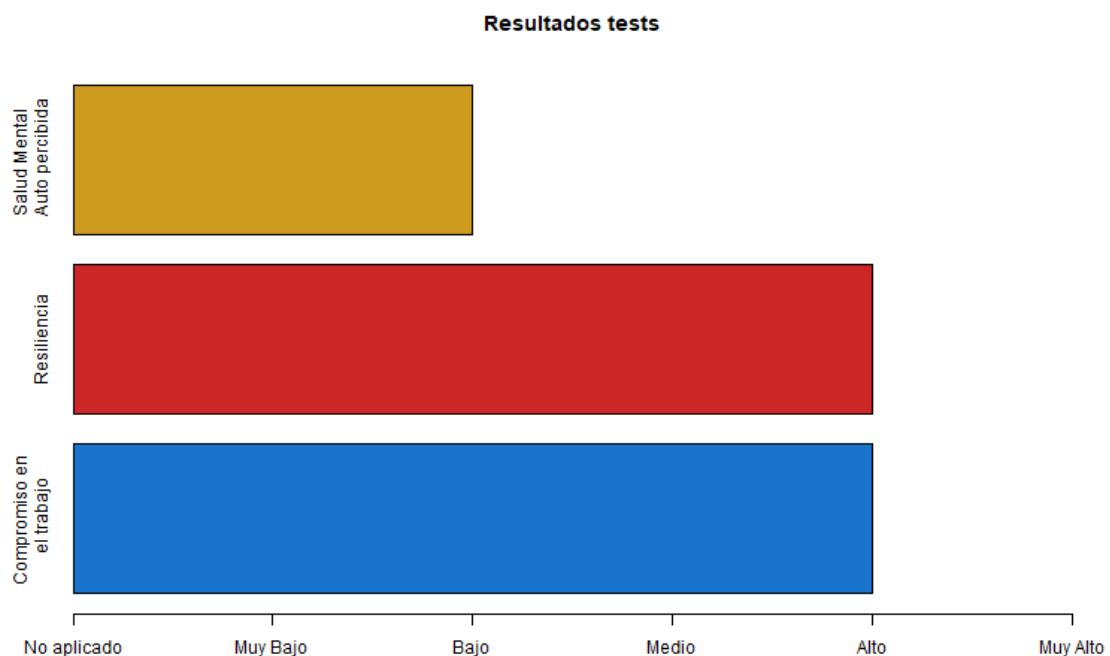
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con pobre salud mental. Con pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, baja autoestima y niveles altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable cuidar su salud física, ya que la salud física y mental están relacionadas. Estaría indicado aumentar los hábitos saludables: realizar ejercicio físico diario, dormir ocho horas al día, alimentarse saludablemente, mantener relaciones sociales satisfactorias. Además, un pensamiento más positivo también le puede ayudar. Así mismo, para

controlar sus niveles de estrés las técnicas de relajación suelen ser bastante efectivas para este propósito. Si a pesar de estas indicaciones no mejorase su estado puede consultar con un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene una alta capacidad de recuperación ante situaciones estresantes, algo muy positivo para su salud mental.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: CAD15051965

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

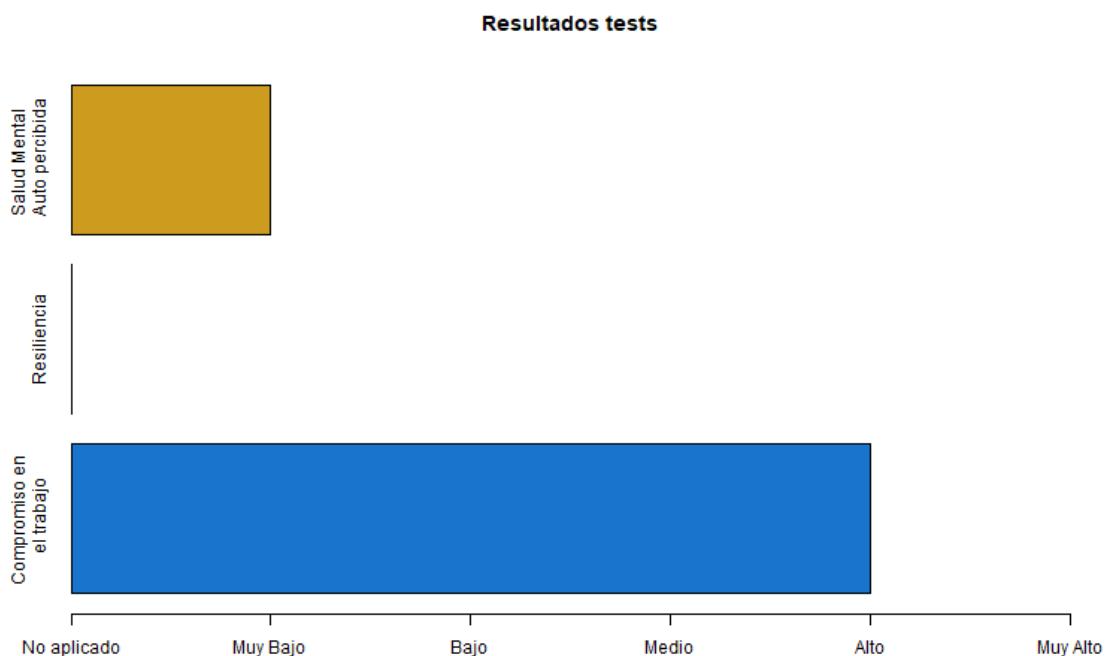
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con muy pobre salud mental. Con muy pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, muy baja autoestima y niveles muy altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable mejorar su salud mental auto percibida, para lo cual estarían indicadas aumentar hábitos saludables como realizar ejercicio físico a diario, cuidar de la alimentación, dormir ocho horas diarias, mantener relaciones sociales satisfactorias, equilibrar el trabajo con actividades y momentos de ocio. Así mismo, para controlar sus niveles de

estrés las técnicas de autocontrol suelen ser bastante eficaces, como es la meditación, relajación y autoobservación. Por otro lado, un pensamiento más positivo podrían ayudarle en esta labor. Estas recomendaciones le ayudarán a mejorar física y psicológicamente, repercutiendo en un estado de ánimo más positivo, con menor ansiedad y estrés. Si a pesar de ello su estado no mejora se recomienda consultar a un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

No se ha cumplimentado esta prueba, por lo tanto no podemos ofrecerle resultado

Por lo que le recomendamos

Al no haberse cumplimentado esta prueba, no se han obtenido resultados. No se pueden aplicar recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: plati

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

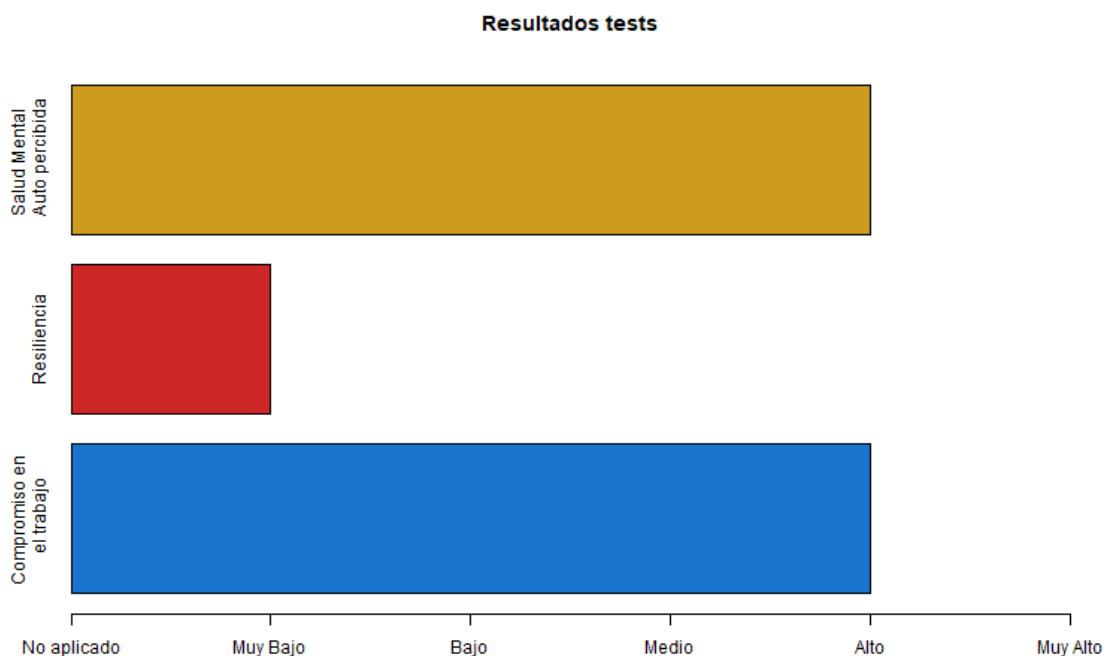
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con buena salud mental. Utiliza adecuadamente estrategias de afrontamiento. Además, presenta alta autoestima y bajos niveles de estrés.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene muy poca capacidad de recuperación ante situaciones estresantes. Pudiendo desencadenar en estados ansioso-depresivos, frustración, etc.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones saludables con familiares y amigos, de forma que se perciba un adecuado apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Los eventos perturbadores y dificultades de la vida son inevitables, pero es posible modificar la interpretación que se hace de ellos. Intente ser positivo y aceptar los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Marcarse metas realistas contribuye a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: SEI

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

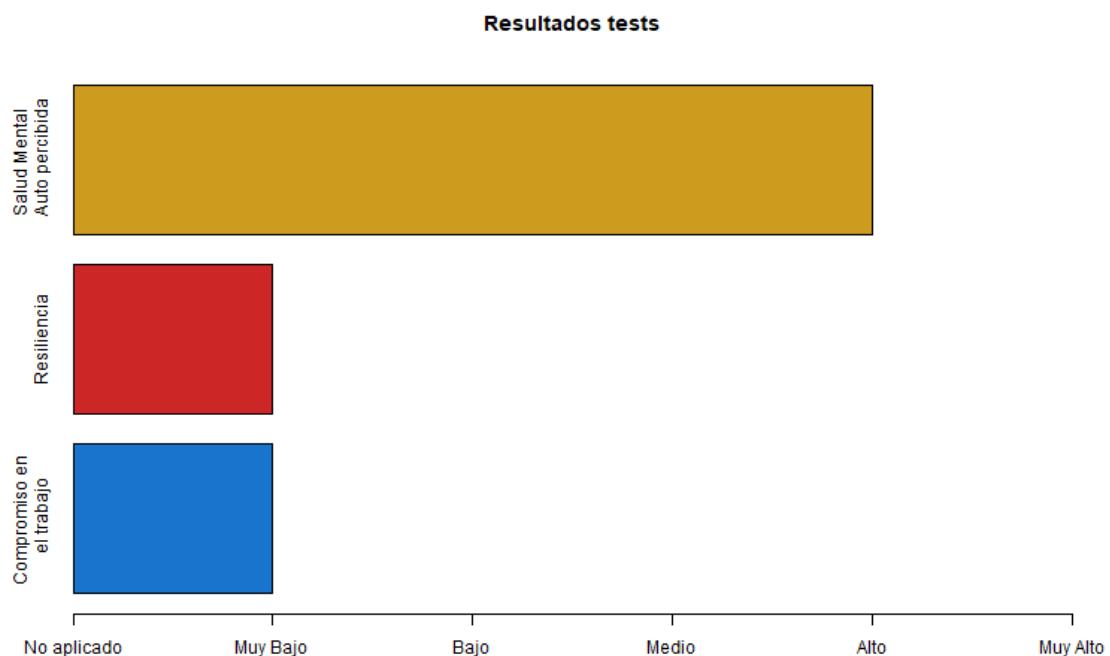
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene muy poco compromiso con su trabajo. Presenta niveles de energía y de inversión de esfuerzos muy bajos, muy poca resistencia mental y es muy poco persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación muy baja en su trabajo y niveles igualmente muy bajos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar posibles fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo.

Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria. Mantenga una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Proporcione retroalimentación resaltando los aspectos positivos. Ayude a los compañeros en caso de necesidad. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo necesita. Celebre sus logros y practique el

autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con buena salud mental. Utiliza adecuadamente estrategias de afrontamiento. Además, presenta alta autoestima y bajos niveles de estrés.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene muy poca capacidad de recuperación ante situaciones estresantes. Pudiendo desencadenar en estados ansioso-depresivos, frustración, etc.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones saludables con familiares y amigos, de forma que se perciba un adecuado apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Los eventos perturbadores y dificultades de la vida son inevitables, pero es posible modificar la interpretación que se hace de ellos. Intente ser positivo y aceptar los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Marcarse metas realistas contribuye a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: ARE22021963

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

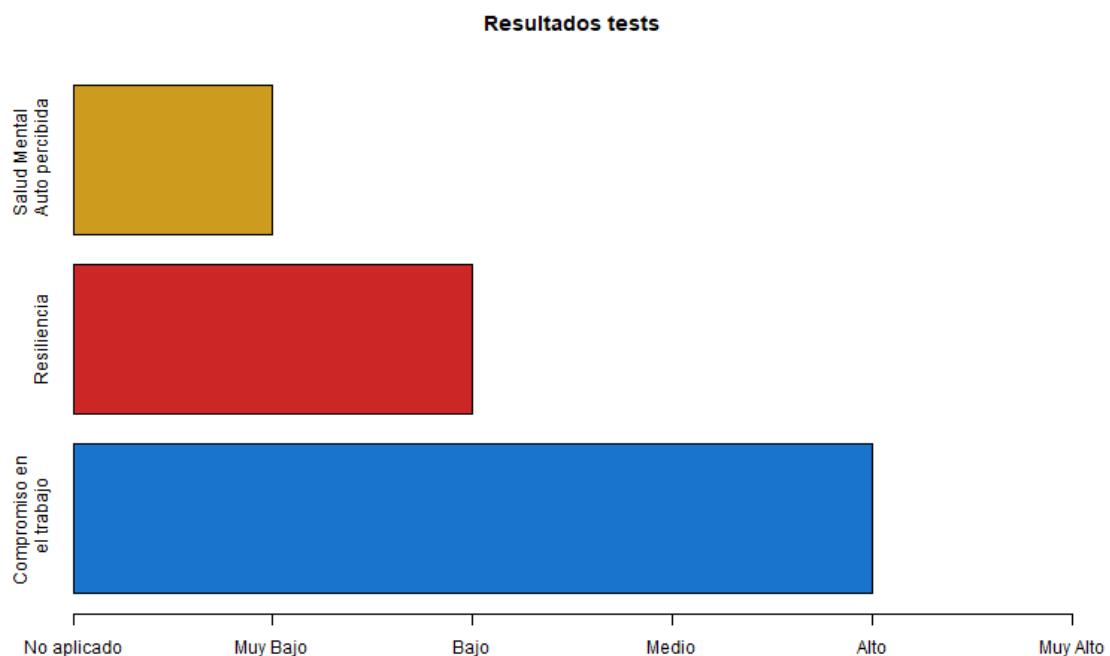
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con muy pobre salud mental. Con muy pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, muy baja autoestima y niveles muy altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable mejorar su salud mental auto percibida, para lo cual estarían indicadas aumentar hábitos saludables como realizar ejercicio físico a diario, cuidar de la alimentación, dormir ocho horas diarias, mantener relaciones sociales satisfactorias, equilibrar el trabajo con actividades y momentos de ocio. Así mismo, para controlar sus niveles de

estrés las técnicas de autocontrol suelen ser bastante eficaces, como es la meditación, relajación y autoobservación. Por otro lado, un pensamiento más positivo podrían ayudarle en esta labor. Estas recomendaciones le ayudarán a mejorar física y psicológicamente, repercutiendo en un estado de ánimo más positivo, con menor ansiedad y estrés. Si a pesar de ello su estado no mejora se recomienda consultar a un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a presenta una puntuación baja en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones sociales saludables, favoreciendo el apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Intente ser positivo en las interpretaciones que haga de los eventos perturbadores y dificultades de la vida. Acepte los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Márquese metas realistas, así contribuirá a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: VIL02091963

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

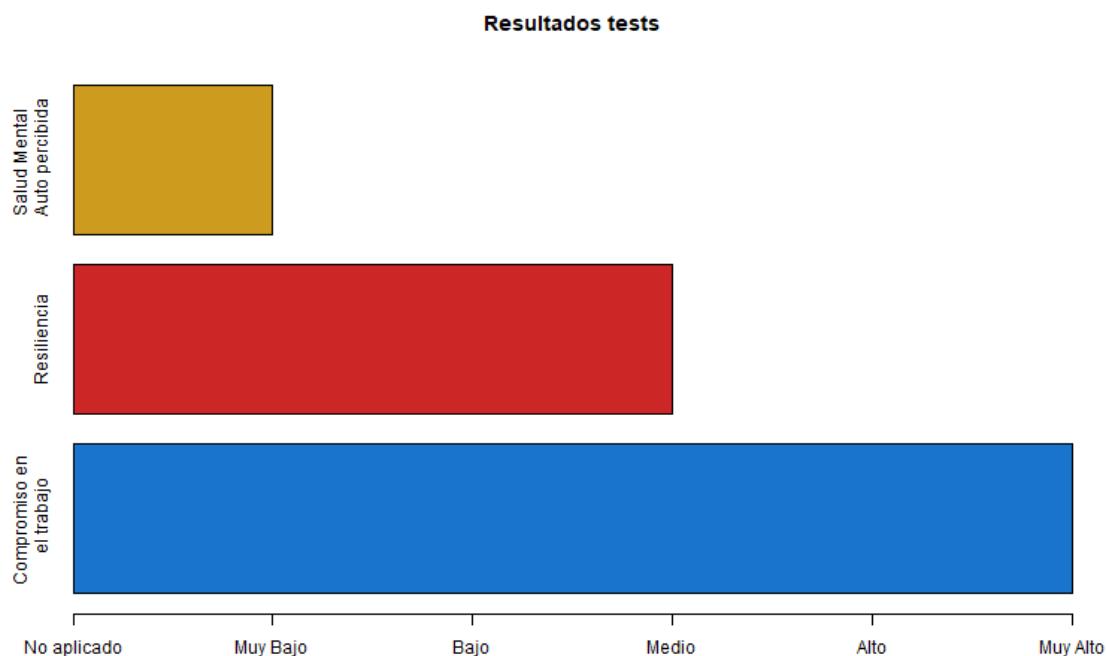
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con muy pobre salud mental. Con muy pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, muy baja autoestima y niveles muy altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable mejorar su salud mental auto percibida, para lo cual estarían indicadas aumentar hábitos saludables como realizar ejercicio físico a diario, cuidar de la alimentación, dormir ocho horas diarias, mantener relaciones sociales satisfactorias, equilibrar el trabajo con actividades y momentos de ocio. Así mismo, para controlar sus niveles de

estrés las técnicas de autocontrol suelen ser bastante eficaces, como es la meditación, relajación y autoobservación. Por otro lado, un pensamiento más positivo podrían ayudarle en esta labor. Estas recomendaciones le ayudarán a mejorar física y psicológicamente, repercutiendo en un estado de ánimo más positivo, con menor ansiedad y estrés. Si a pesar de ello su estado no mejora se recomienda consultar a un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a se encuentra dentro de la media en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Si este trabajador quisiera aumentar su capacidad de resiliencia se recomienda una actitud positiva ante las dificultades de la vida, actitud que facilita la aceptación y adaptación a los cambios.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: gar240374

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

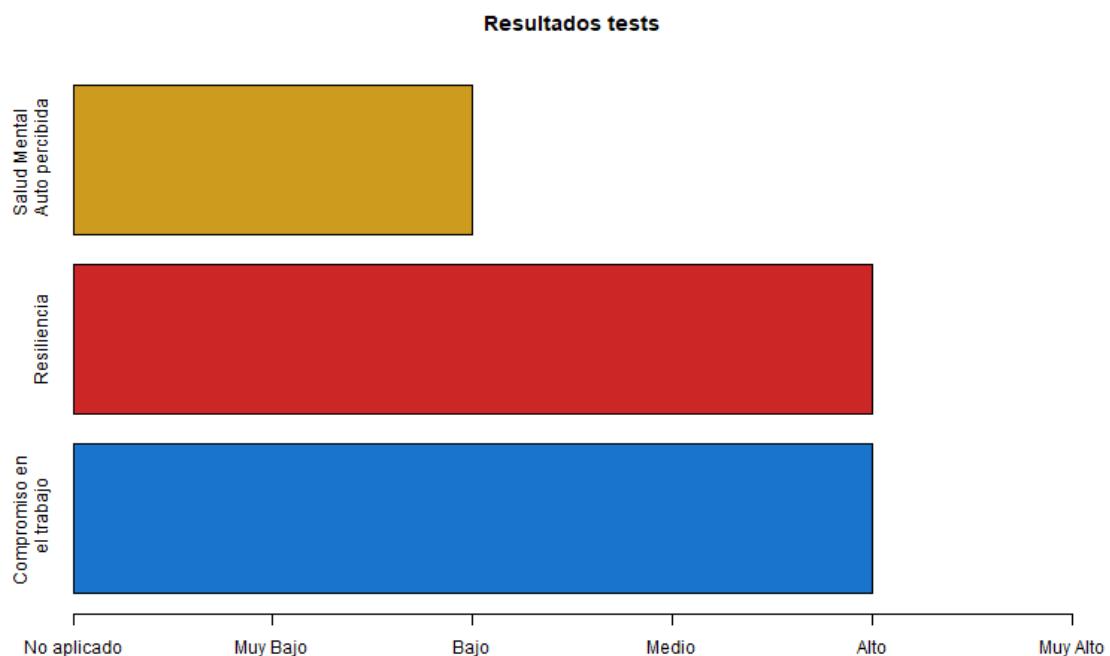
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con pobre salud mental. Con pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, baja autoestima y niveles altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable cuidar su salud física, ya que la salud física y mental están relacionadas. Estaría indicado aumentar los hábitos saludables: realizar ejercicio físico diario, dormir ocho horas al día, alimentarse saludablemente, mantener relaciones sociales satisfactorias. Además, un pensamiento más positivo también le puede ayudar. Así mismo, para

controlar sus niveles de estrés las técnicas de relajación suelen ser bastante efectivas para este propósito. Si a pesar de estas indicaciones no mejorase su estado puede consultar con un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene una alta capacidad de recuperación ante situaciones estresantes, algo muy positivo para su salud mental.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: salgadolr

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

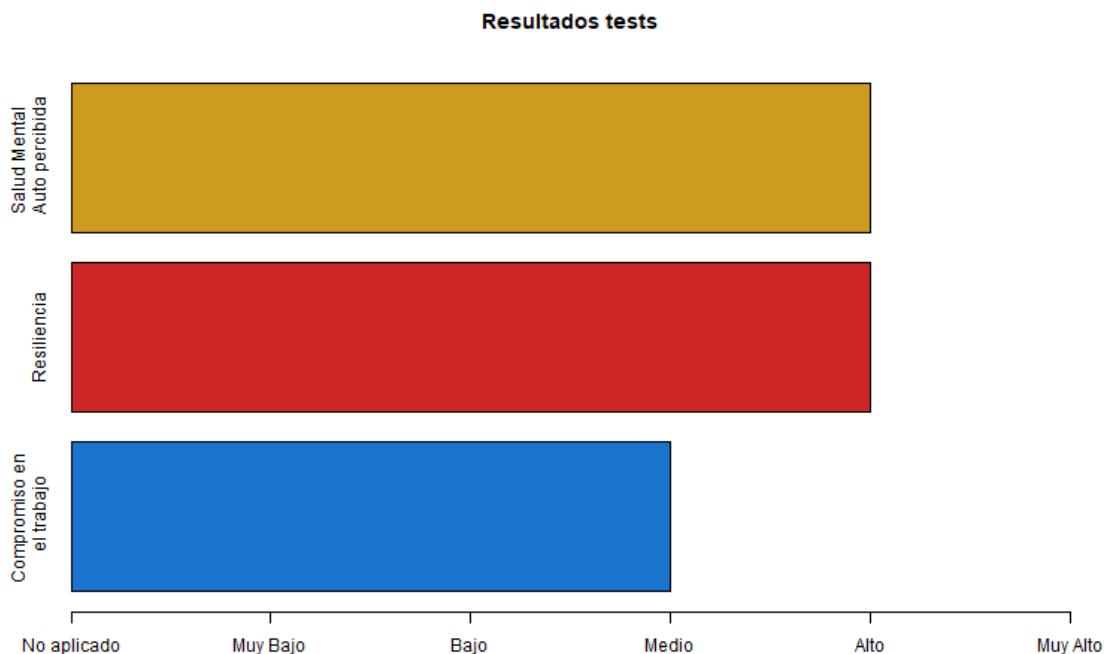
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con buena salud mental. Utiliza adecuadamente estrategias de afrontamiento. Además, presenta alta autoestima y bajos niveles de estrés.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene una alta capacidad de recuperación ante situaciones estresantes, algo muy positivo para su salud mental.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: cas05091979

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

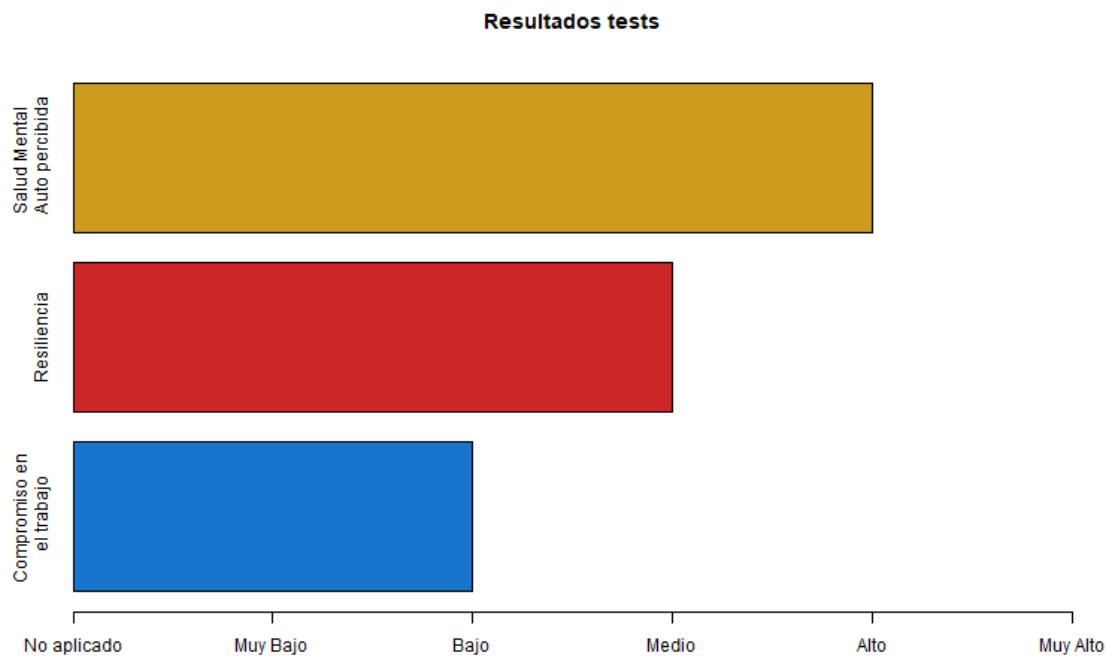
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene poco compromiso con su trabajo. Presenta niveles de energía y de inversión de esfuerzos bajos, poca resistencia mental y es poco persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación baja en su trabajo y niveles igualmente bajos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar posibles fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intenta mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Dele a caso de necesidad y pida ayuda si lo necesita. Celebre sus logros y practique el

autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con buena salud mental. Utiliza adecuadamente estrategias de afrontamiento. Además, presenta alta autoestima y bajos niveles de estrés.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a se encuentra dentro de la media en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Si este trabajador quisiera aumentar su capacidad de resiliencia se recomienda una actitud positiva ante las dificultades de la vida, actitud que facilita la aceptación y adaptación a los cambios.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Marta

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

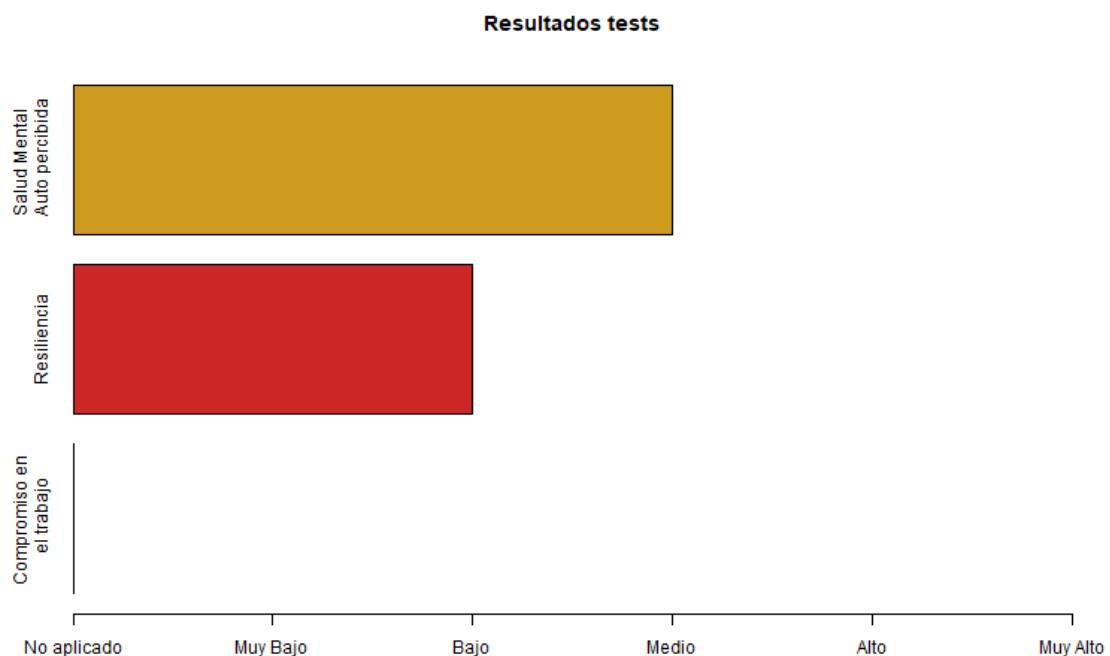
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

No se ha cumplimentado esta prueba, por lo tanto no podemos ofrecerle resultado

Por lo que le recomendamos

Al no haberse cumplimentado esta prueba, no se han obtenido resultados. No se pueden aplicar recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a tiene puntuaciones medias en la percepción de salud mental. Las estrategias de afrontamiento que utiliza, su autoestima y sus niveles de estrés se sitúan dentro de la media.

Por lo que le recomendamos

En caso de que se quisiera mejorar su estado de salud, se se recomendaría realizar ejercicio físico adecuado, cuidar su alimentación, dormir las horas recomendadas y mantener relaciones sociales satisfactorias.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a presenta una puntuación baja en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones sociales saludables, favoreciendo el apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Intente ser positivo en las interpretaciones que haga de los eventos perturbadores y dificultades de la vida. Acepte los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Márquese metas realistas, así contribuirá a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Paco

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

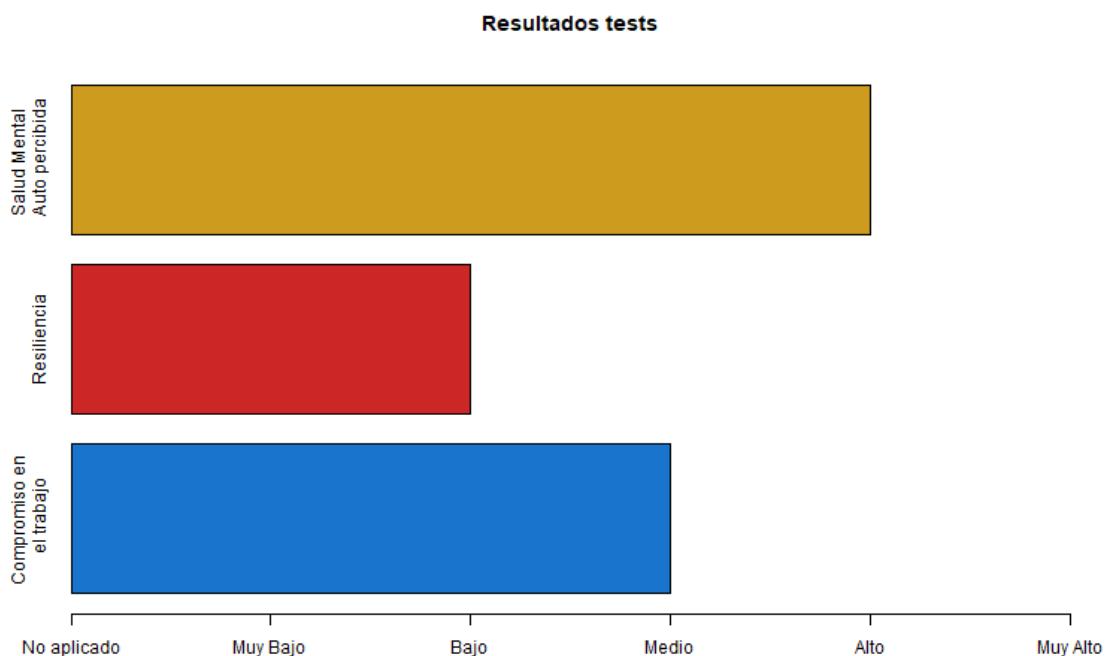
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con buena salud mental. Utiliza adecuadamente estrategias de afrontamiento. Además, presenta alta autoestima y bajos niveles de estrés.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a presenta una puntuación baja en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones sociales saludables, favoreciendo el apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Intente ser positivo en las interpretaciones que haga de los eventos perturbadores y dificultades de la vida. Acepte los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Márquese metas realistas, así contribuirá a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Charly

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

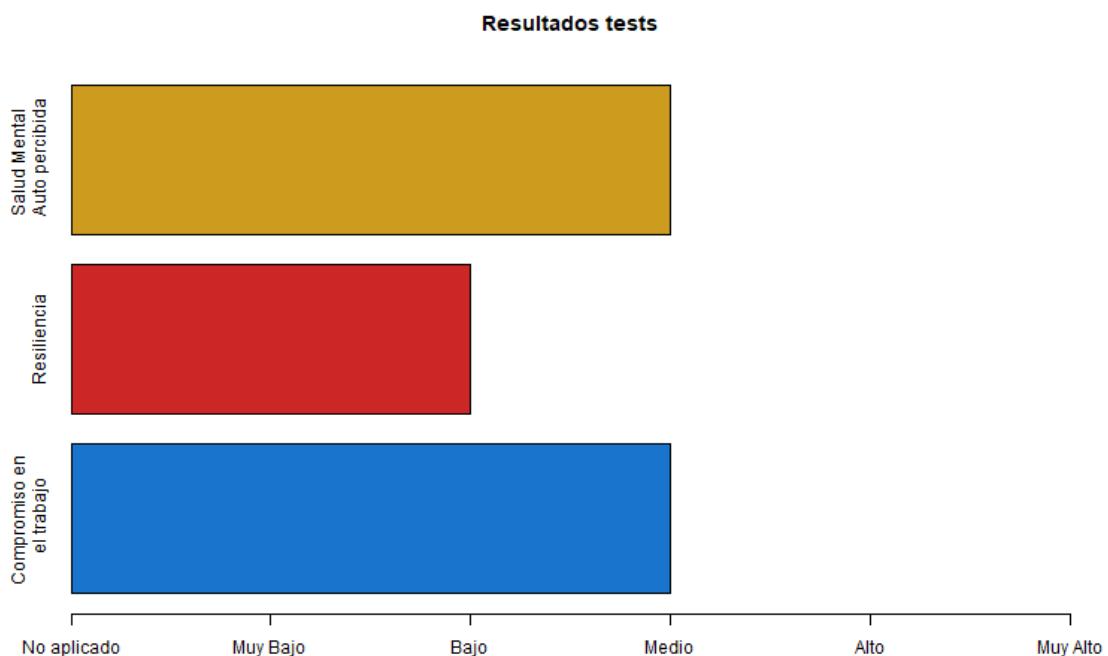
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a tiene puntuaciones medias en la percepción de salud mental. Las estrategias de afrontamiento que utiliza, su autoestima y sus niveles de estrés se sitúan dentro de la media.

Por lo que le recomendamos

En caso de que se quisiera mejorar su estado de salud, se se recomendaría realizar ejercicio físico adecuado, cuidar su alimentación, dormir las horas recomendadas y mantener relaciones sociales satisfactorias.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a presenta una puntuación baja en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones sociales saludables, favoreciendo el apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Intente ser positivo en las interpretaciones que haga de los eventos perturbadores y dificultades de la vida. Acepte los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Márquese metas realistas, así contribuirá a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: PITI

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

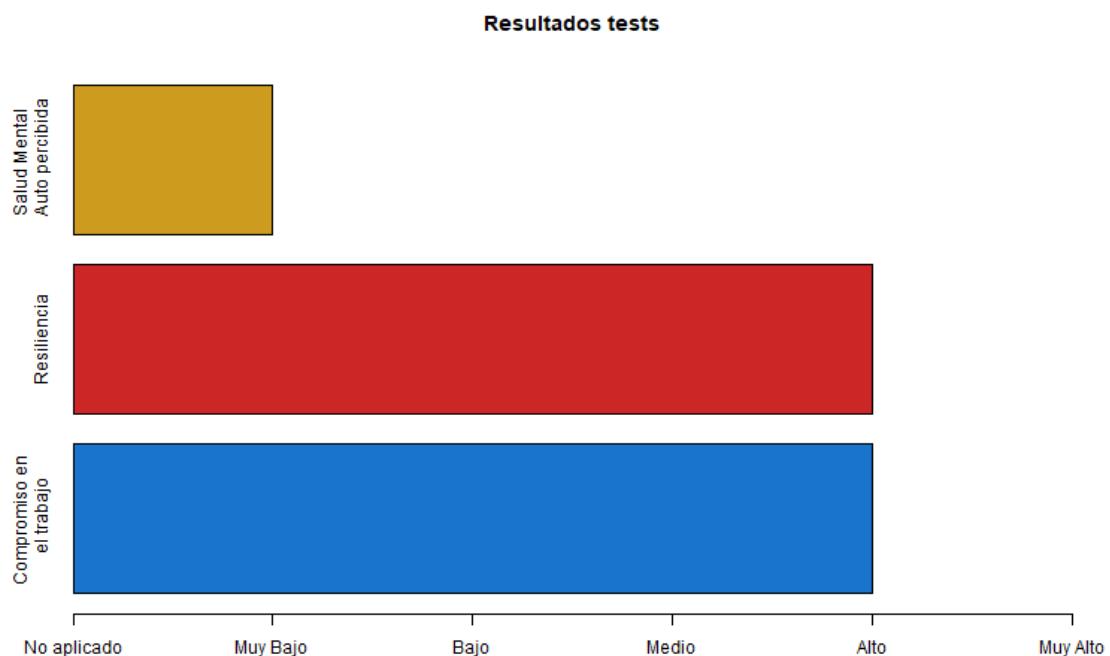
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con muy pobre salud mental. Con muy pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, muy baja autoestima y niveles muy altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable mejorar su salud mental auto percibida, para lo cual estarían indicadas aumentar hábitos saludables como realizar ejercicio físico a diario, cuidar de la alimentación, dormir ocho horas diarias, mantener relaciones sociales satisfactorias, equilibrar el trabajo con actividades y momentos de ocio. Así mismo, para controlar sus niveles de

estrés las técnicas de autocontrol suelen ser bastante eficaces, como es la meditación, relajación y autoobservación. Por otro lado, un pensamiento más positivo podrían ayudarle en esta labor. Estas recomendaciones le ayudarán a mejorar física y psicológicamente, repercutiendo en un estado de ánimo más positivo, con menor ansiedad y estrés. Si a pesar de ello su estado no mejora se recomienda consultar a un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene una alta capacidad de recuperación ante situaciones estresantes, algo muy positivo para su salud mental.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: GOM04031962

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

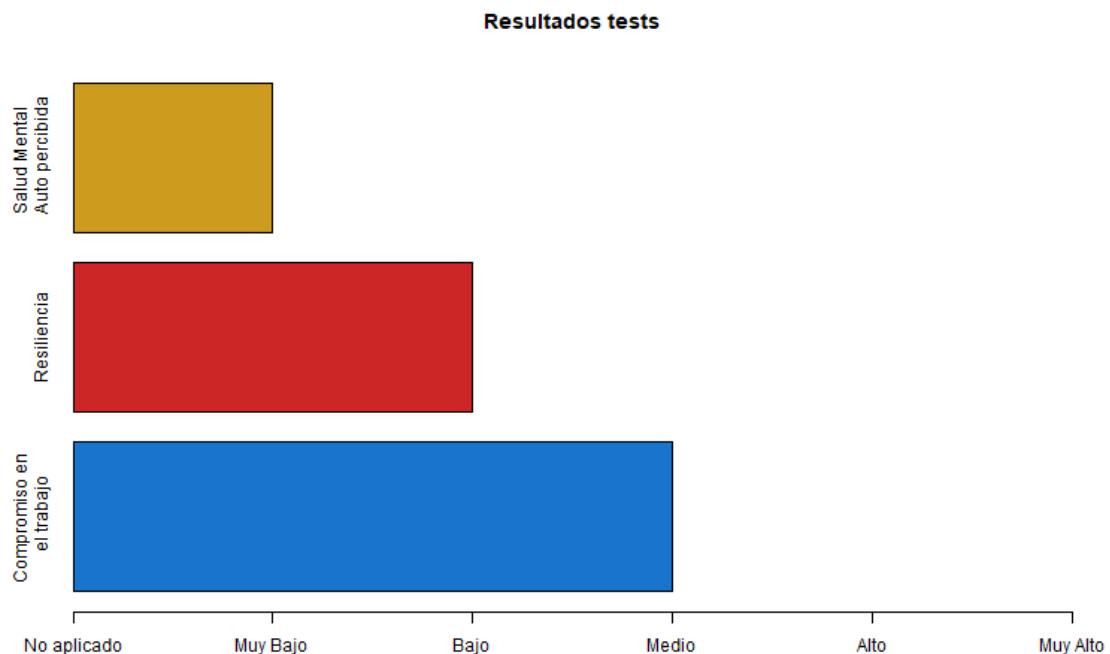
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con muy pobre salud mental. Con muy pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, muy baja autoestima y niveles muy altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable mejorar su salud mental auto percibida, para lo cual estarían indicadas aumentar hábitos saludables como realizar ejercicio físico a diario, cuidar de la alimentación, dormir ocho horas diarias, mantener relaciones sociales satisfactorias, equilibrar el trabajo con actividades y momentos de ocio. Así mismo, para controlar sus niveles de estrés las técnicas de autocontrol suelen ser bastante eficaces, como es la meditación, relajación y autoobservación. Por otro lado, un pensamiento más positivo podrían ayudarle en esta labor. Estas recomendaciones le ayudarán a mejorar física y psicológicamente, repercutiendo en un estado de ánimo más positivo, con menor ansiedad y estrés. Si a pesar de ello su estado no mejora se recomienda consultar a un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a presenta una puntuación baja en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones sociales saludables, favoreciendo el apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Intente ser positivo en las interpretaciones que haga de los eventos perturbadores y dificultades de la vida. Acepte los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Márquese metas realistas, así contribuirá a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: JP

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

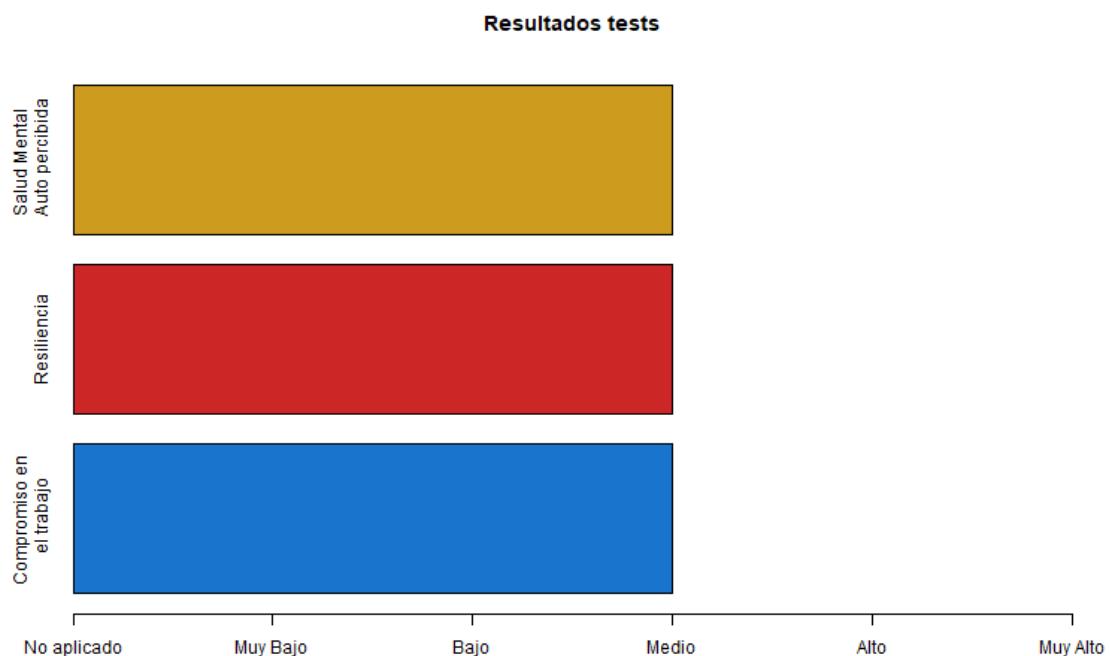
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a tiene puntuaciones medias en la percepción de salud mental. Las estrategias de afrontamiento que utiliza, su autoestima y sus niveles de estrés se sitúan dentro de la media.

Por lo que le recomendamos

En caso de que se quisiera mejorar su estado de salud, se recomendaría realizar ejercicio físico adecuado, cuidar su alimentación, dormir las horas recomendadas y mantener relaciones sociales satisfactorias.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a se encuentra dentro de la media en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Si este trabajador quisiera aumentar su capacidad de resiliencia se recomienda una actitud positiva ante las dificultades de la vida, actitud que facilita la aceptación y adaptación a los cambios.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Diego

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

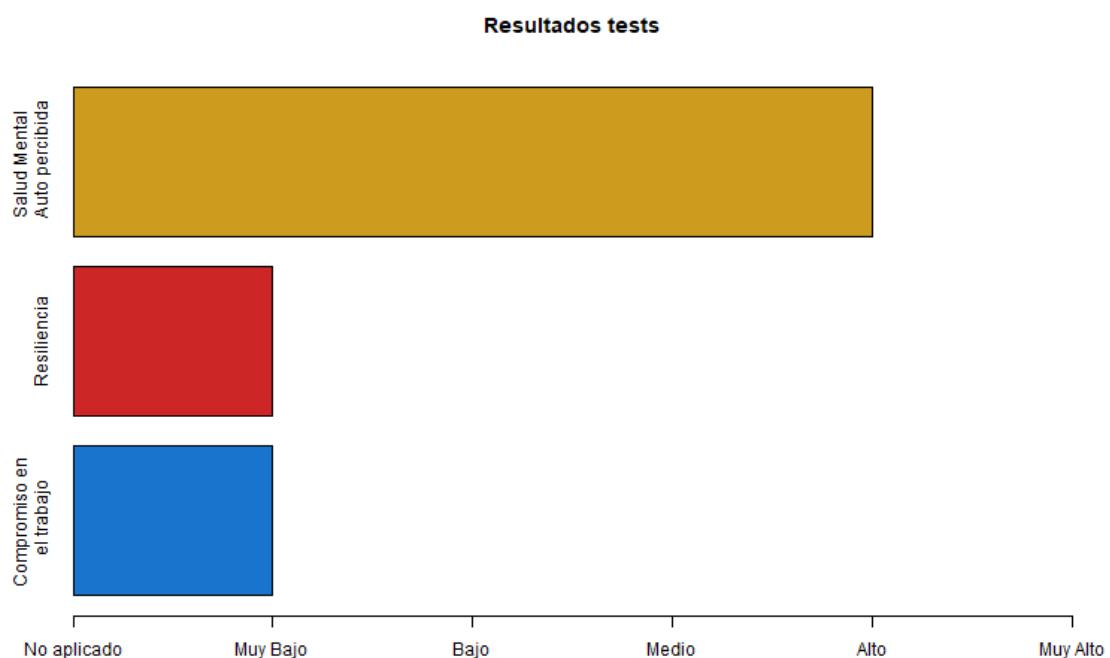
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene muy poco compromiso con su trabajo. Presenta niveles de energía y de inversión de esfuerzos muy bajos, muy poca resistencia mental y es muy poco persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación muy baja en su trabajo y niveles igualmente muy bajos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar posibles fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo.

Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria. Mantenga una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Proporcione retroalimentación resaltando los aspectos positivos. Ayude a los compañeros en caso de necesidad. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Dele que en caso de necesidad y pida ayuda si lo necesita. Celebre sus logros y practique el

autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con buena salud mental. Utiliza adecuadamente estrategias de afrontamiento. Además, presenta alta autoestima y bajos niveles de estrés.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene muy poca capacidad de recuperación ante situaciones estresantes. Pudiendo desencadenar en estados ansioso-depresivos, frustración, etc.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones saludables con familiares y amigos, de forma que se perciba un adecuado apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Los eventos perturbadores y dificultades de la vida son inevitables, pero es posible modificar la interpretación que se hace de ellos. Intente ser positivo y aceptar los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Marcarse metas realistas contribuye a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Trajano

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

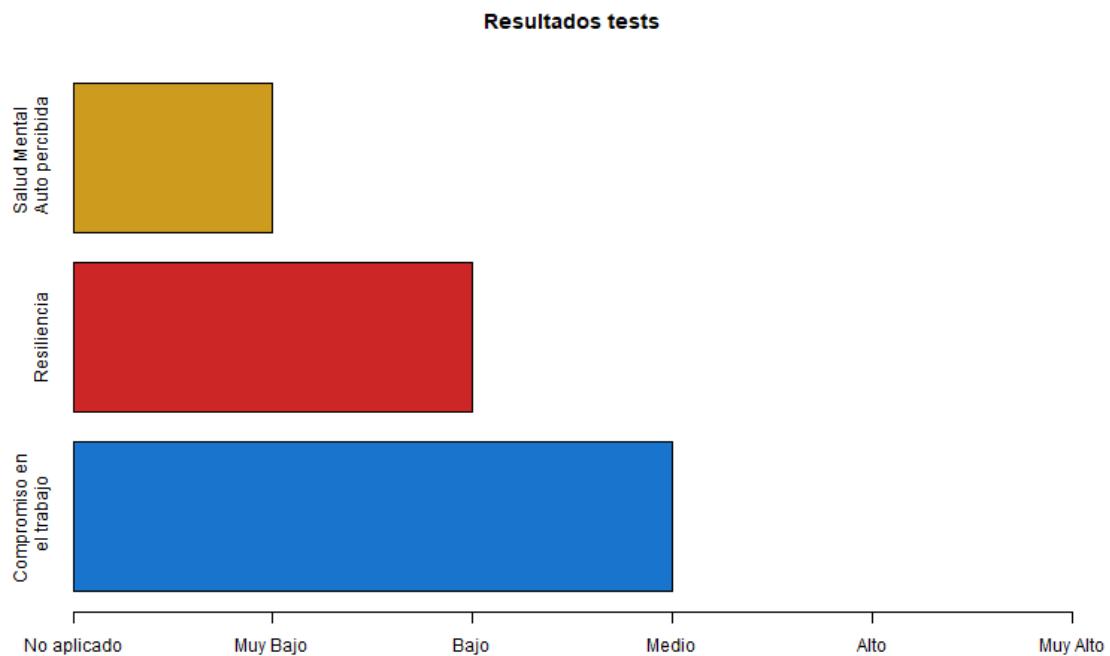
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con muy pobre salud mental. Con muy pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, muy baja autoestima y niveles muy altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable mejorar su salud mental auto percibida, para lo cual estarían indicadas aumentar hábitos saludables como realizar ejercicio físico a diario, cuidar de la alimentación, dormir ocho horas diarias, mantener relaciones sociales satisfactorias, equilibrar el trabajo con actividades y momentos de ocio. Así mismo, para controlar sus niveles de estrés las técnicas de autocontrol suelen ser bastante eficaces, como es la meditación, relajación y autoobservación. Por otro lado, un pensamiento más positivo podrían ayudarle en esta labor. Estas recomendaciones le ayudarán a mejorar física y psicológicamente, repercutiendo en un estado de ánimo más positivo, con menor ansiedad y estrés. Si a pesar de ello su estado no mejora se recomienda consultar a un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a presenta una puntuación baja en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones sociales saludables, favoreciendo el apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Intente ser positivo en las interpretaciones que haga de los eventos perturbadores y dificultades de la vida. Acepte los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Márquese metas realistas, así contribuirá a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Panoramix

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

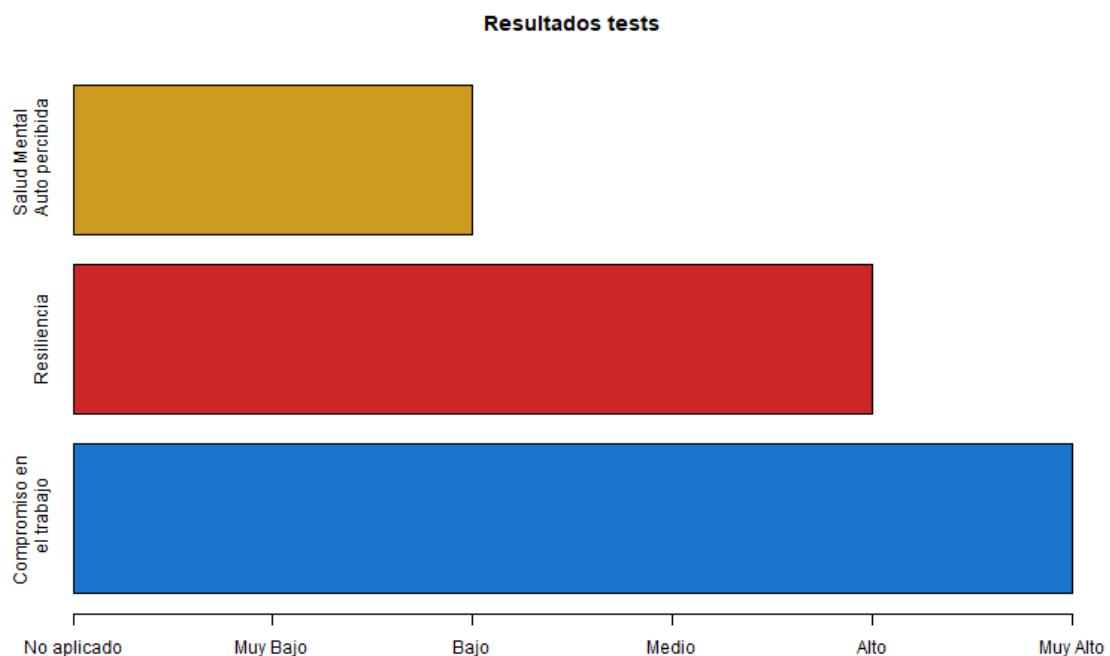
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con pobre salud mental. Con pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, baja autoestima y niveles altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable cuidar su salud física, ya que la salud física y mental están relacionadas. Estaría indicado aumentar los hábitos saludables: realizar ejercicio físico diario, dormir ocho horas al día, alimentarse saludablemente, mantener relaciones sociales satisfactorias. Además, un pensamiento más positivo también le puede ayudar. Así mismo, para

controlar sus niveles de estrés las técnicas de relajación suelen ser bastante efectivas para este propósito. Si a pesar de estas indicaciones no mejorase su estado puede consultar con un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene una alta capacidad de recuperación ante situaciones estresantes, algo muy positivo para su salud mental.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: JIAR

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

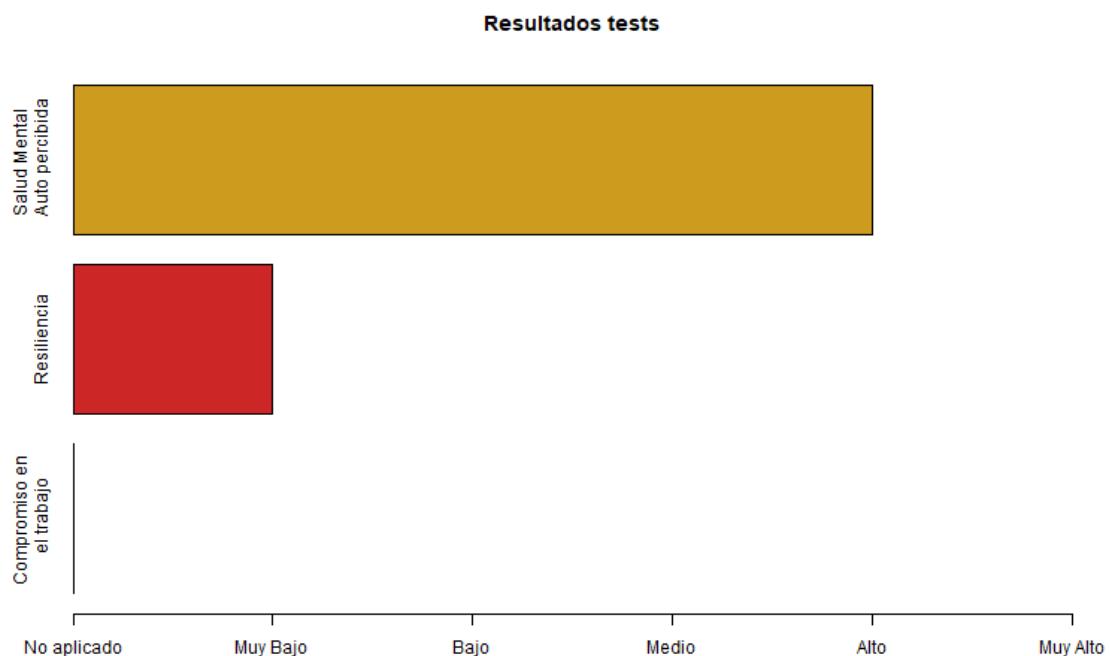
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

No se ha cumplimentado esta prueba, por lo tanto no podemos ofrecerle resultado

Por lo que le recomendamos

Al no haberse cumplimentado esta prueba, no se han obtenido resultados. No se pueden aplicar recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con buena salud mental. Utiliza adecuadamente estrategias de afrontamiento. Además, presenta alta autoestima y bajos niveles de estrés.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene muy poca capacidad de recuperación ante situaciones estresantes. Pudiendo desencadenar en estados ansioso-depresivos, frustración, etc.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones saludables con familiares y amigos, de forma que se perciba un adecuado apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Los eventos perturbadores y dificultades de la vida son inevitables, pero es posible modificar la interpretación que se hace de ellos. Intente ser positivo y aceptar los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Marcarse metas realistas contribuye a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Blan25031968

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

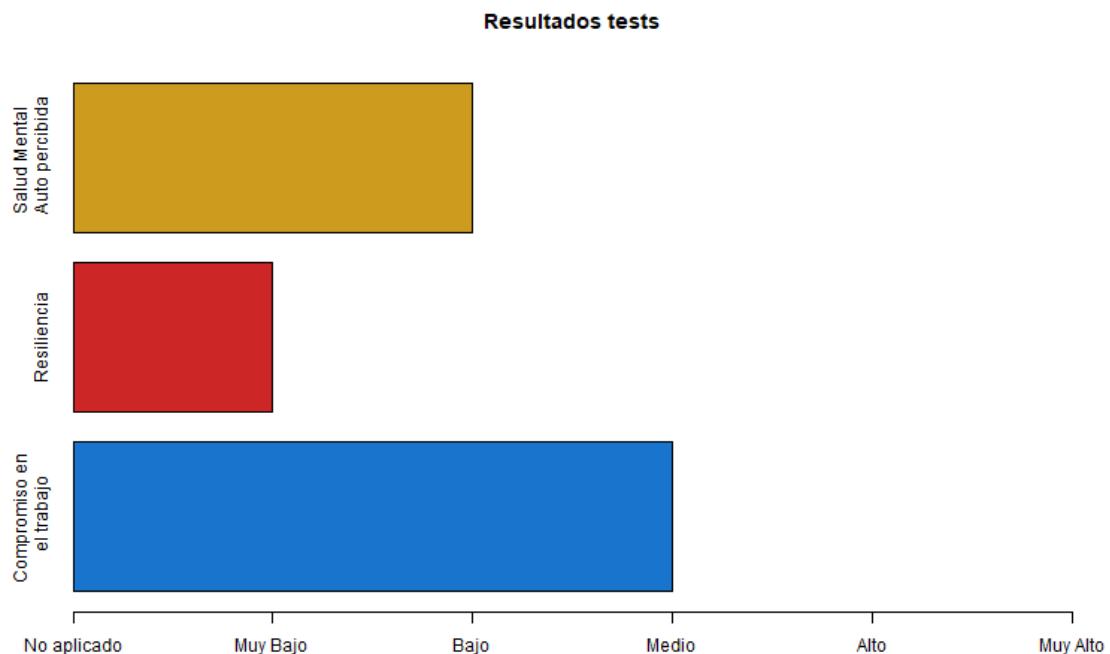
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con pobre salud mental. Con pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, baja autoestima y niveles altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable cuidar su salud física, ya que la salud física y mental están relacionadas. Estaría indicado aumentar los hábitos saludables: realizar ejercicio físico diario, dormir ocho horas al día, alimentarse saludablemente, mantener relaciones sociales satisfactorias. Además, un pensamiento más positivo también le puede ayudar. Así mismo, para controlar sus niveles de estrés las técnicas de relajación suelen ser bastante efectivas para este propósito. Si a pesar de estas indicaciones no mejorase su estado puede consultar con un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene muy poca capacidad de recuperación ante situaciones estresantes. Pudiendo desencadenar en estados ansioso-depresivos, frustración, etc.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones saludables con familiares y amigos, de forma que se perciba un adecuado apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Los eventos perturbadores y dificultades de la vida son inevitables, pero es posible modificar la interpretación que se hace de ellos. Intente ser positivo y aceptar los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Marcarse metas realistas contribuye a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Kike

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

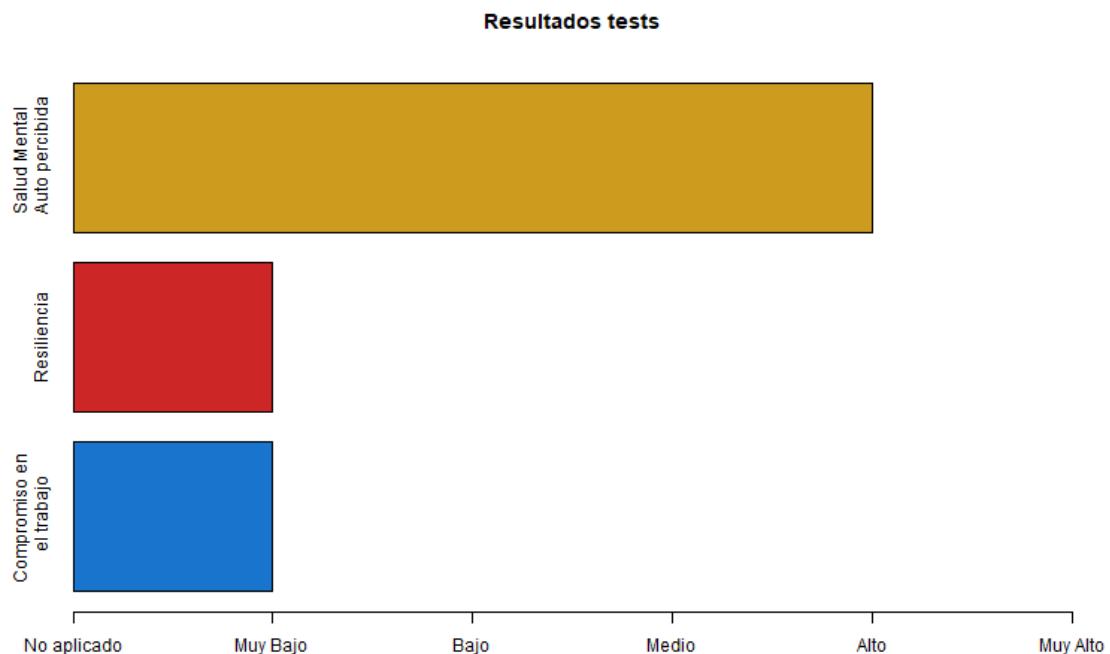
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene muy poco compromiso con su trabajo. Presenta niveles de energía y de inversión de esfuerzos muy bajos, muy poca resistencia mental y es muy poco persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación muy baja en su trabajo y niveles igualmente muy bajos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar posibles fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo.

Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria. Mantenga una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Proporcione retroalimentación resaltando los aspectos positivos. Ayude a los compañeros en caso de necesidad. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo necesita. Celebre sus logros y practique el

autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con buena salud mental. Utiliza adecuadamente estrategias de afrontamiento. Además, presenta alta autoestima y bajos niveles de estrés.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene muy poca capacidad de recuperación ante situaciones estresantes. Pudiendo desencadenar en estados ansioso-depresivos, frustración, etc.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones saludables con familiares y amigos, de forma que se perciba un adecuado apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Los eventos perturbadores y dificultades de la vida son inevitables, pero es posible modificar la interpretación que se hace de ellos. Intente ser positivo y aceptar los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Marcarse metas realistas contribuye a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Lopezgdn

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

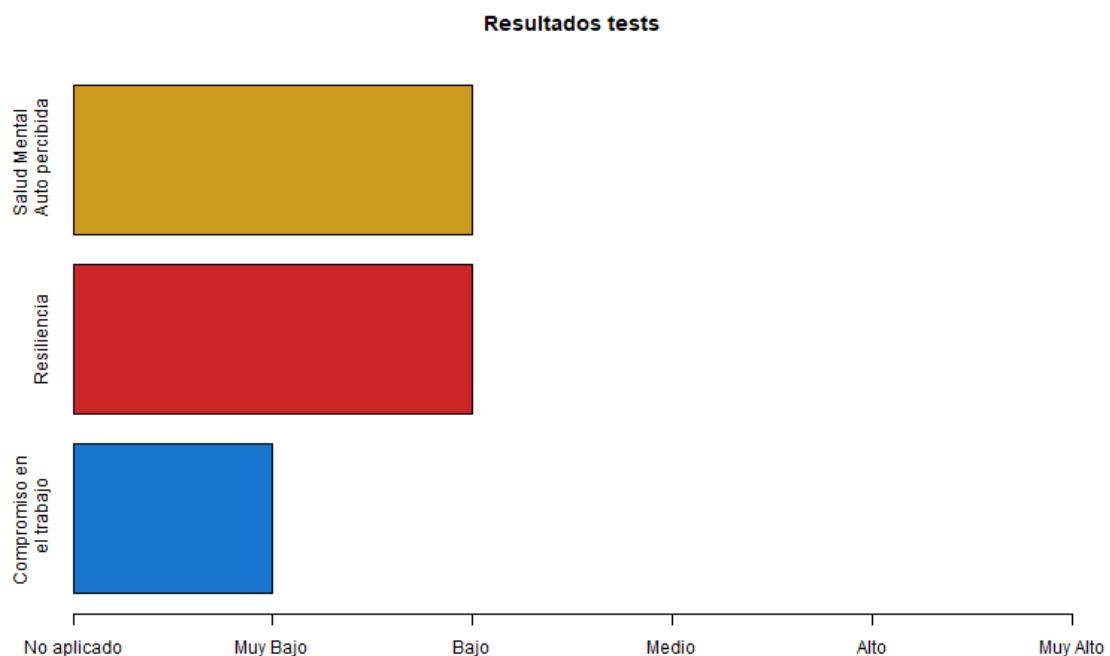
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene muy poco compromiso con su trabajo. Presenta niveles de energía y de inversión de esfuerzos muy bajos, muy poca resistencia mental y es muy poco persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación muy baja en su trabajo y niveles igualmente muy bajos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar posibles fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo.

Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intenta hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria. Mantenga una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Proporcione retroalimentación resaltando los aspectos positivos. Ayude a los compañeros en caso de necesidad. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo necesita. Celebre sus logros y practique el

autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con pobre salud mental. Con pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, baja autoestima y niveles altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable cuidar su salud física, ya que la salud física y mental están relacionadas. Estaría indicado aumentar los hábitos saludables: realizar ejercicio físico diario, dormir ocho horas al día, alimentarse saludablemente, mantener relaciones sociales satisfactorias. Además, un pensamiento más positivo también le puede ayudar. Así mismo, para controlar sus niveles de estrés las técnicas de relajación suelen ser bastante efectivas para este propósito. Si a pesar de estas indicaciones no mejorase su estado puede consultar con un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a presenta una puntuación baja en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones sociales saludables, favoreciendo el apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Intente ser positivo en las interpretaciones que haga de los eventos perturbadores y dificultades de la vida. Acepte los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Márquese metas realistas, así contribuirá a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Gutierrez

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

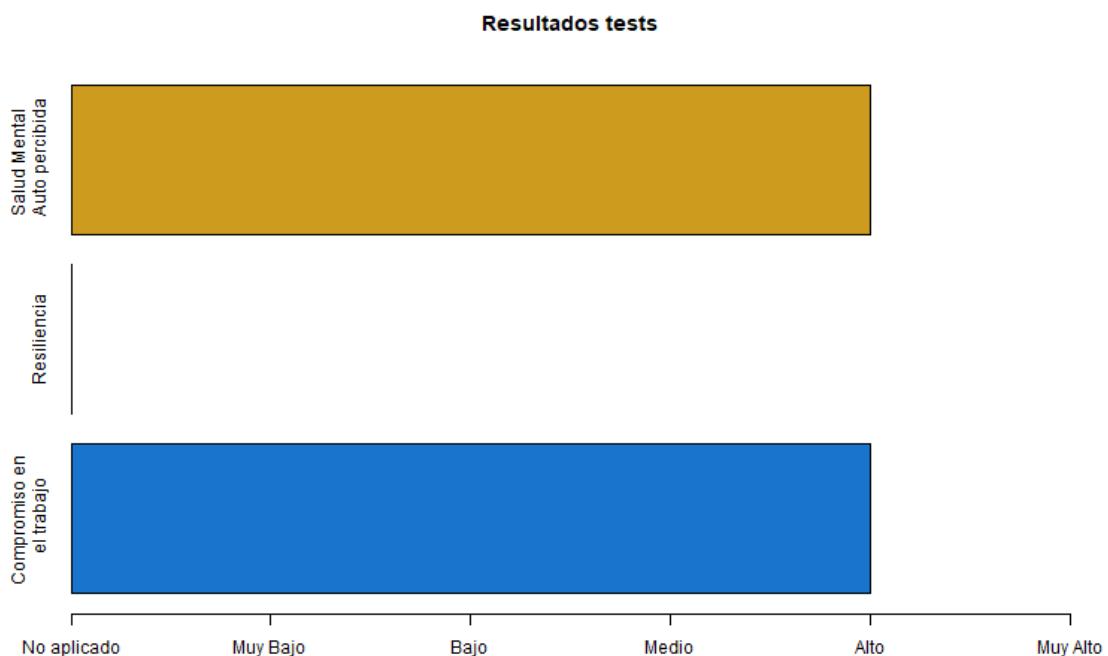
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con buena salud mental. Utiliza adecuadamente estrategias de afrontamiento. Además, presenta alta autoestima y bajos niveles de estrés.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

No se ha cumplimentado esta prueba, por lo tanto no podemos ofrecerle resultado

Por lo que le recomendamos

Al no haberse cumplimentado esta prueba, no se han obtenido resultados. No se pueden aplicar recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: DSG

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

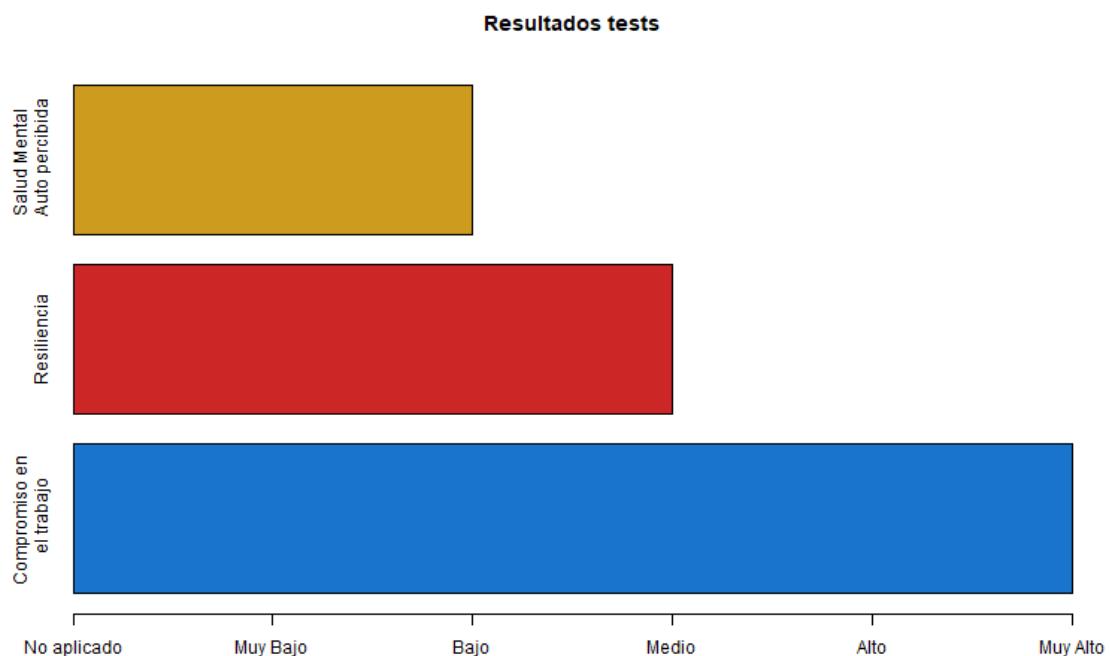
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con pobre salud mental. Con pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, baja autoestima y niveles altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable cuidar su salud física, ya que la salud física y mental están relacionadas. Estaría indicado aumentar los hábitos saludables: realizar ejercicio físico diario, dormir ocho horas al día, alimentarse saludablemente, mantener relaciones sociales satisfactorias. Además, un pensamiento más positivo también le puede ayudar. Así mismo, para

controlar sus niveles de estrés las técnicas de relajación suelen ser bastante efectivas para este propósito. Si a pesar de estas indicaciones no mejorase su estado puede consultar con un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a se encuentra dentro de la media en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Si este trabajador quisiera aumentar su capacidad de resiliencia se recomienda una actitud positiva ante las dificultades de la vida, actitud que facilita la aceptación y adaptación a los cambios.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Luisma

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

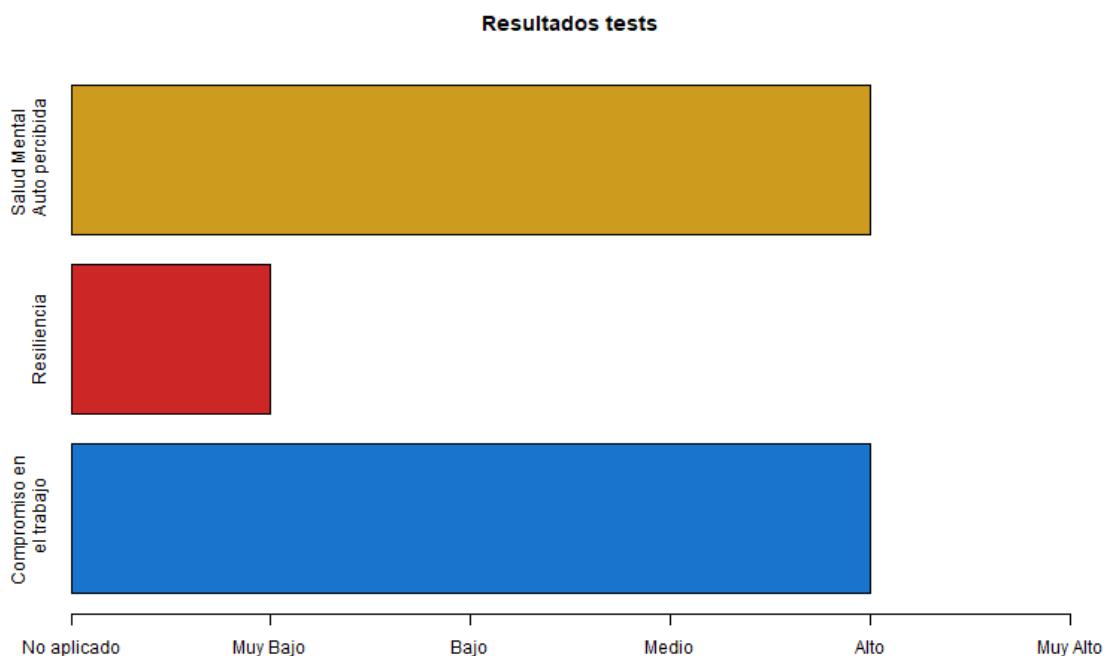
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con buena salud mental. Utiliza adecuadamente estrategias de afrontamiento. Además, presenta alta autoestima y bajos niveles de estrés.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene muy poca capacidad de recuperación ante situaciones estresantes. Pudiendo desencadenar en estados ansioso-depresivos, frustración, etc.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones saludables con familiares y amigos, de forma que se perciba un adecuado apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Los eventos perturbadores y dificultades de la vida son inevitables, pero es posible modificar la interpretación que se hace de ellos. Intente ser positivo y aceptar los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Marcarse metas realistas contribuye a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: YO

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

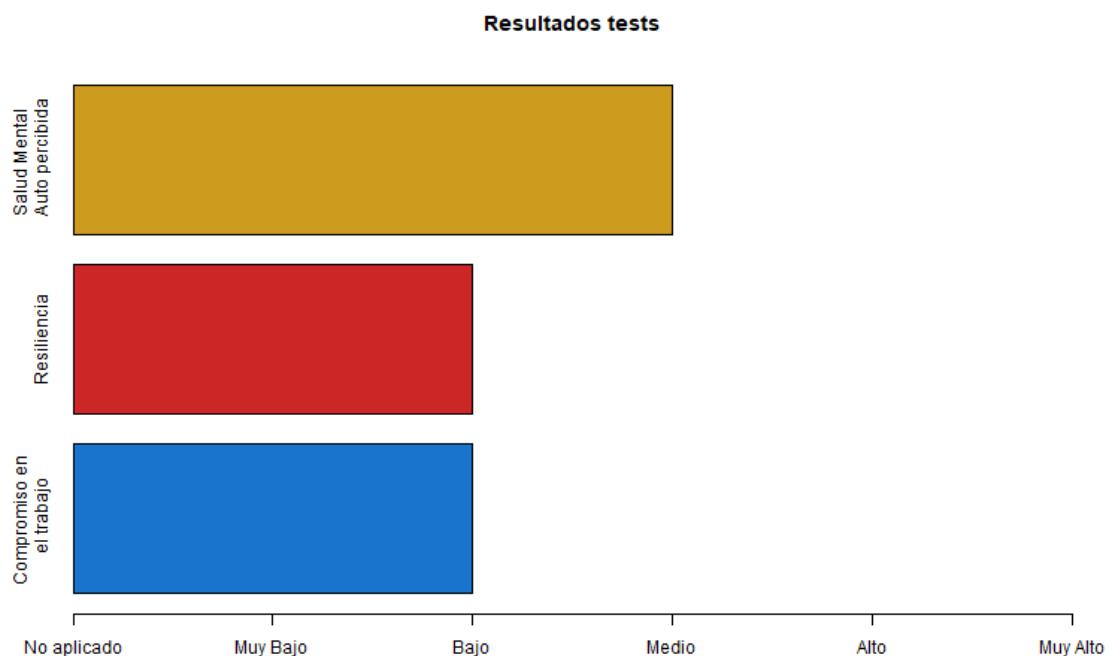
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene poco compromiso con su trabajo. Presenta niveles de energía y de inversión de esfuerzos bajos, poca resistencia mental y es poco persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación baja en su trabajo y niveles igualmente bajos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar posibles fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intenta mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Dele a caso de necesidad y pida ayuda si lo necesita. Celebre sus logros y practique el

autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a tiene puntuaciones medias en la percepción de salud mental. Las estrategias de afrontamiento que utiliza, su autoestima y sus niveles de estrés se sitúan dentro de la media.

Por lo que le recomendamos

En caso de que se quisiera mejorar su estado de salud, se recomendaría realizar ejercicio físico adecuado, cuidar su alimentación, dormir las horas recomendadas y mantener relaciones sociales satisfactorias.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a presenta una puntuación baja en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones sociales saludables, favoreciendo el apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Intente ser positivo en las interpretaciones que haga de los eventos perturbadores y dificultades de la vida. Aceite los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Márquese metas realistas, así contribuirá a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: ARR11031981

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

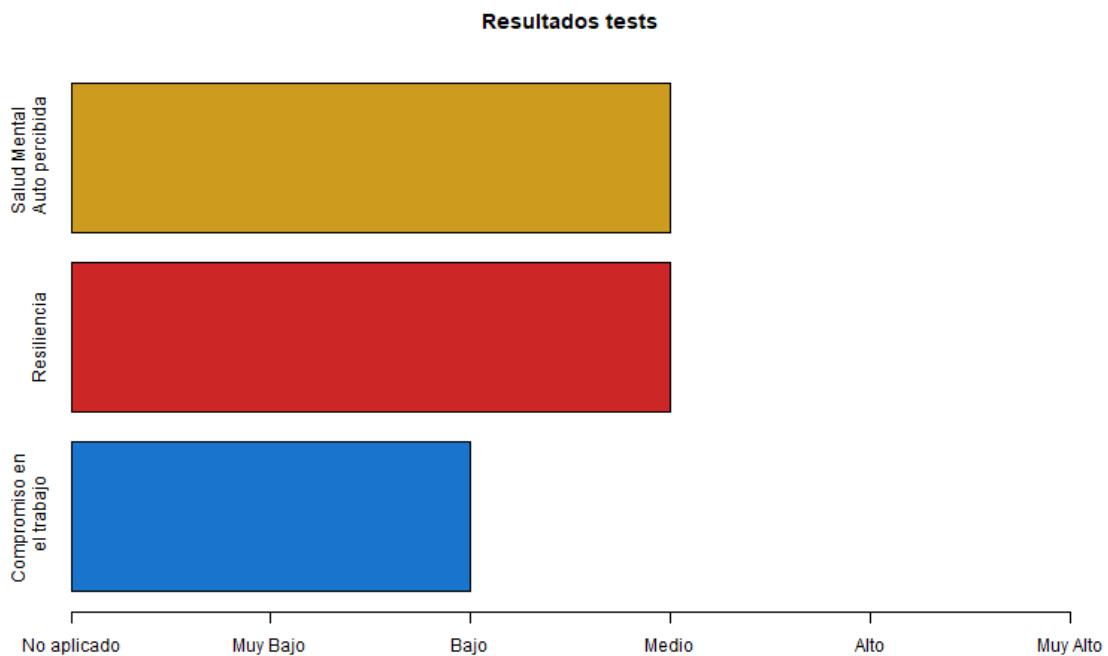
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene poco compromiso con su trabajo. Presenta niveles de energía y de inversión de esfuerzos bajos, poca resistencia mental y es poco persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación baja en su trabajo y niveles igualmente bajos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar posibles fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intenta mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Dele a caso de necesidad y pida ayuda si lo necesita. Celebre sus logros y practique el

autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a tiene puntuaciones medias en la percepción de salud mental. Las estrategias de afrontamiento que utiliza, su autoestima y sus niveles de estrés se sitúan dentro de la media.

Por lo que le recomendamos

En caso de que se quisiera mejorar su estado de salud, se recomendaría realizar ejercicio físico adecuado, cuidar su alimentación, dormir las horas recomendadas y mantener relaciones sociales satisfactorias.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a se encuentra dentro de la media en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Si este trabajador quisiera aumentar su capacidad de resiliencia se recomienda una actitud positiva ante las dificultades de la vida, actitud que facilita la aceptación y adaptación a los cambios.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: MAZ14011969

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

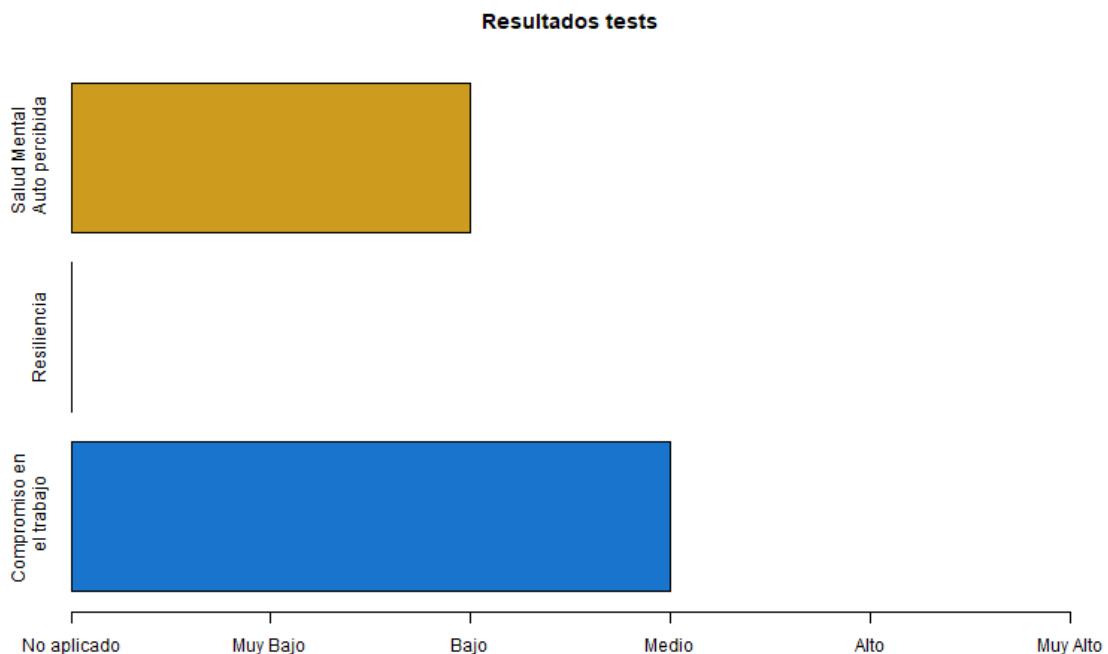
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con pobre salud mental. Con pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, baja autoestima y niveles altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable cuidar su salud física, ya que la salud física y mental están relacionadas. Estaría indicado aumentar los hábitos saludables: realizar ejercicio físico diario, dormir ocho horas al día, alimentarse saludablemente, mantener relaciones sociales satisfactorias. Además, un pensamiento más positivo también le puede ayudar. Así mismo, para controlar sus niveles de estrés las técnicas de relajación suelen ser bastante efectivas para este propósito. Si a pesar de estas indicaciones no mejorase su estado puede consultar con un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

No se ha cumplimentado esta prueba, por lo tanto no podemos ofrecerle resultado

Por lo que le recomendamos

Al no haberse cumplimentado esta prueba, no se han obtenido resultados. No se pueden aplicar recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Emi

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

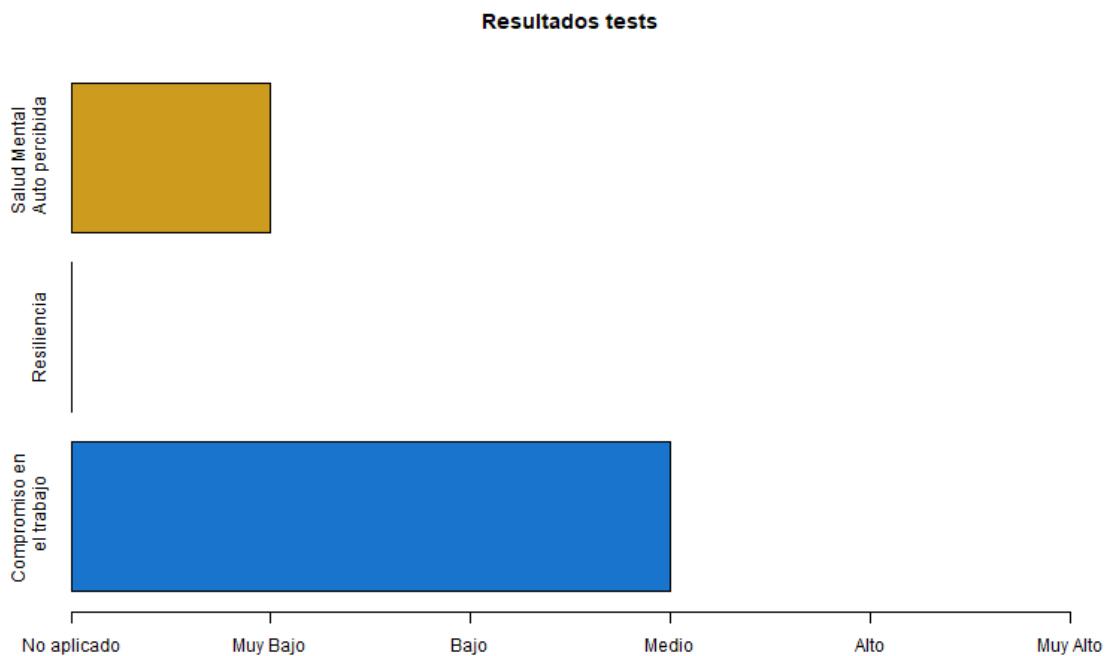
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con muy pobre salud mental. Con muy pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, muy baja autoestima y niveles muy altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable mejorar su salud mental auto percibida, para lo cual estarían indicadas aumentar hábitos saludables como realizar ejercicio físico a diario, cuidar de la alimentación, dormir ocho horas diarias, mantener relaciones sociales satisfactorias, equilibrar el trabajo con actividades y momentos de ocio. Así mismo, para controlar sus niveles de estrés las técnicas de autocontrol suelen ser bastante eficaces, como es la meditación, relajación y autoobservación. Por otro lado, un pensamiento más positivo podrían ayudarle en esta labor. Estas recomendaciones le ayudarán a mejorar física y psicológicamente, repercutiendo en un estado de ánimo más positivo, con menor ansiedad y estrés. Si a pesar de ello su estado no mejora se recomienda consultar a un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

No se ha cumplimentado esta prueba, por lo tanto no podemos ofrecerle resultado

Por lo que le recomendamos

Al no haberse cumplimentado esta prueba, no se han obtenido resultados. No se pueden aplicar recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: BER14121963

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

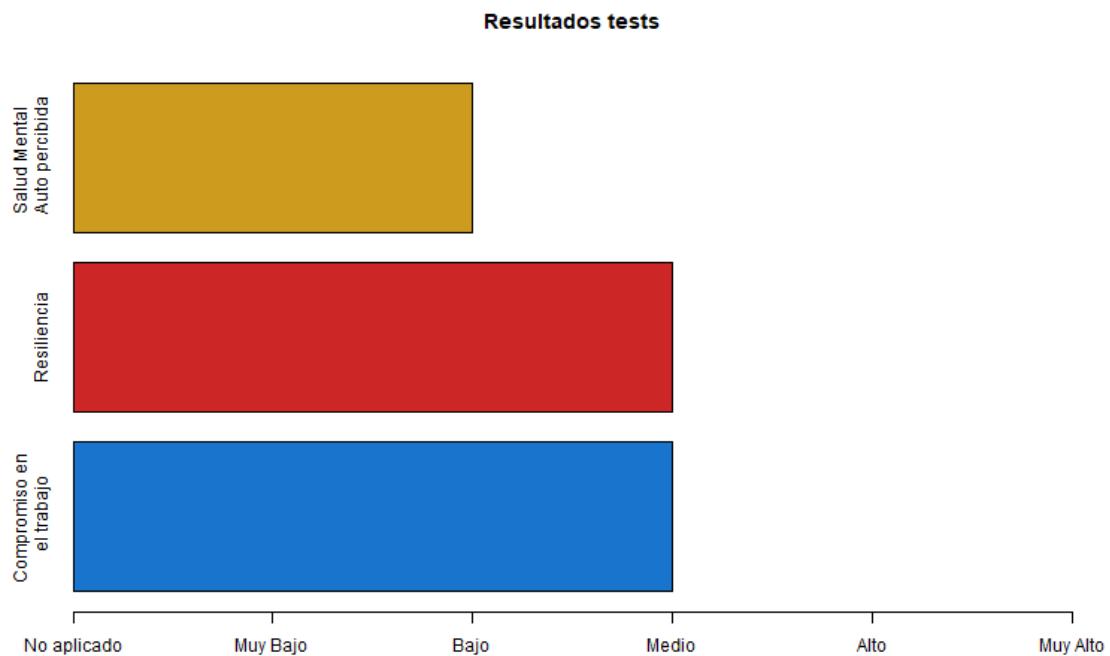
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con pobre salud mental. Con pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, baja autoestima y niveles altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable cuidar su salud física, ya que la salud física y mental están relacionadas. Estaría indicado aumentar los hábitos saludables: realizar ejercicio físico diario, dormir ocho horas al día, alimentarse saludablemente, mantener relaciones sociales satisfactorias. Además, un pensamiento más positivo también le puede ayudar. Así mismo, para controlar sus niveles de estrés las técnicas de relajación suelen ser bastante efectivas para este propósito. Si a pesar de estas indicaciones no mejorase su estado puede consultar con un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a se encuentra dentro de la media en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Si este trabajador quisiera aumentar su capacidad de resiliencia se recomienda una actitud positiva ante las dificultades de la vida, actitud que facilita la aceptación y adaptación a los cambios.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a:

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

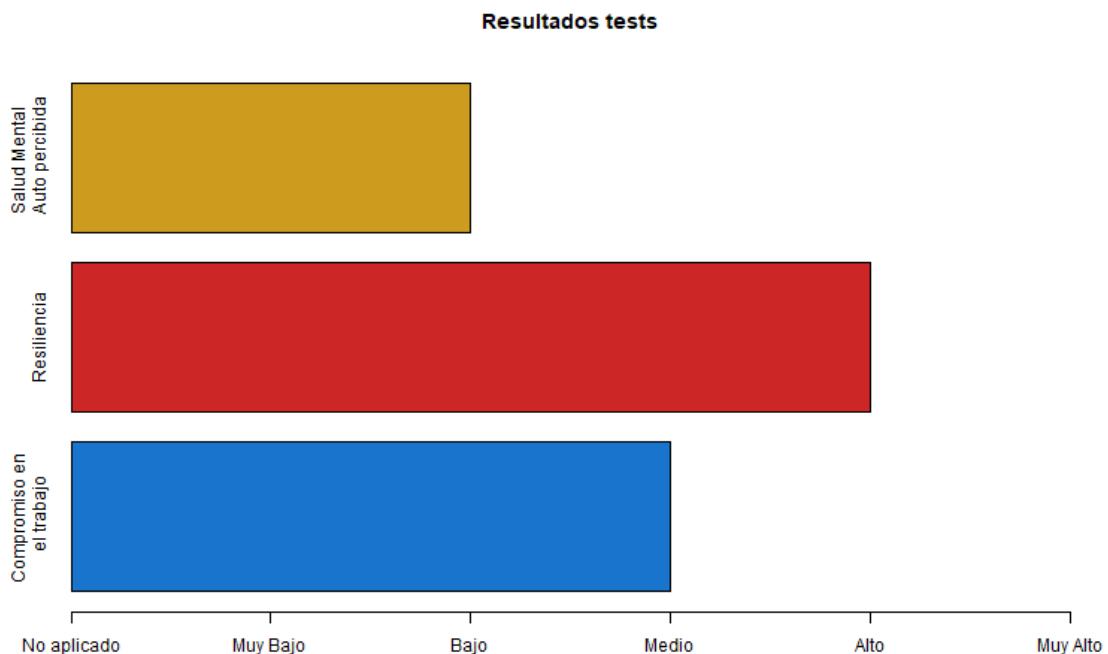
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con pobre salud mental. Con pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, baja autoestima y niveles altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable cuidar su salud física, ya que la salud física y mental están relacionadas. Estaría indicado aumentar los hábitos saludables: realizar ejercicio físico diario, dormir ocho horas al día, alimentarse saludablemente, mantener relaciones sociales satisfactorias. Además, un pensamiento más positivo también le puede ayudar. Así mismo, para controlar sus niveles de estrés las técnicas de relajación suelen ser bastante efectivas para este propósito. Si a pesar de estas indicaciones no mejorase su estado puede consultar con un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene una alta capacidad de recuperación ante situaciones estresantes, algo muy positivo para su salud mental.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Lu13

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

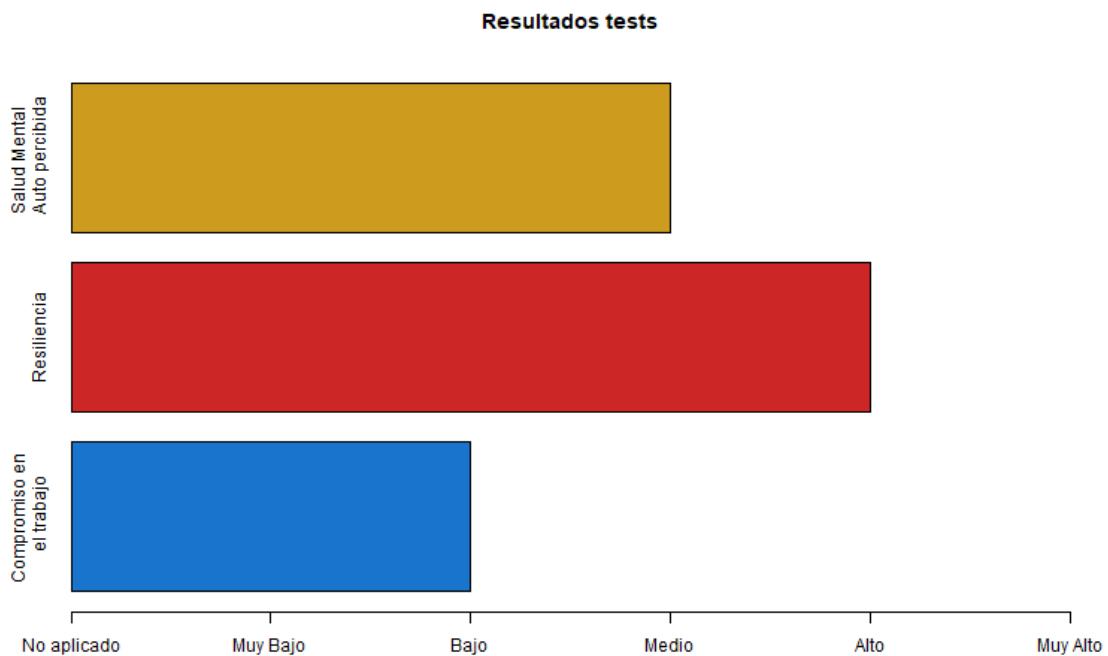
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene poco compromiso con su trabajo. Presenta niveles de energía y de inversión de esfuerzos bajos, poca resistencia mental y es poco persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación baja en su trabajo y niveles igualmente bajos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar posibles fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intenta mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo necesita. Celebre sus logros y practique el

autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a tiene puntuaciones medias en la percepción de salud mental. Las estrategias de afrontamiento que utiliza, su autoestima y sus niveles de estrés se sitúan dentro de la media.

Por lo que le recomendamos

En caso de que se quisiera mejorar su estado de salud, se recomendaría realizar ejercicio físico adecuado, cuidar su alimentación, dormir las horas recomendadas y mantener relaciones sociales satisfactorias.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene una alta capacidad de recuperación ante situaciones estresantes, algo muy positivo para su salud mental.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Juanjuan

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

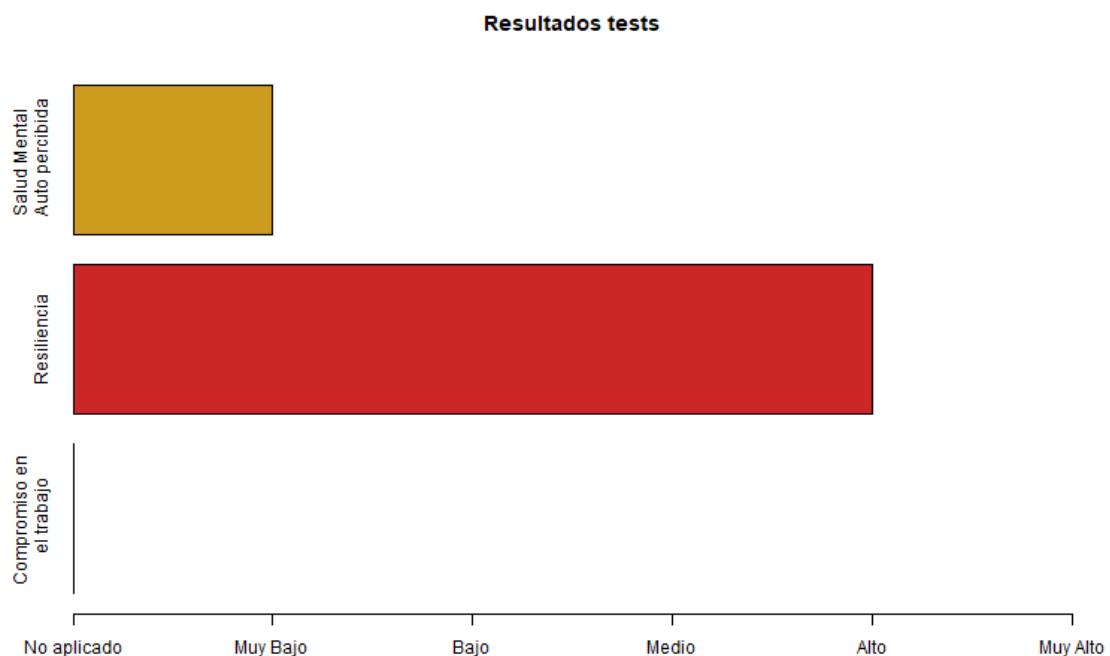
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

No se ha cumplimentado esta prueba, por lo tanto no podemos ofrecerle resultado

Por lo que le recomendamos

Al no haberse cumplimentado esta prueba, no se han obtenido resultados. No se pueden aplicar recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con muy pobre salud mental. Con muy pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, muy baja autoestima y niveles muy altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable mejorar su salud mental auto percibida, para lo cual estarían indicadas aumentar hábitos saludables como realizar ejercicio físico a diario, cuidar de la alimentación, dormir ocho horas diarias, mantener relaciones sociales satisfactorias, equilibrar el trabajo con actividades y momentos de ocio. Así mismo, para controlar sus niveles de estrés las técnicas de autocontrol suelen ser bastante eficaces, como es la meditación, relajación y autoobservación. Por otro lado, un pensamiento más

positivo podrían ayudarle en esta labor. Estas recomendaciones le ayudarán a mejorar física y psicológicamente, repercutiendo en un estado de ánimo más positivo, con menor ansiedad y estrés. Si a pesar de ello su estado no mejora se recomienda consultar a un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene una alta capacidad de recuperación ante situaciones estresantes, algo muy positivo para su salud mental.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Gar28051970

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

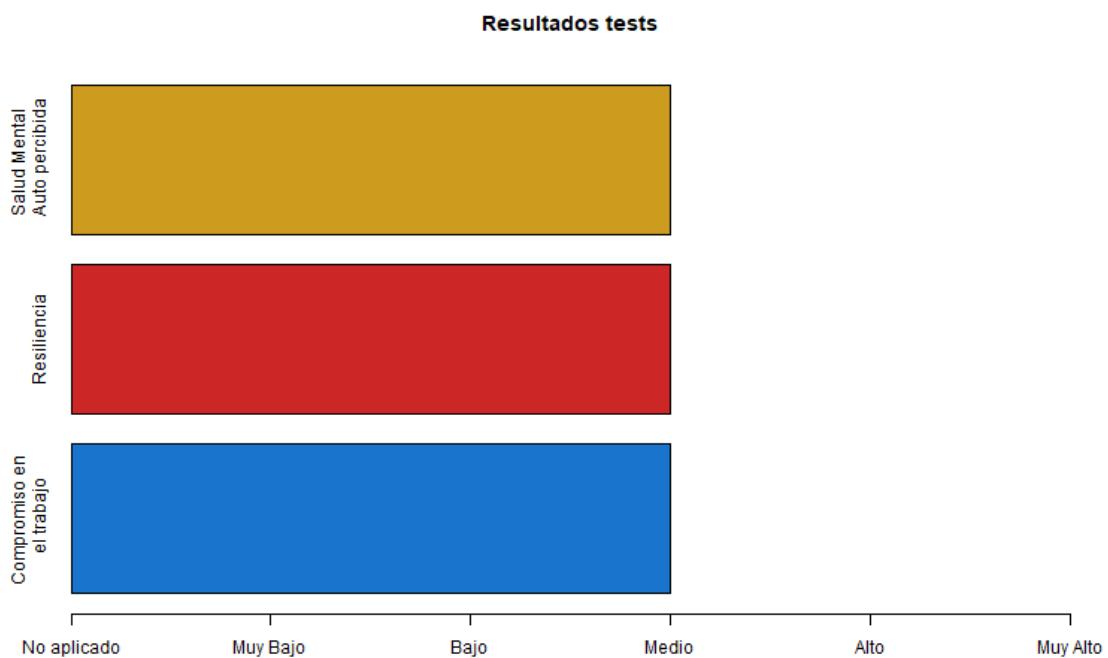
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a tiene puntuaciones medias en la percepción de salud mental. Las estrategias de afrontamiento que utiliza, su autoestima y sus niveles de estrés se sitúan dentro de la media.

Por lo que le recomendamos

En caso de que se quisiera mejorar su estado de salud, se recomendaría realizar ejercicio físico adecuado, cuidar su alimentación, dormir las horas recomendadas y mantener relaciones sociales satisfactorias.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a se encuentra dentro de la media en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Si este trabajador quisiera aumentar su capacidad de resiliencia se recomienda una actitud positiva ante las dificultades de la vida, actitud que facilita la aceptación y adaptación a los cambios.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Fer

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

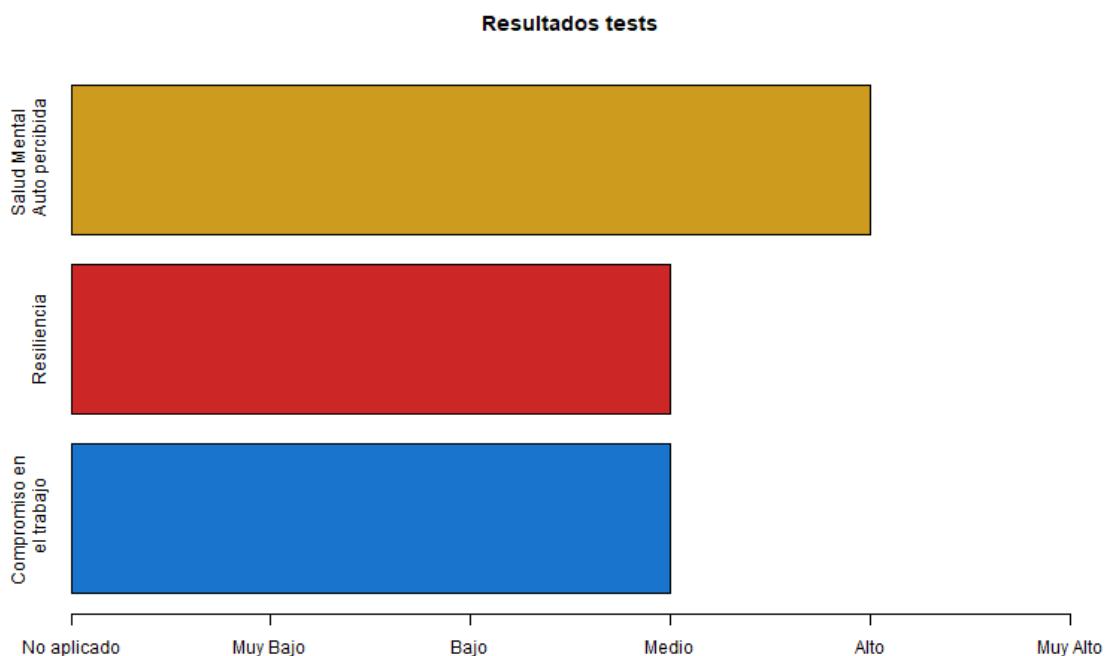
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con buena salud mental. Utiliza adecuadamente estrategias de afrontamiento. Además, presenta alta autoestima y bajos niveles de estrés.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a se encuentra dentro de la media en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Si este trabajador quisiera aumentar su capacidad de resiliencia se recomienda una actitud positiva ante las dificultades de la vida, actitud que facilita la aceptación y adaptación a los cambios.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Mleri

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

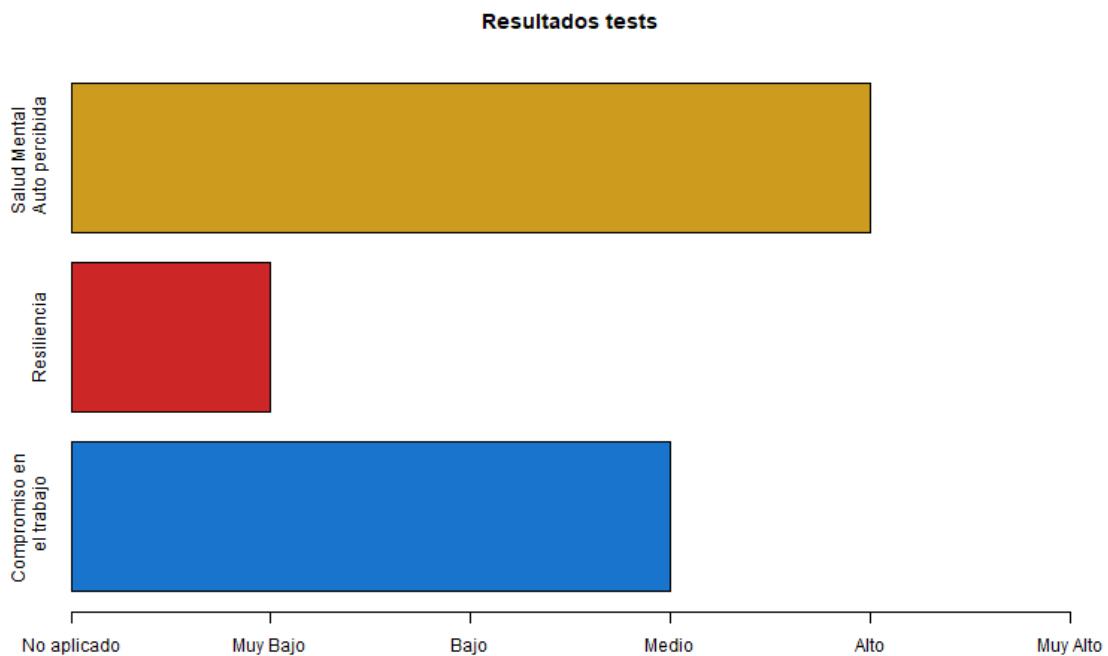
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con buena salud mental. Utiliza adecuadamente estrategias de afrontamiento. Además, presenta alta autoestima y bajos niveles de estrés.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene muy poca capacidad de recuperación ante situaciones estresantes. Pudiendo desencadenar en estados ansioso-depresivos, frustración, etc.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones saludables con familiares y amigos, de forma que se perciba un adecuado apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Los eventos perturbadores y dificultades de la vida son inevitables, pero es posible modificar la interpretación que se hace de ellos. Intente ser positivo y aceptar los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Marcarse metas realistas contribuye a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: GUT010671

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

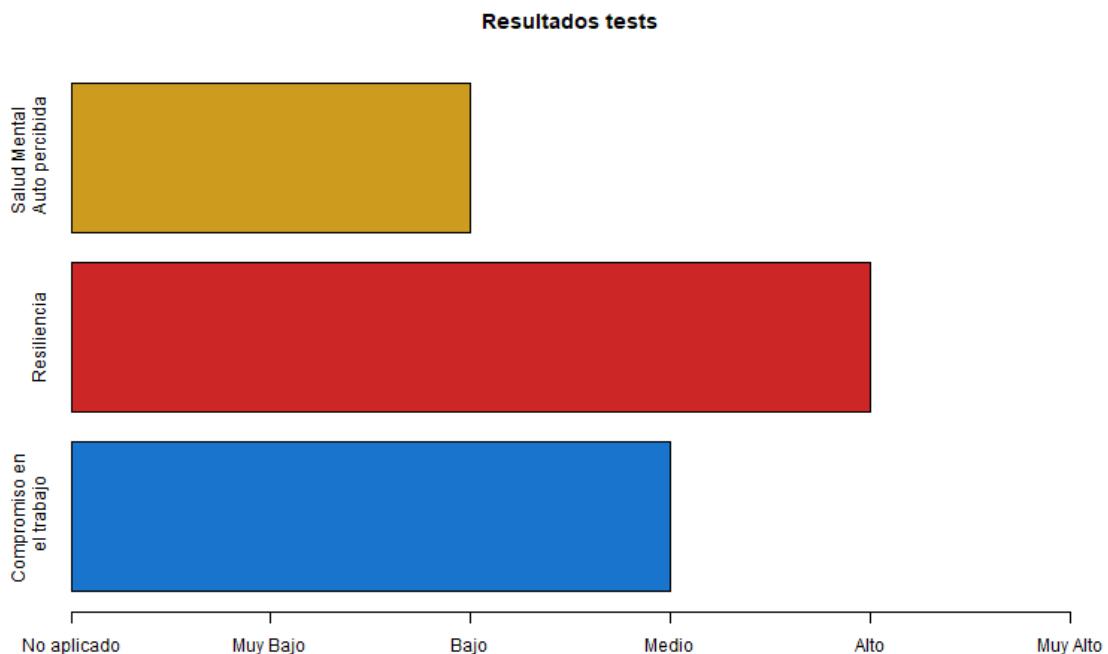
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con pobre salud mental. Con pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, baja autoestima y niveles altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable cuidar su salud física, ya que la salud física y mental están relacionadas. Estaría indicado aumentar los hábitos saludables: realizar ejercicio físico diario, dormir ocho horas al día, alimentarse saludablemente, mantener relaciones sociales satisfactorias. Además, un pensamiento más positivo también le puede ayudar. Así mismo, para controlar sus niveles de estrés las técnicas de relajación suelen ser bastante efectivas para este propósito. Si a pesar de estas indicaciones no mejorase su estado puede consultar con un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene una alta capacidad de recuperación ante situaciones estresantes, algo muy positivo para su salud mental.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Bab03121976

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

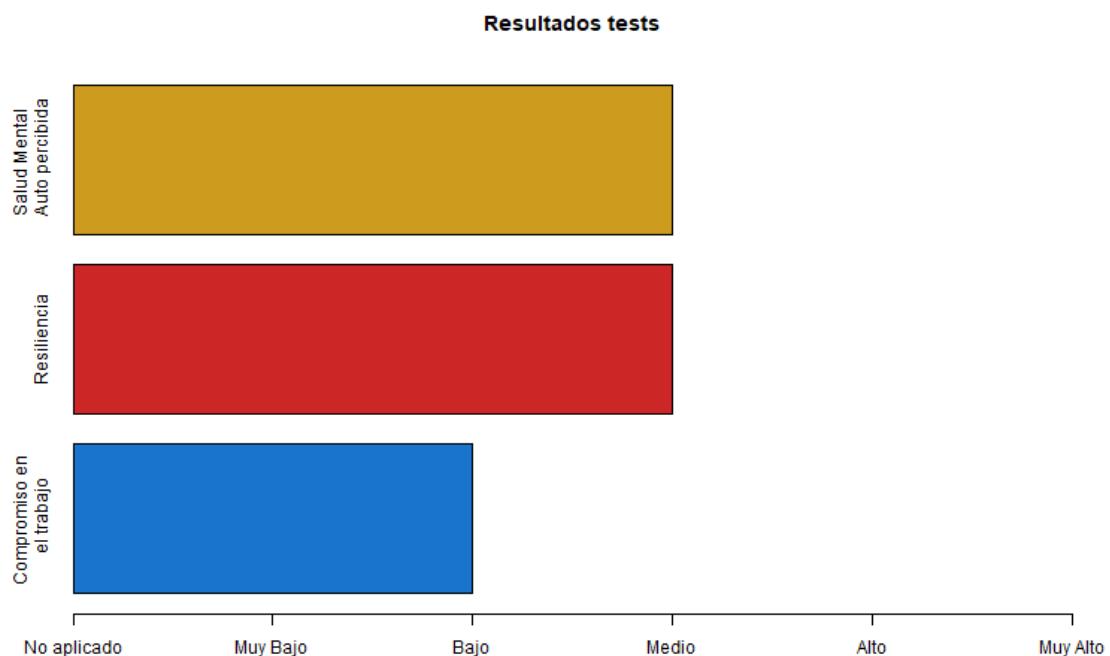
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene poco compromiso con su trabajo. Presenta niveles de energía y de inversión de esfuerzos bajos, poca resistencia mental y es poco persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación baja en su trabajo y niveles igualmente bajos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar posibles fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intenta mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Dele a caso de necesidad y pida ayuda si lo necesita. Celebre sus logros y practique el

autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a tiene puntuaciones medias en la percepción de salud mental. Las estrategias de afrontamiento que utiliza, su autoestima y sus niveles de estrés se sitúan dentro de la media.

Por lo que le recomendamos

En caso de que se quisiera mejorar su estado de salud, se recomendaría realizar ejercicio físico adecuado, cuidar su alimentación, dormir las horas recomendadas y mantener relaciones sociales satisfactorias.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a se encuentra dentro de la media en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Si este trabajador quisiera aumentar su capacidad de resiliencia se recomienda una actitud positiva ante las dificultades de la vida, actitud que facilita la aceptación y adaptación a los cambios.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: HIT27111970

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

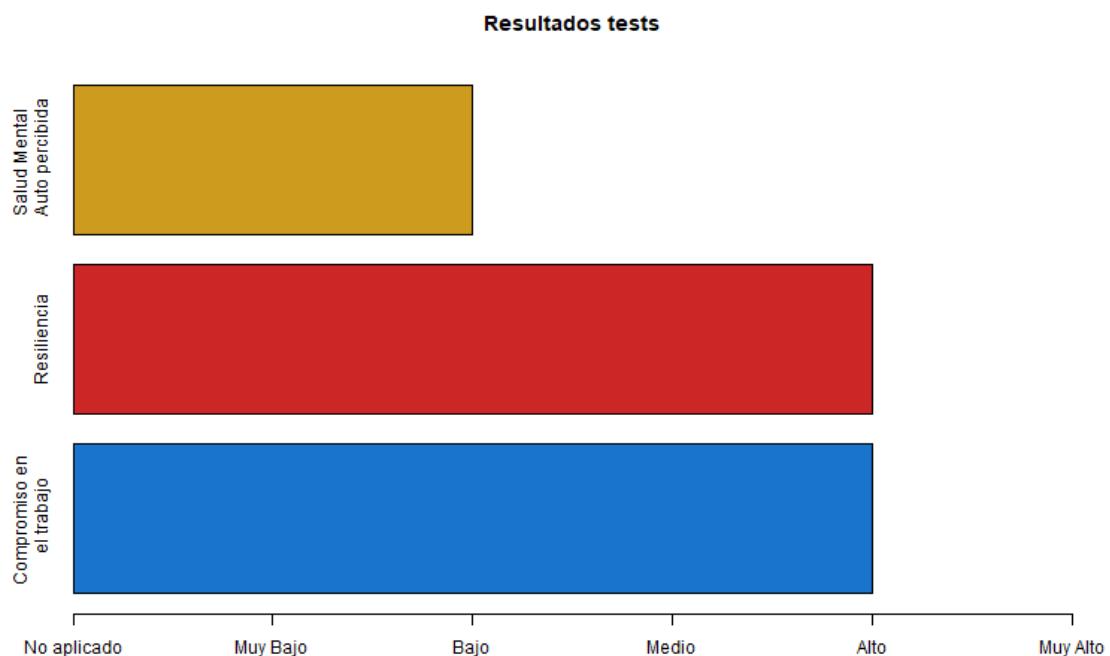
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con pobre salud mental. Con pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, baja autoestima y niveles altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable cuidar su salud física, ya que la salud física y mental están relacionadas. Estaría indicado aumentar los hábitos saludables: realizar ejercicio físico diario, dormir ocho horas al día, alimentarse saludablemente, mantener relaciones sociales satisfactorias. Además, un pensamiento más positivo también le puede ayudar. Así mismo, para

controlar sus niveles de estrés las técnicas de relajación suelen ser bastante efectivas para este propósito. Si a pesar de estas indicaciones no mejorase su estado puede consultar con un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene una alta capacidad de recuperación ante situaciones estresantes, algo muy positivo para su salud mental.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: ROM170269

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

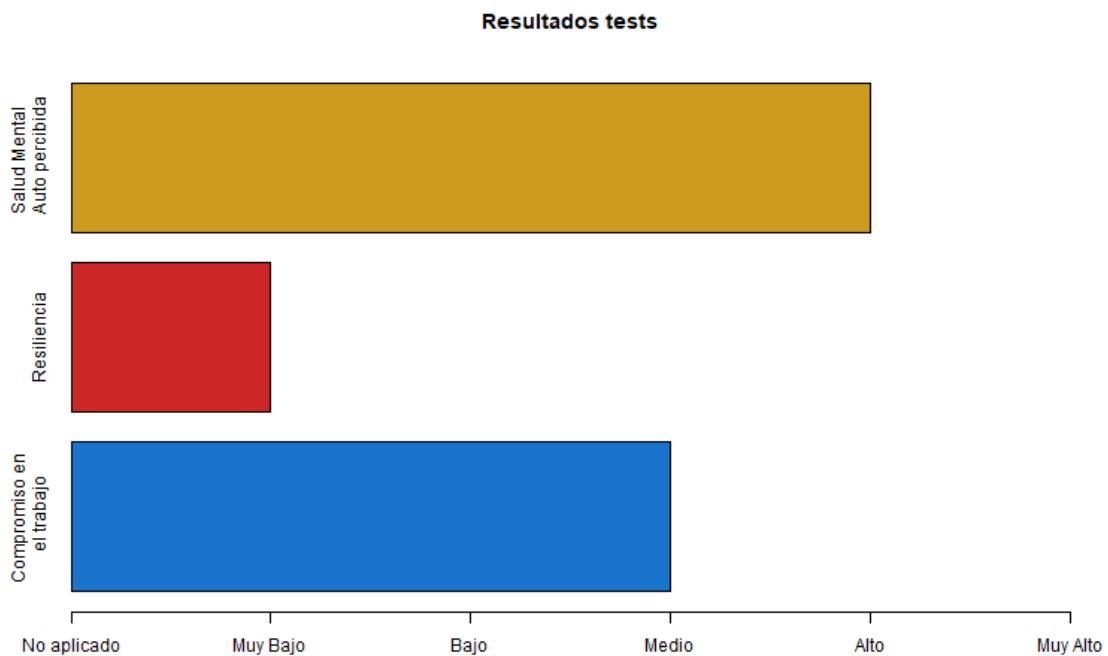
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con buena salud mental. Utiliza adecuadamente estrategias de afrontamiento. Además, presenta alta autoestima y bajos niveles de estrés.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene muy poca capacidad de recuperación ante situaciones estresantes. Pudiendo desencadenar en estados ansioso-depresivos, frustración, etc.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones saludables con familiares y amigos, de forma que se perciba un adecuado apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Los eventos perturbadores y dificultades de la vida son inevitables, pero es posible modificar la interpretación que se hace de ellos. Intente ser positivo y aceptar los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Marcarse metas realistas contribuye a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: TEN03091964

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

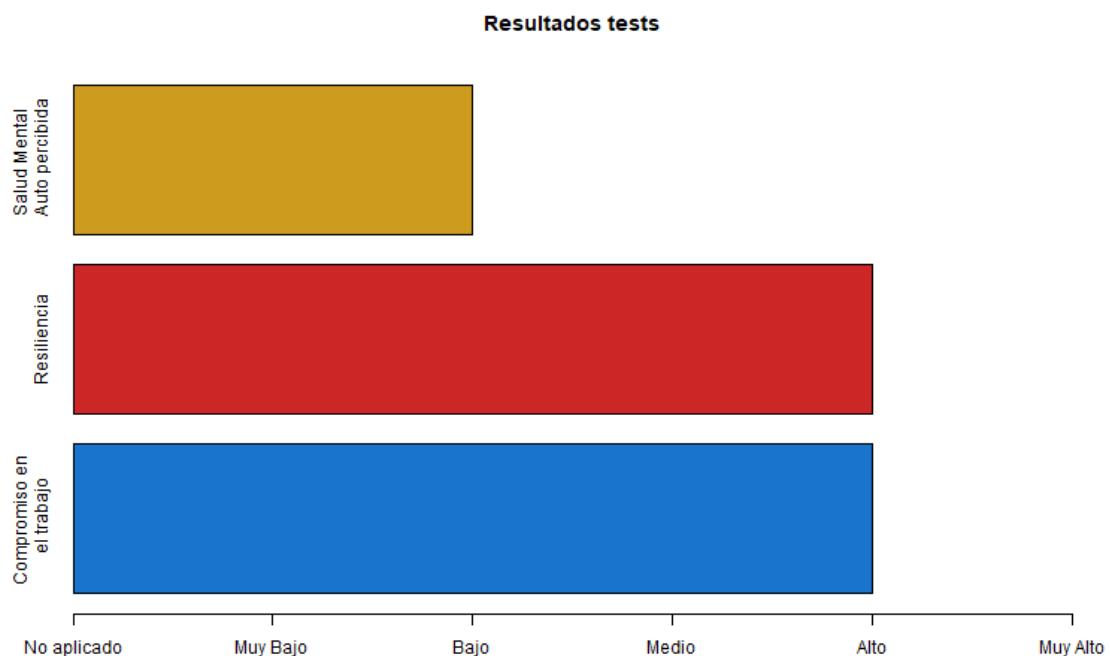
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con pobre salud mental. Con pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, baja autoestima y niveles altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable cuidar su salud física, ya que la salud física y mental están relacionadas. Estaría indicado aumentar los hábitos saludables: realizar ejercicio físico diario, dormir ocho horas al día, alimentarse saludablemente, mantener relaciones sociales satisfactorias. Además, un pensamiento más positivo también le puede ayudar. Así mismo, para

controlar sus niveles de estrés las técnicas de relajación suelen ser bastante efectivas para este propósito. Si a pesar de estas indicaciones no mejorase su estado puede consultar con un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene una alta capacidad de recuperación ante situaciones estresantes, algo muy positivo para su salud mental.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: SAL03041980

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

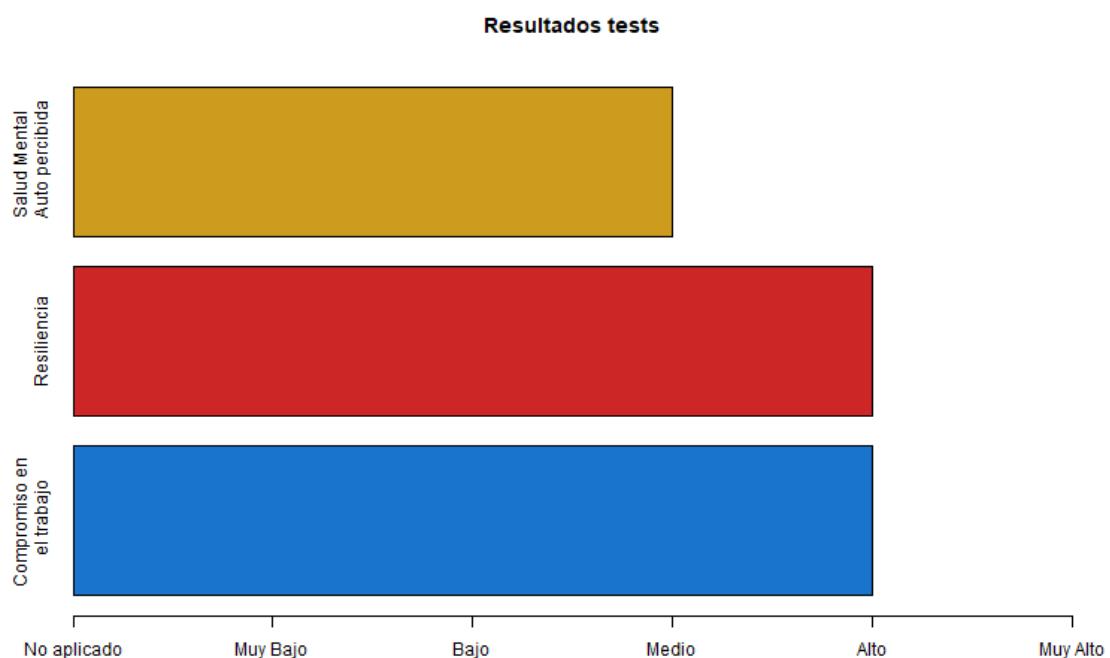
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a tiene puntuaciones medias en la percepción de salud mental. Las estrategias de afrontamiento que utiliza, su autoestima y sus niveles de estrés se sitúan dentro de la media.

Por lo que le recomendamos

En caso de que se quisiera mejorar su estado de salud, se recomendaría realizar ejercicio físico adecuado, cuidar su alimentación, dormir las horas recomendadas y mantener relaciones sociales satisfactorias.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene una alta capacidad de recuperación ante situaciones estresantes, algo muy positivo para su salud mental.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: oscaruco

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

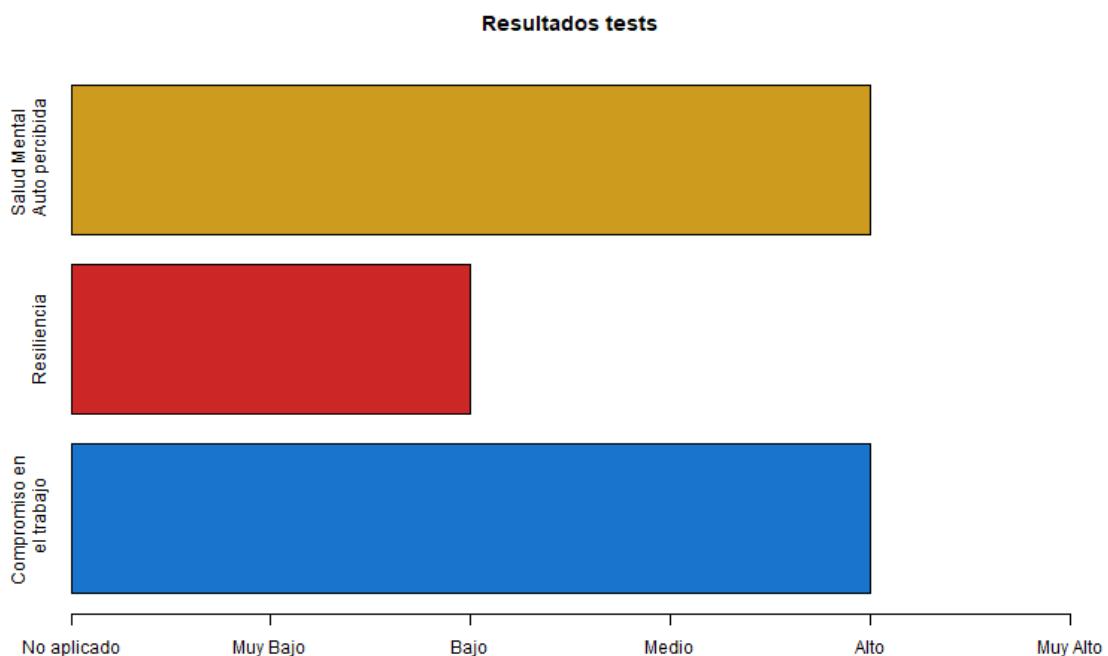
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con buena salud mental. Utiliza adecuadamente estrategias de afrontamiento. Además, presenta alta autoestima y bajos niveles de estrés.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a presenta una puntuación baja en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones sociales saludables, favoreciendo el apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Intente ser positivo en las interpretaciones que haga de los eventos perturbadores y dificultades de la vida. Acepte los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Márquese metas realistas, así contribuirá a activarse y aumentar la resiliencia. Entrénese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: diaz1973

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

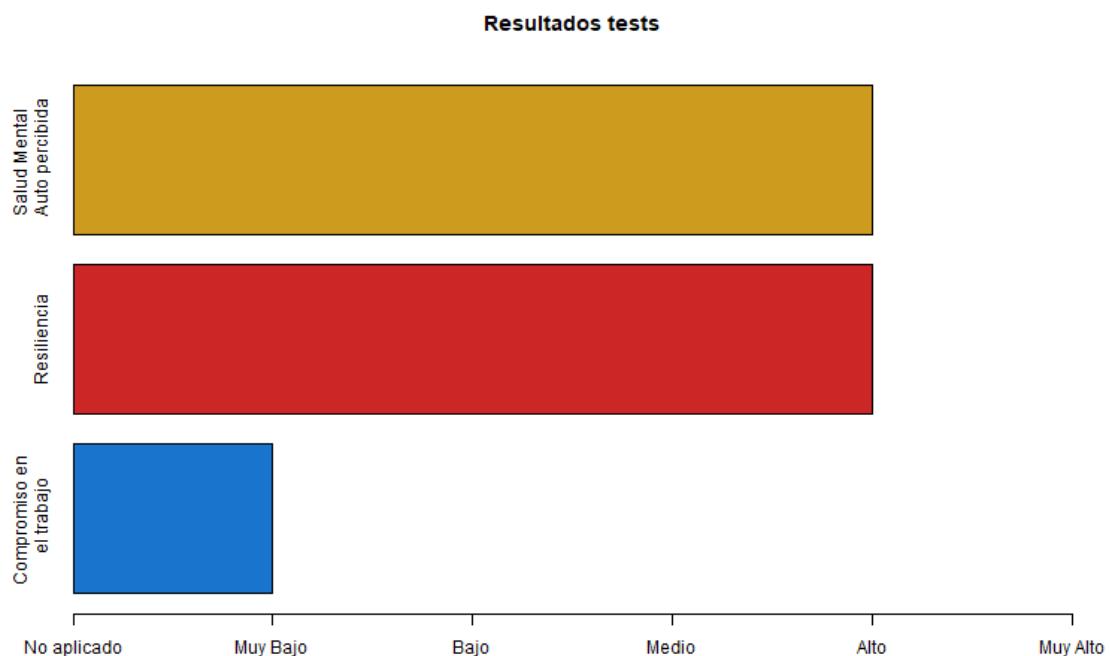
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene muy poco compromiso con su trabajo. Presenta niveles de energía y de inversión de esfuerzos muy bajos, muy poca resistencia mental y es muy poco persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación muy baja en su trabajo y niveles igualmente muy bajos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar posibles fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo.

Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria. Mantenga una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Proporcione retroalimentación resaltando los aspectos positivos. Ayude a los compañeros en caso de necesidad. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo necesita. Celebre sus logros y practique el

autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con buena salud mental. Utiliza adecuadamente estrategias de afrontamiento. Además, presenta alta autoestima y bajos niveles de estrés.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene una alta capacidad de recuperación ante situaciones estresantes, algo muy positivo para su salud mental.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Fran HINAREJOS

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

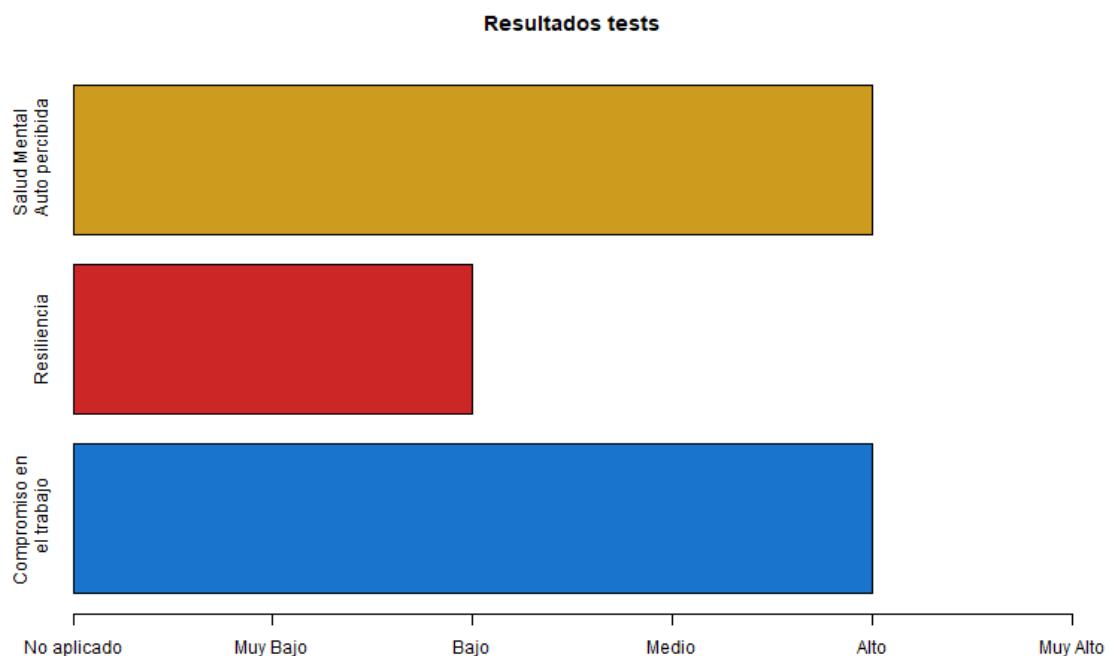
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con buena salud mental. Utiliza adecuadamente estrategias de afrontamiento. Además, presenta alta autoestima y bajos niveles de estrés.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a presenta una puntuación baja en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones sociales saludables, favoreciendo el apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Intente ser positivo en las interpretaciones que haga de los eventos perturbadores y dificultades de la vida. Acepte los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Márquese metas realistas, así contribuirá a activarse y aumentar la resiliencia. Entrénese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Moku

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

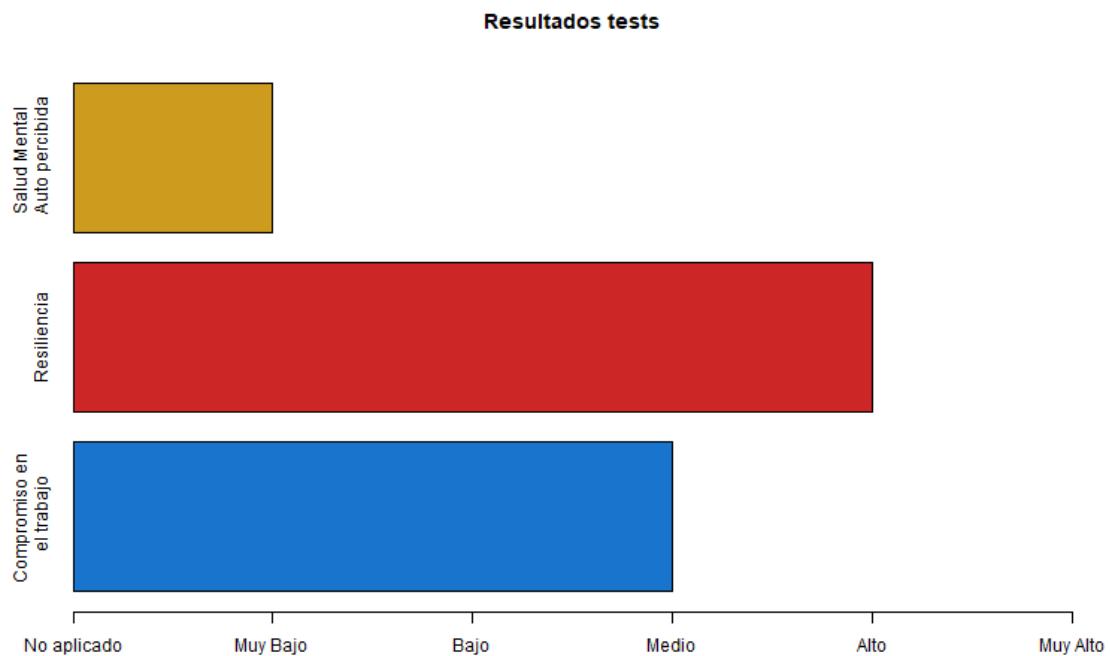
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con muy pobre salud mental. Con muy pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, muy baja autoestima y niveles muy altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable mejorar su salud mental auto percibida, para lo cual estarían indicadas aumentar hábitos saludables como realizar ejercicio físico a diario, cuidar de la alimentación, dormir ocho horas diarias, mantener relaciones sociales satisfactorias, equilibrar el trabajo con actividades y momentos de ocio. Así mismo, para controlar sus niveles de estrés las técnicas de autocontrol suelen ser bastante eficaces, como es la meditación, relajación y autoobservación. Por otro lado, un pensamiento más positivo podrían ayudarle en esta labor. Estas recomendaciones le ayudarán a mejorar física y psicológicamente, repercutiendo en un estado de ánimo más positivo, con menor ansiedad y estrés. Si a pesar de ello su estado no mejora se recomienda consultar a un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene una alta capacidad de recuperación ante situaciones estresantes, algo muy positivo para su salud mental.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Mgp

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

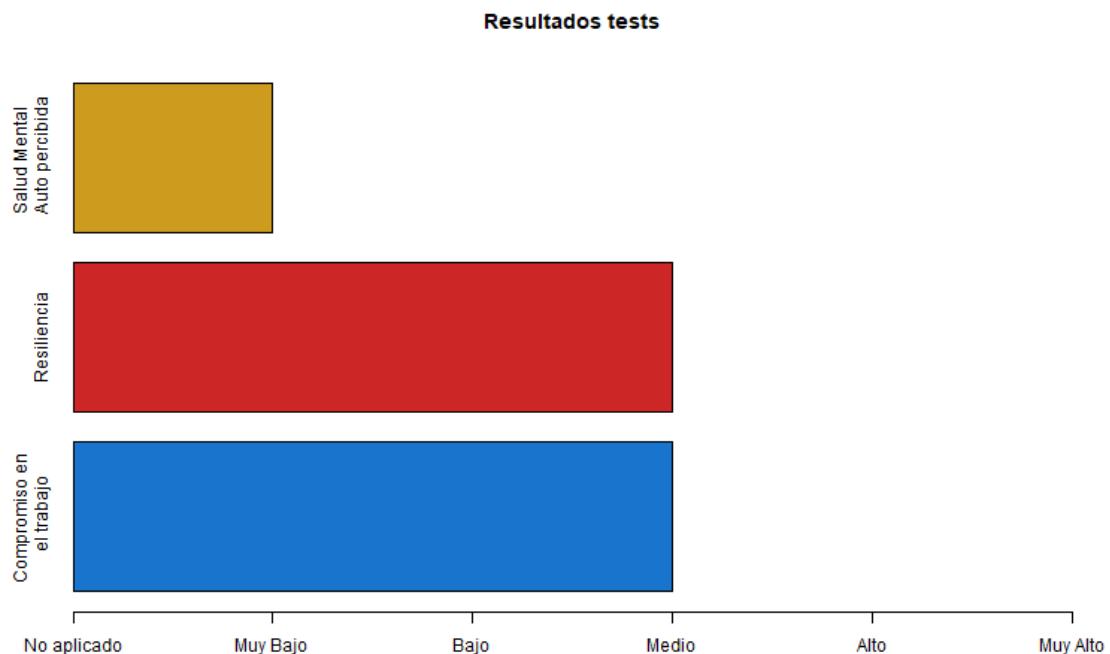
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con muy pobre salud mental. Con muy pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, muy baja autoestima y niveles muy altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable mejorar su salud mental auto percibida, para lo cual estarían indicadas aumentar hábitos saludables como realizar ejercicio físico a diario, cuidar de la alimentación, dormir ocho horas diarias, mantener relaciones sociales satisfactorias, equilibrar el trabajo con actividades y momentos de ocio. Así mismo, para controlar sus niveles de estrés las técnicas de autocontrol suelen ser bastante eficaces, como es la meditación, relajación y autoobservación. Por otro lado, un pensamiento más positivo podrían ayudarle en esta labor. Estas recomendaciones le ayudarán a mejorar física y psicológicamente, repercutiendo en un estado de ánimo más positivo, con menor ansiedad y estrés. Si a pesar de ello su estado no mejora se recomienda consultar a un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a se encuentra dentro de la media en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Si este trabajador quisiera aumentar su capacidad de resiliencia se recomienda una actitud positiva ante las dificultades de la vida, actitud que facilita la aceptación y adaptación a los cambios.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Zohi

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

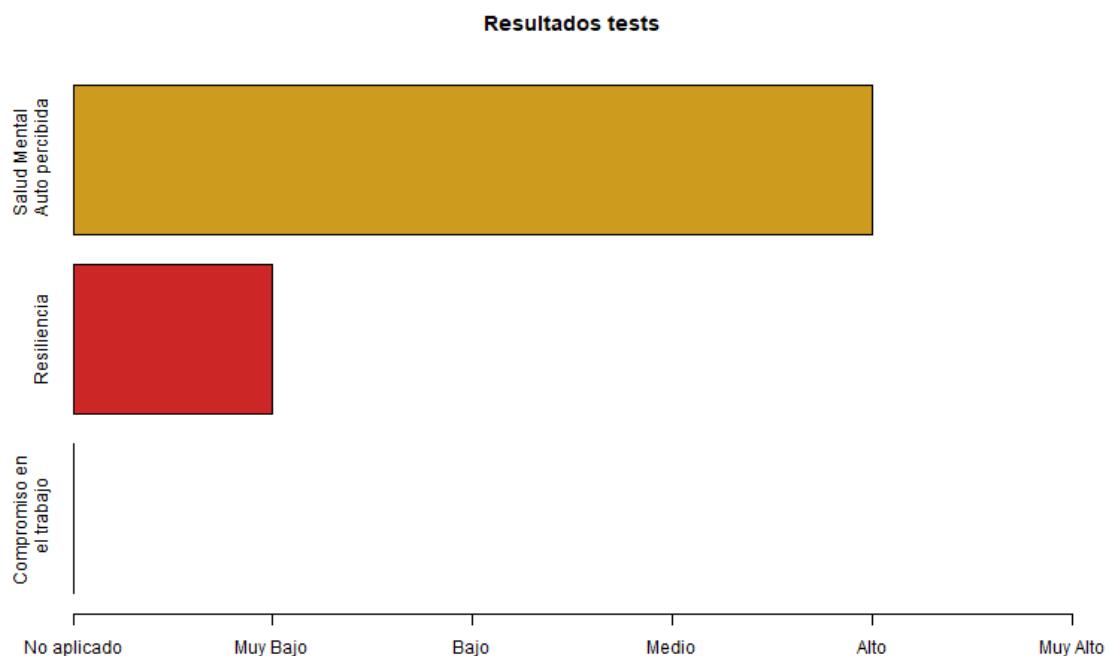
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

No se ha cumplimentado esta prueba, por lo tanto no podemos ofrecerle resultado

Por lo que le recomendamos

Al no haberse cumplimentado esta prueba, no se han obtenido resultados. No se pueden aplicar recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con buena salud mental. Utiliza adecuadamente estrategias de afrontamiento. Además, presenta alta autoestima y bajos niveles de estrés.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene muy poca capacidad de recuperación ante situaciones estresantes. Pudiendo desencadenar en estados ansioso-depresivos, frustración, etc.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones saludables con familiares y amigos, de forma que se perciba un adecuado apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Los eventos perturbadores y dificultades de la vida son inevitables, pero es posible modificar la interpretación que se hace de ellos. Intente ser positivo y aceptar los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Marcarse metas realistas contribuye a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: RIV09031979

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

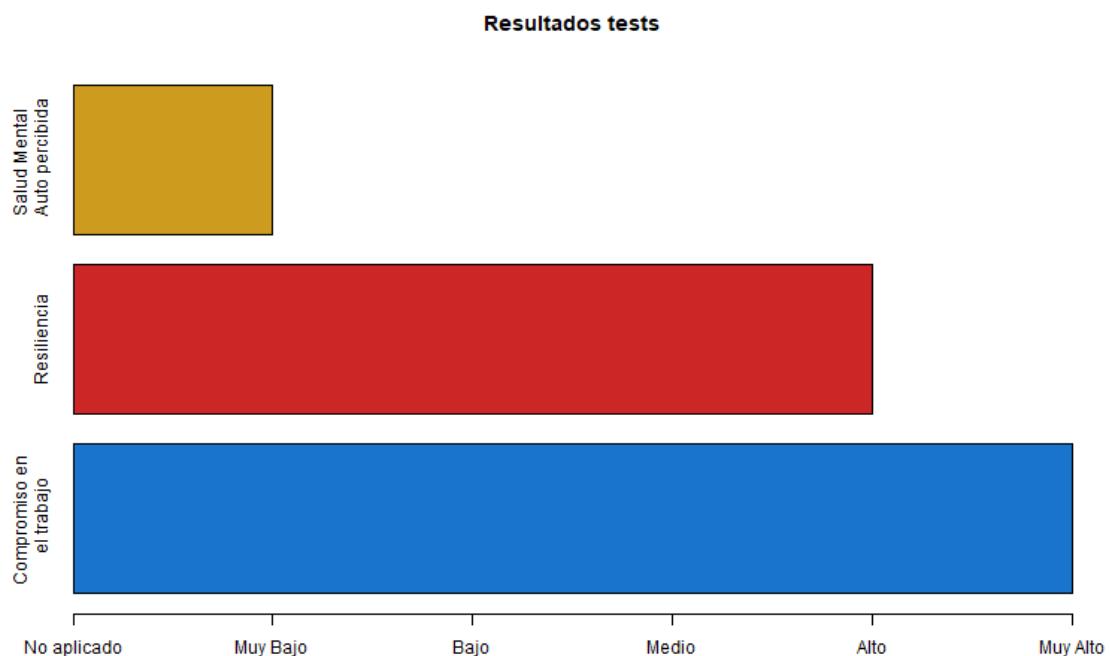
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con muy pobre salud mental. Con muy pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, muy baja autoestima y niveles muy altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable mejorar su salud mental auto percibida, para lo cual estarían indicadas aumentar hábitos saludables como realizar ejercicio físico a diario, cuidar de la alimentación, dormir ocho horas diarias, mantener relaciones sociales satisfactorias, equilibrar el trabajo con actividades y momentos de ocio. Así mismo, para controlar sus niveles de

estrés las técnicas de autocontrol suelen ser bastante eficaces, como es la meditación, relajación y autoobservación. Por otro lado, un pensamiento más positivo podrían ayudarle en esta labor. Estas recomendaciones le ayudarán a mejorar física y psicológicamente, repercutiendo en un estado de ánimo más positivo, con menor ansiedad y estrés. Si a pesar de ello su estado no mejora se recomienda consultar a un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene una alta capacidad de recuperación ante situaciones estresantes, algo muy positivo para su salud mental.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: PRA26081961

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

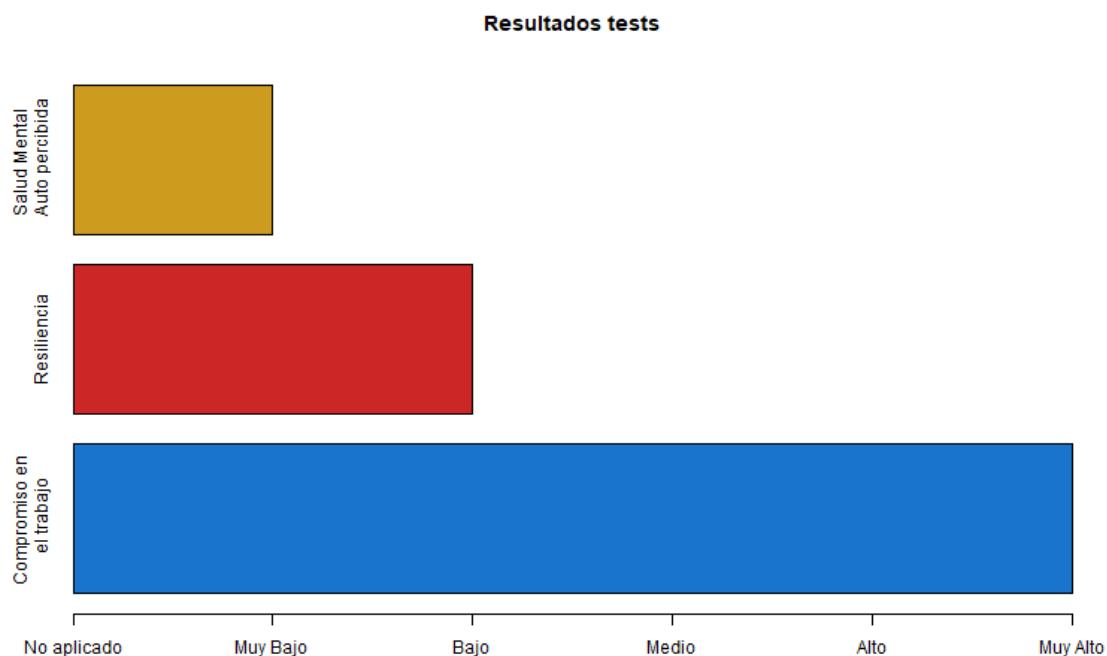
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con muy pobre salud mental. Con muy pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, muy baja autoestima y niveles muy altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable mejorar su salud mental auto percibida, para lo cual estarían indicadas aumentar hábitos saludables como realizar ejercicio físico a diario, cuidar de la alimentación, dormir ocho horas diarias, mantener relaciones sociales satisfactorias, equilibrar el trabajo con actividades y momentos de ocio. Así mismo, para controlar sus niveles de

estrés las técnicas de autocontrol suelen ser bastante eficaces, como es la meditación, relajación y autoobservación. Por otro lado, un pensamiento más positivo podrían ayudarle en esta labor. Estas recomendaciones le ayudarán a mejorar física y psicológicamente, repercutiendo en un estado de ánimo más positivo, con menor ansiedad y estrés. Si a pesar de ello su estado no mejora se recomienda consultar a un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a presenta una puntuación baja en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones sociales saludables, favoreciendo el apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Intente ser positivo en las interpretaciones que haga de los eventos perturbadores y dificultades de la vida. Acepte los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Márquese metas realistas, así contribuirá a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Isa

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

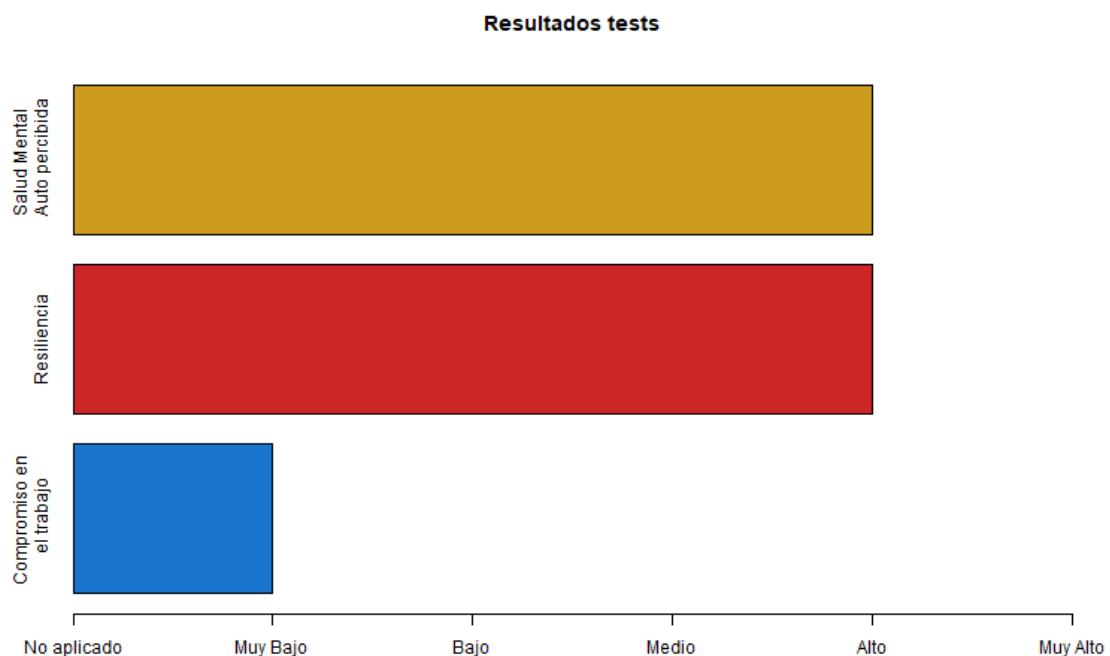
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene muy poco compromiso con su trabajo. Presenta niveles de energía y de inversión de esfuerzos muy bajos, muy poca resistencia mental y es muy poco persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación muy baja en su trabajo y niveles igualmente muy bajos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar posibles fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo.

Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria. Mantenga una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Proporcione retroalimentación resaltando los aspectos positivos. Ayude a los compañeros en caso de necesidad. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo necesita. Celebre sus logros y practique el

autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con buena salud mental. Utiliza adecuadamente estrategias de afrontamiento. Además, presenta alta autoestima y bajos niveles de estrés.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene una alta capacidad de recuperación ante situaciones estresantes, algo muy positivo para su salud mental.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Lenny

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

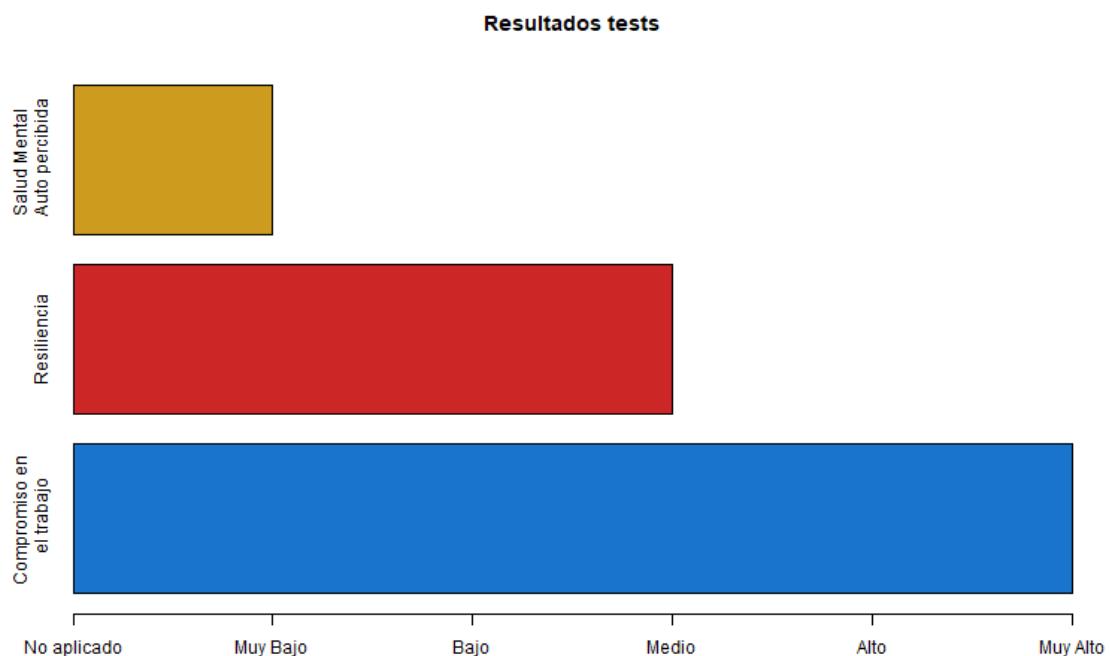
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con muy pobre salud mental. Con muy pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, muy baja autoestima y niveles muy altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable mejorar su salud mental auto percibida, para lo cual estarían indicadas aumentar hábitos saludables como realizar ejercicio físico a diario, cuidar de la alimentación, dormir ocho horas diarias, mantener relaciones sociales satisfactorias, equilibrar el trabajo con actividades y momentos de ocio. Así mismo, para controlar sus niveles de

estrés las técnicas de autocontrol suelen ser bastante eficaces, como es la meditación, relajación y autoobservación. Por otro lado, un pensamiento más positivo podrían ayudarle en esta labor. Estas recomendaciones le ayudarán a mejorar física y psicológicamente, repercutiendo en un estado de ánimo más positivo, con menor ansiedad y estrés. Si a pesar de ello su estado no mejora se recomienda consultar a un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a se encuentra dentro de la media en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Si este trabajador quisiera aumentar su capacidad de resiliencia se recomienda una actitud positiva ante las dificultades de la vida, actitud que facilita la aceptación y adaptación a los cambios.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: RIV13111985

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

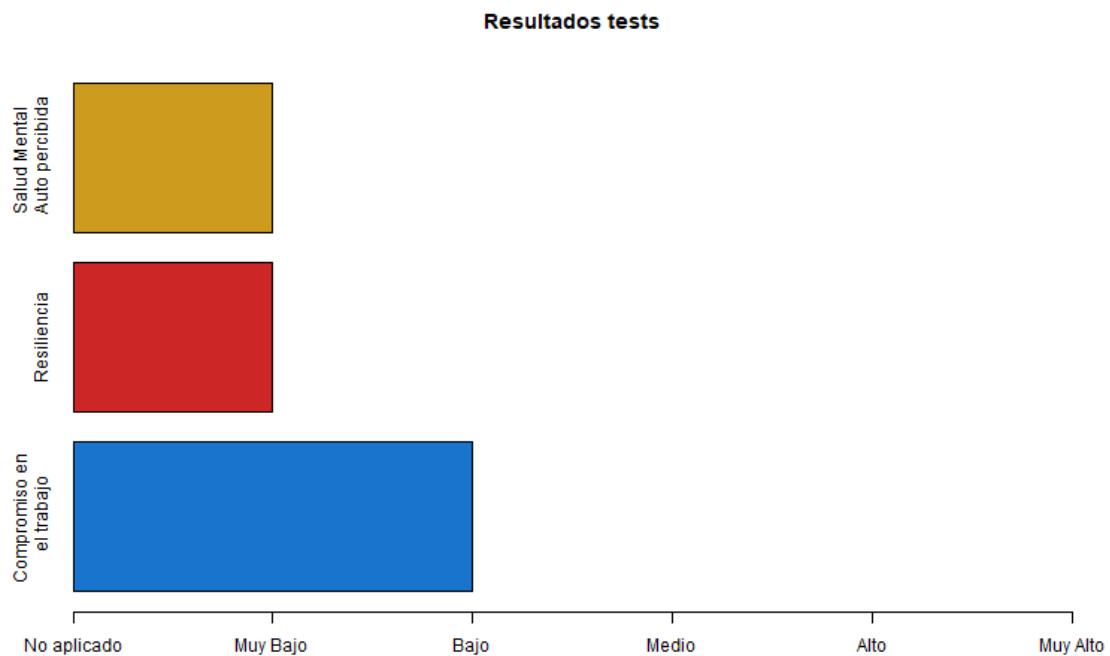
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene poco compromiso con su trabajo. Presenta niveles de energía y de inversión de esfuerzos bajos, poca resistencia mental y es poco persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación baja en su trabajo y niveles igualmente bajos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar posibles fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intenta mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo necesita. Celebre sus logros y practique el

autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con muy pobre salud mental. Con muy pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, muy baja autoestima y niveles muy altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable mejorar su salud mental auto percibida, para lo cual estarían indicadas aumentar hábitos saludables como realizar ejercicio físico a diario, cuidar de la alimentación, dormir ocho horas diarias, mantener relaciones sociales satisfactorias, equilibrar el trabajo con actividades y momentos de ocio. Así mismo, para controlar sus niveles de estrés las técnicas de autocontrol suelen ser bastante eficaces, como es la meditación, relajación y autoobservación. Por otro lado, un pensamiento más positivo podrían ayudarle en esta labor. Estas recomendaciones le ayudarán a mejorar física y psicológicamente, repercutiendo en un estado de ánimo más positivo, con menor ansiedad y estrés. Si a pesar de ello su estado no mejora se recomienda consultar a un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene muy poca capacidad de recuperación ante situaciones estresantes. Pudiendo desencadenar en estados ansioso-depresivos, frustración, etc.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones saludables con familiares y amigos, de forma que se perciba un adecuado apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Los eventos perturbadores y dificultades de la vida son inevitables, pero es posible modificar la interpretación que se hace de ellos. Intente ser positivo y aceptar los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Marcarse metas realistas contribuye a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: HER14051980

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

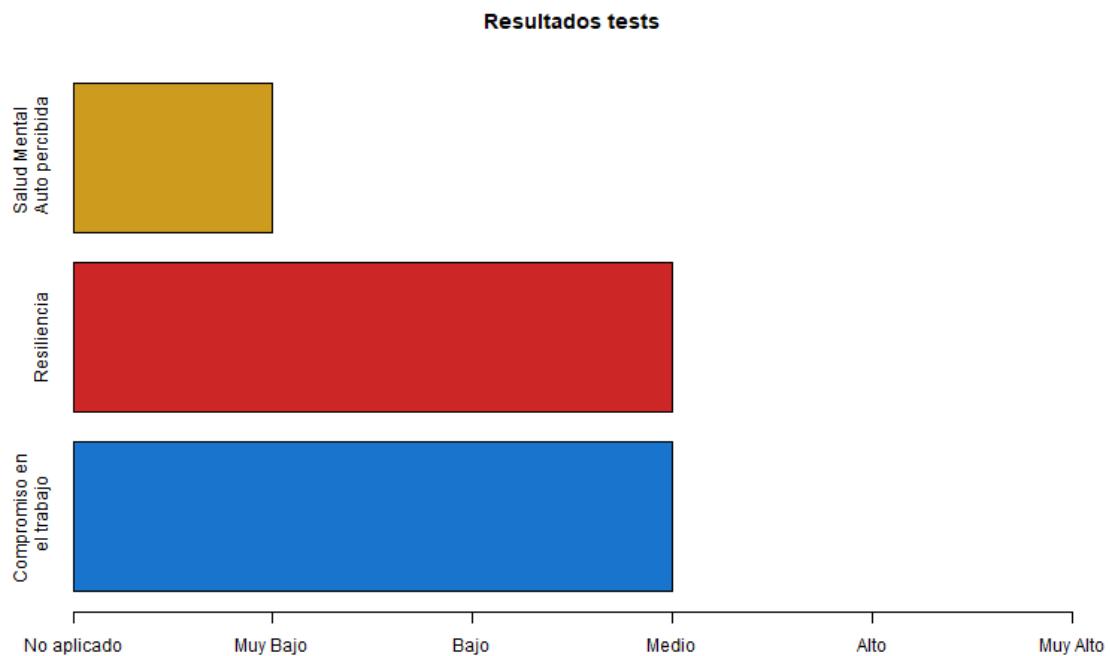
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con muy pobre salud mental. Con muy pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, muy baja autoestima y niveles muy altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable mejorar su salud mental auto percibida, para lo cual estarían indicadas aumentar hábitos saludables como realizar ejercicio físico a diario, cuidar de la alimentación, dormir ocho horas diarias, mantener relaciones sociales satisfactorias, equilibrar el trabajo con actividades y momentos de ocio. Así mismo, para controlar sus niveles de estrés las técnicas de autocontrol suelen ser bastante eficaces, como es la meditación, relajación y autoobservación. Por otro lado, un pensamiento más positivo podrían ayudarle en esta labor. Estas recomendaciones le ayudarán a mejorar física y psicológicamente, repercutiendo en un estado de ánimo más positivo, con menor ansiedad y estrés. Si a pesar de ello su estado no mejora se recomienda consultar a un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a se encuentra dentro de la media en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Si este trabajador quisiera aumentar su capacidad de resiliencia se recomienda una actitud positiva ante las dificultades de la vida, actitud que facilita la aceptación y adaptación a los cambios.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Osc200377

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

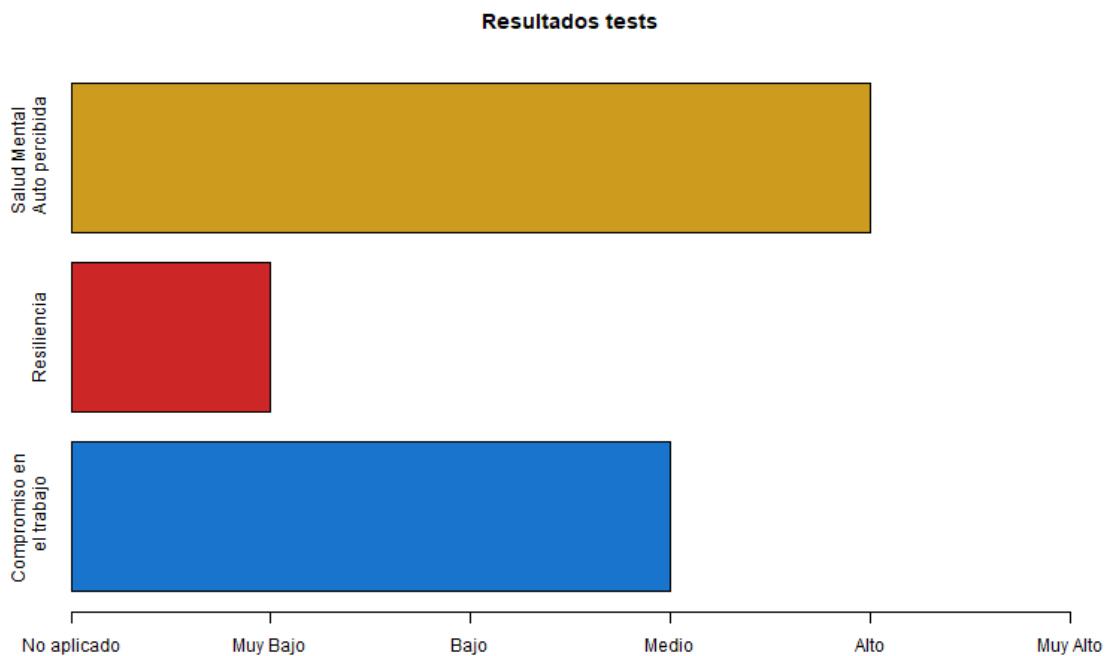
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con buena salud mental. Utiliza adecuadamente estrategias de afrontamiento. Además, presenta alta autoestima y bajos niveles de estrés.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene muy poca capacidad de recuperación ante situaciones estresantes. Pudiendo desencadenar en estados ansioso-depresivos, frustración, etc.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones saludables con familiares y amigos, de forma que se perciba un adecuado apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Los eventos perturbadores y dificultades de la vida son inevitables, pero es posible modificar la interpretación que se hace de ellos. Intente ser positivo y aceptar los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Marcarse metas realistas contribuye a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Juanjo

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

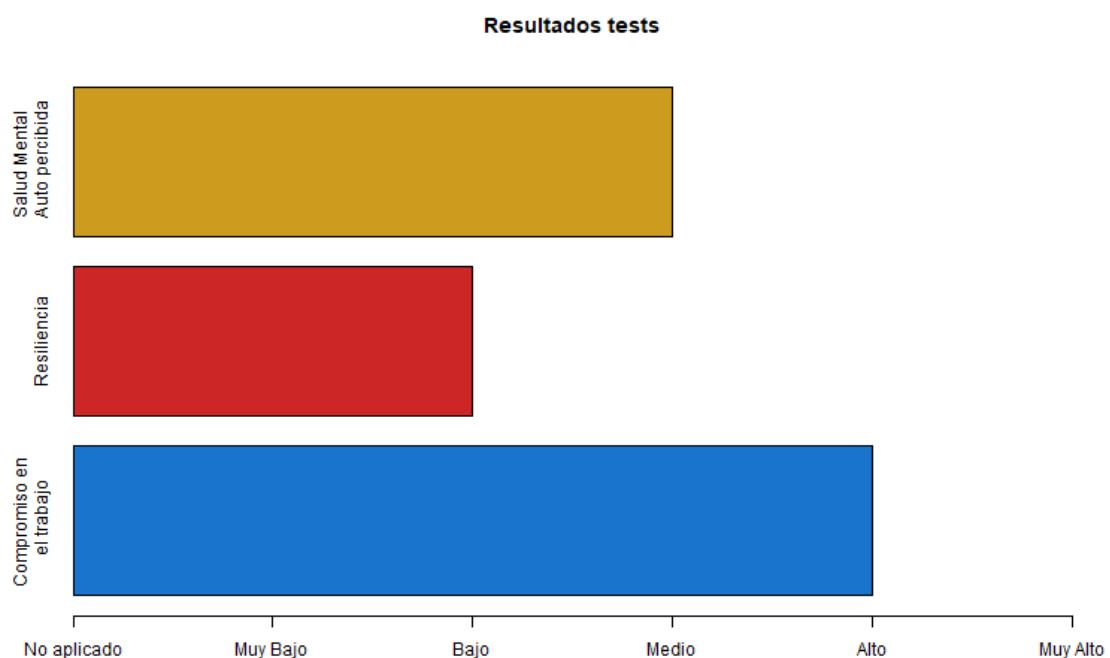
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a tiene puntuaciones medias en la percepción de salud mental. Las estrategias de afrontamiento que utiliza, su autoestima y sus niveles de estrés se sitúan dentro de la media.

Por lo que le recomendamos

En caso de que se quisiera mejorar su estado de salud, se recomendaría realizar ejercicio físico adecuado, cuidar su alimentación, dormir las horas recomendadas y mantener relaciones sociales satisfactorias.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a presenta una puntuación baja en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones sociales saludables, favoreciendo el apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Intente ser positivo en las interpretaciones que haga de los eventos perturbadores y dificultades de la vida. Acepte los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Márquese metas realistas, así contribuirá a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: acm042

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

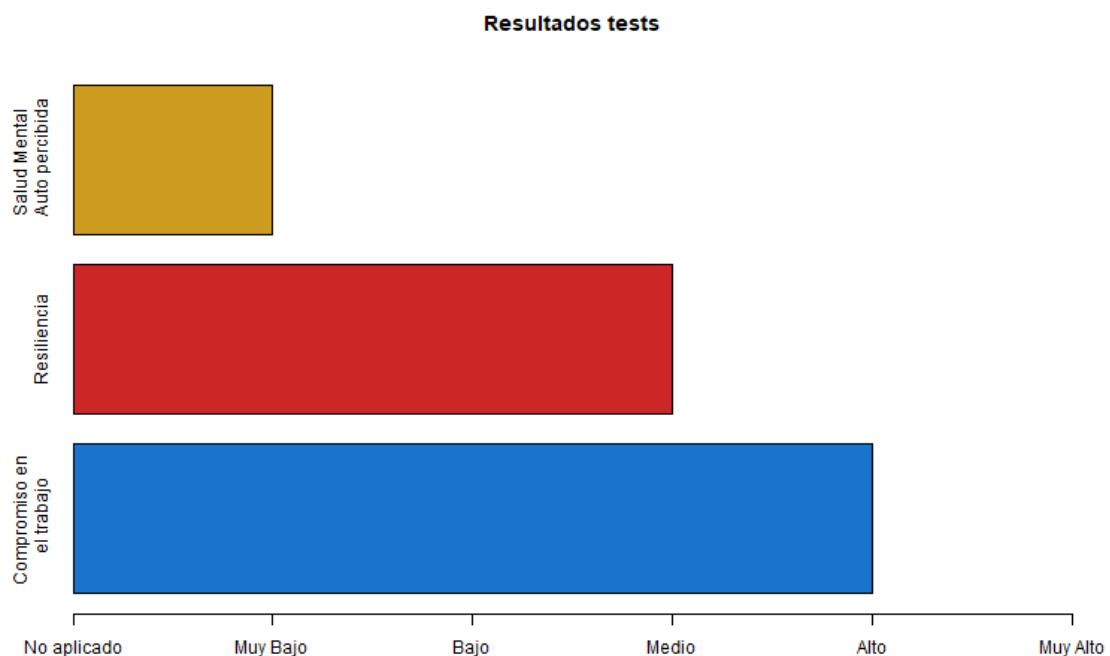
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con muy pobre salud mental. Con muy pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, muy baja autoestima y niveles muy altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable mejorar su salud mental auto percibida, para lo cual estarían indicadas aumentar hábitos saludables como realizar ejercicio físico a diario, cuidar de la alimentación, dormir ocho horas diarias, mantener relaciones sociales satisfactorias, equilibrar el trabajo con actividades y momentos de ocio. Así mismo, para controlar sus niveles de

estrés las técnicas de autocontrol suelen ser bastante eficaces, como es la meditación, relajación y autoobservación. Por otro lado, un pensamiento más positivo podrían ayudarle en esta labor. Estas recomendaciones le ayudarán a mejorar física y psicológicamente, repercutiendo en un estado de ánimo más positivo, con menor ansiedad y estrés. Si a pesar de ello su estado no mejora se recomienda consultar a un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a se encuentra dentro de la media en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Si este trabajador quisiera aumentar su capacidad de resiliencia se recomienda una actitud positiva ante las dificultades de la vida, actitud que facilita la aceptación y adaptación a los cambios.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: ljencarni@hotmail.com

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

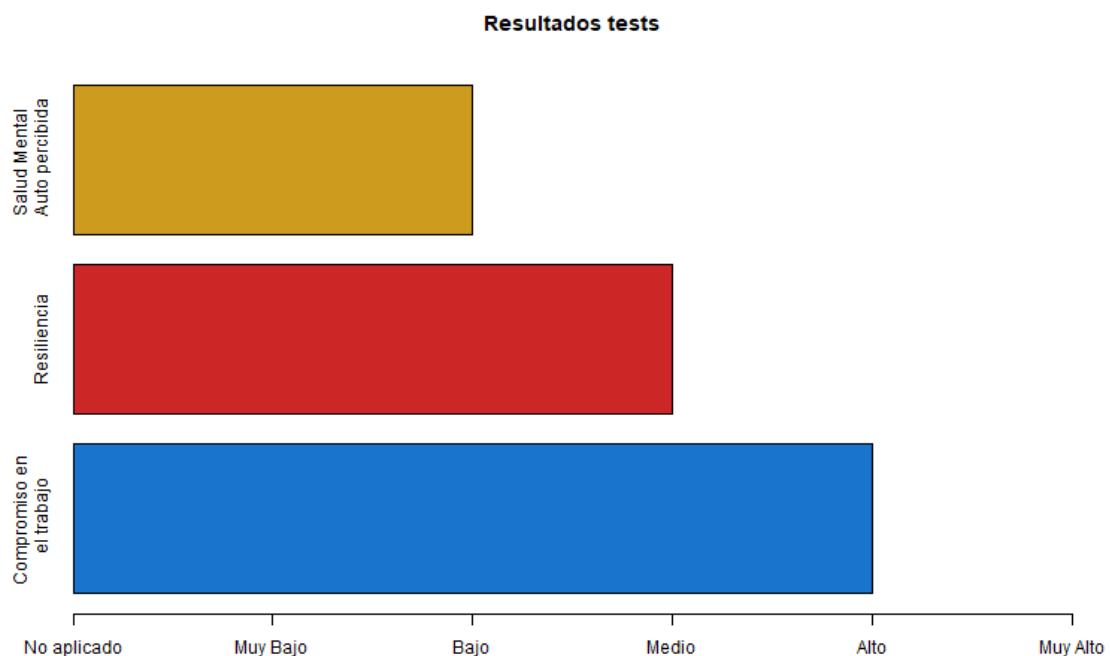
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con pobre salud mental. Con pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, baja autoestima y niveles altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable cuidar su salud física, ya que la salud física y mental están relacionadas. Estaría indicado aumentar los hábitos saludables: realizar ejercicio físico diario, dormir ocho horas al día, alimentarse saludablemente, mantener relaciones sociales satisfactorias. Además, un pensamiento más positivo también le puede ayudar. Así mismo, para

controlar sus niveles de estrés las técnicas de relajación suelen ser bastante efectivas para este propósito. Si a pesar de estas indicaciones no mejorase su estado puede consultar con un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a se encuentra dentro de la media en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Si este trabajador quisiera aumentar su capacidad de resiliencia se recomienda una actitud positiva ante las dificultades de la vida, actitud que facilita la aceptación y adaptación a los cambios.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Lineker

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

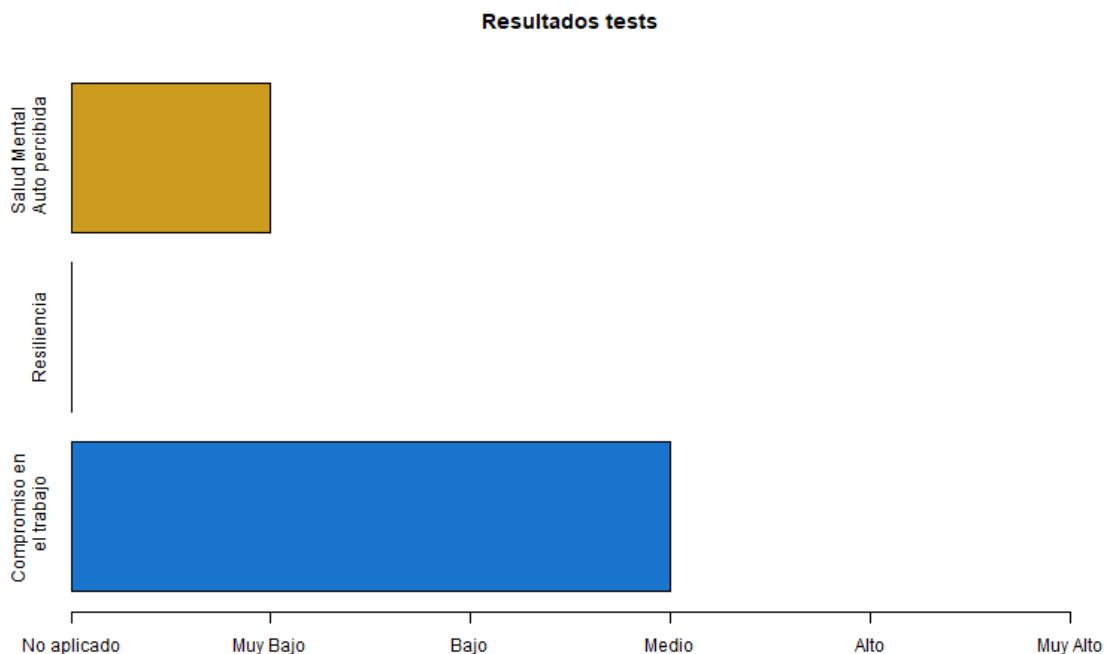
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con muy pobre salud mental. Con muy pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, muy baja autoestima y niveles muy altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable mejorar su salud mental auto percibida, para lo cual estarían indicadas aumentar hábitos saludables como realizar ejercicio físico a diario, cuidar de la alimentación, dormir ocho horas diarias, mantener relaciones sociales satisfactorias, equilibrar el trabajo con actividades y momentos de ocio. Así mismo, para controlar sus niveles de estrés las técnicas de autocontrol suelen ser bastante eficaces, como es la meditación, relajación y autoobservación. Por otro lado, un pensamiento más positivo podrían ayudarle en esta labor. Estas recomendaciones le ayudarán a mejorar física y psicológicamente, repercutiendo en un estado de ánimo más positivo, con menor ansiedad y estrés. Si a pesar de ello su estado no mejora se recomienda consultar a un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

No se ha cumplimentado esta prueba, por lo tanto no podemos ofrecerle resultado

Por lo que le recomendamos

Al no haberse cumplimentado esta prueba, no se han obtenido resultados. No se pueden aplicar recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Drazen

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

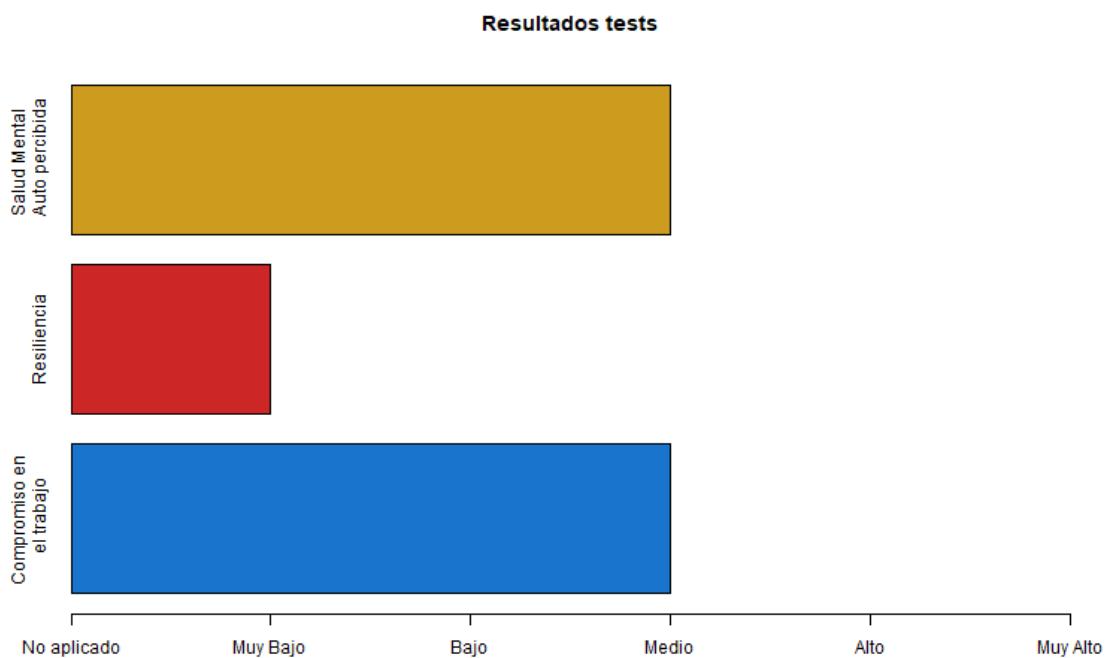
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a tiene puntuaciones medias en la percepción de salud mental. Las estrategias de afrontamiento que utiliza, su autoestima y sus niveles de estrés se sitúan dentro de la media.

Por lo que le recomendamos

En caso de que se quisiera mejorar su estado de salud, se recomendaría realizar ejercicio físico adecuado, cuidar su alimentación, dormir las horas recomendadas y mantener relaciones sociales satisfactorias.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene muy poca capacidad de recuperación ante situaciones estresantes. Pudiendo desencadenar en estados ansioso-depresivos, frustración, etc.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones saludables con familiares y amigos, de forma que se perciba un adecuado apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Los eventos perturbadores y dificultades de la vida son inevitables, pero es posible modificar la interpretación que se hace de ellos. Intente ser positivo y aceptar los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Marcarse metas realistas contribuye a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Manoleitor

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

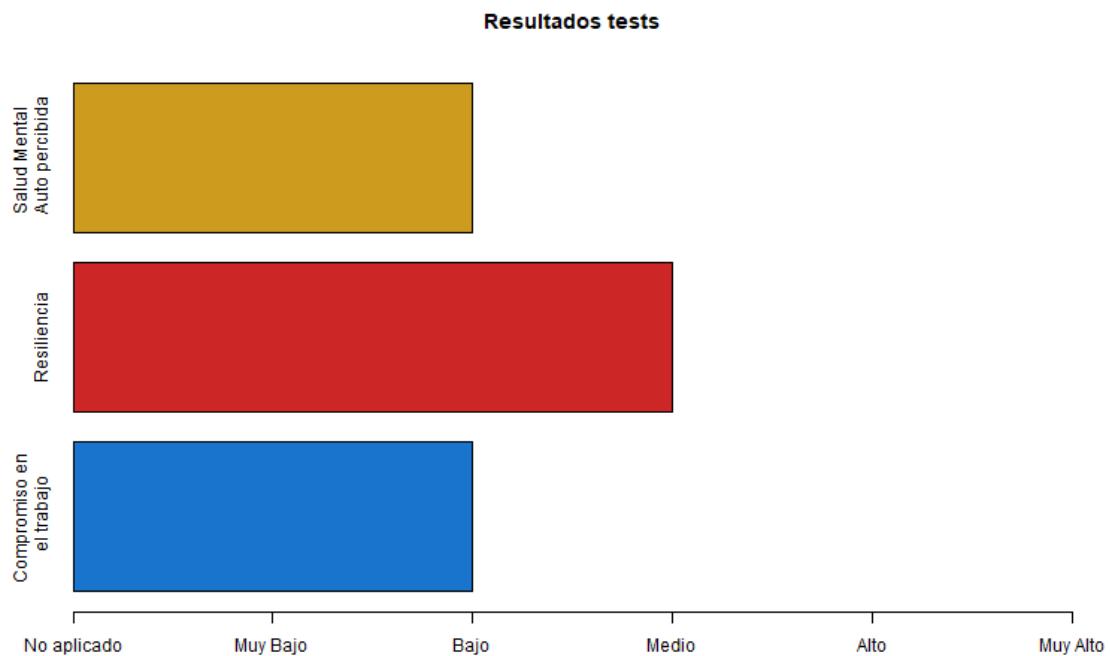
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene poco compromiso con su trabajo. Presenta niveles de energía y de inversión de esfuerzos bajos, poca resistencia mental y es poco persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación baja en su trabajo y niveles igualmente bajos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar posibles fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intenta mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo necesita. Celebre sus logros y practique el

autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con pobre salud mental. Con pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, baja autoestima y niveles altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable cuidar su salud física, ya que la salud física y mental están relacionadas. Estaría indicado aumentar los hábitos saludables: realizar ejercicio físico diario, dormir ocho horas al día, alimentarse saludablemente, mantener relaciones sociales satisfactorias. Además, un pensamiento más positivo también le puede ayudar. Así mismo, para controlar sus niveles de estrés las técnicas de relajación suelen ser bastante efectivas para este propósito. Si a pesar de estas indicaciones no mejorase su estado puede consultar con un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a se encuentra dentro de la media en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Si este trabajador quisiera aumentar su capacidad de resiliencia se recomienda una actitud positiva ante las dificultades de la vida, actitud que facilita la aceptación y adaptación a los cambios.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a:

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

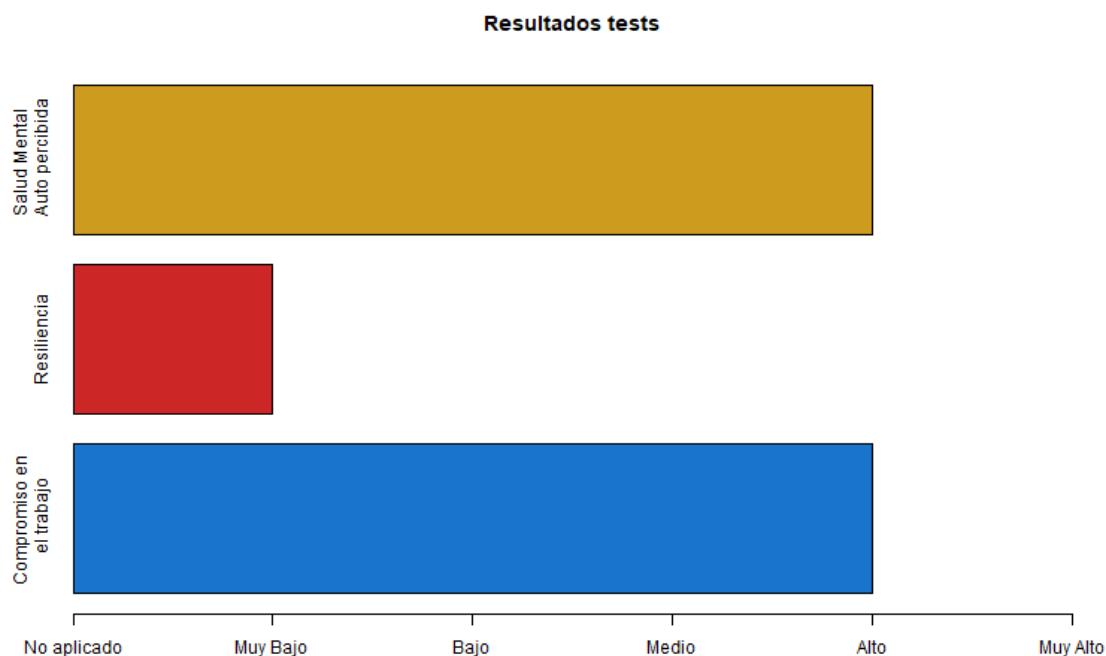
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con buena salud mental. Utiliza adecuadamente estrategias de afrontamiento. Además, presenta alta autoestima y bajos niveles de estrés.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene muy poca capacidad de recuperación ante situaciones estresantes. Pudiendo desencadenar en estados ansioso-depresivos, frustración, etc.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones saludables con familiares y amigos, de forma que se perciba un adecuado apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Los eventos perturbadores y dificultades de la vida son inevitables, pero es posible modificar la interpretación que se hace de ellos. Intente ser positivo y aceptar los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Marcarse metas realistas contribuye a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: David

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

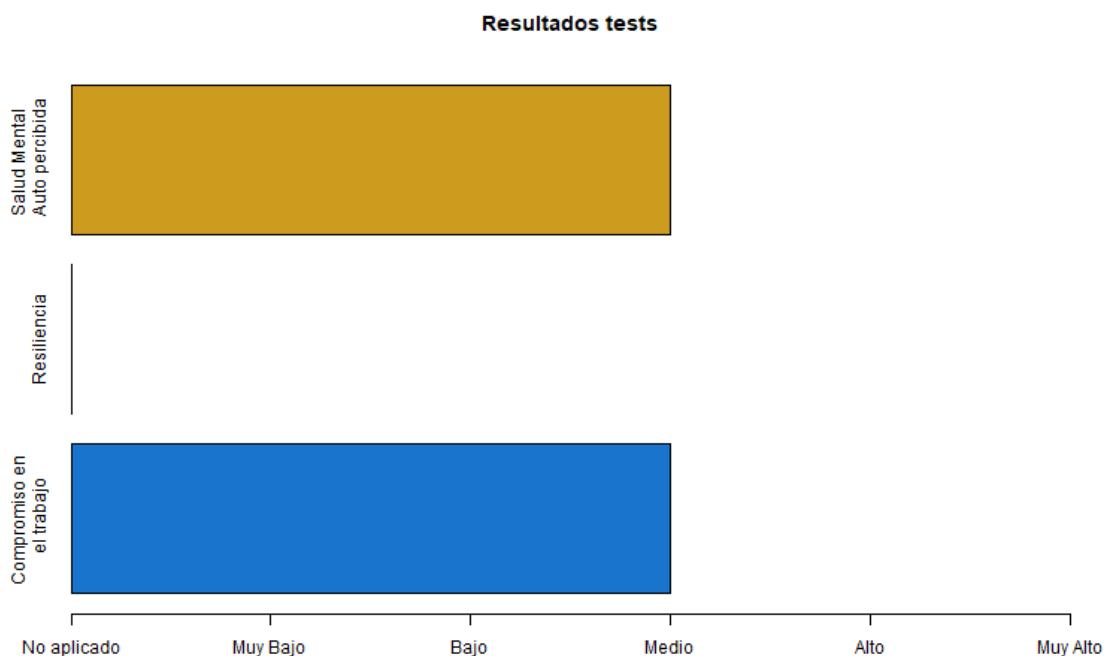
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a tiene puntuaciones medias en la percepción de salud mental. Las estrategias de afrontamiento que utiliza, su autoestima y sus niveles de estrés se sitúan dentro de la media.

Por lo que le recomendamos

En caso de que se quisiera mejorar su estado de salud, se se recomendaría realizar ejercicio físico adecuado, cuidar su alimentación, dormir las horas recomendadas y mantener relaciones sociales satisfactorias.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

No se ha cumplimentado esta prueba, por lo tanto no podemos ofrecerle resultado

Por lo que le recomendamos

Al no haberse cumplimentado esta prueba, no se han obtenido resultados. No se pueden aplicar recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: CAN30081964

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

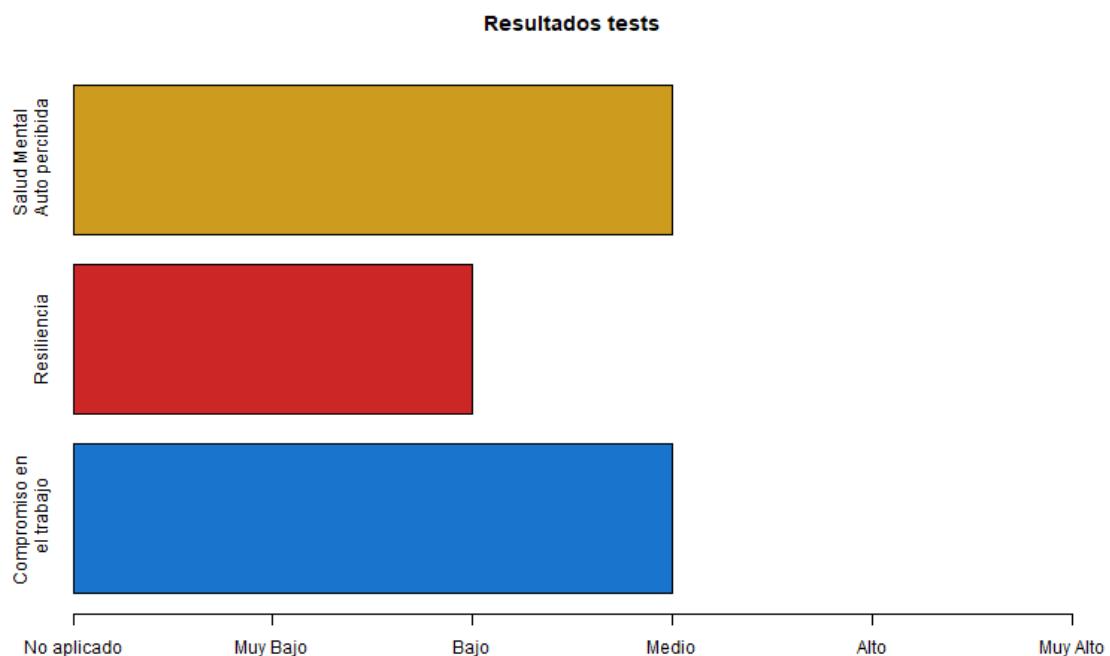
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a tiene puntuaciones medias en la percepción de salud mental. Las estrategias de afrontamiento que utiliza, su autoestima y sus niveles de estrés se sitúan dentro de la media.

Por lo que le recomendamos

En caso de que se quisiera mejorar su estado de salud, se se recomendaría realizar ejercicio físico adecuado, cuidar su alimentación, dormir las horas recomendadas y mantener relaciones sociales satisfactorias.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a presenta una puntuación baja en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones sociales saludables, favoreciendo el apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Intente ser positivo en las interpretaciones que haga de los eventos perturbadores y dificultades de la vida. Acepte los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Márquese metas realistas, así contribuirá a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Nacho

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

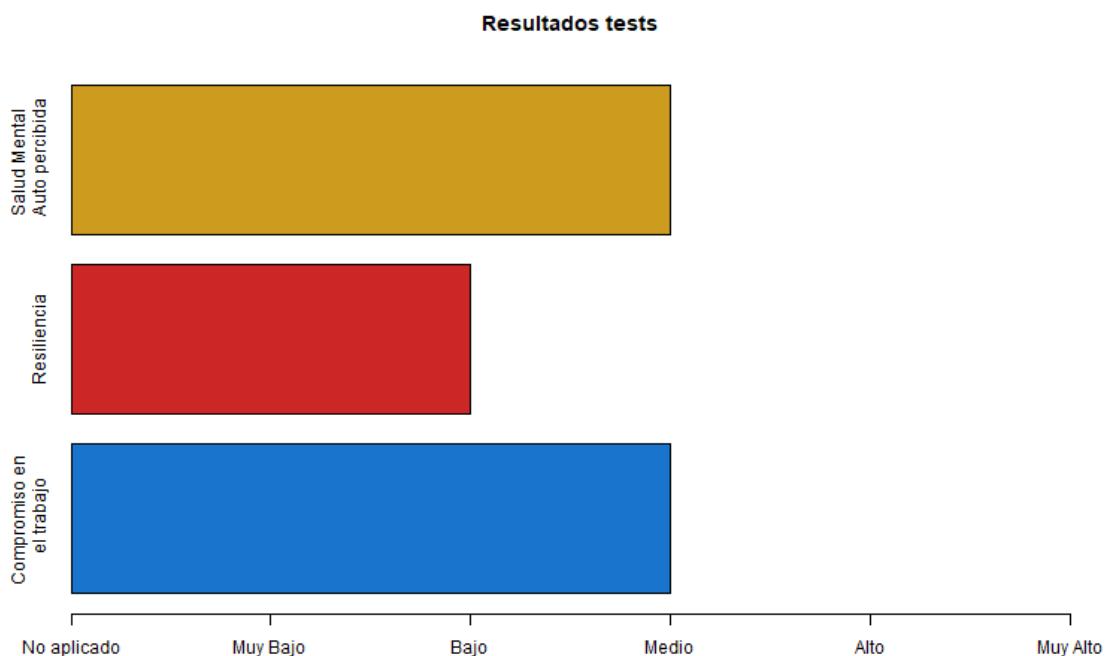
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a tiene puntuaciones medias en la percepción de salud mental. Las estrategias de afrontamiento que utiliza, su autoestima y sus niveles de estrés se sitúan dentro de la media.

Por lo que le recomendamos

En caso de que se quisiera mejorar su estado de salud, se se recomendaría realizar ejercicio físico adecuado, cuidar su alimentación, dormir las horas recomendadas y mantener relaciones sociales satisfactorias.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a presenta una puntuación baja en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones sociales saludables, favoreciendo el apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Intente ser positivo en las interpretaciones que haga de los eventos perturbadores y dificultades de la vida. Acepte los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Márquese metas realistas, así contribuirá a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: TERCIO40

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

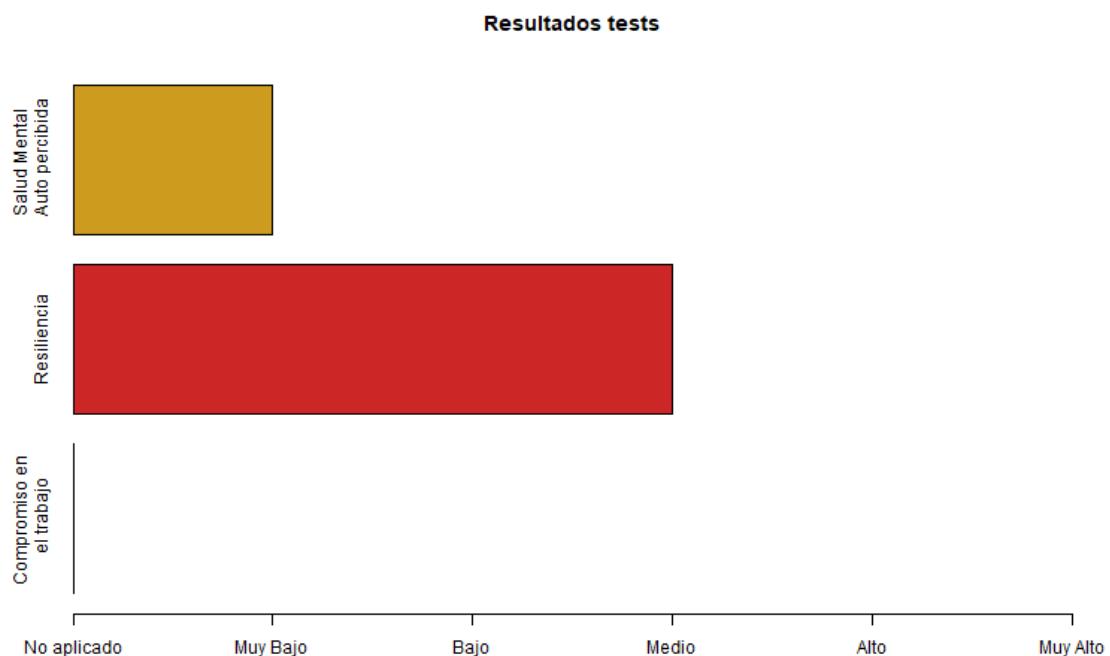
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

No se ha cumplimentado esta prueba, por lo tanto no podemos ofrecerle resultado

Por lo que le recomendamos

Al no haberse cumplimentado esta prueba, no se han obtenido resultados. No se pueden aplicar recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con muy pobre salud mental. Con muy pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, muy baja autoestima y niveles muy altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable mejorar su salud mental auto percibida, para lo cual estarían indicadas aumentar hábitos saludables como realizar ejercicio físico a diario, cuidar de la alimentación, dormir ocho horas diarias, mantener relaciones sociales satisfactorias, equilibrar el trabajo con actividades y momentos de ocio. Así mismo, para controlar sus niveles de estrés las técnicas de autocontrol suelen ser bastante eficaces, como es la meditación, relajación y autoobservación. Por otro lado, un pensamiento más

positivo podrían ayudarle en esta labor. Estas recomendaciones le ayudarán a mejorar física y psicológicamente, repercutiendo en un estado de ánimo más positivo, con menor ansiedad y estrés. Si a pesar de ello su estado no mejora se recomienda consultar a un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a se encuentra dentro de la media en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Si este trabajador quisiera aumentar su capacidad de resiliencia se recomienda una actitud positiva ante las dificultades de la vida, actitud que facilita la aceptación y adaptación a los cambios.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: PAR01101978

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

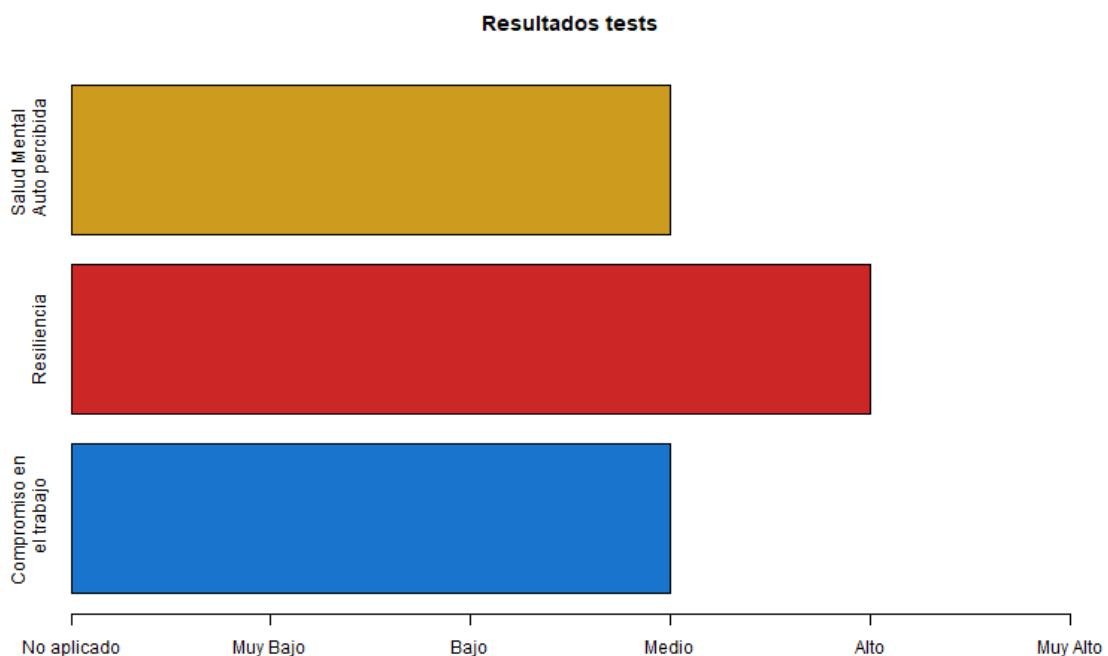
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a tiene puntuaciones medias en la percepción de salud mental. Las estrategias de afrontamiento que utiliza, su autoestima y sus niveles de estrés se sitúan dentro de la media.

Por lo que le recomendamos

En caso de que se quisiera mejorar su estado de salud, se recomendaría realizar ejercicio físico adecuado, cuidar su alimentación, dormir las horas recomendadas y mantener relaciones sociales satisfactorias.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene una alta capacidad de recuperación ante situaciones estresantes, algo muy positivo para su salud mental.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Laz97

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

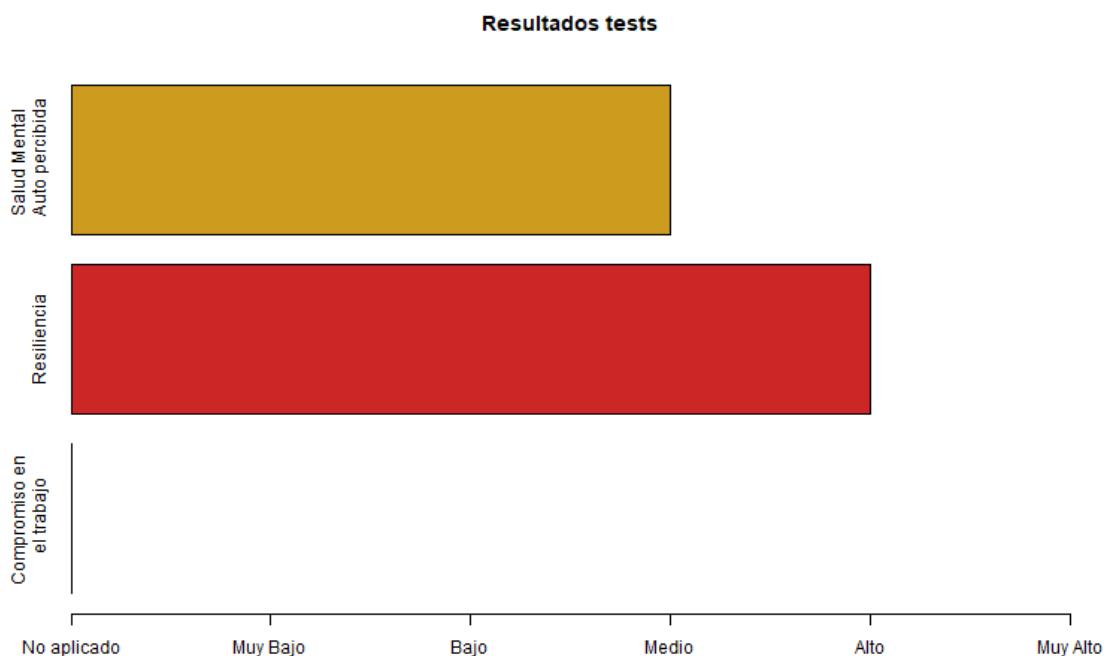
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

No se ha cumplimentado esta prueba, por lo tanto no podemos ofrecerle resultado

Por lo que le recomendamos

Al no haberse cumplimentado esta prueba, no se han obtenido resultados. No se pueden aplicar recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a tiene puntuaciones medias en la percepción de salud mental. Las estrategias de afrontamiento que utiliza, su autoestima y sus niveles de estrés se sitúan dentro de la media.

Por lo que le recomendamos

En caso de que se quisiera mejorar su estado de salud, se se recomendaría realizar ejercicio físico adecuado, cuidar su alimentación, dormir las horas recomendadas y mantener relaciones sociales satisfactorias.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene una alta capacidad de recuperación ante situaciones estresantes, algo muy positivo para su salud mental.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Alex

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

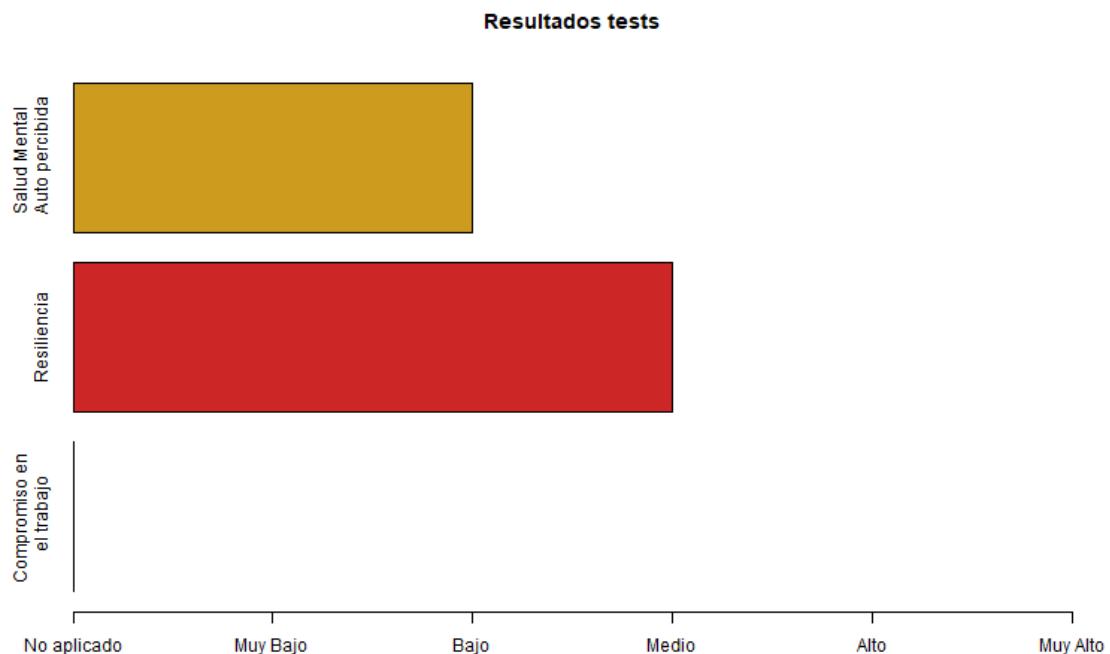
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

No se ha cumplimentado esta prueba, por lo tanto no podemos ofrecerle resultado

Por lo que le recomendamos

Al no haberse cumplimentado esta prueba, no se han obtenido resultados. No se pueden aplicar recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con pobre salud mental. Con pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, baja autoestima y niveles altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable cuidar su salud física, ya que la salud física y mental están relacionadas. Estaría indicado aumentar los hábitos saludables: realizar ejercicio físico diario, dormir ocho horas al día, alimentarse saludablemente, mantener relaciones sociales satisfactorias. Además, un pensamiento más positivo también le puede ayudar. Así mismo, para controlar sus niveles de estrés las técnicas de relajación suelen ser bastante

efectivas para este propósito. Si a pesar de estas indicaciones no mejorase su estado puede consultar con un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a se encuentra dentro de la media en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Si este trabajador quisiera aumentar su capacidad de resiliencia se recomienda una actitud positiva ante las dificultades de la vida, actitud que facilita la aceptación y adaptación a los cambios.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Belen

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

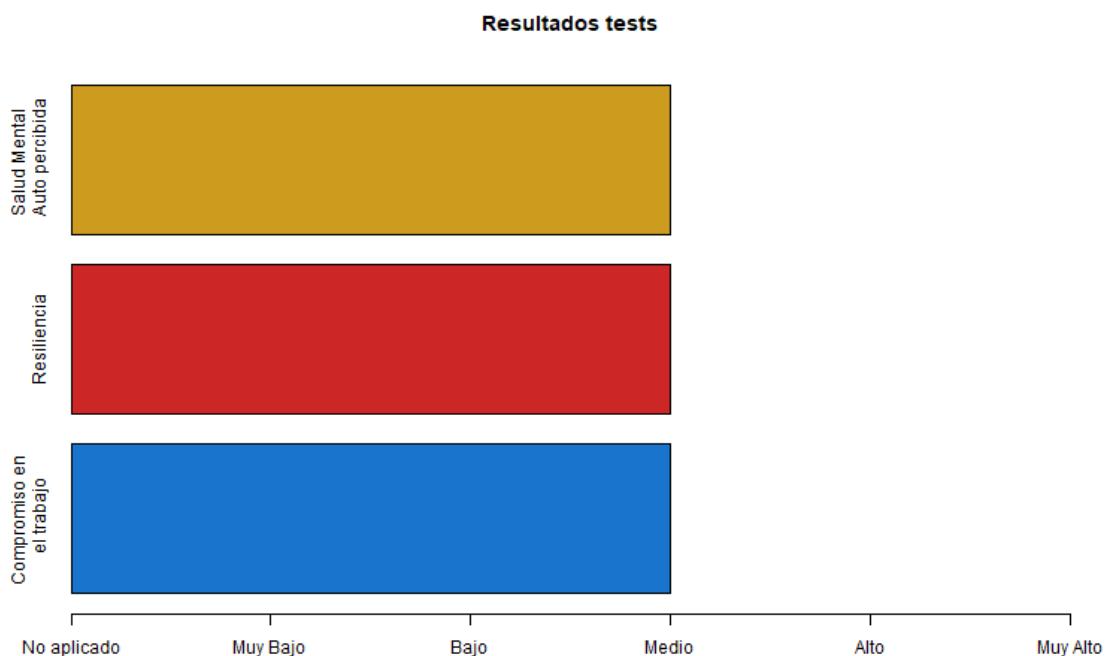
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a tiene puntuaciones medias en la percepción de salud mental. Las estrategias de afrontamiento que utiliza, su autoestima y sus niveles de estrés se sitúan dentro de la media.

Por lo que le recomendamos

En caso de que se quisiera mejorar su estado de salud, se recomendaría realizar ejercicio físico adecuado, cuidar su alimentación, dormir las horas recomendadas y mantener relaciones sociales satisfactorias.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a se encuentra dentro de la media en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Si este trabajador quisiera aumentar su capacidad de resiliencia se recomienda una actitud positiva ante las dificultades de la vida, actitud que facilita la aceptación y adaptación a los cambios.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Juan

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

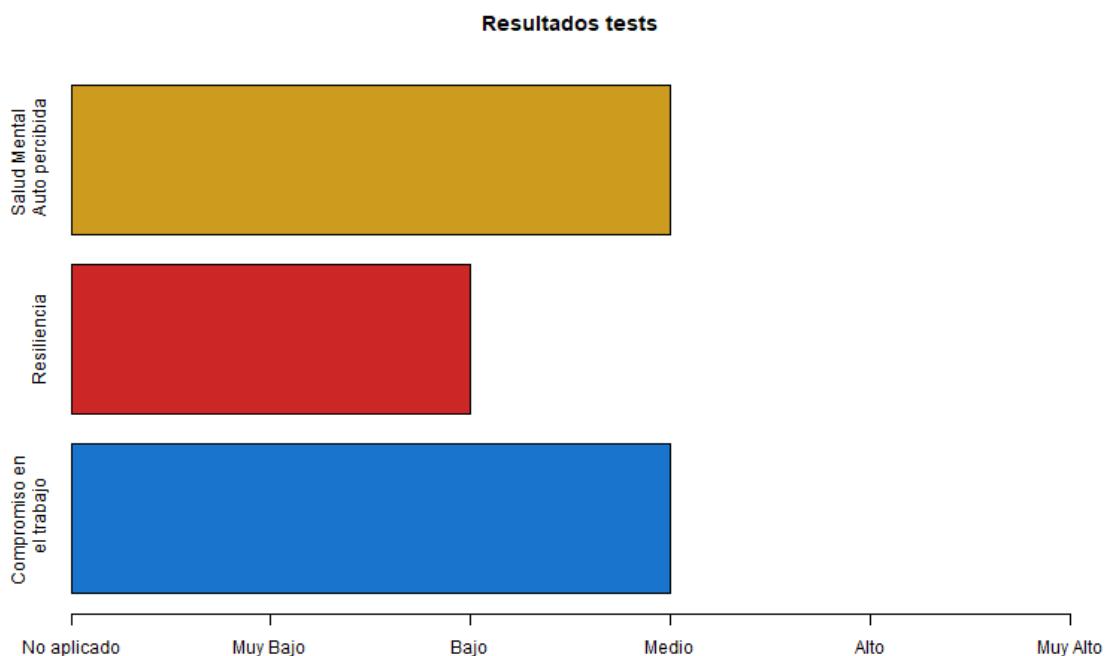
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a tiene puntuaciones medias en la percepción de salud mental. Las estrategias de afrontamiento que utiliza, su autoestima y sus niveles de estrés se sitúan dentro de la media.

Por lo que le recomendamos

En caso de que se quisiera mejorar su estado de salud, se se recomendaría realizar ejercicio físico adecuado, cuidar su alimentación, dormir las horas recomendadas y mantener relaciones sociales satisfactorias.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a presenta una puntuación baja en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones sociales saludables, favoreciendo el apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Intente ser positivo en las interpretaciones que haga de los eventos perturbadores y dificultades de la vida. Acepte los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Márquese metas realistas, así contribuirá a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Daniel

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

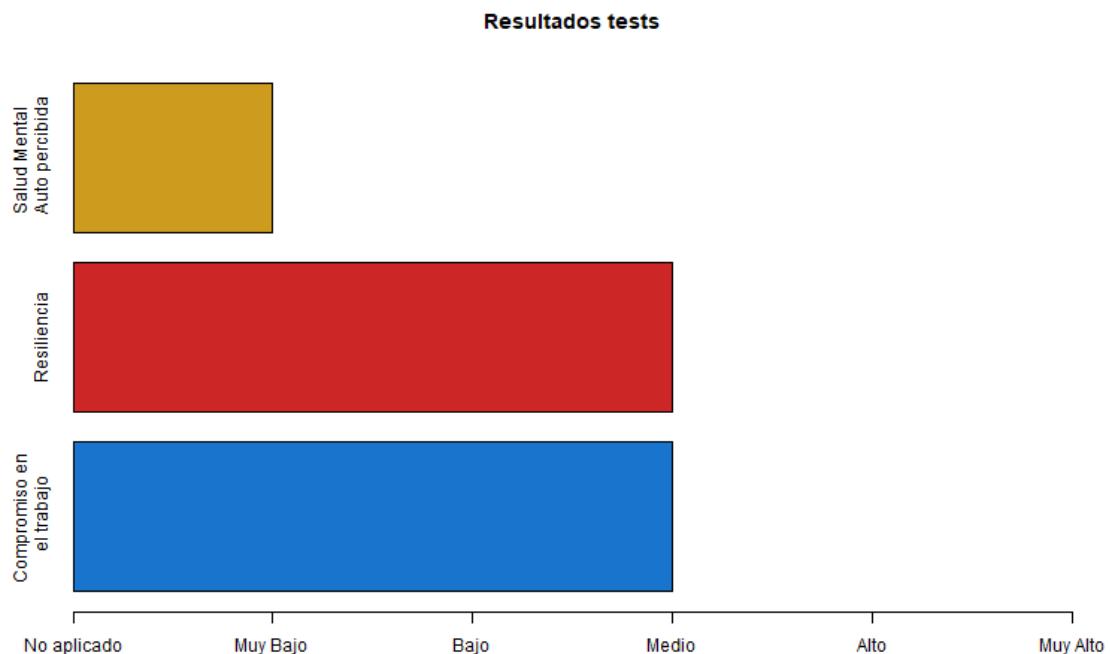
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con muy pobre salud mental. Con muy pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, muy baja autoestima y niveles muy altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable mejorar su salud mental auto percibida, para lo cual estarían indicadas aumentar hábitos saludables como realizar ejercicio físico a diario, cuidar de la alimentación, dormir ocho horas diarias, mantener relaciones sociales satisfactorias, equilibrar el trabajo con actividades y momentos de ocio. Así mismo, para controlar sus niveles de estrés las técnicas de autocontrol suelen ser bastante eficaces, como es la meditación, relajación y autoobservación. Por otro lado, un pensamiento más positivo podrían ayudarle en esta labor. Estas recomendaciones le ayudarán a mejorar física y psicológicamente, repercutiendo en un estado de ánimo más positivo, con menor ansiedad y estrés. Si a pesar de ello su estado no mejora se recomienda consultar a un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a se encuentra dentro de la media en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Si este trabajador quisiera aumentar su capacidad de resiliencia se recomienda una actitud positiva ante las dificultades de la vida, actitud que facilita la aceptación y adaptación a los cambios.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a:

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

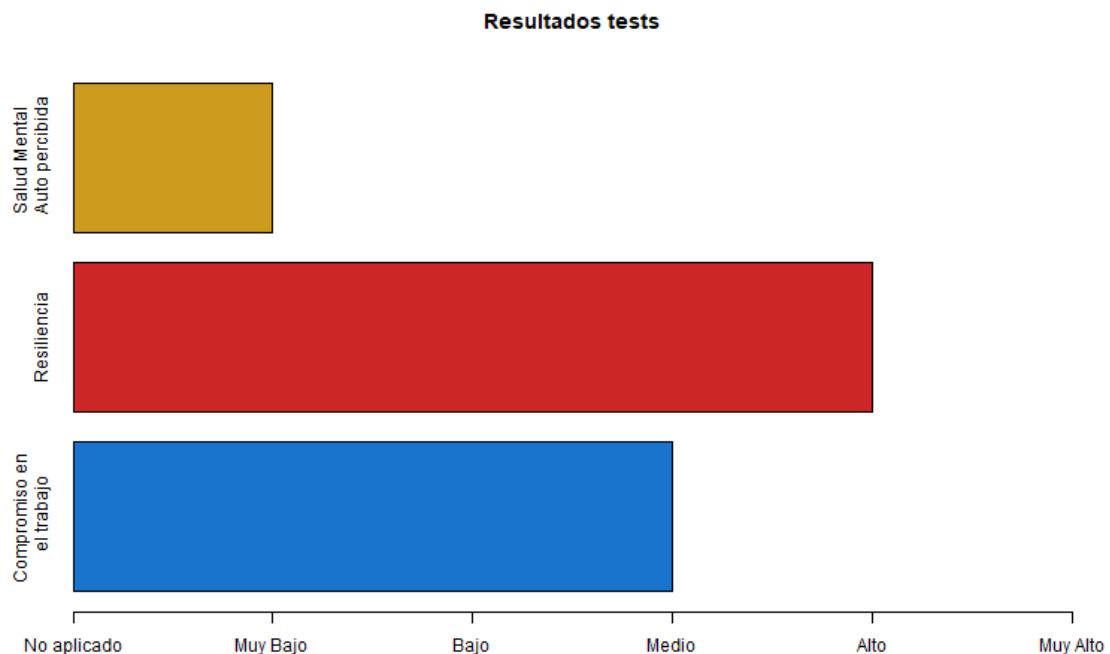
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con muy pobre salud mental. Con muy pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, muy baja autoestima y niveles muy altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable mejorar su salud mental auto percibida, para lo cual estarían indicadas aumentar hábitos saludables como realizar ejercicio físico a diario, cuidar de la alimentación, dormir ocho horas diarias, mantener relaciones sociales satisfactorias, equilibrar el trabajo con actividades y momentos de ocio. Así mismo, para controlar sus niveles de estrés las técnicas de autocontrol suelen ser bastante eficaces, como es la meditación, relajación y autoobservación. Por otro lado, un pensamiento más positivo podrían ayudarle en esta labor. Estas recomendaciones le ayudarán a mejorar física y psicológicamente, repercutiendo en un estado de ánimo más positivo, con menor ansiedad y estrés. Si a pesar de ello su estado no mejora se recomienda consultar a un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene una alta capacidad de recuperación ante situaciones estresantes, algo muy positivo para su salud mental.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Humber1983

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

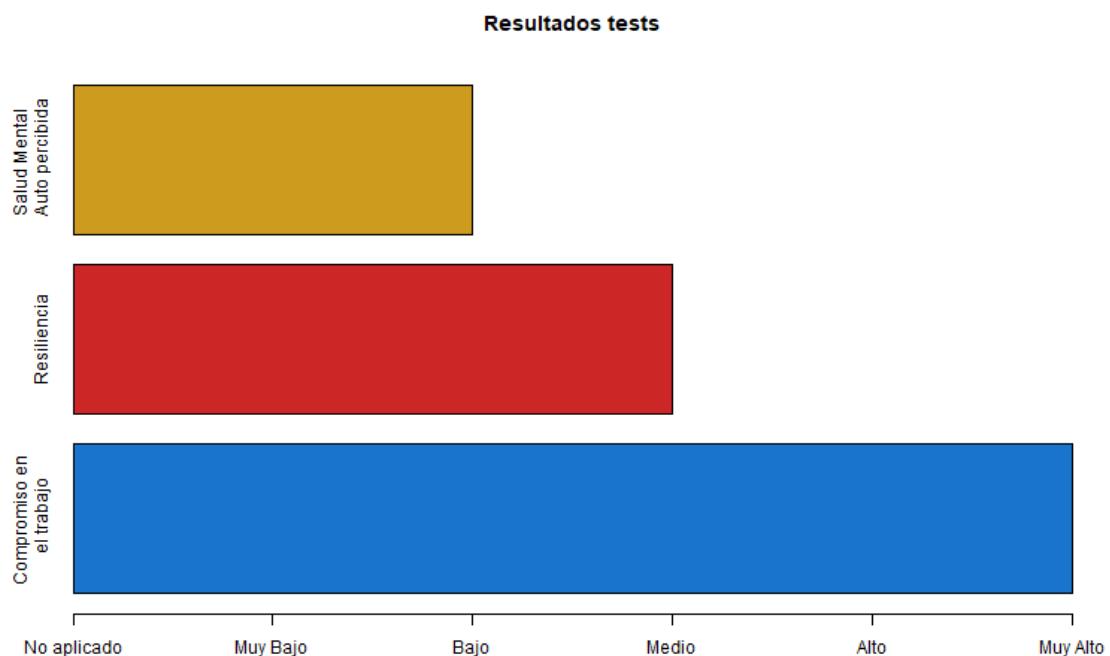
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con pobre salud mental. Con pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, baja autoestima y niveles altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable cuidar su salud física, ya que la salud física y mental están relacionadas. Estaría indicado aumentar los hábitos saludables: realizar ejercicio físico diario, dormir ocho horas al día, alimentarse saludablemente, mantener relaciones sociales satisfactorias. Además, un pensamiento más positivo también le puede ayudar. Así mismo, para

controlar sus niveles de estrés las técnicas de relajación suelen ser bastante efectivas para este propósito. Si a pesar de estas indicaciones no mejorase su estado puede consultar con un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a se encuentra dentro de la media en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Si este trabajador quisiera aumentar su capacidad de resiliencia se recomienda una actitud positiva ante las dificultades de la vida, actitud que facilita la aceptación y adaptación a los cambios.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Romuar

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

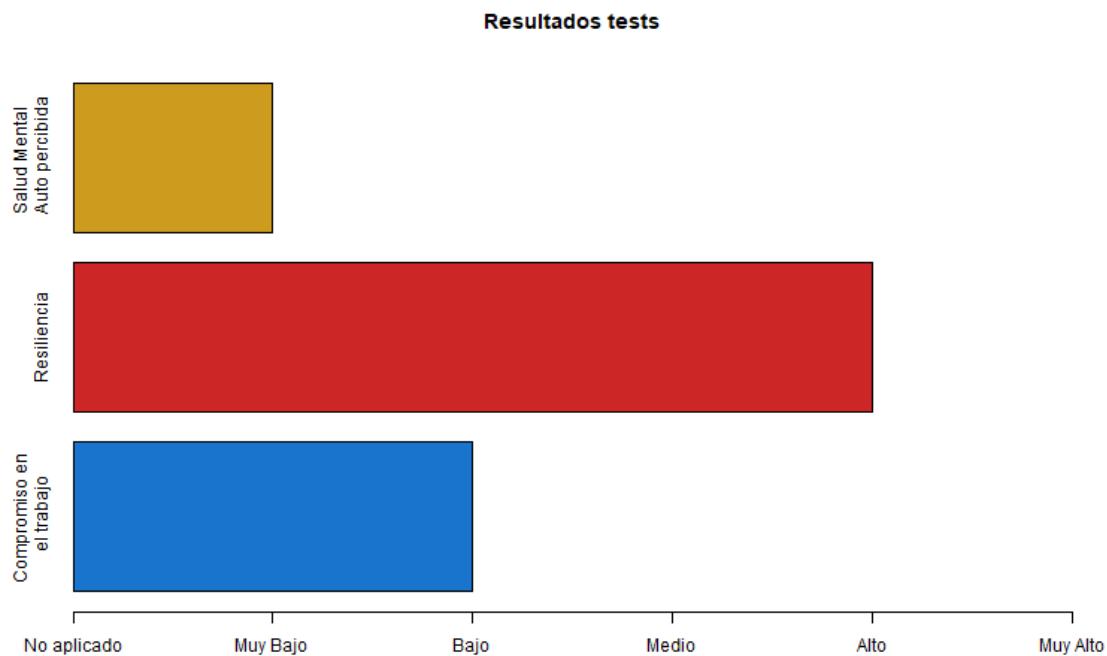
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene poco compromiso con su trabajo. Presenta niveles de energía y de inversión de esfuerzos bajos, poca resistencia mental y es poco persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación baja en su trabajo y niveles igualmente bajos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar posibles fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intenta mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo necesita. Celebre sus logros y practique el

autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con muy pobre salud mental. Con muy pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, muy baja autoestima y niveles muy altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable mejorar su salud mental auto percibida, para lo cual estarían indicadas aumentar hábitos saludables como realizar ejercicio físico a diario, cuidar de la alimentación, dormir ocho horas diarias, mantener relaciones sociales satisfactorias, equilibrar el trabajo con actividades y momentos de ocio. Así mismo, para controlar sus niveles de estrés las técnicas de autocontrol suelen ser bastante eficaces, como es la meditación, relajación y autoobservación. Por otro lado, un pensamiento más positivo podrían ayudarle en esta labor. Estas recomendaciones le ayudarán a mejorar física y psicológicamente, repercutiendo en un estado de ánimo más positivo, con menor ansiedad y estrés. Si a pesar de ello su estado no mejora se recomienda consultar a un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene una alta capacidad de recuperación ante situaciones estresantes, algo muy positivo para su salud mental.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: dfr

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

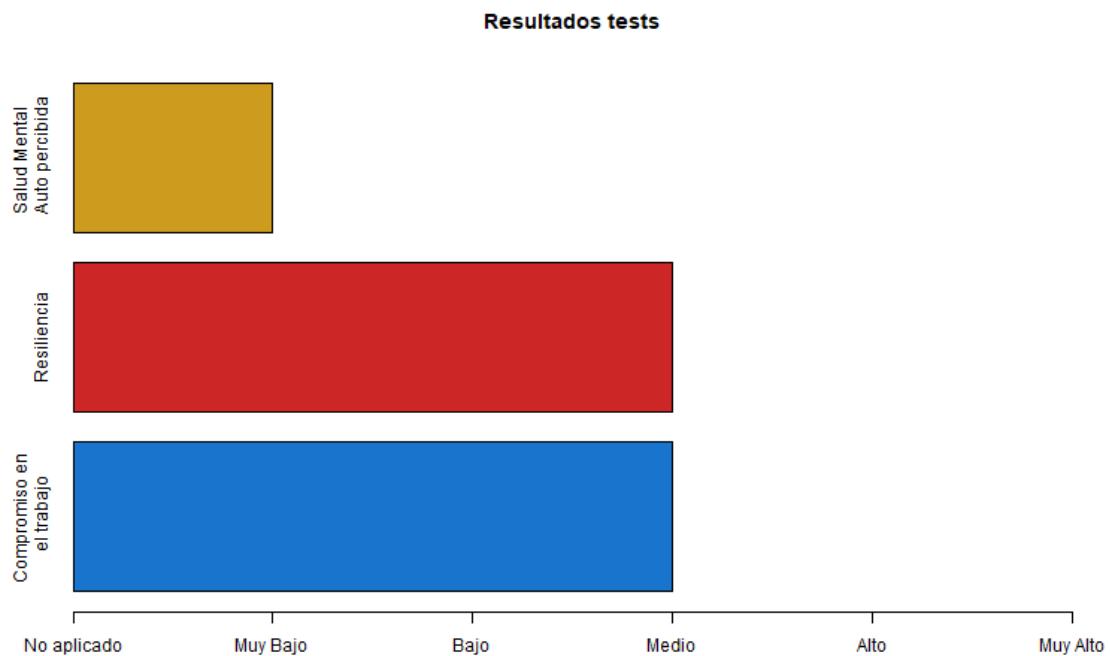
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con muy pobre salud mental. Con muy pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, muy baja autoestima y niveles muy altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable mejorar su salud mental auto percibida, para lo cual estarían indicadas aumentar hábitos saludables como realizar ejercicio físico a diario, cuidar de la alimentación, dormir ocho horas diarias, mantener relaciones sociales satisfactorias, equilibrar el trabajo con actividades y momentos de ocio. Así mismo, para controlar sus niveles de estrés las técnicas de autocontrol suelen ser bastante eficaces, como es la meditación, relajación y autoobservación. Por otro lado, un pensamiento más positivo podrían ayudarle en esta labor. Estas recomendaciones le ayudarán a mejorar física y psicológicamente, repercutiendo en un estado de ánimo más positivo, con menor ansiedad y estrés. Si a pesar de ello su estado no mejora se recomienda consultar a un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a se encuentra dentro de la media en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Si este trabajador quisiera aumentar su capacidad de resiliencia se recomienda una actitud positiva ante las dificultades de la vida, actitud que facilita la aceptación y adaptación a los cambios.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: El chache

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

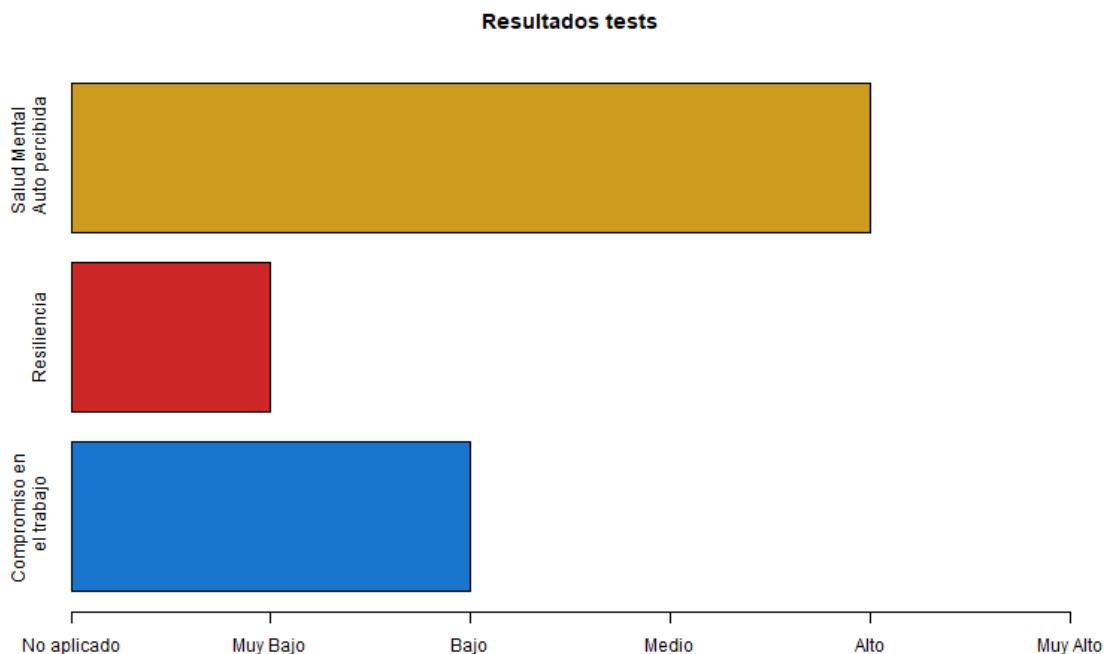
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene poco compromiso con su trabajo. Presenta niveles de energía y de inversión de esfuerzos bajos, poca resistencia mental y es poco persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación baja en su trabajo y niveles igualmente bajos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar posibles fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intenta mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo necesita. Celebre sus logros y practique el

autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con buena salud mental. Utiliza adecuadamente estrategias de afrontamiento. Además, presenta alta autoestima y bajos niveles de estrés.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene muy poca capacidad de recuperación ante situaciones estresantes. Pudiendo desencadenar en estados ansioso-depresivos, frustración, etc.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones saludables con familiares y amigos, de forma que se perciba un adecuado apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Los eventos perturbadores y dificultades de la vida son inevitables, pero es posible modificar la interpretación que se hace de ellos. Intente ser positivo y aceptar los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Marcarse metas realistas contribuye a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: MOT10101983

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

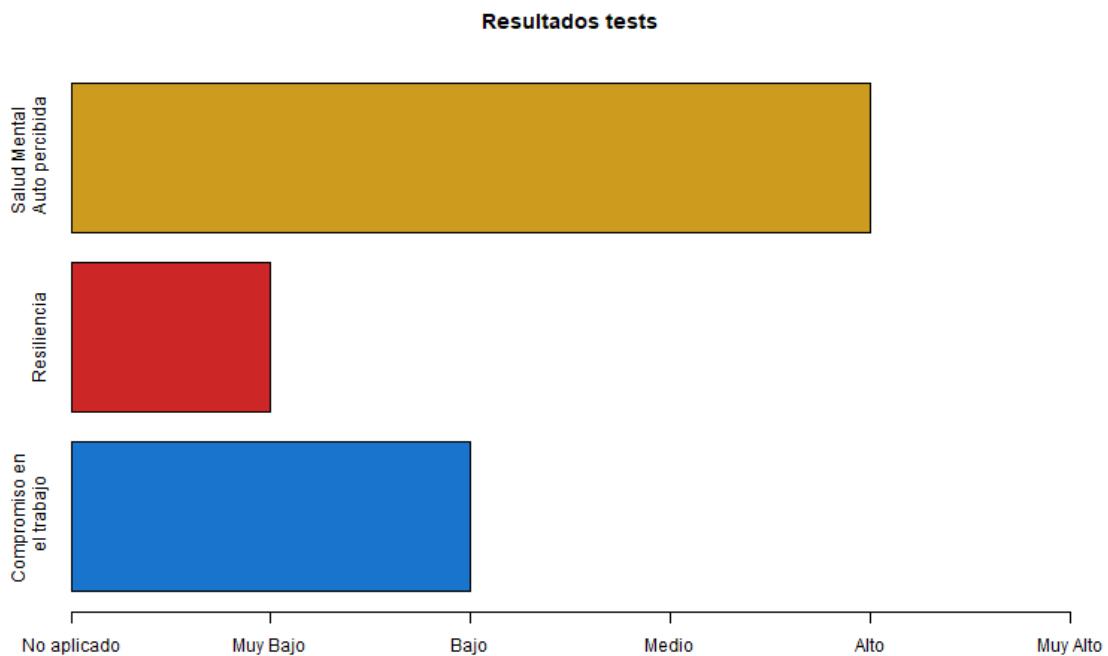
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene poco compromiso con su trabajo. Presenta niveles de energía y de inversión de esfuerzos bajos, poca resistencia mental y es poco persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación baja en su trabajo y niveles igualmente bajos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar posibles fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intenta mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Dele a caso de necesidad y pida ayuda si lo necesita. Celebre sus logros y practique el

autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con buena salud mental. Utiliza adecuadamente estrategias de afrontamiento. Además, presenta alta autoestima y bajos niveles de estrés.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene muy poca capacidad de recuperación ante situaciones estresantes. Pudiendo desencadenar en estados ansioso-depresivos, frustración, etc.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones saludables con familiares y amigos, de forma que se perciba un adecuado apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Los eventos perturbadores y dificultades de la vida son inevitables, pero es posible modificar la interpretación que se hace de ellos. Intente ser positivo y aceptar los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Marcarse metas realistas contribuye a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Paraca89

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

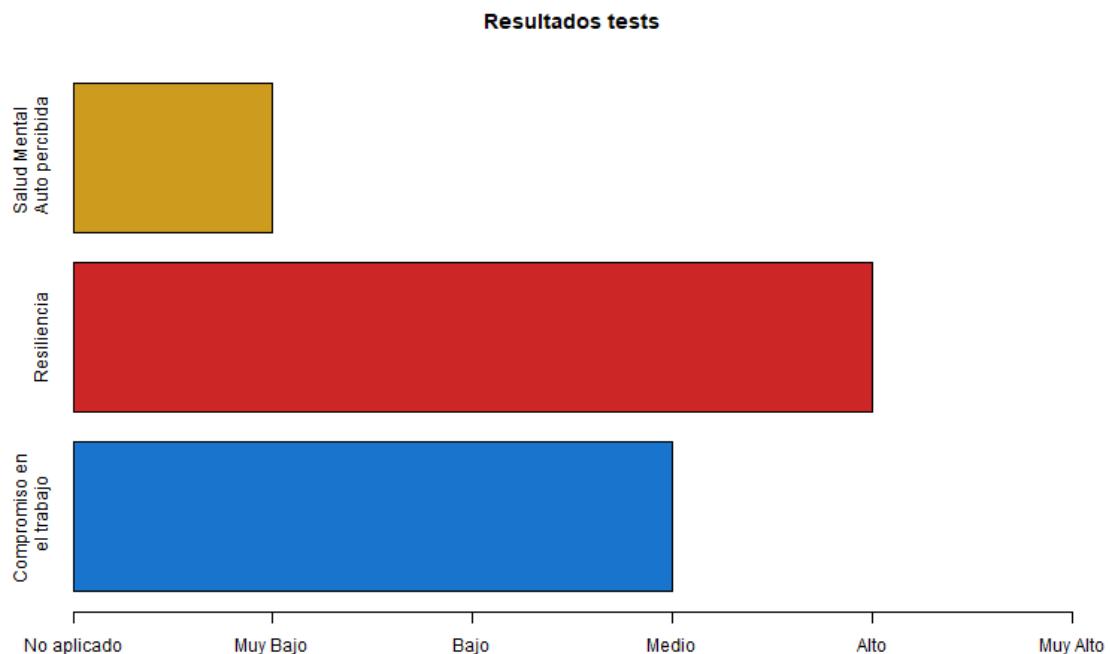
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con muy pobre salud mental. Con muy pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, muy baja autoestima y niveles muy altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable mejorar su salud mental auto percibida, para lo cual estarían indicadas aumentar hábitos saludables como realizar ejercicio físico a diario, cuidar de la alimentación, dormir ocho horas diarias, mantener relaciones sociales satisfactorias, equilibrar el trabajo con actividades y momentos de ocio. Así mismo, para controlar sus niveles de estrés las técnicas de autocontrol suelen ser bastante eficaces, como es la meditación, relajación y autoobservación. Por otro lado, un pensamiento más positivo podrían ayudarle en esta labor. Estas recomendaciones le ayudarán a mejorar física y psicológicamente, repercutiendo en un estado de ánimo más positivo, con menor ansiedad y estrés. Si a pesar de ello su estado no mejora se recomienda consultar a un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene una alta capacidad de recuperación ante situaciones estresantes, algo muy positivo para su salud mental.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: MOY03011977

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

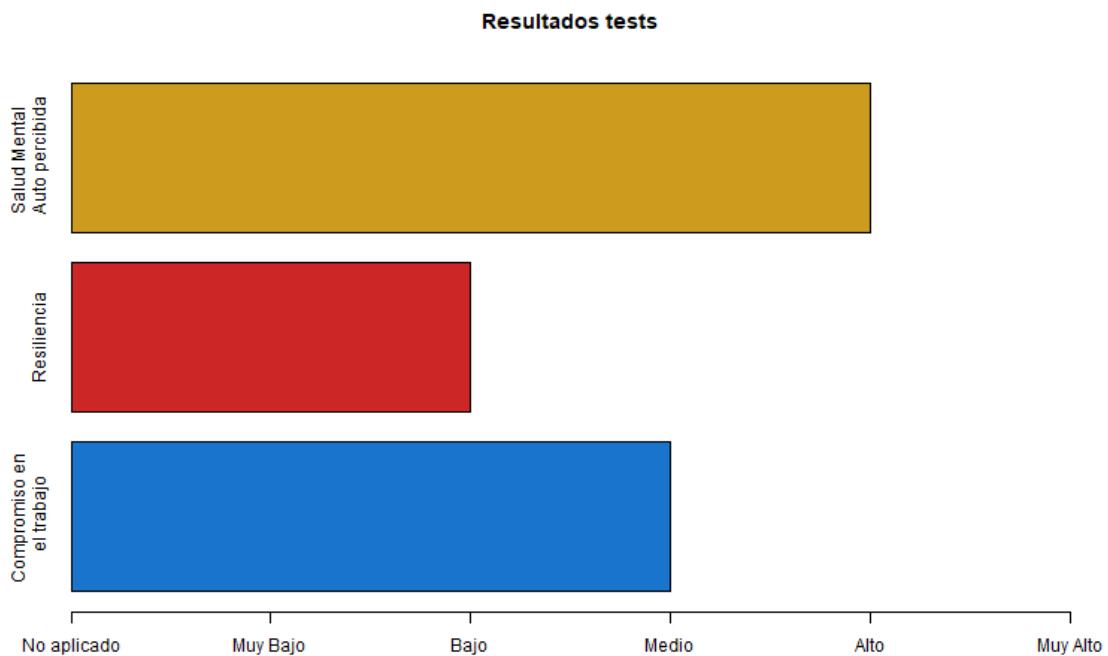
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con buena salud mental. Utiliza adecuadamente estrategias de afrontamiento. Además, presenta alta autoestima y bajos niveles de estrés.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a presenta una puntuación baja en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones sociales saludables, favoreciendo el apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Intente ser positivo en las interpretaciones que haga de los eventos perturbadores y dificultades de la vida. Acepte los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Márquese metas realistas, así contribuirá a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: sercaso

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

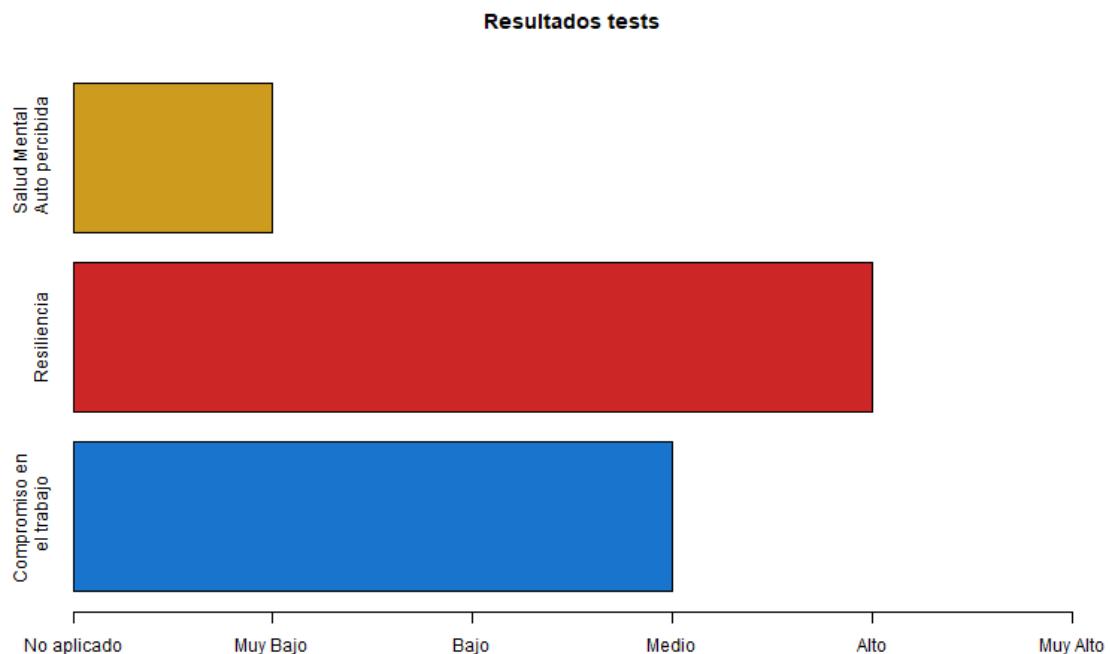
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con muy pobre salud mental. Con muy pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, muy baja autoestima y niveles muy altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable mejorar su salud mental auto percibida, para lo cual estarían indicadas aumentar hábitos saludables como realizar ejercicio físico a diario, cuidar de la alimentación, dormir ocho horas diarias, mantener relaciones sociales satisfactorias, equilibrar el trabajo con actividades y momentos de ocio. Así mismo, para controlar sus niveles de estrés las técnicas de autocontrol suelen ser bastante eficaces, como es la meditación, relajación y autoobservación. Por otro lado, un pensamiento más positivo podrían ayudarle en esta labor. Estas recomendaciones le ayudarán a mejorar física y psicológicamente, repercutiendo en un estado de ánimo más positivo, con menor ansiedad y estrés. Si a pesar de ello su estado no mejora se recomienda consultar a un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene una alta capacidad de recuperación ante situaciones estresantes, algo muy positivo para su salud mental.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: JIM23091978

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

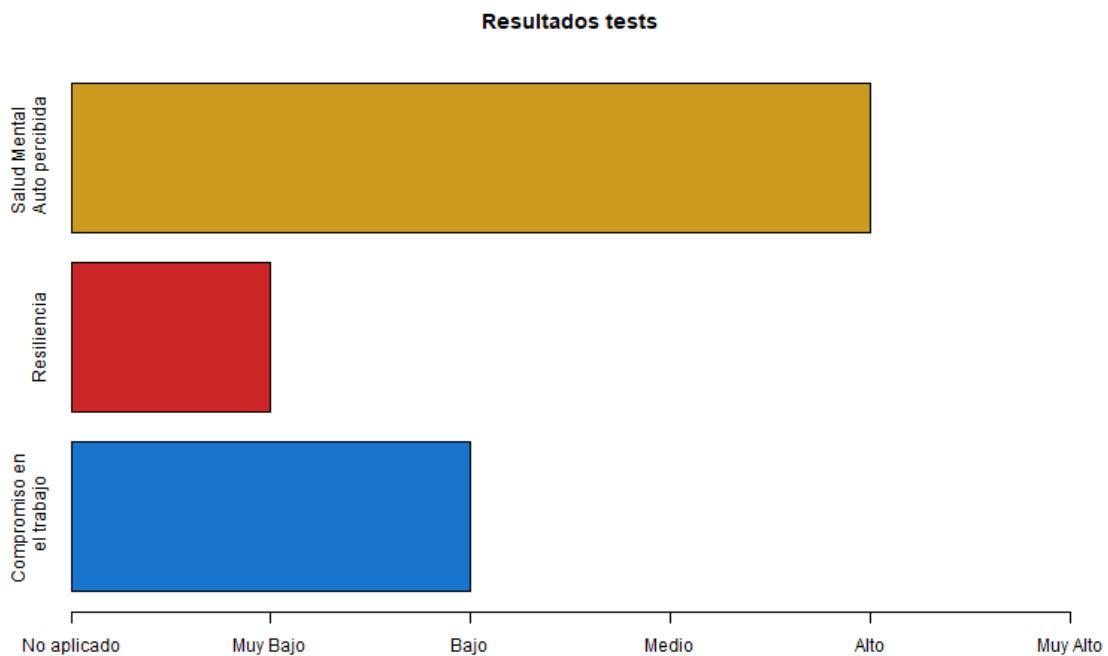
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene poco compromiso con su trabajo. Presenta niveles de energía y de inversión de esfuerzos bajos, poca resistencia mental y es poco persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación baja en su trabajo y niveles igualmente bajos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar posibles fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intenta mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Dele a caso de necesidad y pida ayuda si lo necesita. Celebre sus logros y practique el

autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con buena salud mental. Utiliza adecuadamente estrategias de afrontamiento. Además, presenta alta autoestima y bajos niveles de estrés.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene muy poca capacidad de recuperación ante situaciones estresantes. Pudiendo desencadenar en estados ansioso-depresivos, frustración, etc.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones saludables con familiares y amigos, de forma que se perciba un adecuado apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Los eventos perturbadores y dificultades de la vida son inevitables, pero es posible modificar la interpretación que se hace de ellos. Intente ser positivo y aceptar los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Marcarse metas realistas contribuye a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Cubanito

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

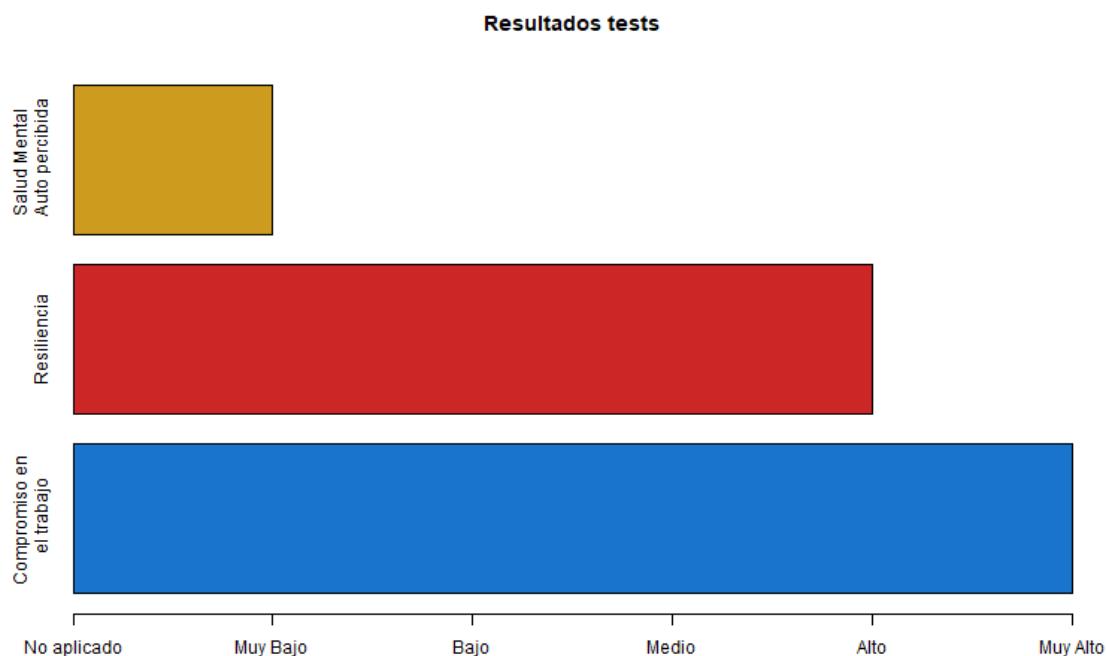
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con muy pobre salud mental. Con muy pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, muy baja autoestima y niveles muy altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable mejorar su salud mental auto percibida, para lo cual estarían indicadas aumentar hábitos saludables como realizar ejercicio físico a diario, cuidar de la alimentación, dormir ocho horas diarias, mantener relaciones sociales satisfactorias, equilibrar el trabajo con actividades y momentos de ocio. Así mismo, para controlar sus niveles de

estrés las técnicas de autocontrol suelen ser bastante eficaces, como es la meditación, relajación y autoobservación. Por otro lado, un pensamiento más positivo podrían ayudarle en esta labor. Estas recomendaciones le ayudarán a mejorar física y psicológicamente, repercutiendo en un estado de ánimo más positivo, con menor ansiedad y estrés. Si a pesar de ello su estado no mejora se recomienda consultar a un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene una alta capacidad de recuperación ante situaciones estresantes, algo muy positivo para su salud mental.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: ERS

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

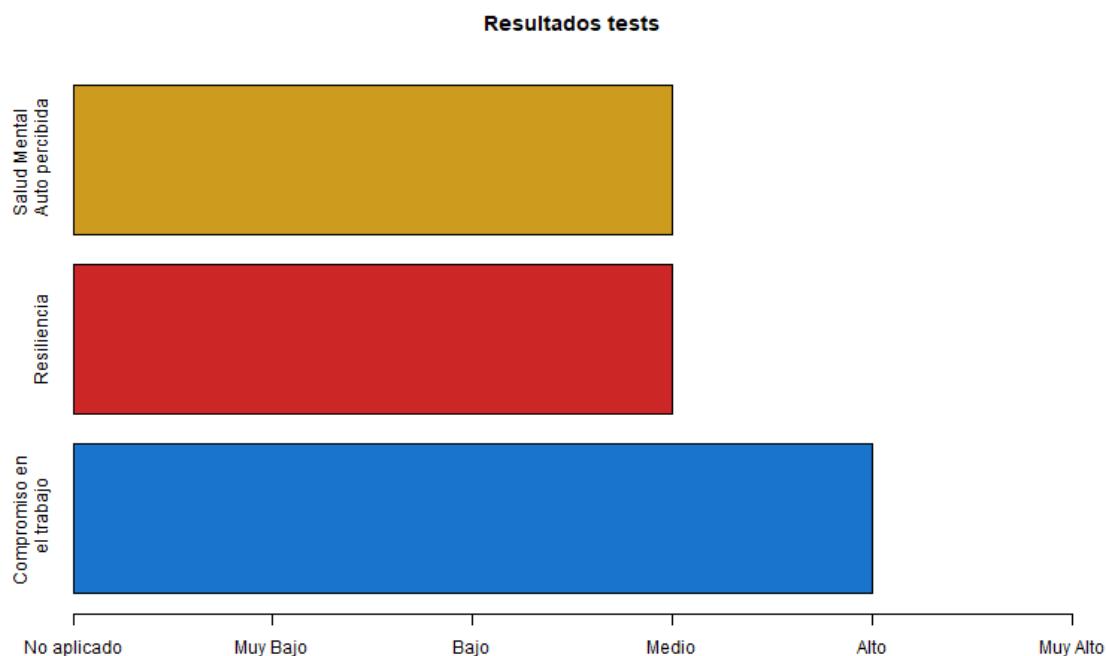
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a tiene puntuaciones medias en la percepción de salud mental. Las estrategias de afrontamiento que utiliza, su autoestima y sus niveles de estrés se sitúan dentro de la media.

Por lo que le recomendamos

En caso de que se quisiera mejorar su estado de salud, se se recomendaría realizar ejercicio físico adecuado, cuidar su alimentación, dormir las horas recomendadas y mantener relaciones sociales satisfactorias.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a se encuentra dentro de la media en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Si este trabajador quisiera aumentar su capacidad de resiliencia se recomienda una actitud positiva ante las dificultades de la vida, actitud que facilita la aceptación y adaptación a los cambios.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Adol

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

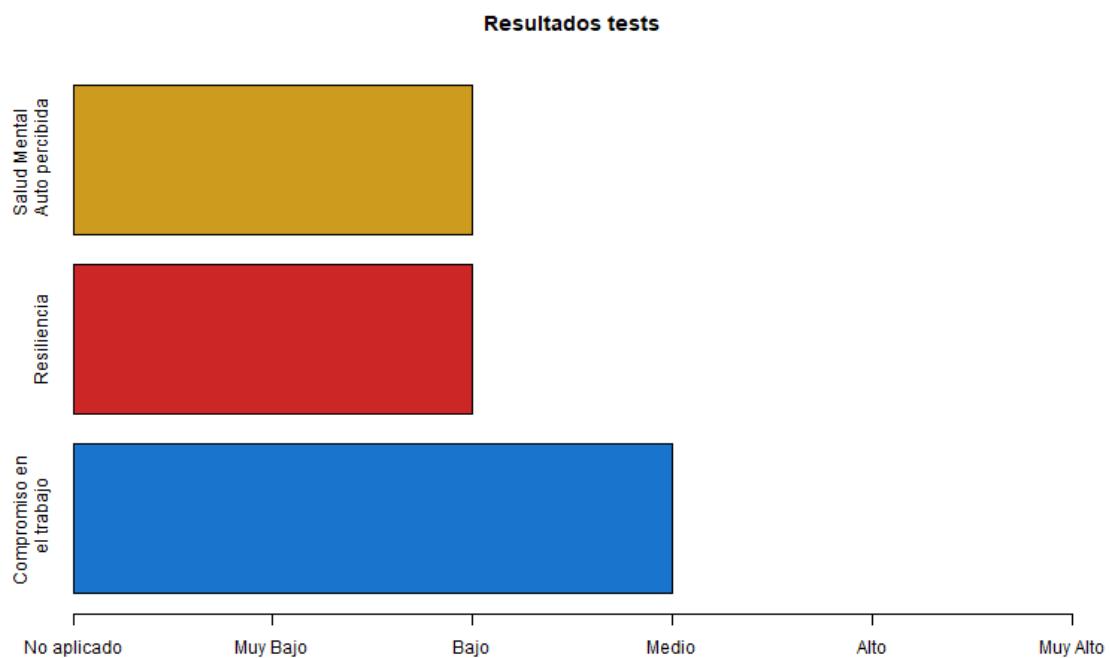
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con pobre salud mental. Con pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, baja autoestima y niveles altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable cuidar su salud física, ya que la salud física y mental están relacionadas. Estaría indicado aumentar los hábitos saludables: realizar ejercicio físico diario, dormir ocho horas al día, alimentarse saludablemente, mantener relaciones sociales satisfactorias. Además, un pensamiento más positivo también le puede ayudar. Así mismo, para controlar sus niveles de estrés las técnicas de relajación suelen ser bastante efectivas para este propósito. Si a pesar de estas indicaciones no mejorase su estado puede consultar con un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a presenta una puntuación baja en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones sociales saludables, favoreciendo el apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Intente ser positivo en las interpretaciones que haga de los eventos perturbadores y dificultades de la vida. Acepte los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Márquese metas realistas, así contribuirá a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Rober

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

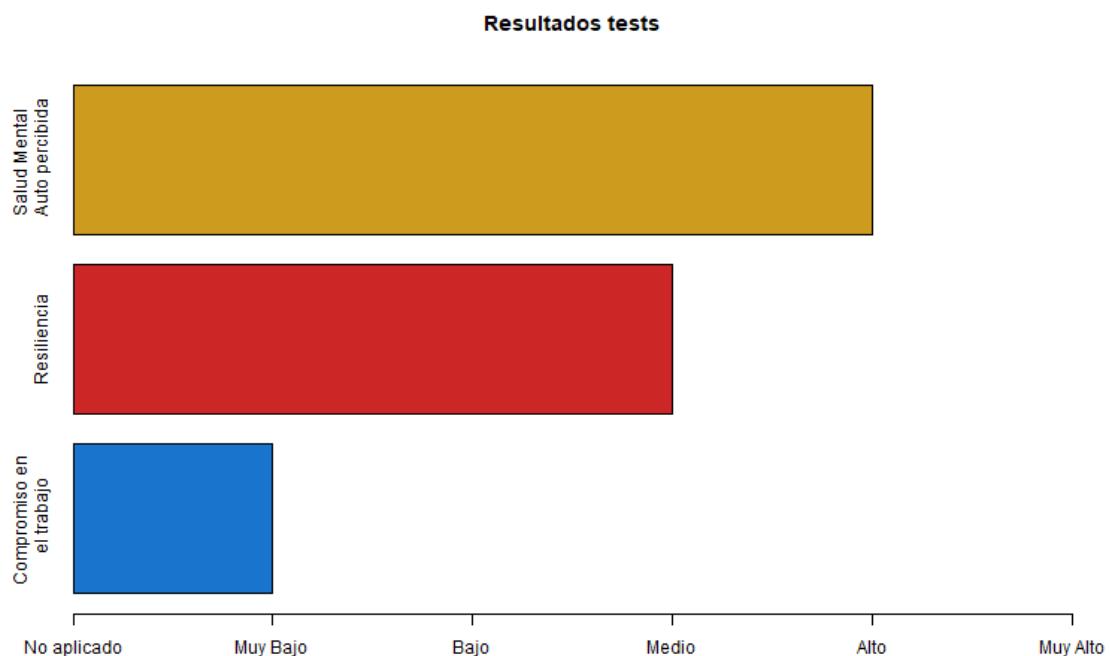
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene muy poco compromiso con su trabajo. Presenta niveles de energía y de inversión de esfuerzos muy bajos, muy poca resistencia mental y es muy poco persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación muy baja en su trabajo y niveles igualmente muy bajos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar posibles fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo.

Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria. Mantenga una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Proporcione retroalimentación resaltando los aspectos positivos. Ayude a los compañeros en caso de necesidad. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo necesita. Celebre sus logros y practique el

autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con buena salud mental. Utiliza adecuadamente estrategias de afrontamiento. Además, presenta alta autoestima y bajos niveles de estrés.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a se encuentra dentro de la media en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Si este trabajador quisiera aumentar su capacidad de resiliencia se recomienda una actitud positiva ante las dificultades de la vida, actitud que facilita la aceptación y adaptación a los cambios.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Ana

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

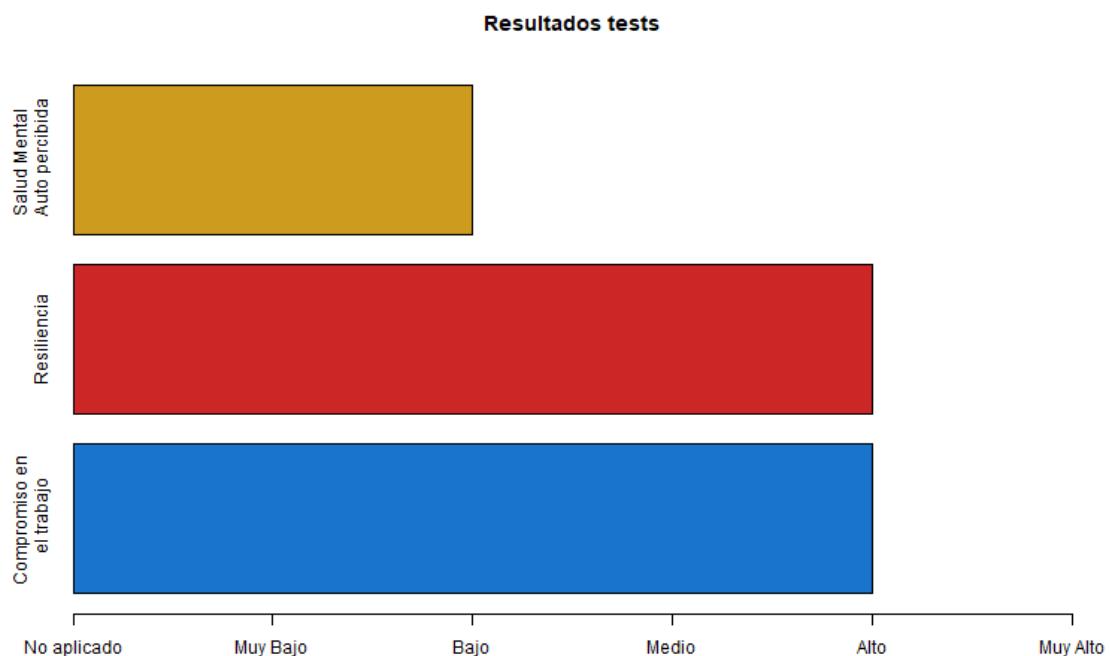
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con pobre salud mental. Con pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, baja autoestima y niveles altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable cuidar su salud física, ya que la salud física y mental están relacionadas. Estaría indicado aumentar los hábitos saludables: realizar ejercicio físico diario, dormir ocho horas al día, alimentarse saludablemente, mantener relaciones sociales satisfactorias. Además, un pensamiento más positivo también le puede ayudar. Así mismo, para

controlar sus niveles de estrés las técnicas de relajación suelen ser bastante efectivas para este propósito. Si a pesar de estas indicaciones no mejorase su estado puede consultar con un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene una alta capacidad de recuperación ante situaciones estresantes, algo muy positivo para su salud mental.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: RAS12091980

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

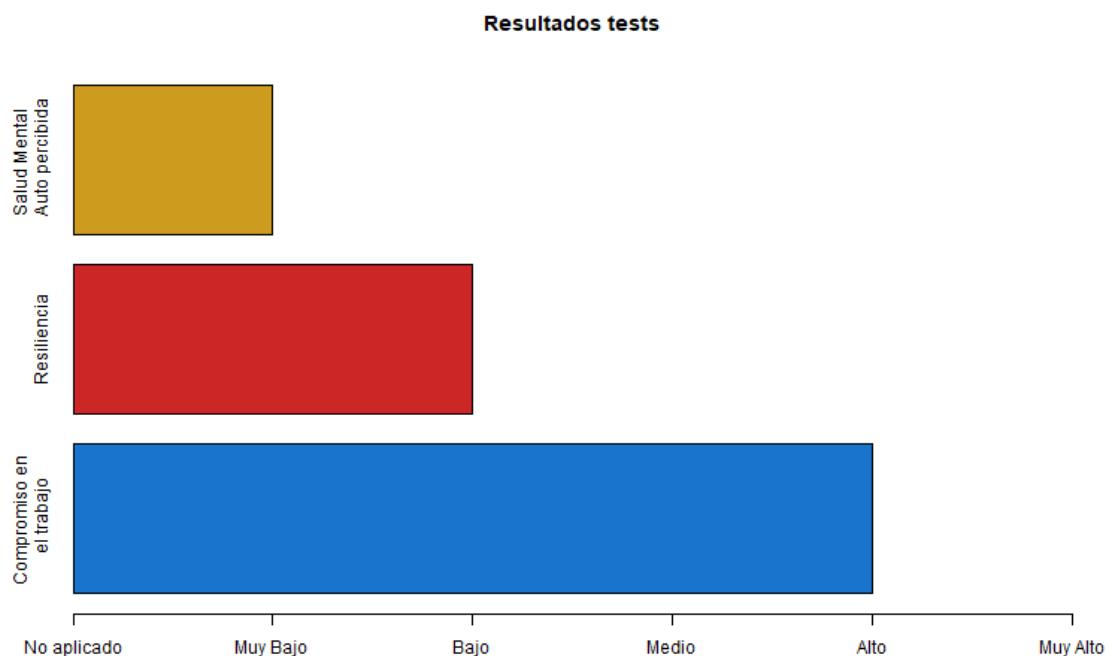
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con muy pobre salud mental. Con muy pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, muy baja autoestima y niveles muy altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable mejorar su salud mental auto percibida, para lo cual estarían indicadas aumentar hábitos saludables como realizar ejercicio físico a diario, cuidar de la alimentación, dormir ocho horas diarias, mantener relaciones sociales satisfactorias, equilibrar el trabajo con actividades y momentos de ocio. Así mismo, para controlar sus niveles de

estrés las técnicas de autocontrol suelen ser bastante eficaces, como es la meditación, relajación y autoobservación. Por otro lado, un pensamiento más positivo podrían ayudarle en esta labor. Estas recomendaciones le ayudarán a mejorar física y psicológicamente, repercutiendo en un estado de ánimo más positivo, con menor ansiedad y estrés. Si a pesar de ello su estado no mejora se recomienda consultar a un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a presenta una puntuación baja en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones sociales saludables, favoreciendo el apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Intente ser positivo en las interpretaciones que haga de los eventos perturbadores y dificultades de la vida. Acepte los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Márquese metas realistas, así contribuirá a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Ort05111975

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

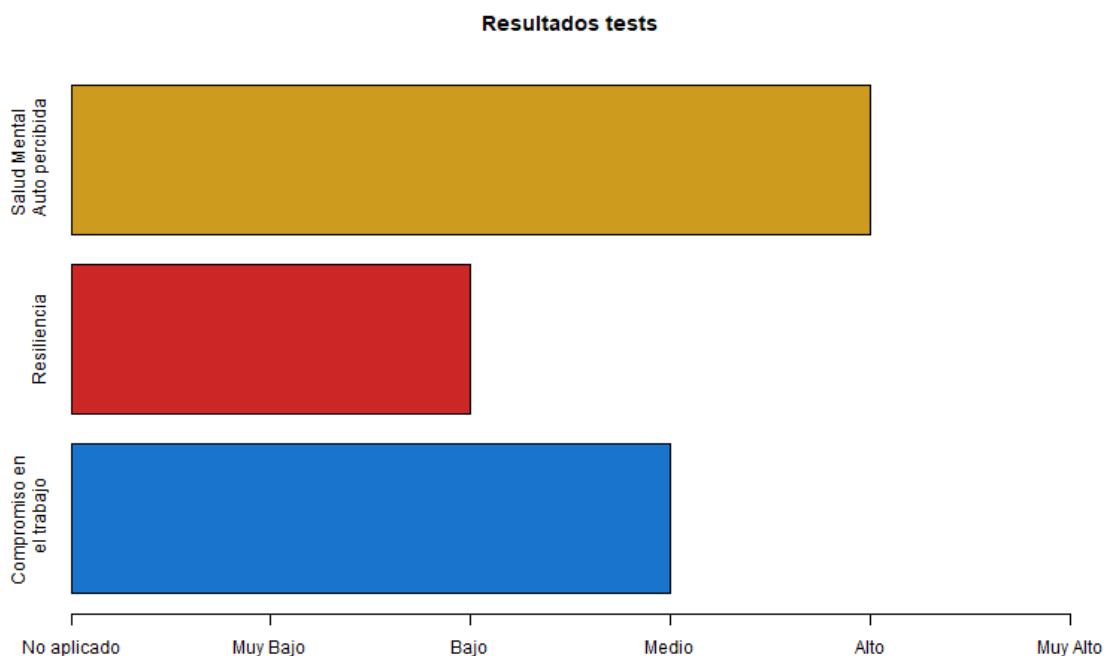
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con buena salud mental. Utiliza adecuadamente estrategias de afrontamiento. Además, presenta alta autoestima y bajos niveles de estrés.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a presenta una puntuación baja en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones sociales saludables, favoreciendo el apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Intente ser positivo en las interpretaciones que haga de los eventos perturbadores y dificultades de la vida. Acepte los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Márquese metas realistas, así contribuirá a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: CAR09061980

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

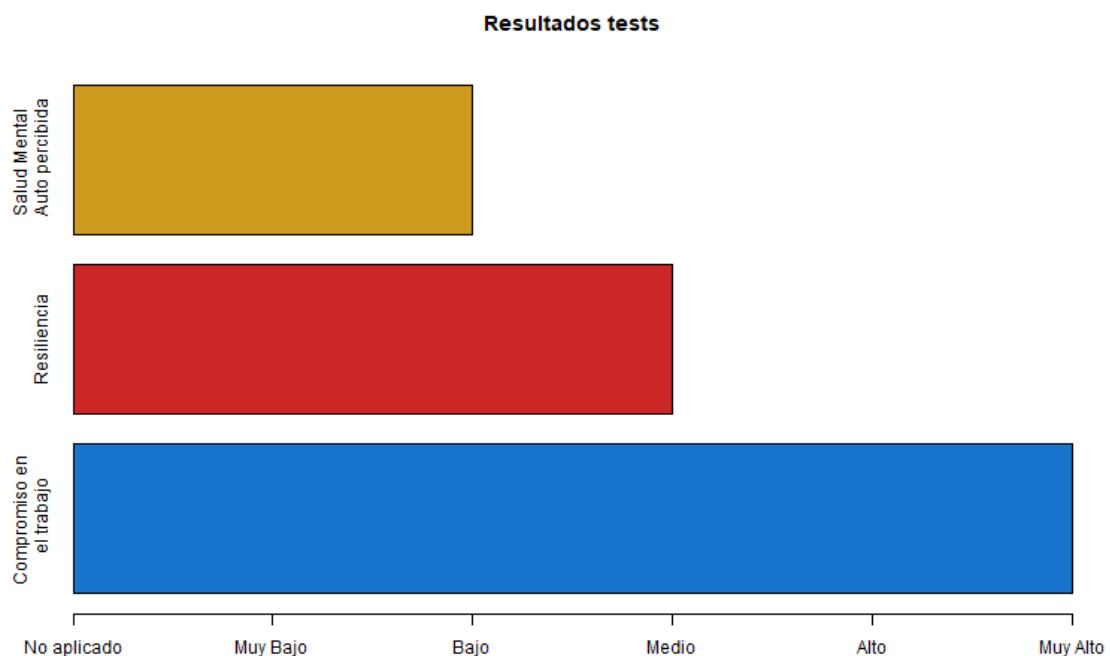
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con pobre salud mental. Con pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, baja autoestima y niveles altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable cuidar su salud física, ya que la salud física y mental están relacionadas. Estaría indicado aumentar los hábitos saludables: realizar ejercicio físico diario, dormir ocho horas al día, alimentarse saludablemente, mantener relaciones sociales satisfactorias. Además, un pensamiento más positivo también le puede ayudar. Así mismo, para

controlar sus niveles de estrés las técnicas de relajación suelen ser bastante efectivas para este propósito. Si a pesar de estas indicaciones no mejorase su estado puede consultar con un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a se encuentra dentro de la media en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Si este trabajador quisiera aumentar su capacidad de resiliencia se recomienda una actitud positiva ante las dificultades de la vida, actitud que facilita la aceptación y adaptación a los cambios.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: rod01061980

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

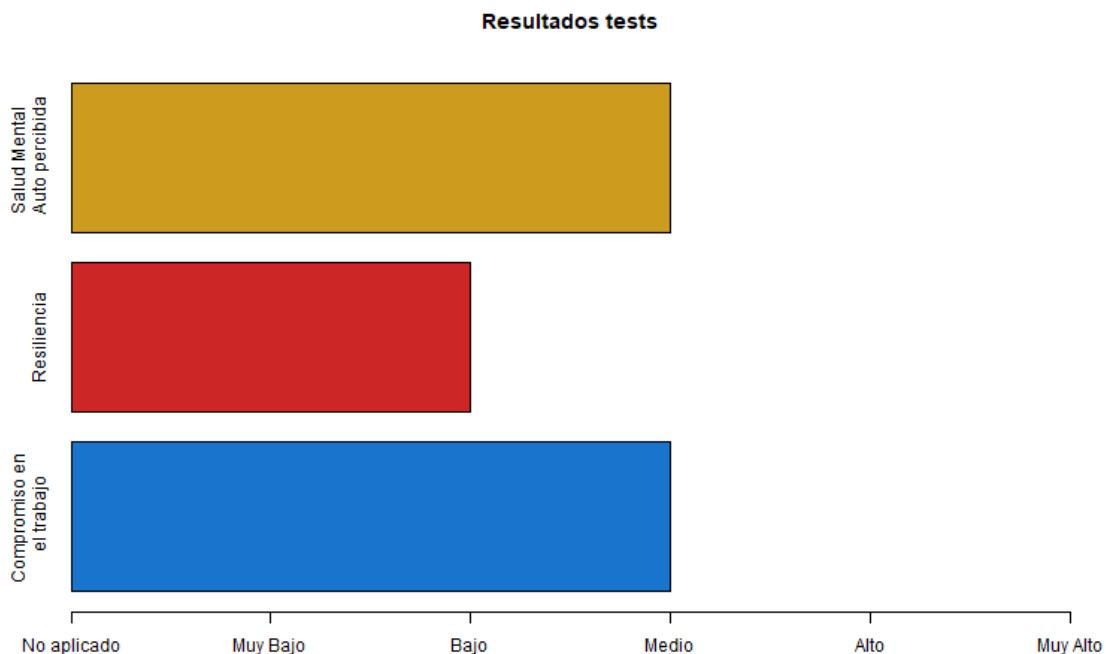
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a tiene puntuaciones medias en la percepción de salud mental. Las estrategias de afrontamiento que utiliza, su autoestima y sus niveles de estrés se sitúan dentro de la media.

Por lo que le recomendamos

En caso de que se quisiera mejorar su estado de salud, se se recomendaría realizar ejercicio físico adecuado, cuidar su alimentación, dormir las horas recomendadas y mantener relaciones sociales satisfactorias.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a presenta una puntuación baja en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones sociales saludables, favoreciendo el apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Intente ser positivo en las interpretaciones que haga de los eventos perturbadores y dificultades de la vida. Acepte los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Márquese metas realistas, así contribuirá a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: AND04061975

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

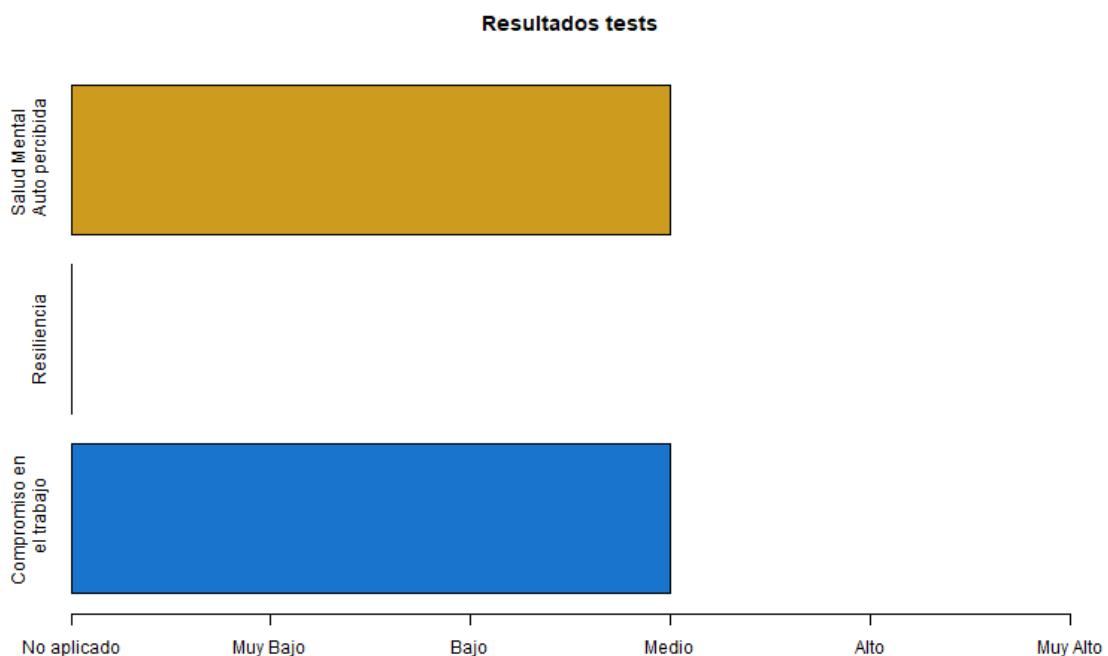
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a tiene puntuaciones medias en la percepción de salud mental. Las estrategias de afrontamiento que utiliza, su autoestima y sus niveles de estrés se sitúan dentro de la media.

Por lo que le recomendamos

En caso de que se quisiera mejorar su estado de salud, se se recomendaría realizar ejercicio físico adecuado, cuidar su alimentación, dormir las horas recomendadas y mantener relaciones sociales satisfactorias.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

No se ha cumplimentado esta prueba, por lo tanto no podemos ofrecerle resultado

Por lo que le recomendamos

Al no haberse cumplimentado esta prueba, no se han obtenido resultados. No se pueden aplicar recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Cjayfor

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

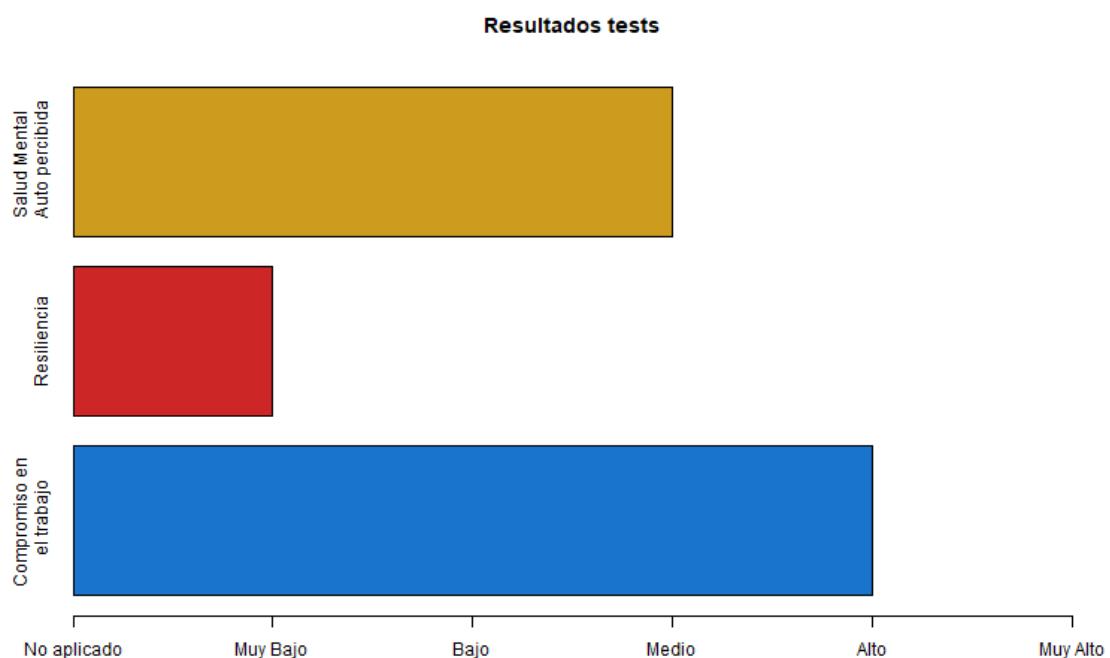
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a tiene puntuaciones medias en la percepción de salud mental. Las estrategias de afrontamiento que utiliza, su autoestima y sus niveles de estrés se sitúan dentro de la media.

Por lo que le recomendamos

En caso de que se quisiera mejorar su estado de salud, se se recomendaría realizar ejercicio físico adecuado, cuidar su alimentación, dormir las horas recomendadas y mantener relaciones sociales satisfactorias.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene muy poca capacidad de recuperación ante situaciones estresantes. Pudiendo desencadenar en estados ansioso-depresivos, frustración, etc.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones saludables con familiares y amigos, de forma que se perciba un adecuado apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Los eventos perturbadores y dificultades de la vida son inevitables, pero es posible modificar la interpretación que se hace de ellos. Intente ser positivo y aceptar los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Marcarse metas realistas contribuye a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: TOR14041978

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

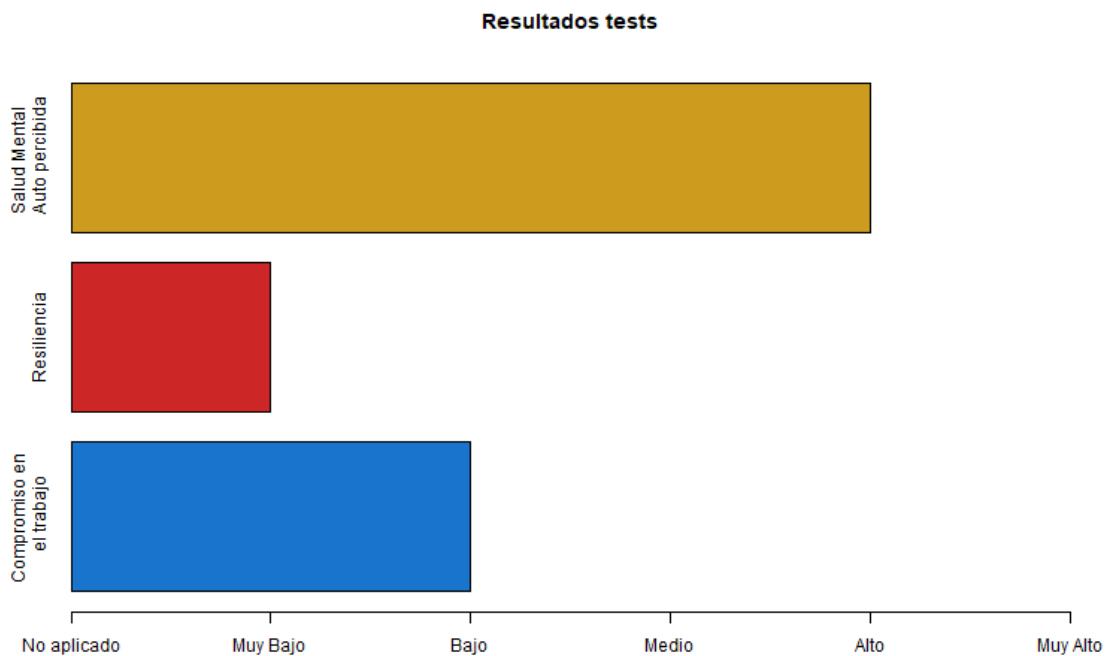
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene poco compromiso con su trabajo. Presenta niveles de energía y de inversión de esfuerzos bajos, poca resistencia mental y es poco persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación baja en su trabajo y niveles igualmente bajos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar posibles fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intenta mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo necesita. Celebre sus logros y practique el

autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con buena salud mental. Utiliza adecuadamente estrategias de afrontamiento. Además, presenta alta autoestima y bajos niveles de estrés.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene muy poca capacidad de recuperación ante situaciones estresantes. Pudiendo desencadenar en estados ansioso-depresivos, frustración, etc.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones saludables con familiares y amigos, de forma que se perciba un adecuado apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Los eventos perturbadores y dificultades de la vida son inevitables, pero es posible modificar la interpretación que se hace de ellos. Intente ser positivo y aceptar los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Marcarse metas realistas contribuye a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: jmdr

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

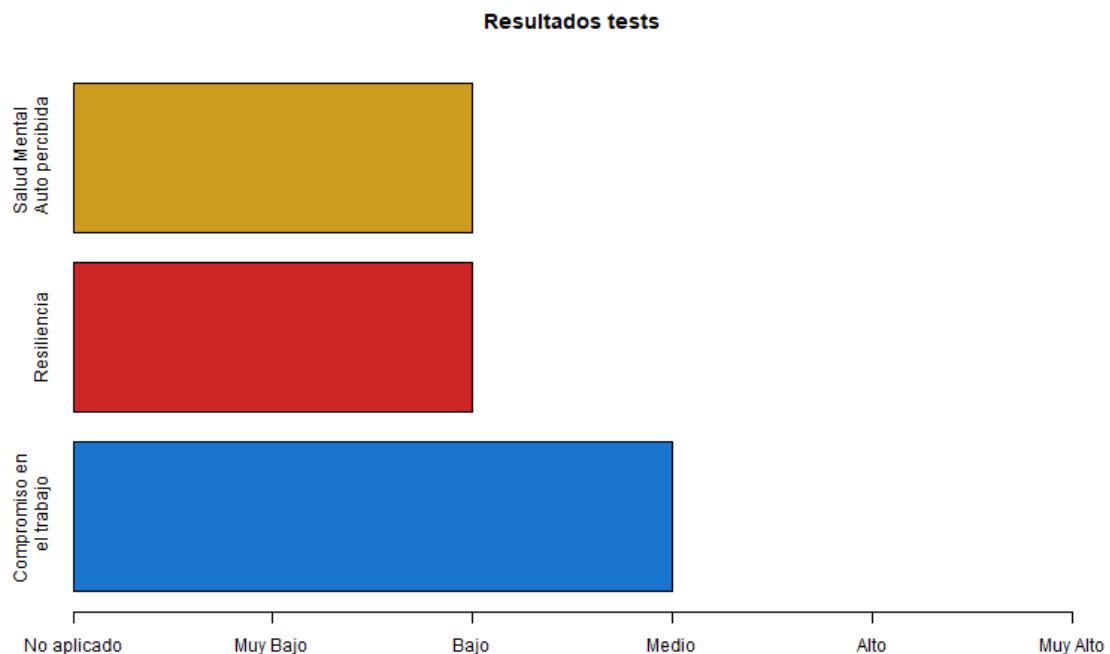
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con pobre salud mental. Con pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, baja autoestima y niveles altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable cuidar su salud física, ya que la salud física y mental están relacionadas. Estaría indicado aumentar los hábitos saludables: realizar ejercicio físico diario, dormir ocho horas al día, alimentarse saludablemente, mantener relaciones sociales satisfactorias. Además, un pensamiento más positivo también le puede ayudar. Así mismo, para controlar sus niveles de estrés las técnicas de relajación suelen ser bastante efectivas para este propósito. Si a pesar de estas indicaciones no mejorase su estado puede consultar con un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a presenta una puntuación baja en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones sociales saludables, favoreciendo el apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Intente ser positivo en las interpretaciones que haga de los eventos perturbadores y dificultades de la vida. Acepte los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Márquese metas realistas, así contribuirá a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Javier

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

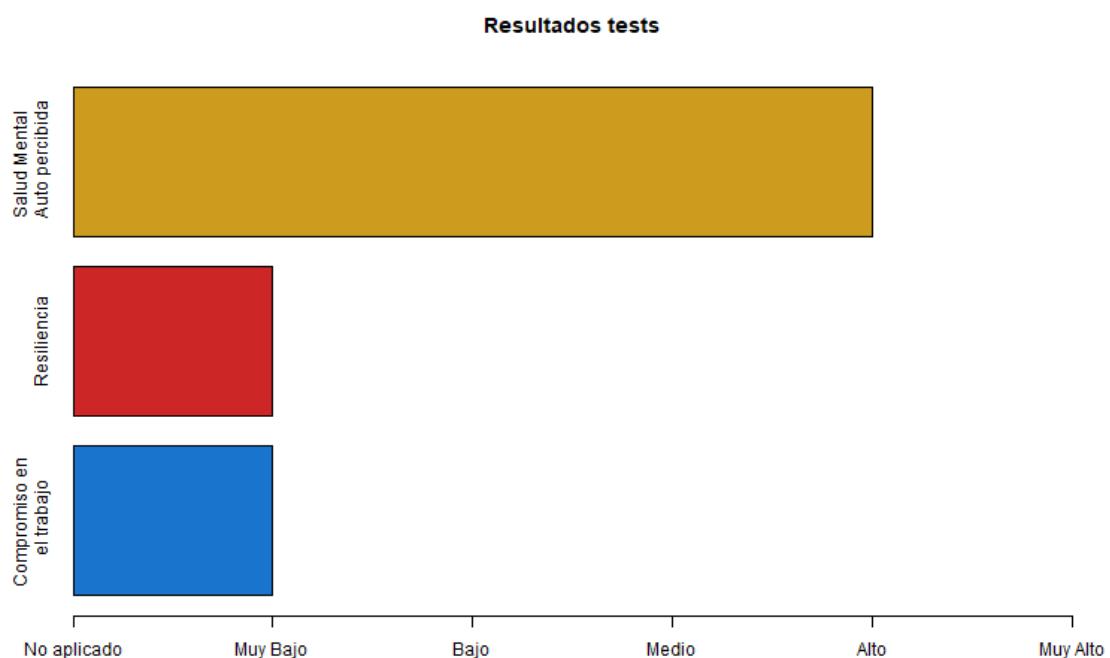
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene muy poco compromiso con su trabajo. Presenta niveles de energía y de inversión de esfuerzos muy bajos, muy poca resistencia mental y es muy poco persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación muy baja en su trabajo y niveles igualmente muy bajos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar posibles fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo.

Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria. Mantenga una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Proporcione retroalimentación resaltando los aspectos positivos. Ayude a los compañeros en caso de necesidad. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo necesita. Celebre sus logros y practique el

autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con buena salud mental. Utiliza adecuadamente estrategias de afrontamiento. Además, presenta alta autoestima y bajos niveles de estrés.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene muy poca capacidad de recuperación ante situaciones estresantes. Pudiendo desencadenar en estados ansioso-depresivos, frustración, etc.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones saludables con familiares y amigos, de forma que se perciba un adecuado apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Los eventos perturbadores y dificultades de la vida son inevitables, pero es posible modificar la interpretación que se hace de ellos. Intente ser positivo y aceptar los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Marcarse metas realistas contribuye a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Mochu

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

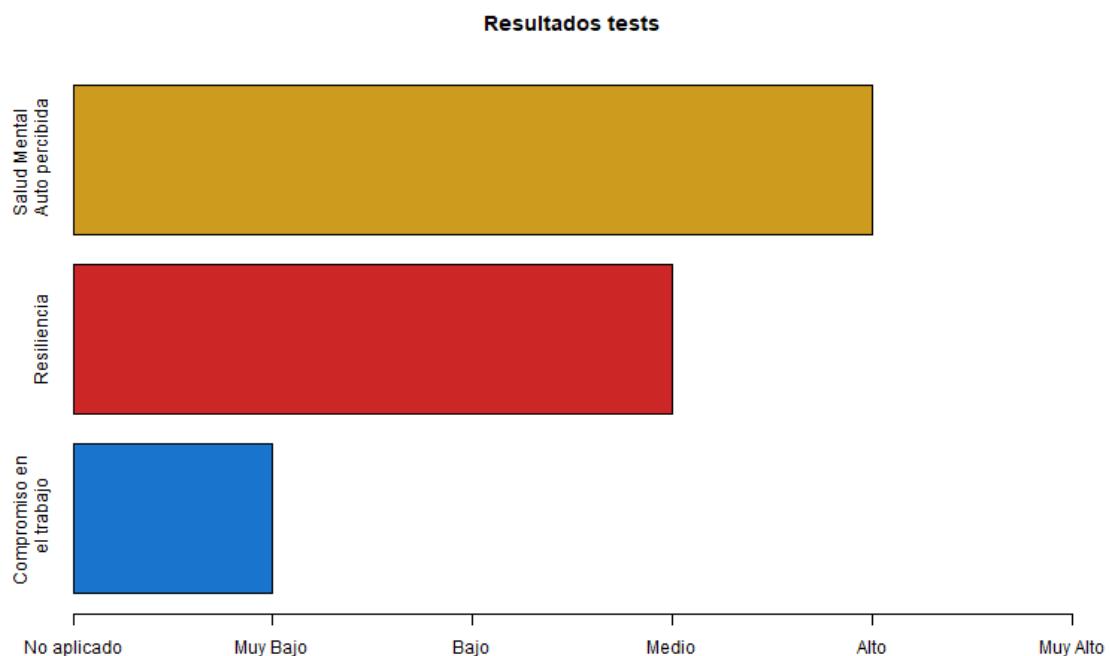
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene muy poco compromiso con su trabajo. Presenta niveles de energía y de inversión de esfuerzos muy bajos, muy poca resistencia mental y es muy poco persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación muy baja en su trabajo y niveles igualmente muy bajos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar posibles fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo.

Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria. Mantenga una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Proporcione retroalimentación resaltando los aspectos positivos. Ayude a los compañeros en caso de necesidad. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo necesita. Celebre sus logros y practique el

autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con buena salud mental. Utiliza adecuadamente estrategias de afrontamiento. Además, presenta alta autoestima y bajos niveles de estrés.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a se encuentra dentro de la media en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Si este trabajador quisiera aumentar su capacidad de resiliencia se recomienda una actitud positiva ante las dificultades de la vida, actitud que facilita la aceptación y adaptación a los cambios.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Titi

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

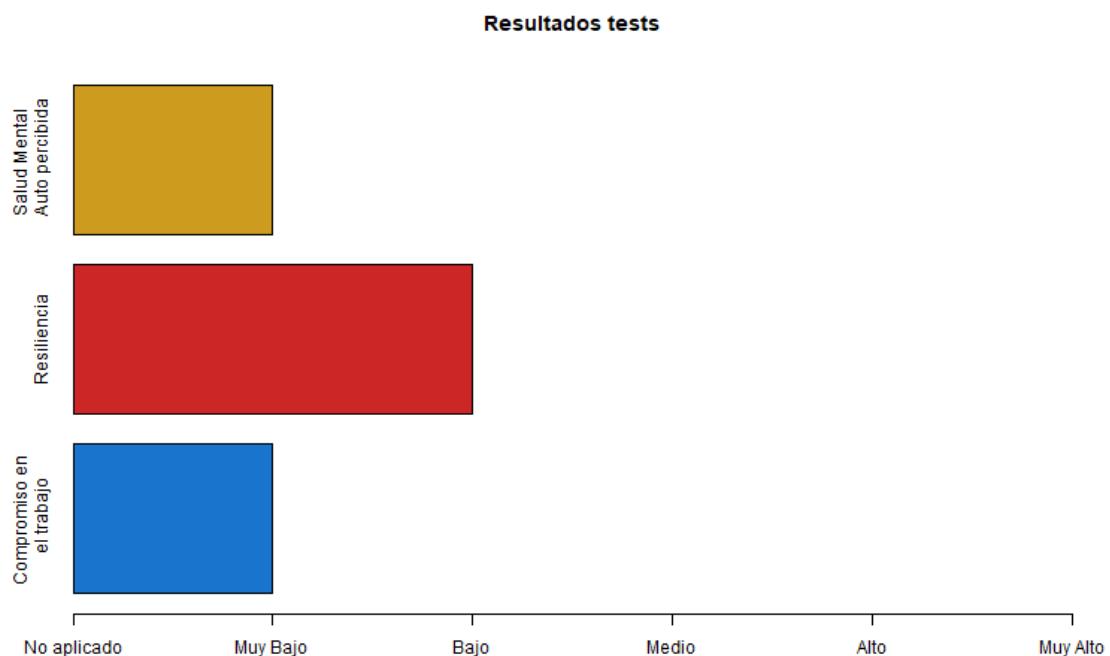
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene muy poco compromiso con su trabajo. Presenta niveles de energía y de inversión de esfuerzos muy bajos, muy poca resistencia mental y es muy poco persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación muy baja en su trabajo y niveles igualmente muy bajos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar posibles fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo.

Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria. Mantenga una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Proporcione retroalimentación resaltando los aspectos positivos. Ayude a los compañeros en caso de necesidad. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo necesita. Celebre sus logros y practique el

autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con muy pobre salud mental. Con muy pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, muy baja autoestima y niveles muy altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable mejorar su salud mental auto percibida, para lo cual estarían indicadas aumentar hábitos saludables como realizar ejercicio físico a diario, cuidar de la alimentación, dormir ocho horas diarias, mantener relaciones sociales satisfactorias, equilibrar el trabajo con actividades y momentos de ocio. Así mismo, para controlar sus niveles de estrés las técnicas de autocontrol suelen ser bastante eficaces, como es la meditación, relajación y autoobservación. Por otro lado, un pensamiento más positivo podrían ayudarle en esta labor. Estas recomendaciones le ayudarán a mejorar física y psicológicamente, repercutiendo en un estado de ánimo más positivo, con menor ansiedad y estrés. Si a pesar de ello su estado no mejora se recomienda consultar a un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a presenta una puntuación baja en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones sociales saludables, favoreciendo el apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Intente ser positivo en las interpretaciones que haga de los eventos perturbadores y dificultades de la vida. Acepte los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Márquese metas realistas, así contribuirá a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: drmarmota

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

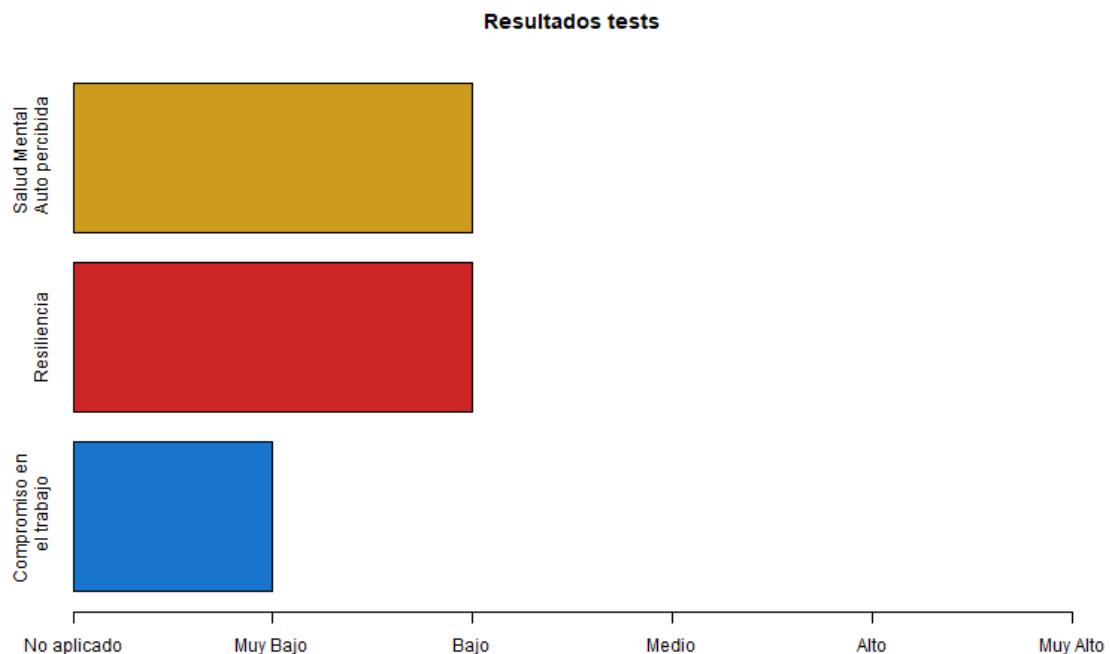
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene muy poco compromiso con su trabajo. Presenta niveles de energía y de inversión de esfuerzos muy bajos, muy poca resistencia mental y es muy poco persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación muy baja en su trabajo y niveles igualmente muy bajos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar posibles fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo.

Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria. Mantenga una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Proporcione retroalimentación resaltando los aspectos positivos. Ayude a los compañeros en caso de necesidad. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo necesita. Celebre sus logros y practique el

autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con pobre salud mental. Con pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, baja autoestima y niveles altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable cuidar su salud física, ya que la salud física y mental están relacionadas. Estaría indicado aumentar los hábitos saludables: realizar ejercicio físico diario, dormir ocho horas al día, alimentarse saludablemente, mantener relaciones sociales satisfactorias. Además, un pensamiento más positivo también le puede ayudar. Así mismo, para controlar sus niveles de estrés las técnicas de relajación suelen ser bastante efectivas para este propósito. Si a pesar de estas indicaciones no mejorase su estado puede consultar con un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a presenta una puntuación baja en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones sociales saludables, favoreciendo el apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Intente ser positivo en las interpretaciones que haga de los eventos perturbadores y dificultades de la vida. Acepte los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Márquese metas realistas, así contribuirá a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Charly

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

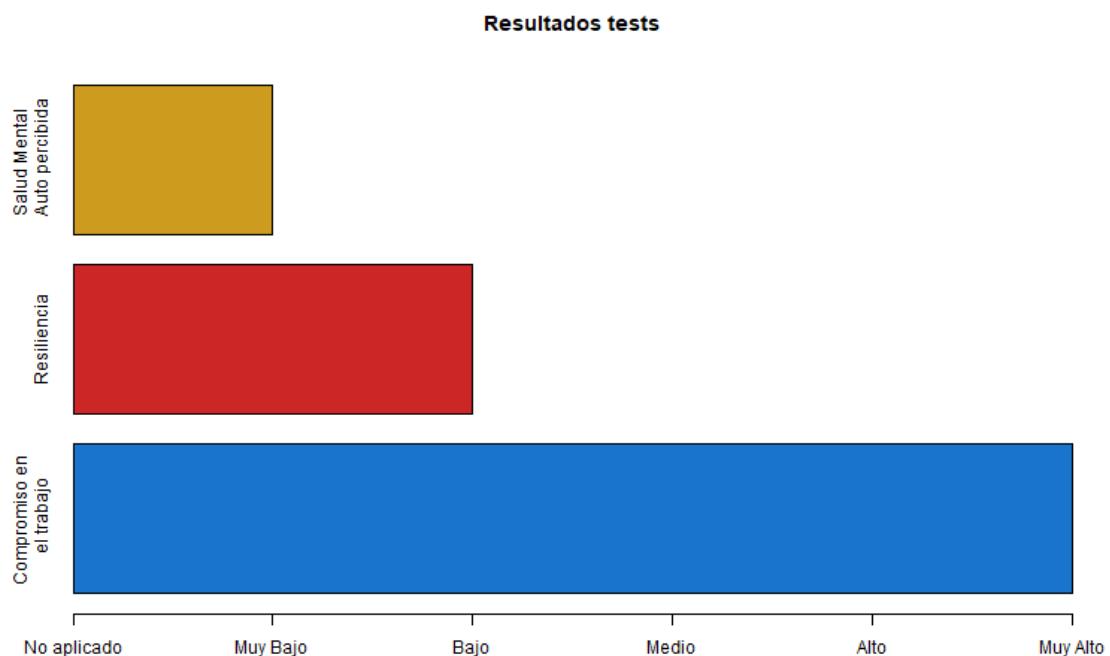
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con muy pobre salud mental. Con muy pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, muy baja autoestima y niveles muy altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable mejorar su salud mental auto percibida, para lo cual estarían indicadas aumentar hábitos saludables como realizar ejercicio físico a diario, cuidar de la alimentación, dormir ocho horas diarias, mantener relaciones sociales satisfactorias, equilibrar el trabajo con actividades y momentos de ocio. Así mismo, para controlar sus niveles de

estrés las técnicas de autocontrol suelen ser bastante eficaces, como es la meditación, relajación y autoobservación. Por otro lado, un pensamiento más positivo podrían ayudarle en esta labor. Estas recomendaciones le ayudarán a mejorar física y psicológicamente, repercutiendo en un estado de ánimo más positivo, con menor ansiedad y estrés. Si a pesar de ello su estado no mejora se recomienda consultar a un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a presenta una puntuación baja en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones sociales saludables, favoreciendo el apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Intente ser positivo en las interpretaciones que haga de los eventos perturbadores y dificultades de la vida. Acepte los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Márquese metas realistas, así contribuirá a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Metra78

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

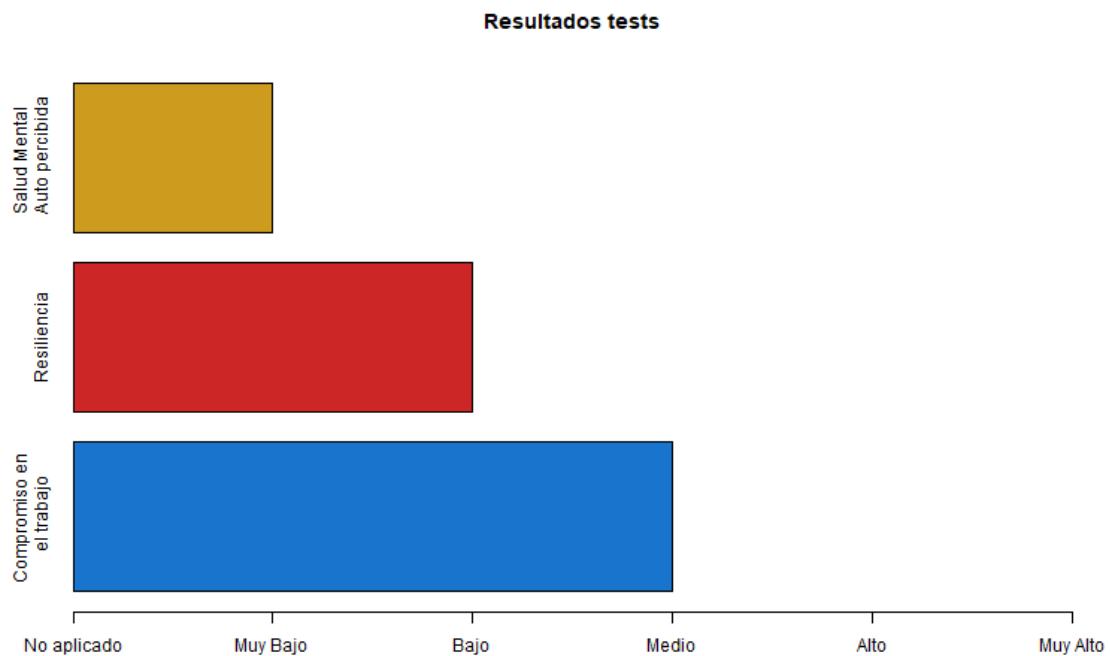
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con muy pobre salud mental. Con muy pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, muy baja autoestima y niveles muy altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable mejorar su salud mental auto percibida, para lo cual estarían indicadas aumentar hábitos saludables como realizar ejercicio físico a diario, cuidar de la alimentación, dormir ocho horas diarias, mantener relaciones sociales satisfactorias, equilibrar el trabajo con actividades y momentos de ocio. Así mismo, para controlar sus niveles de estrés las técnicas de autocontrol suelen ser bastante eficaces, como es la meditación, relajación y autoobservación. Por otro lado, un pensamiento más positivo podrían ayudarle en esta labor. Estas recomendaciones le ayudarán a mejorar física y psicológicamente, repercutiendo en un estado de ánimo más positivo, con menor ansiedad y estrés. Si a pesar de ello su estado no mejora se recomienda consultar a un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a presenta una puntuación baja en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones sociales saludables, favoreciendo el apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Intente ser positivo en las interpretaciones que haga de los eventos perturbadores y dificultades de la vida. Acepte los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Márquese metas realistas, así contribuirá a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: MUI24091976

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

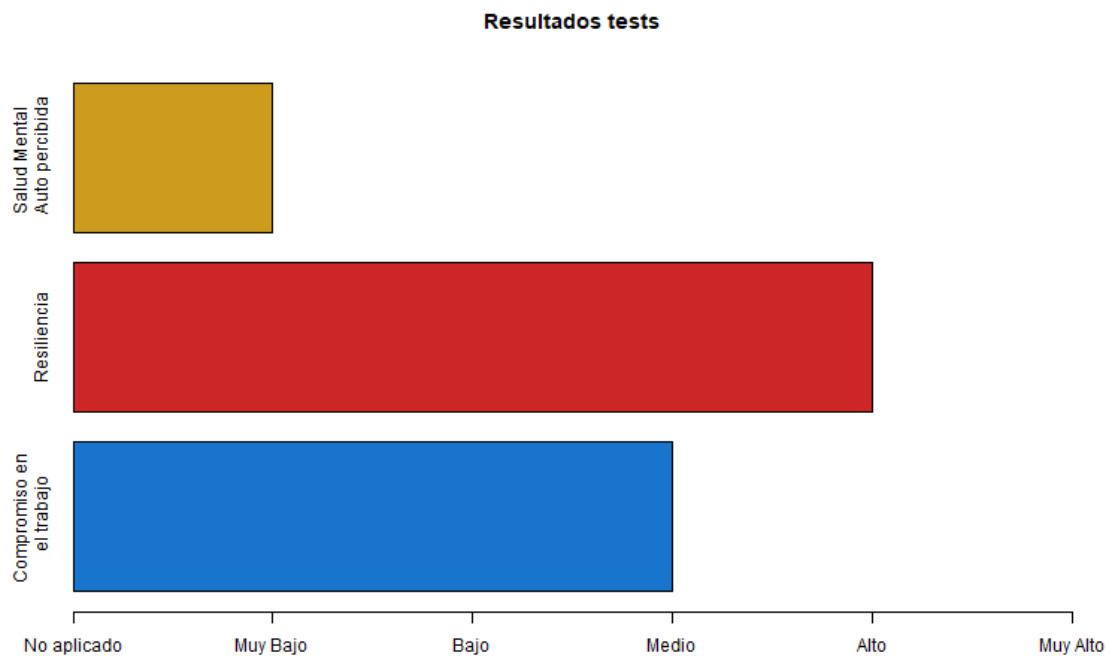
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con muy pobre salud mental. Con muy pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, muy baja autoestima y niveles muy altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable mejorar su salud mental auto percibida, para lo cual estarían indicadas aumentar hábitos saludables como realizar ejercicio físico a diario, cuidar de la alimentación, dormir ocho horas diarias, mantener relaciones sociales satisfactorias, equilibrar el trabajo con actividades y momentos de ocio. Así mismo, para controlar sus niveles de estrés las técnicas de autocontrol suelen ser bastante eficaces, como es la meditación, relajación y autoobservación. Por otro lado, un pensamiento más positivo podrían ayudarle en esta labor. Estas recomendaciones le ayudarán a mejorar física y psicológicamente, repercutiendo en un estado de ánimo más positivo, con menor ansiedad y estrés. Si a pesar de ello su estado no mejora se recomienda consultar a un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene una alta capacidad de recuperación ante situaciones estresantes, algo muy positivo para su salud mental.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Nozalius

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

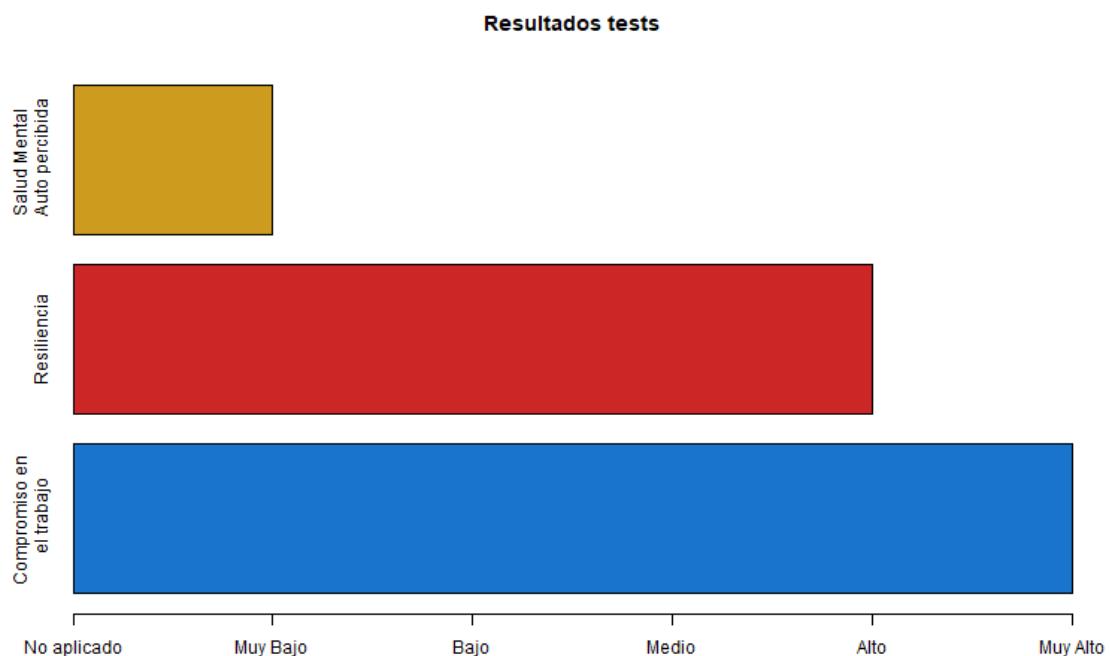
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con muy pobre salud mental. Con muy pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, muy baja autoestima y niveles muy altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable mejorar su salud mental auto percibida, para lo cual estarían indicadas aumentar hábitos saludables como realizar ejercicio físico a diario, cuidar de la alimentación, dormir ocho horas diarias, mantener relaciones sociales satisfactorias, equilibrar el trabajo con actividades y momentos de ocio. Así mismo, para controlar sus niveles de

estrés las técnicas de autocontrol suelen ser bastante eficaces, como es la meditación, relajación y autoobservación. Por otro lado, un pensamiento más positivo podrían ayudarle en esta labor. Estas recomendaciones le ayudarán a mejorar física y psicológicamente, repercutiendo en un estado de ánimo más positivo, con menor ansiedad y estrés. Si a pesar de ello su estado no mejora se recomienda consultar a un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene una alta capacidad de recuperación ante situaciones estresantes, algo muy positivo para su salud mental.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: GAR11031963

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

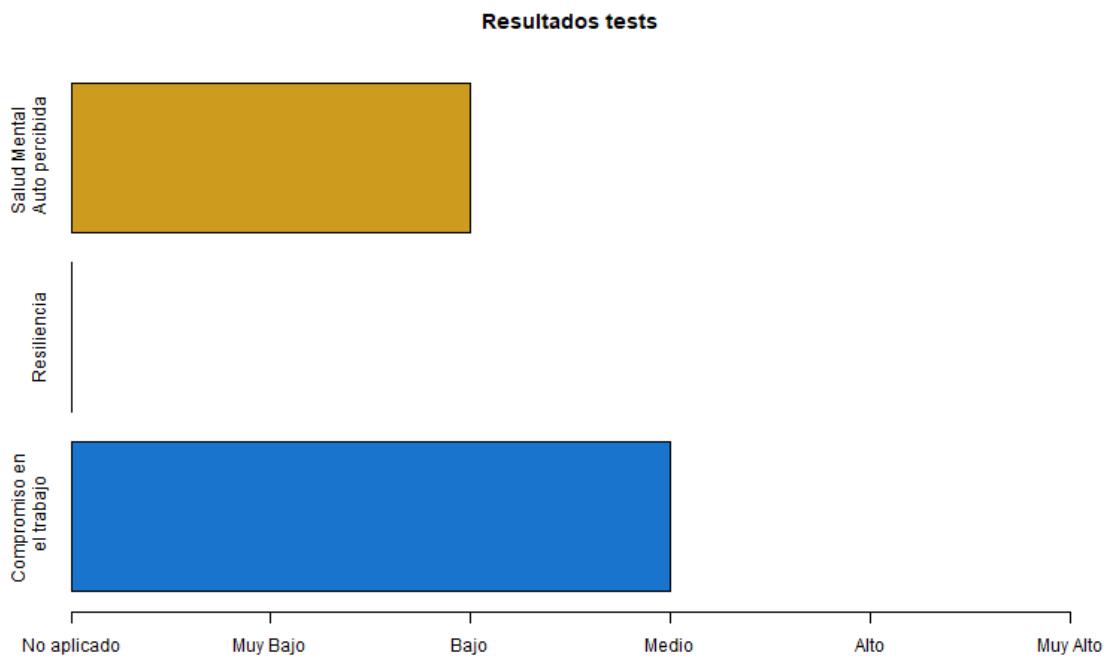
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con pobre salud mental. Con pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, baja autoestima y niveles altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable cuidar su salud física, ya que la salud física y mental están relacionadas. Estaría indicado aumentar los hábitos saludables: realizar ejercicio físico diario, dormir ocho horas al día, alimentarse saludablemente, mantener relaciones sociales satisfactorias. Además, un pensamiento más positivo también le puede ayudar. Así mismo, para controlar sus niveles de estrés las técnicas de relajación suelen ser bastante efectivas para este propósito. Si a pesar de estas indicaciones no mejorase su estado puede consultar con un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

No se ha cumplimentado esta prueba, por lo tanto no podemos ofrecerle resultado

Por lo que le recomendamos

Al no haberse cumplimentado esta prueba, no se han obtenido resultados. No se pueden aplicar recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Galgo64

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

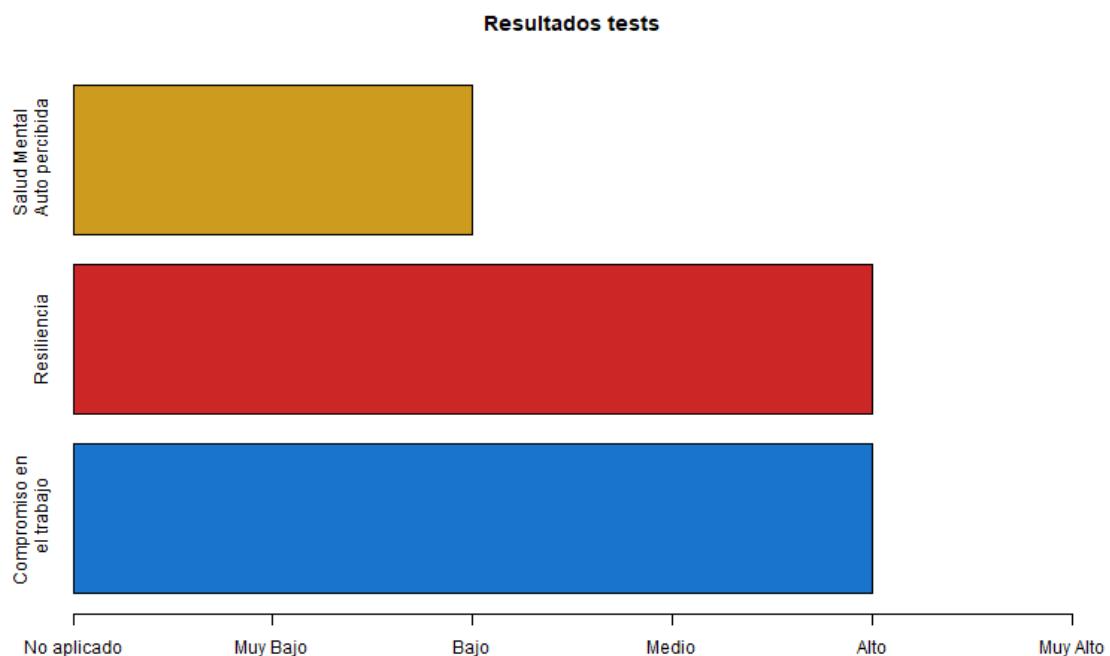
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con pobre salud mental. Con pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, baja autoestima y niveles altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable cuidar su salud física, ya que la salud física y mental están relacionadas. Estaría indicado aumentar los hábitos saludables: realizar ejercicio físico diario, dormir ocho horas al día, alimentarse saludablemente, mantener relaciones sociales satisfactorias. Además, un pensamiento más positivo también le puede ayudar. Así mismo, para

controlar sus niveles de estrés las técnicas de relajación suelen ser bastante efectivas para este propósito. Si a pesar de estas indicaciones no mejorase su estado puede consultar con un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene una alta capacidad de recuperación ante situaciones estresantes, algo muy positivo para su salud mental.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: ROD24081989

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

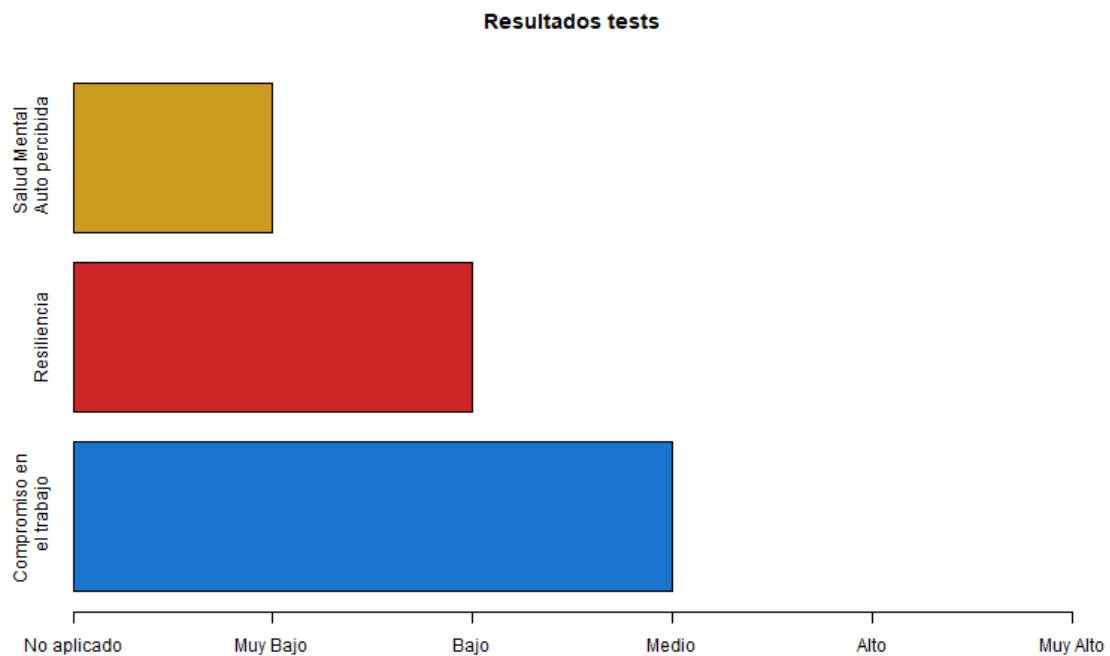
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con muy pobre salud mental. Con muy pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, muy baja autoestima y niveles muy altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable mejorar su salud mental auto percibida, para lo cual estarían indicadas aumentar hábitos saludables como realizar ejercicio físico a diario, cuidar de la alimentación, dormir ocho horas diarias, mantener relaciones sociales satisfactorias, equilibrar el trabajo con actividades y momentos de ocio. Así mismo, para controlar sus niveles de estrés las técnicas de autocontrol suelen ser bastante eficaces, como es la meditación, relajación y autoobservación. Por otro lado, un pensamiento más positivo podrían ayudarle en esta labor. Estas recomendaciones le ayudarán a mejorar física y psicológicamente, repercutiendo en un estado de ánimo más positivo, con menor ansiedad y estrés. Si a pesar de ello su estado no mejora se recomienda consultar a un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a presenta una puntuación baja en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones sociales saludables, favoreciendo el apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Intente ser positivo en las interpretaciones que haga de los eventos perturbadores y dificultades de la vida. Acepte los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Márquese metas realistas, así contribuirá a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a:

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

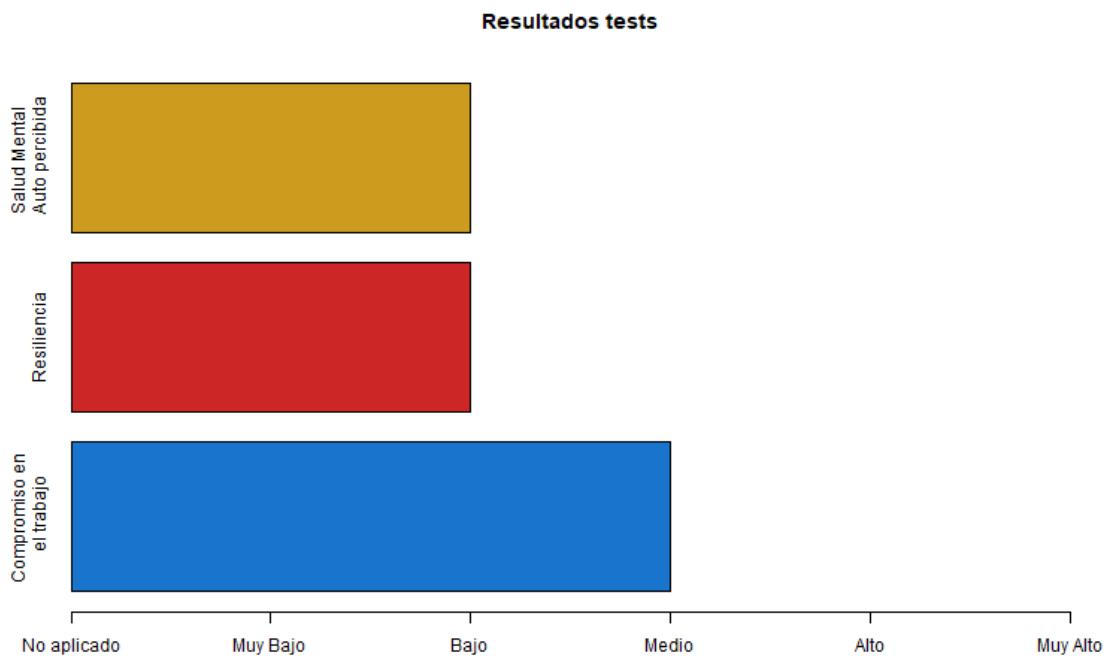
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con pobre salud mental. Con pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, baja autoestima y niveles altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable cuidar su salud física, ya que la salud física y mental están relacionadas. Estaría indicado aumentar los hábitos saludables: realizar ejercicio físico diario, dormir ocho horas al día, alimentarse saludablemente, mantener relaciones sociales satisfactorias. Además, un pensamiento más positivo también le puede ayudar. Así mismo, para controlar sus niveles de estrés las técnicas de relajación suelen ser bastante efectivas para este propósito. Si a pesar de estas indicaciones no mejorase su estado puede consultar con un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a presenta una puntuación baja en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones sociales saludables, favoreciendo el apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Intente ser positivo en las interpretaciones que haga de los eventos perturbadores y dificultades de la vida. Acepte los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Márquese metas realistas, así contribuirá a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Ron 55

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

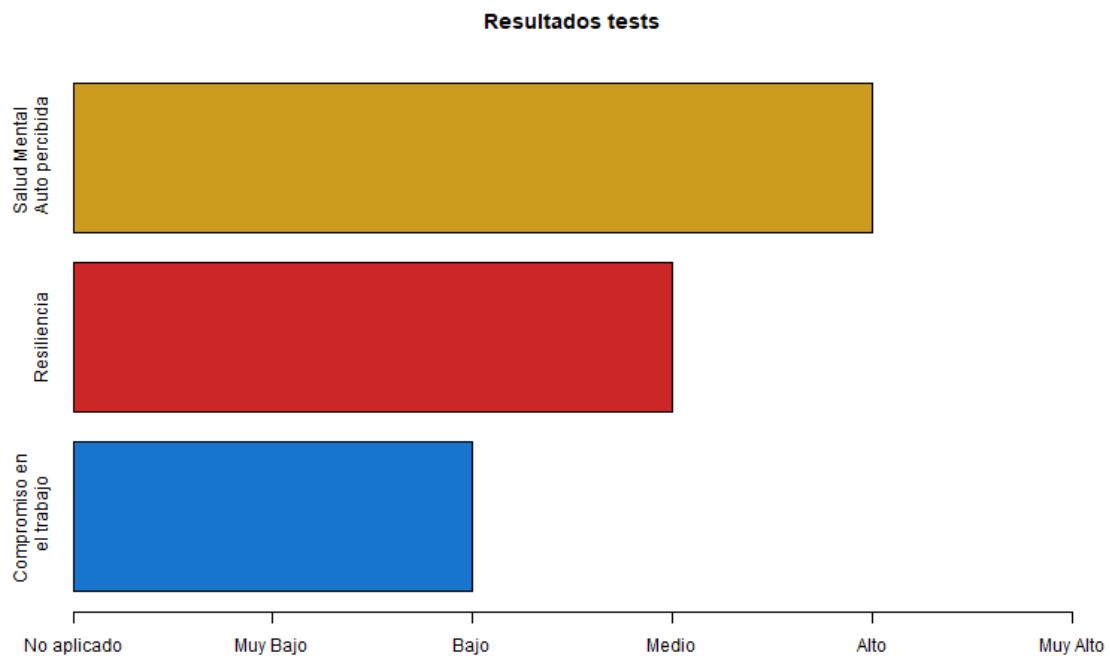
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene poco compromiso con su trabajo. Presenta niveles de energía y de inversión de esfuerzos bajos, poca resistencia mental y es poco persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación baja en su trabajo y niveles igualmente bajos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar posibles fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intenta mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo necesita. Celebre sus logros y practique el

autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con buena salud mental. Utiliza adecuadamente estrategias de afrontamiento. Además, presenta alta autoestima y bajos niveles de estrés.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a se encuentra dentro de la media en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Si este trabajador quisiera aumentar su capacidad de resiliencia se recomienda una actitud positiva ante las dificultades de la vida, actitud que facilita la aceptación y adaptación a los cambios.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Garza

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

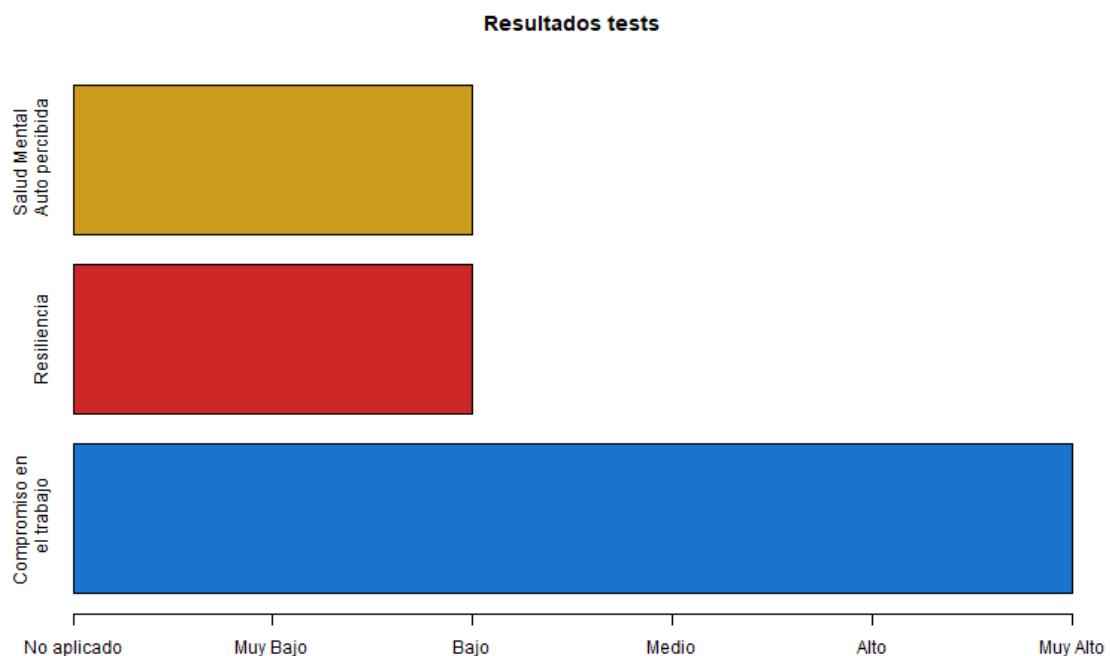
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con pobre salud mental. Con pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, baja autoestima y niveles altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable cuidar su salud física, ya que la salud física y mental están relacionadas. Estaría indicado aumentar los hábitos saludables: realizar ejercicio físico diario, dormir ocho horas al día, alimentarse saludablemente, mantener relaciones sociales satisfactorias. Además, un pensamiento más positivo también le puede ayudar. Así mismo, para

controlar sus niveles de estrés las técnicas de relajación suelen ser bastante efectivas para este propósito. Si a pesar de estas indicaciones no mejorase su estado puede consultar con un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a presenta una puntuación baja en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones sociales saludables, favoreciendo el apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Intente ser positivo en las interpretaciones que haga de los eventos perturbadores y dificultades de la vida. Acepte los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Márquese metas realistas, así contribuirá a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: BAY22111981

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

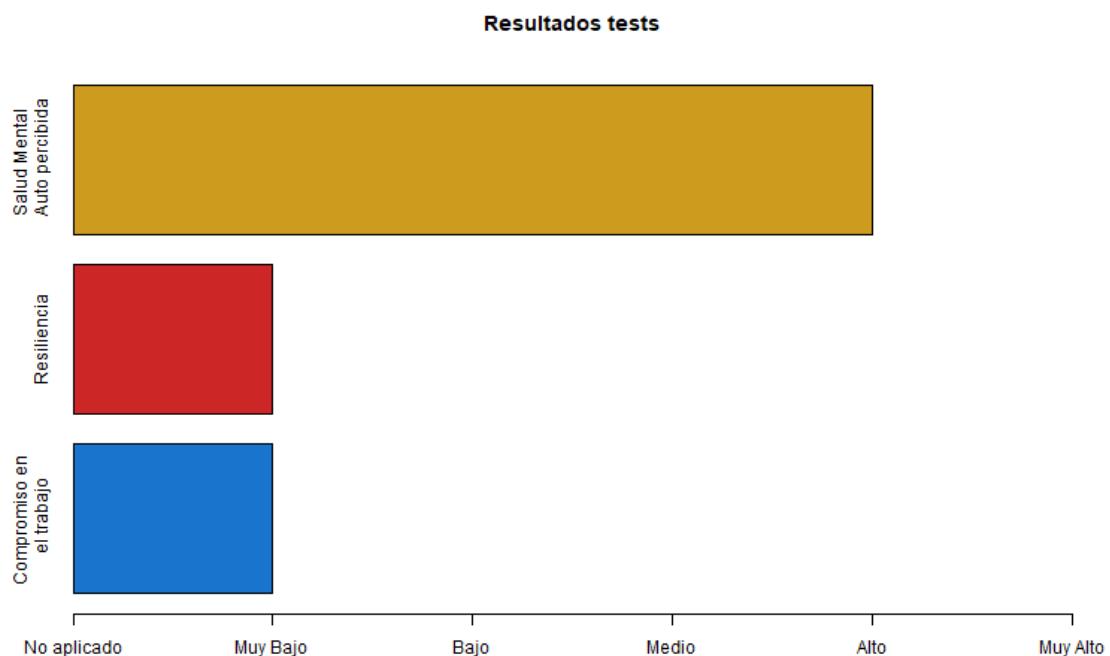
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene muy poco compromiso con su trabajo. Presenta niveles de energía y de inversión de esfuerzos muy bajos, muy poca resistencia mental y es muy poco persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación muy baja en su trabajo y niveles igualmente muy bajos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar posibles fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo.

Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria. Mantenga una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Proporcione retroalimentación resaltando los aspectos positivos. Ayude a los compañeros en caso de necesidad. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo necesita. Celebre sus logros y practique el

autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con buena salud mental. Utiliza adecuadamente estrategias de afrontamiento. Además, presenta alta autoestima y bajos niveles de estrés.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene muy poca capacidad de recuperación ante situaciones estresantes. Pudiendo desencadenar en estados ansioso-depresivos, frustración, etc.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones saludables con familiares y amigos, de forma que se perciba un adecuado apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Los eventos perturbadores y dificultades de la vida son inevitables, pero es posible modificar la interpretación que se hace de ellos. Intente ser positivo y aceptar los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Marcarse metas realistas contribuye a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: lor26081981

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

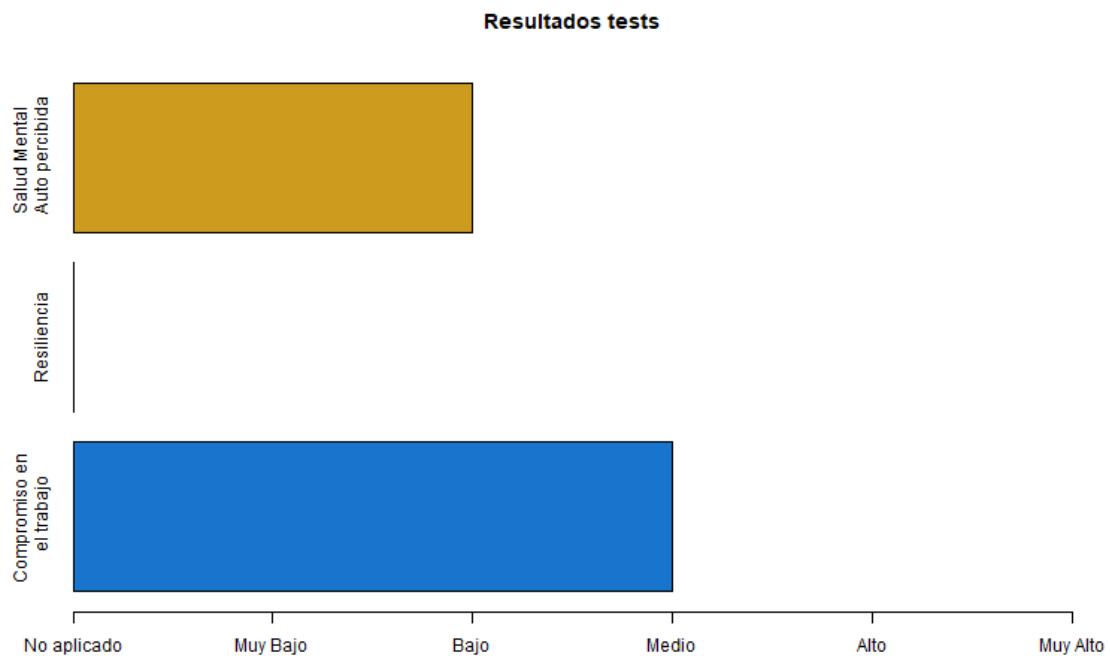
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con pobre salud mental. Con pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, baja autoestima y niveles altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable cuidar su salud física, ya que la salud física y mental están relacionadas. Estaría indicado aumentar los hábitos saludables: realizar ejercicio físico diario, dormir ocho horas al día, alimentarse saludablemente, mantener relaciones sociales satisfactorias. Además, un pensamiento más positivo también le puede ayudar. Así mismo, para controlar sus niveles de estrés las técnicas de relajación suelen ser bastante efectivas para este propósito. Si a pesar de estas indicaciones no mejorase su estado puede consultar con un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

No se ha cumplimentado esta prueba, por lo tanto no podemos ofrecerle resultado

Por lo que le recomendamos

Al no haberse cumplimentado esta prueba, no se han obtenido resultados. No se pueden aplicar recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a:

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

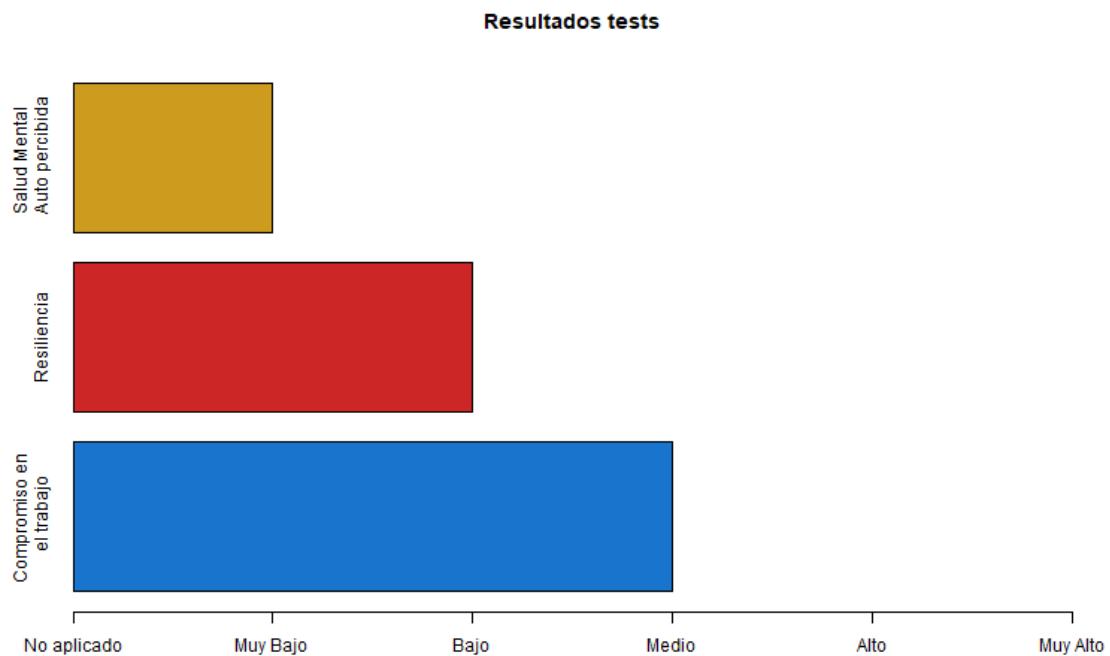
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con muy pobre salud mental. Con muy pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, muy baja autoestima y niveles muy altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable mejorar su salud mental auto percibida, para lo cual estarían indicadas aumentar hábitos saludables como realizar ejercicio físico a diario, cuidar de la alimentación, dormir ocho horas diarias, mantener relaciones sociales satisfactorias, equilibrar el trabajo con actividades y momentos de ocio. Así mismo, para controlar sus niveles de estrés las técnicas de autocontrol suelen ser bastante eficaces, como es la meditación, relajación y autoobservación. Por otro lado, un pensamiento más positivo podrían ayudarle en esta labor. Estas recomendaciones le ayudarán a mejorar física y psicológicamente, repercutiendo en un estado de ánimo más positivo, con menor ansiedad y estrés. Si a pesar de ello su estado no mejora se recomienda consultar a un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a presenta una puntuación baja en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones sociales saludables, favoreciendo el apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Intente ser positivo en las interpretaciones que haga de los eventos perturbadores y dificultades de la vida. Acepte los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Márquese metas realistas, así contribuirá a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Cesar

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

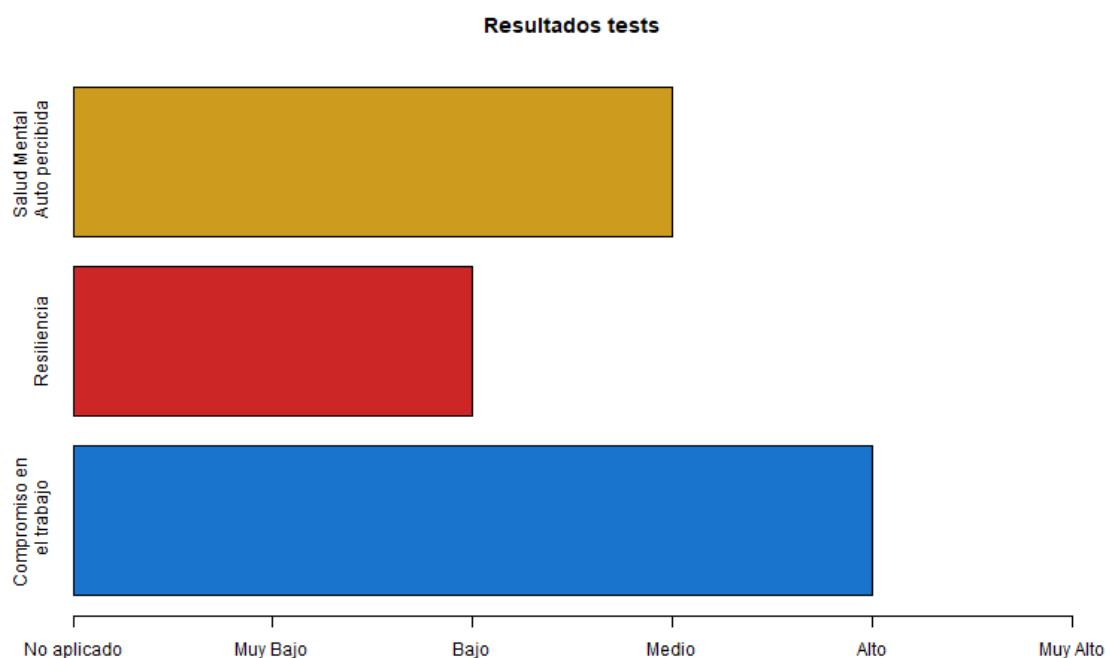
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a tiene puntuaciones medias en la percepción de salud mental. Las estrategias de afrontamiento que utiliza, su autoestima y sus niveles de estrés se sitúan dentro de la media.

Por lo que le recomendamos

En caso de que se quisiera mejorar su estado de salud, se se recomendaría realizar ejercicio físico adecuado, cuidar su alimentación, dormir las horas recomendadas y mantener relaciones sociales satisfactorias.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a presenta una puntuación baja en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones sociales saludables, favoreciendo el apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Intente ser positivo en las interpretaciones que haga de los eventos perturbadores y dificultades de la vida. Acepte los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Márquese metas realistas, así contribuirá a activarse y aumentar la resiliencia. Entrénese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: GOM09121969

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

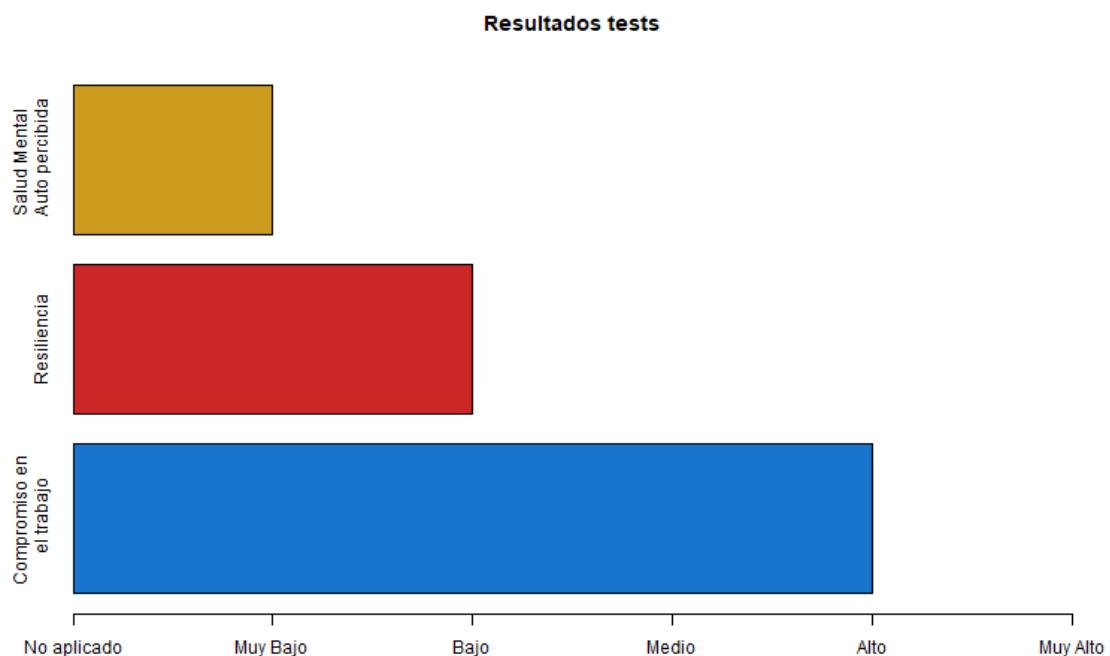
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con muy pobre salud mental. Con muy pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, muy baja autoestima y niveles muy altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable mejorar su salud mental auto percibida, para lo cual estarían indicadas aumentar hábitos saludables como realizar ejercicio físico a diario, cuidar de la alimentación, dormir ocho horas diarias, mantener relaciones sociales satisfactorias, equilibrar el trabajo con actividades y momentos de ocio. Así mismo, para controlar sus niveles de

estrés las técnicas de autocontrol suelen ser bastante eficaces, como es la meditación, relajación y autoobservación. Por otro lado, un pensamiento más positivo podrían ayudarle en esta labor. Estas recomendaciones le ayudarán a mejorar física y psicológicamente, repercutiendo en un estado de ánimo más positivo, con menor ansiedad y estrés. Si a pesar de ello su estado no mejora se recomienda consultar a un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a presenta una puntuación baja en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones sociales saludables, favoreciendo el apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Intente ser positivo en las interpretaciones que haga de los eventos perturbadores y dificultades de la vida. Acepte los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Márquese metas realistas, así contribuirá a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Mario1970

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

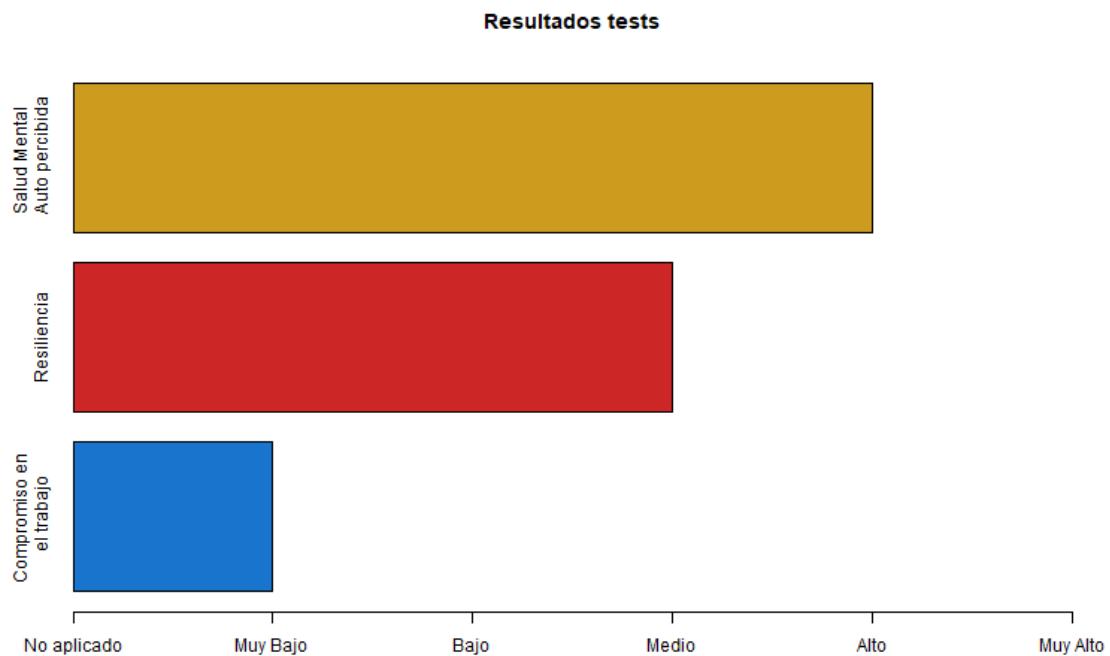
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene muy poco compromiso con su trabajo. Presenta niveles de energía y de inversión de esfuerzos muy bajos, muy poca resistencia mental y es muy poco persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación muy baja en su trabajo y niveles igualmente muy bajos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar posibles fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo.

Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria. Mantenga una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Proporcione retroalimentación resaltando los aspectos positivos. Ayude a los compañeros en caso de necesidad. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo necesita. Celebre sus logros y practique el

autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con buena salud mental. Utiliza adecuadamente estrategias de afrontamiento. Además, presenta alta autoestima y bajos niveles de estrés.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a se encuentra dentro de la media en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Si este trabajador quisiera aumentar su capacidad de resiliencia se recomienda una actitud positiva ante las dificultades de la vida, actitud que facilita la aceptación y adaptación a los cambios.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Kuasiperfecta

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

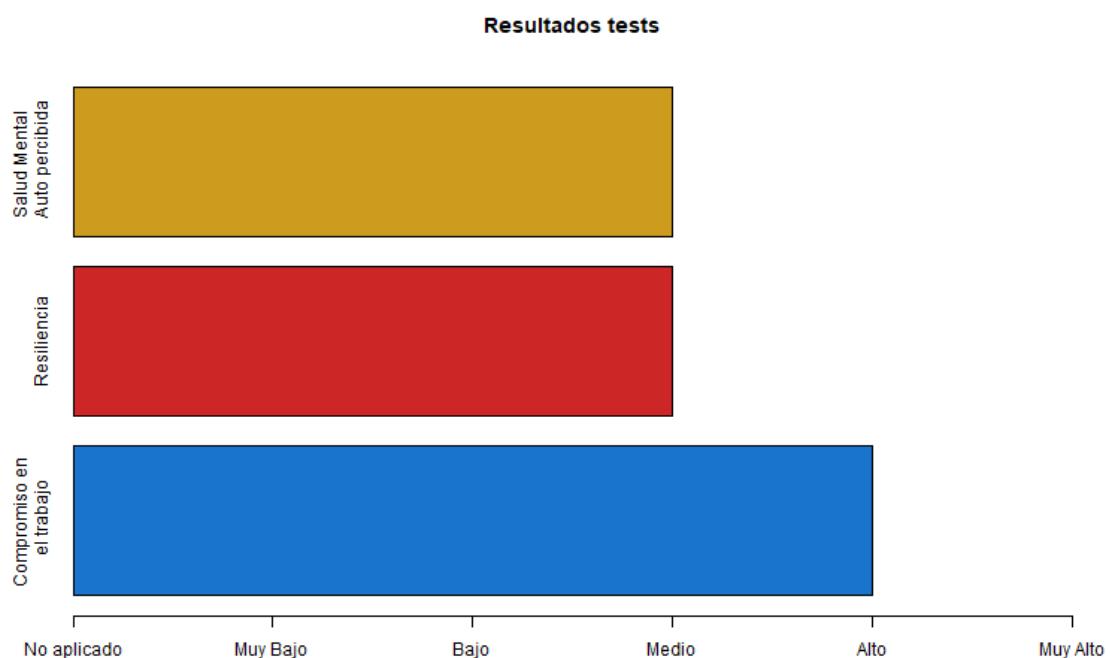
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a tiene puntuaciones medias en la percepción de salud mental. Las estrategias de afrontamiento que utiliza, su autoestima y sus niveles de estrés se sitúan dentro de la media.

Por lo que le recomendamos

En caso de que se quisiera mejorar su estado de salud, se recomendaría realizar ejercicio físico adecuado, cuidar su alimentación, dormir las horas recomendadas y mantener relaciones sociales satisfactorias.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a se encuentra dentro de la media en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Si este trabajador quisiera aumentar su capacidad de resiliencia se recomienda una actitud positiva ante las dificultades de la vida, actitud que facilita la aceptación y adaptación a los cambios.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: CASTROVIEJO

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

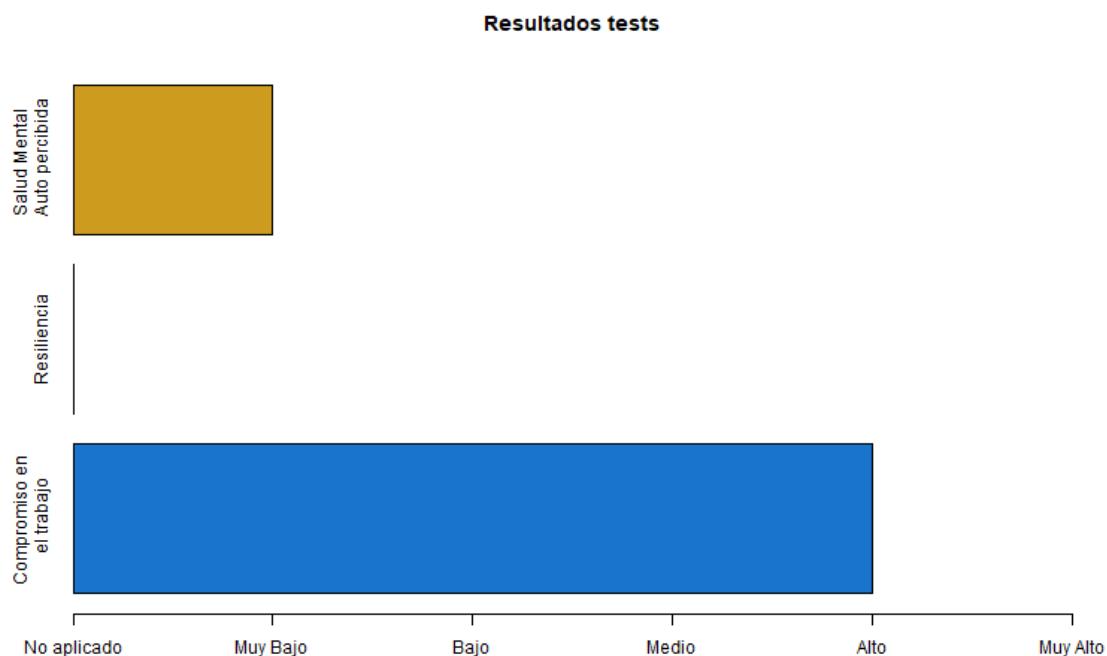
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con muy pobre salud mental. Con muy pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, muy baja autoestima y niveles muy altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable mejorar su salud mental auto percibida, para lo cual estarían indicadas aumentar hábitos saludables como realizar ejercicio físico a diario, cuidar de la alimentación, dormir ocho horas diarias, mantener relaciones sociales satisfactorias, equilibrar el trabajo con actividades y momentos de ocio. Así mismo, para controlar sus niveles de

estrés las técnicas de autocontrol suelen ser bastante eficaces, como es la meditación, relajación y autoobservación. Por otro lado, un pensamiento más positivo podrían ayudarle en esta labor. Estas recomendaciones le ayudarán a mejorar física y psicológicamente, repercutiendo en un estado de ánimo más positivo, con menor ansiedad y estrés. Si a pesar de ello su estado no mejora se recomienda consultar a un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

No se ha cumplimentado esta prueba, por lo tanto no podemos ofrecerle resultado

Por lo que le recomendamos

Al no haberse cumplimentado esta prueba, no se han obtenido resultados. No se pueden aplicar recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Ros05091974

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

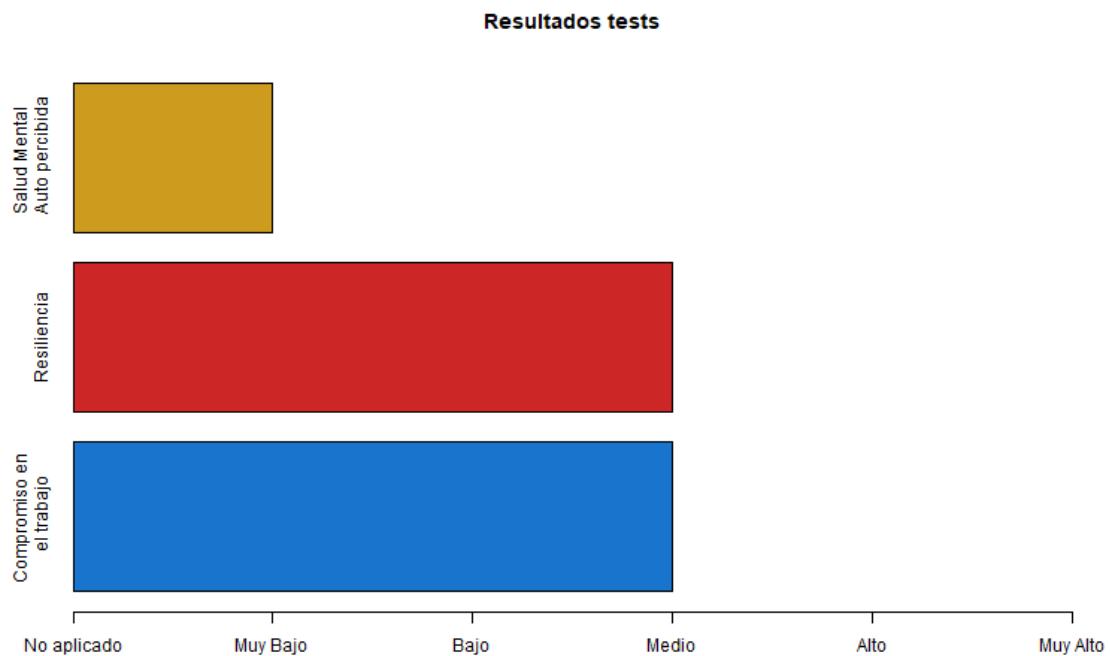
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con muy pobre salud mental. Con muy pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, muy baja autoestima y niveles muy altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable mejorar su salud mental auto percibida, para lo cual estarían indicadas aumentar hábitos saludables como realizar ejercicio físico a diario, cuidar de la alimentación, dormir ocho horas diarias, mantener relaciones sociales satisfactorias, equilibrar el trabajo con actividades y momentos de ocio. Así mismo, para controlar sus niveles de estrés las técnicas de autocontrol suelen ser bastante eficaces, como es la meditación, relajación y autoobservación. Por otro lado, un pensamiento más positivo podrían ayudarle en esta labor. Estas recomendaciones le ayudarán a mejorar física y psicológicamente, repercutiendo en un estado de ánimo más positivo, con menor ansiedad y estrés. Si a pesar de ello su estado no mejora se recomienda consultar a un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a se encuentra dentro de la media en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Si este trabajador quisiera aumentar su capacidad de resiliencia se recomienda una actitud positiva ante las dificultades de la vida, actitud que facilita la aceptación y adaptación a los cambios.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: TX

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

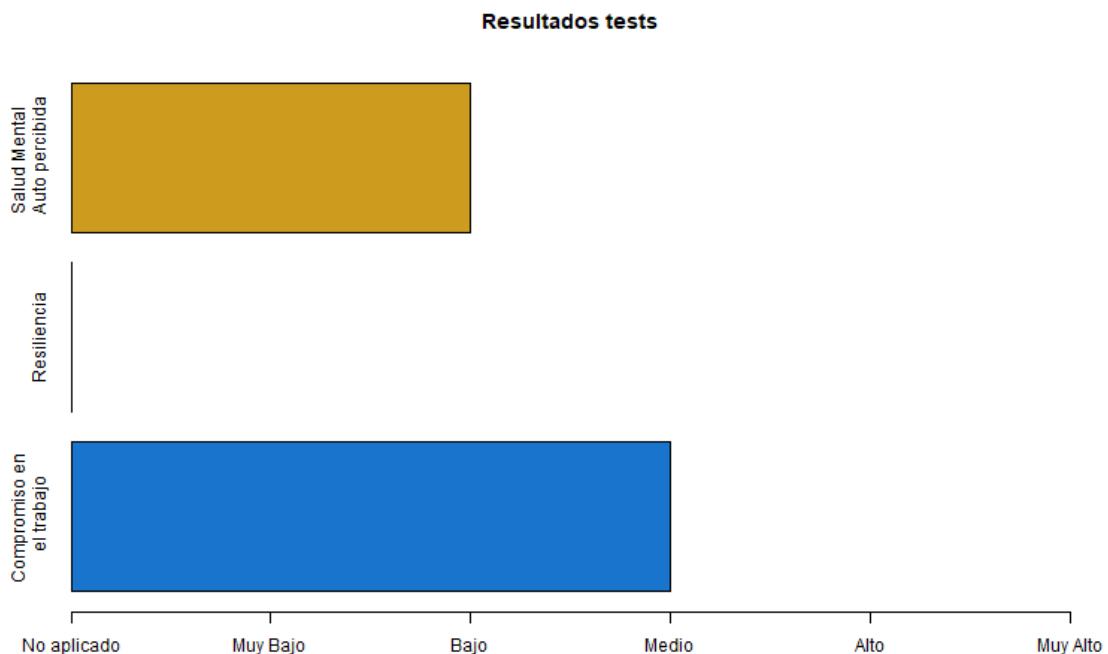
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con pobre salud mental. Con pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, baja autoestima y niveles altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable cuidar su salud física, ya que la salud física y mental están relacionadas. Estaría indicado aumentar los hábitos saludables: realizar ejercicio físico diario, dormir ocho horas al día, alimentarse saludablemente, mantener relaciones sociales satisfactorias. Además, un pensamiento más positivo también le puede ayudar. Así mismo, para controlar sus niveles de estrés las técnicas de relajación suelen ser bastante efectivas para este propósito. Si a pesar de estas indicaciones no mejorase su estado puede consultar con un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

No se ha cumplimentado esta prueba, por lo tanto no podemos ofrecerle resultado

Por lo que le recomendamos

Al no haberse cumplimentado esta prueba, no se han obtenido resultados. No se pueden aplicar recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: ROGER

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

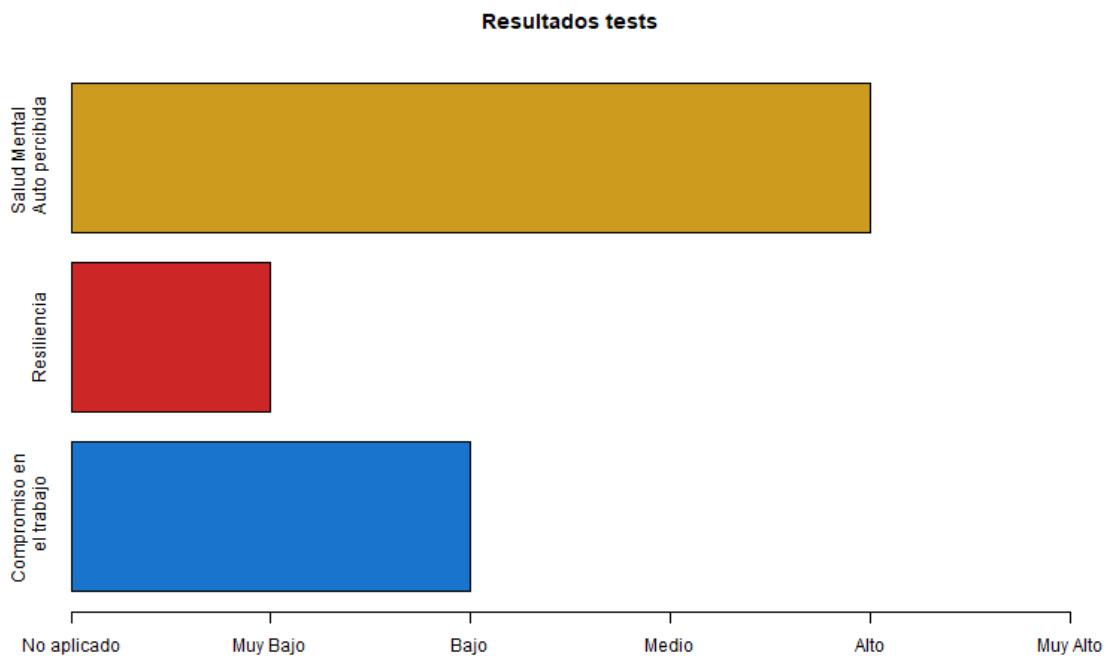
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene poco compromiso con su trabajo. Presenta niveles de energía y de inversión de esfuerzos bajos, poca resistencia mental y es poco persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación baja en su trabajo y niveles igualmente bajos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar posibles fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intenta mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Dele a caso de necesidad y pida ayuda si lo necesita. Celebre sus logros y practique el

autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con buena salud mental. Utiliza adecuadamente estrategias de afrontamiento. Además, presenta alta autoestima y bajos niveles de estrés.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene muy poca capacidad de recuperación ante situaciones estresantes. Pudiendo desencadenar en estados ansioso-depresivos, frustración, etc.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones saludables con familiares y amigos, de forma que se perciba un adecuado apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Los eventos perturbadores y dificultades de la vida son inevitables, pero es posible modificar la interpretación que se hace de ellos. Intente ser positivo y aceptar los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Marcarse metas realistas contribuye a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Fernando

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

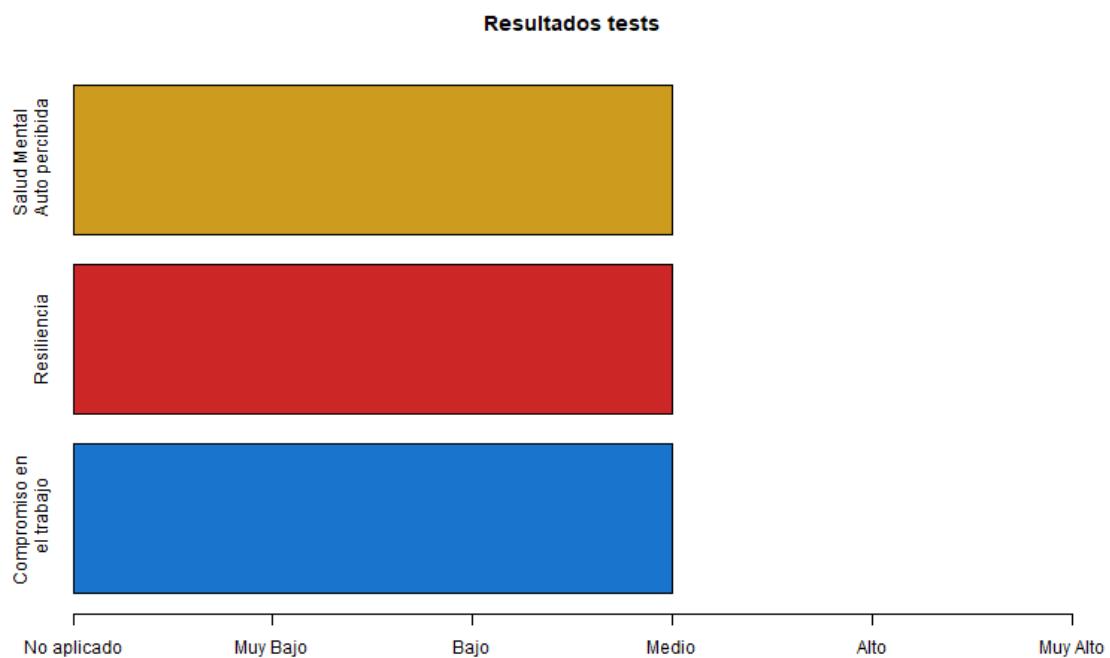
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a tiene puntuaciones medias en la percepción de salud mental. Las estrategias de afrontamiento que utiliza, su autoestima y sus niveles de estrés se sitúan dentro de la media.

Por lo que le recomendamos

En caso de que se quisiera mejorar su estado de salud, se recomendaría realizar ejercicio físico adecuado, cuidar su alimentación, dormir las horas recomendadas y mantener relaciones sociales satisfactorias.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a se encuentra dentro de la media en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Si este trabajador quisiera aumentar su capacidad de resiliencia se recomienda una actitud positiva ante las dificultades de la vida, actitud que facilita la aceptación y adaptación a los cambios.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Morfeo

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

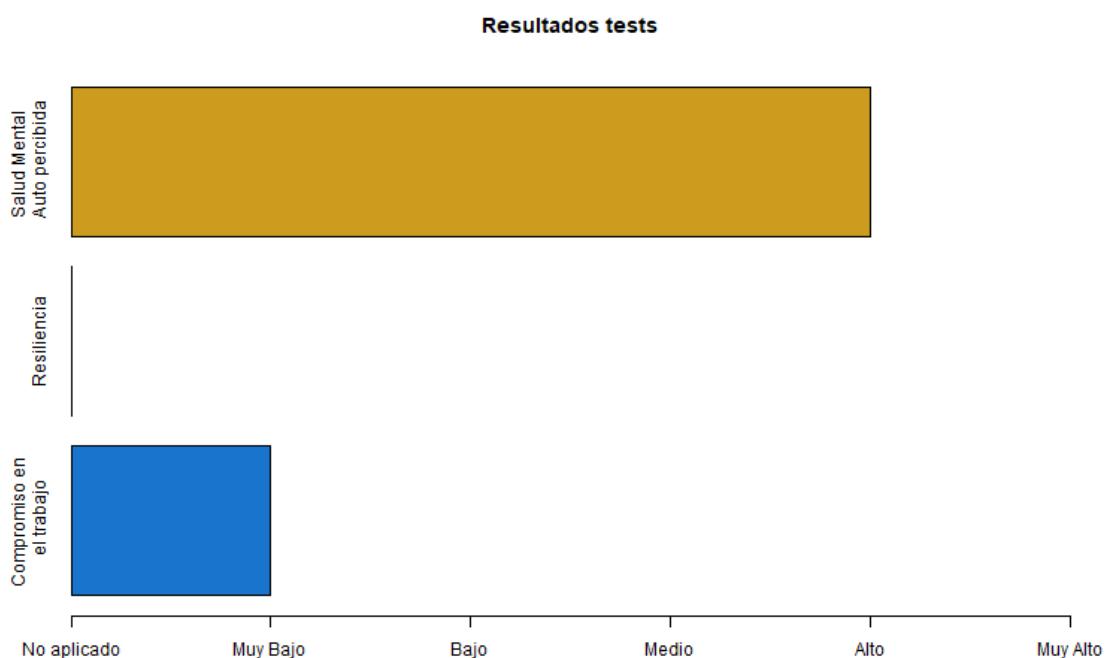
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene muy poco compromiso con su trabajo. Presenta niveles de energía y de inversión de esfuerzos muy bajos, muy poca resistencia mental y es muy poco persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación muy baja en su trabajo y niveles igualmente muy bajos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar posibles fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo.

Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria. Mantenga una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Proporcione retroalimentación resaltando los aspectos positivos. Ayude a los compañeros en caso de necesidad. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo necesita. Celebre sus logros y practique el

autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con buena salud mental. Utiliza adecuadamente estrategias de afrontamiento. Además, presenta alta autoestima y bajos niveles de estrés.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

No se ha cumplimentado esta prueba, por lo tanto no podemos ofrecerle resultado

Por lo que le recomendamos

Al no haberse cumplimentado esta prueba, no se han obtenido resultados. No se pueden aplicar recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Lorenzo

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

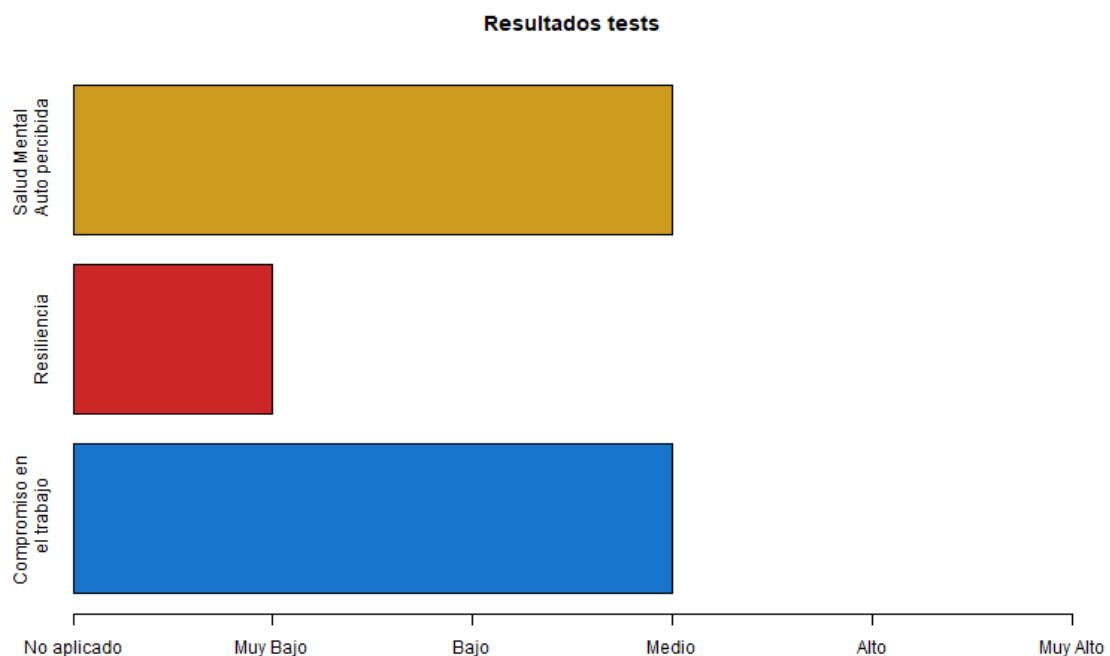
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a tiene puntuaciones medias en la percepción de salud mental. Las estrategias de afrontamiento que utiliza, su autoestima y sus niveles de estrés se sitúan dentro de la media.

Por lo que le recomendamos

En caso de que se quisiera mejorar su estado de salud, se recomendaría realizar ejercicio físico adecuado, cuidar su alimentación, dormir las horas recomendadas y mantener relaciones sociales satisfactorias.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene muy poca capacidad de recuperación ante situaciones estresantes. Pudiendo desencadenar en estados ansioso-depresivos, frustración, etc.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones saludables con familiares y amigos, de forma que se perciba un adecuado apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Los eventos perturbadores y dificultades de la vida son inevitables, pero es posible modificar la interpretación que se hace de ellos. Intente ser positivo y aceptar los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Marcarse metas realistas contribuye a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: BLA290370

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

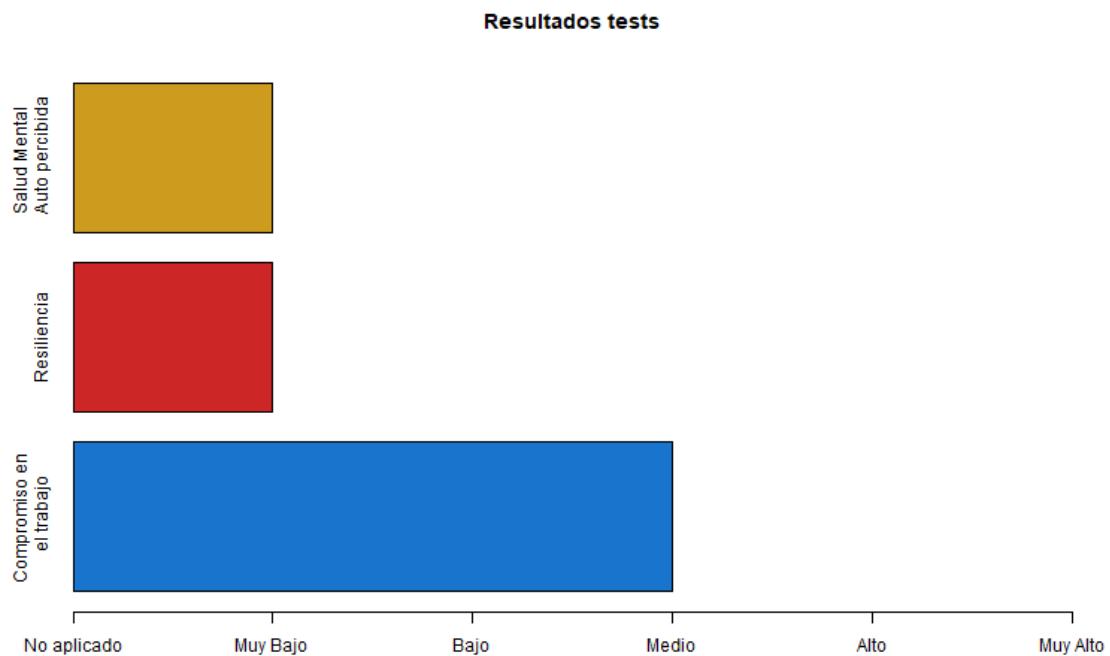
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con muy pobre salud mental. Con muy pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, muy baja autoestima y niveles muy altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable mejorar su salud mental auto percibida, para lo cual estarían indicadas aumentar hábitos saludables como realizar ejercicio físico a diario, cuidar de la alimentación, dormir ocho horas diarias, mantener relaciones sociales satisfactorias, equilibrar el trabajo con actividades y momentos de ocio. Así mismo, para controlar sus niveles de estrés las técnicas de autocontrol suelen ser bastante eficaces, como es la meditación, relajación y autoobservación. Por otro lado, un pensamiento más positivo podrían ayudarle en esta labor. Estas recomendaciones le ayudarán a mejorar física y psicológicamente, repercutiendo en un estado de ánimo más positivo, con menor ansiedad y estrés. Si a pesar de ello su estado no mejora se recomienda consultar a un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene muy poca capacidad de recuperación ante situaciones estresantes. Pudiendo desencadenar en estados ansioso-depresivos, frustración, etc.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones saludables con familiares y amigos, de forma que se perciba un adecuado apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Los eventos perturbadores y dificultades de la vida son inevitables, pero es posible modificar la interpretación que se hace de ellos. Intente ser positivo y aceptar los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Marcarse metas realistas contribuye a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Javier

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

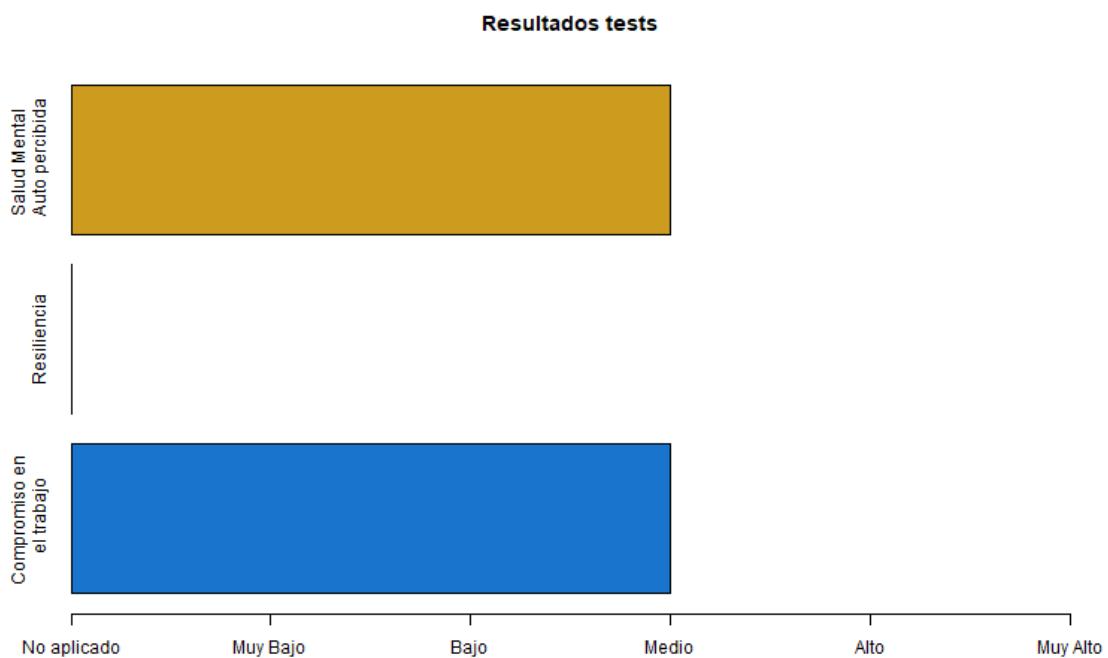
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a tiene puntuaciones medias en la percepción de salud mental. Las estrategias de afrontamiento que utiliza, su autoestima y sus niveles de estrés se sitúan dentro de la media.

Por lo que le recomendamos

En caso de que se quisiera mejorar su estado de salud, se se recomendaría realizar ejercicio físico adecuado, cuidar su alimentación, dormir las horas recomendadas y mantener relaciones sociales satisfactorias.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

No se ha cumplimentado esta prueba, por lo tanto no podemos ofrecerle resultado

Por lo que le recomendamos

Al no haberse cumplimentado esta prueba, no se han obtenido resultados. No se pueden aplicar recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Raxfas

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

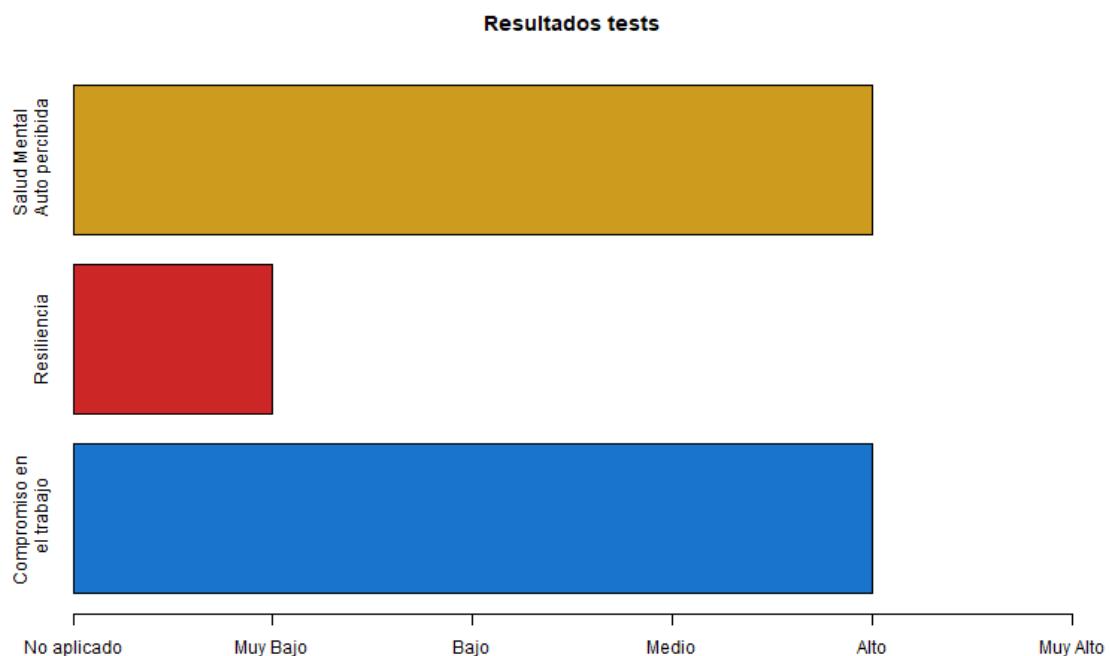
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con buena salud mental. Utiliza adecuadamente estrategias de afrontamiento. Además, presenta alta autoestima y bajos niveles de estrés.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene muy poca capacidad de recuperación ante situaciones estresantes. Pudiendo desencadenar en estados ansioso-depresivos, frustración, etc.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones saludables con familiares y amigos, de forma que se perciba un adecuado apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Los eventos perturbadores y dificultades de la vida son inevitables, pero es posible modificar la interpretación que se hace de ellos. Intente ser positivo y aceptar los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Marcarse metas realistas contribuye a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Javi

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

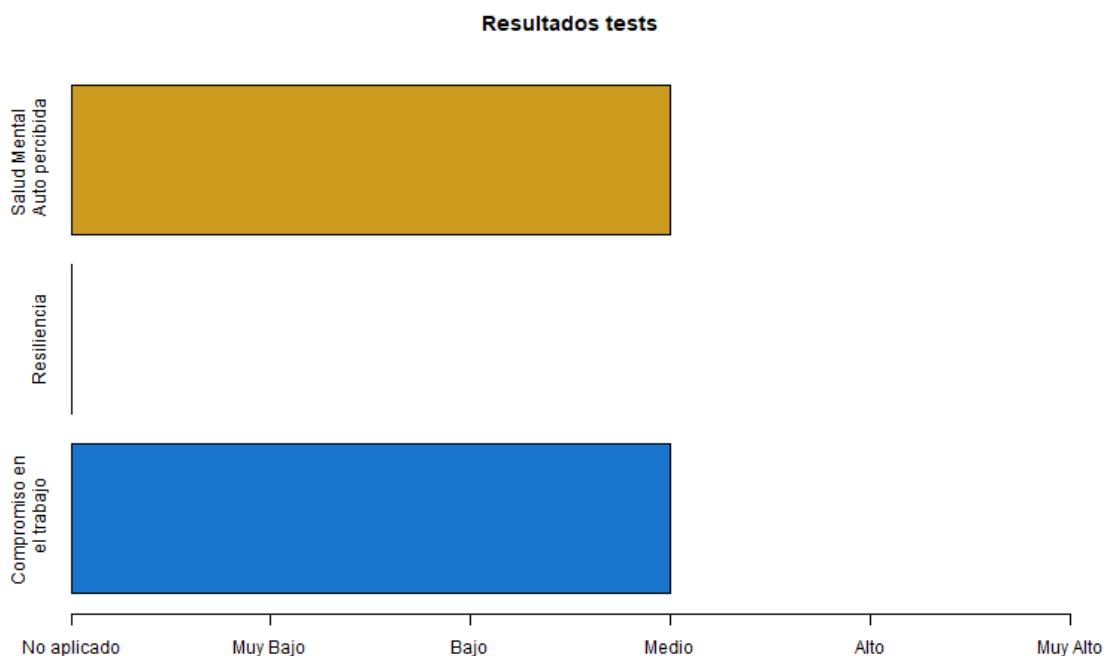
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a tiene puntuaciones medias en la percepción de salud mental. Las estrategias de afrontamiento que utiliza, su autoestima y sus niveles de estrés se sitúan dentro de la media.

Por lo que le recomendamos

En caso de que se quisiera mejorar su estado de salud, se se recomendaría realizar ejercicio físico adecuado, cuidar su alimentación, dormir las horas recomendadas y mantener relaciones sociales satisfactorias.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

No se ha cumplimentado esta prueba, por lo tanto no podemos ofrecerle resultado

Por lo que le recomendamos

Al no haberse cumplimentado esta prueba, no se han obtenido resultados. No se pueden aplicar recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: MED210966

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

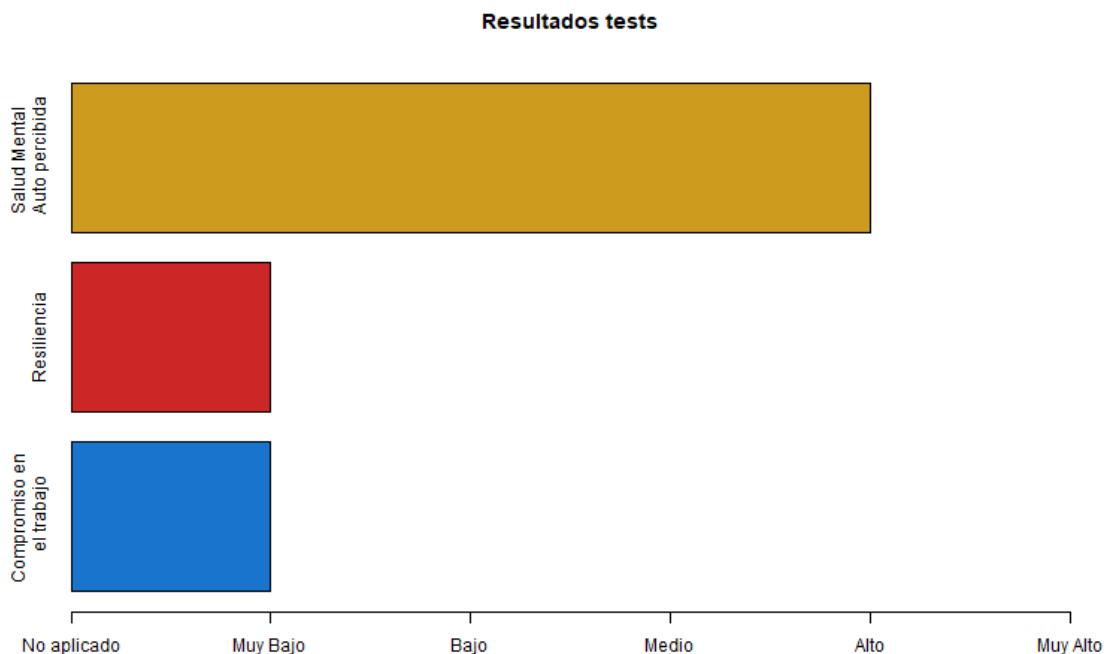
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene muy poco compromiso con su trabajo. Presenta niveles de energía y de inversión de esfuerzos muy bajos, muy poca resistencia mental y es muy poco persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación muy baja en su trabajo y niveles igualmente muy bajos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar posibles fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo.

Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria. Mantenga una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Proporcione retroalimentación resaltando los aspectos positivos. Ayude a los compañeros en caso de necesidad. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo necesita. Celebre sus logros y practique el

autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con buena salud mental. Utiliza adecuadamente estrategias de afrontamiento. Además, presenta alta autoestima y bajos niveles de estrés.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene muy poca capacidad de recuperación ante situaciones estresantes. Pudiendo desencadenar en estados ansioso-depresivos, frustración, etc.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones saludables con familiares y amigos, de forma que se perciba un adecuado apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Los eventos perturbadores y dificultades de la vida son inevitables, pero es posible modificar la interpretación que se hace de ellos. Intente ser positivo y aceptar los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Marcarse metas realistas contribuye a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: ROD18041966

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

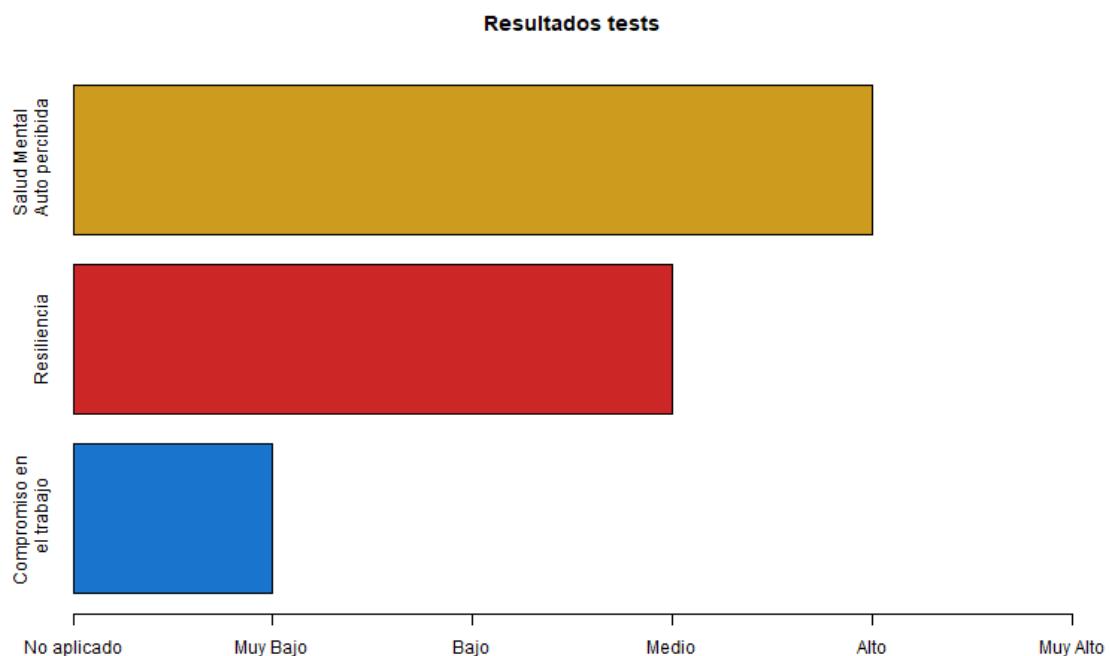
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene muy poco compromiso con su trabajo. Presenta niveles de energía y de inversión de esfuerzos muy bajos, muy poca resistencia mental y es muy poco persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación muy baja en su trabajo y niveles igualmente muy bajos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar posibles fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo.

Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria. Mantenga una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Proporcione retroalimentación resaltando los aspectos positivos. Ayude a los compañeros en caso de necesidad. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo necesita. Celebre sus logros y practique el

autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con buena salud mental. Utiliza adecuadamente estrategias de afrontamiento. Además, presenta alta autoestima y bajos niveles de estrés.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a se encuentra dentro de la media en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Si este trabajador quisiera aumentar su capacidad de resiliencia se recomienda una actitud positiva ante las dificultades de la vida, actitud que facilita la aceptación y adaptación a los cambios.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: cardida

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

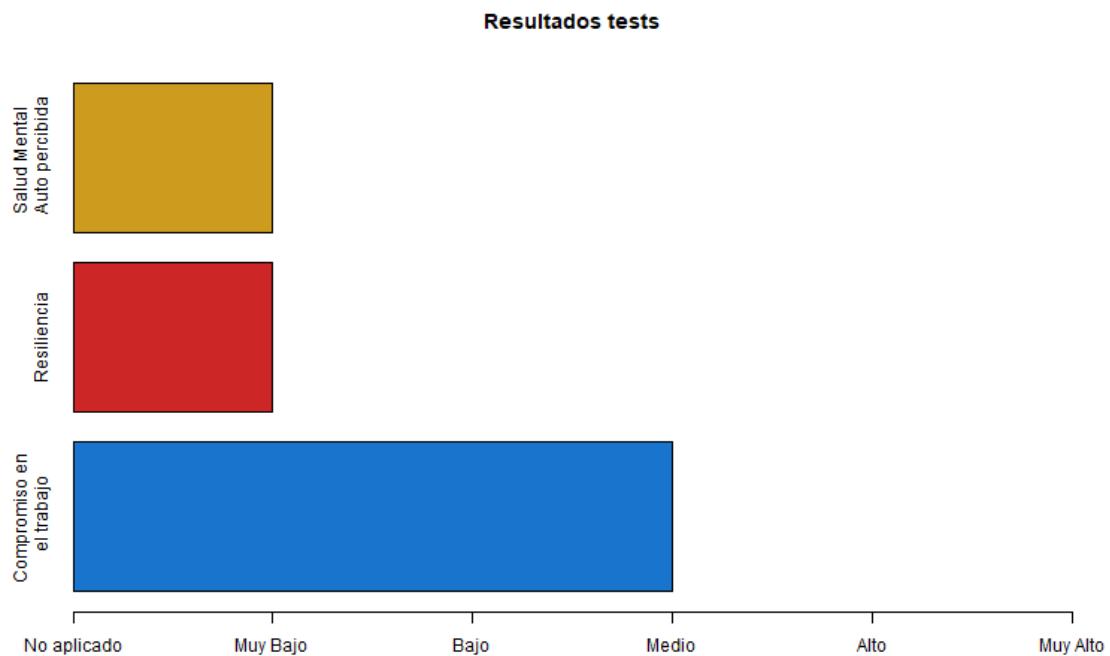
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con muy pobre salud mental. Con muy pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, muy baja autoestima y niveles muy altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable mejorar su salud mental auto percibida, para lo cual estarían indicadas aumentar hábitos saludables como realizar ejercicio físico a diario, cuidar de la alimentación, dormir ocho horas diarias, mantener relaciones sociales satisfactorias, equilibrar el trabajo con actividades y momentos de ocio. Así mismo, para controlar sus niveles de estrés las técnicas de autocontrol suelen ser bastante eficaces, como es la meditación, relajación y autoobservación. Por otro lado, un pensamiento más positivo podrían ayudarle en esta labor. Estas recomendaciones le ayudarán a mejorar física y psicológicamente, repercutiendo en un estado de ánimo más positivo, con menor ansiedad y estrés. Si a pesar de ello su estado no mejora se recomienda consultar a un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene muy poca capacidad de recuperación ante situaciones estresantes. Pudiendo desencadenar en estados ansioso-depresivos, frustración, etc.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones saludables con familiares y amigos, de forma que se perciba un adecuado apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Los eventos perturbadores y dificultades de la vida son inevitables, pero es posible modificar la interpretación que se hace de ellos. Intente ser positivo y aceptar los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Marcarse metas realistas contribuye a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: ESP12081967

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

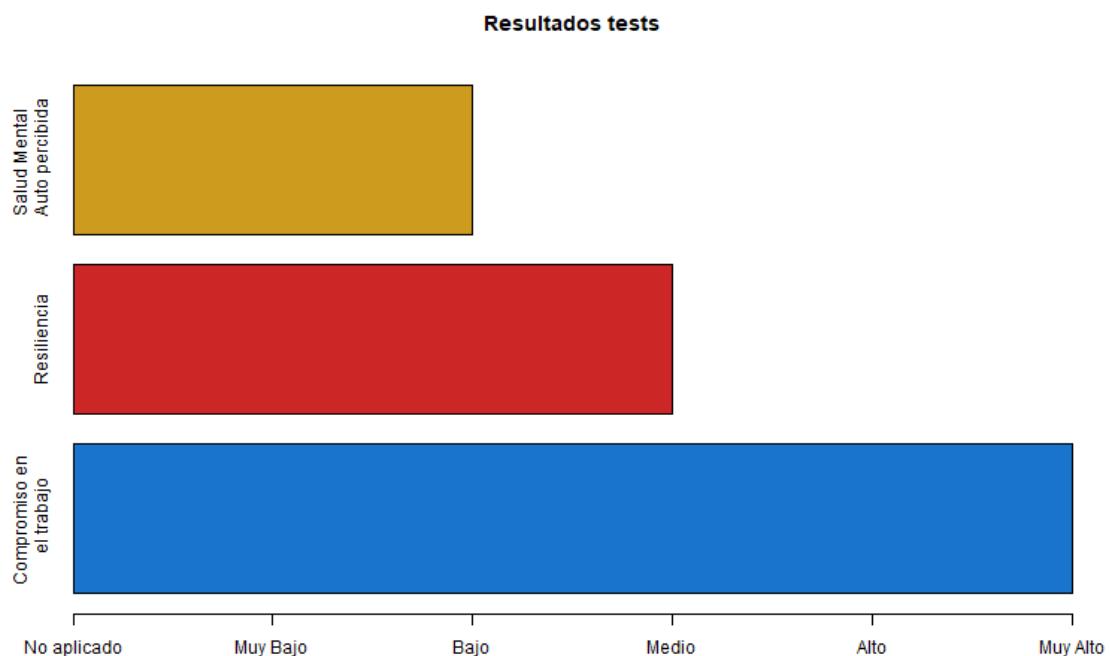
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con pobre salud mental. Con pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, baja autoestima y niveles altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable cuidar su salud física, ya que la salud física y mental están relacionadas. Estaría indicado aumentar los hábitos saludables: realizar ejercicio físico diario, dormir ocho horas al día, alimentarse saludablemente, mantener relaciones sociales satisfactorias. Además, un pensamiento más positivo también le puede ayudar. Así mismo, para

controlar sus niveles de estrés las técnicas de relajación suelen ser bastante efectivas para este propósito. Si a pesar de estas indicaciones no mejorase su estado puede consultar con un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a se encuentra dentro de la media en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Si este trabajador quisiera aumentar su capacidad de resiliencia se recomienda una actitud positiva ante las dificultades de la vida, actitud que facilita la aceptación y adaptación a los cambios.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a:

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

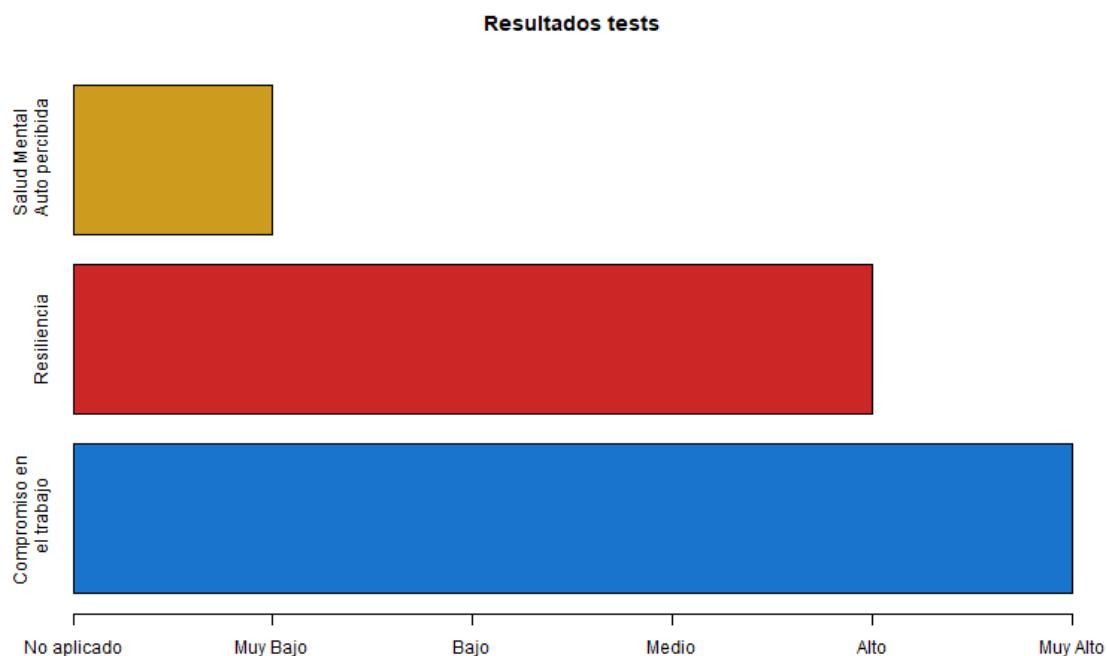
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con muy pobre salud mental. Con muy pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, muy baja autoestima y niveles muy altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable mejorar su salud mental auto percibida, para lo cual estarían indicadas aumentar hábitos saludables como realizar ejercicio físico a diario, cuidar de la alimentación, dormir ocho horas diarias, mantener relaciones sociales satisfactorias, equilibrar el trabajo con actividades y momentos de ocio. Así mismo, para controlar sus niveles de

estrés las técnicas de autocontrol suelen ser bastante eficaces, como es la meditación, relajación y autoobservación. Por otro lado, un pensamiento más positivo podrían ayudarle en esta labor. Estas recomendaciones le ayudarán a mejorar física y psicológicamente, repercutiendo en un estado de ánimo más positivo, con menor ansiedad y estrés. Si a pesar de ello su estado no mejora se recomienda consultar a un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene una alta capacidad de recuperación ante situaciones estresantes, algo muy positivo para su salud mental.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: MAR21051975

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

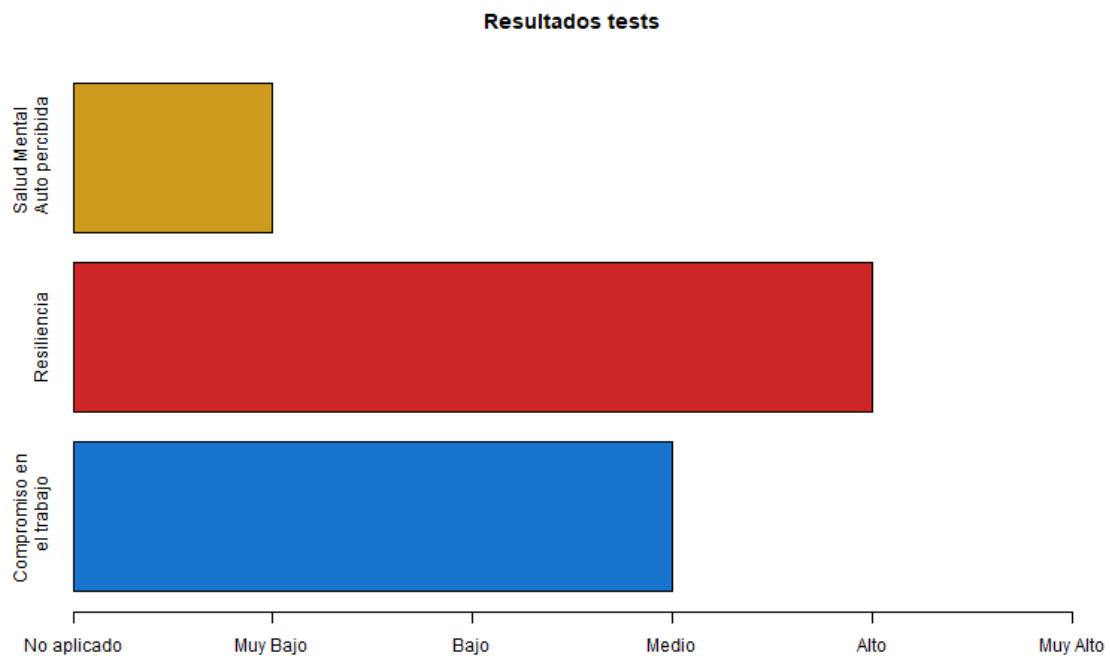
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con muy pobre salud mental. Con muy pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, muy baja autoestima y niveles muy altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable mejorar su salud mental auto percibida, para lo cual estarían indicadas aumentar hábitos saludables como realizar ejercicio físico a diario, cuidar de la alimentación, dormir ocho horas diarias, mantener relaciones sociales satisfactorias, equilibrar el trabajo con actividades y momentos de ocio. Así mismo, para controlar sus niveles de estrés las técnicas de autocontrol suelen ser bastante eficaces, como es la meditación, relajación y autoobservación. Por otro lado, un pensamiento más positivo podrían ayudarle en esta labor. Estas recomendaciones le ayudarán a mejorar física y psicológicamente, repercutiendo en un estado de ánimo más positivo, con menor ansiedad y estrés. Si a pesar de ello su estado no mejora se recomienda consultar a un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene una alta capacidad de recuperación ante situaciones estresantes, algo muy positivo para su salud mental.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: DELF18081969

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

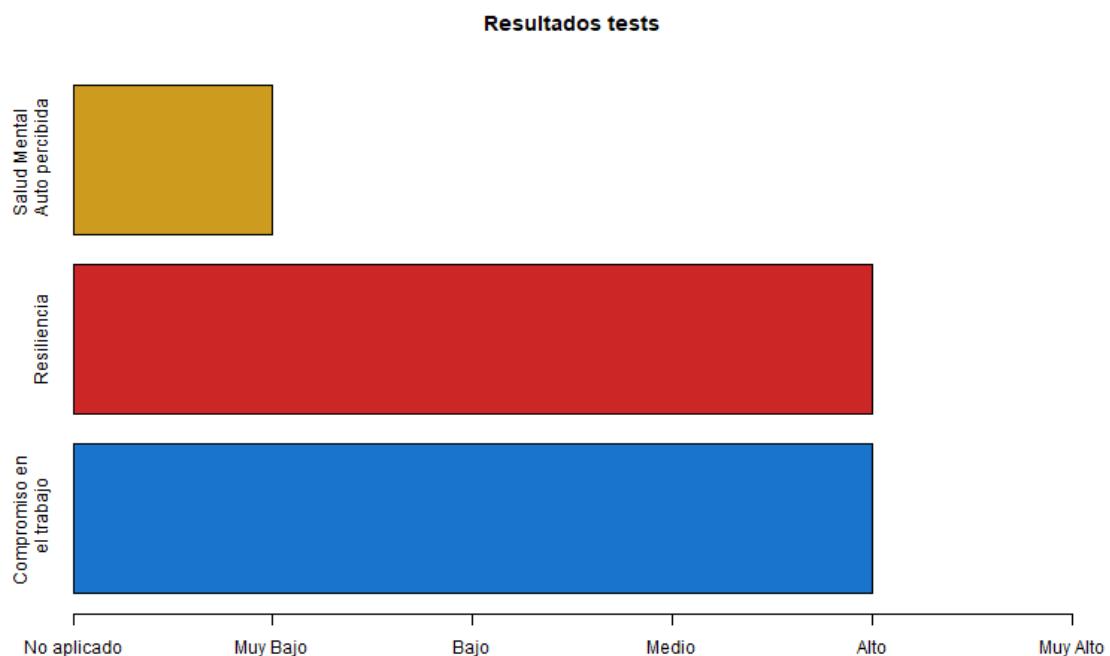
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con muy pobre salud mental. Con muy pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, muy baja autoestima y niveles muy altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable mejorar su salud mental auto percibida, para lo cual estarían indicadas aumentar hábitos saludables como realizar ejercicio físico a diario, cuidar de la alimentación, dormir ocho horas diarias, mantener relaciones sociales satisfactorias, equilibrar el trabajo con actividades y momentos de ocio. Así mismo, para controlar sus niveles de

estrés las técnicas de autocontrol suelen ser bastante eficaces, como es la meditación, relajación y autoobservación. Por otro lado, un pensamiento más positivo podrían ayudarle en esta labor. Estas recomendaciones le ayudarán a mejorar física y psicológicamente, repercutiendo en un estado de ánimo más positivo, con menor ansiedad y estrés. Si a pesar de ello su estado no mejora se recomienda consultar a un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene una alta capacidad de recuperación ante situaciones estresantes, algo muy positivo para su salud mental.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: CHUS

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

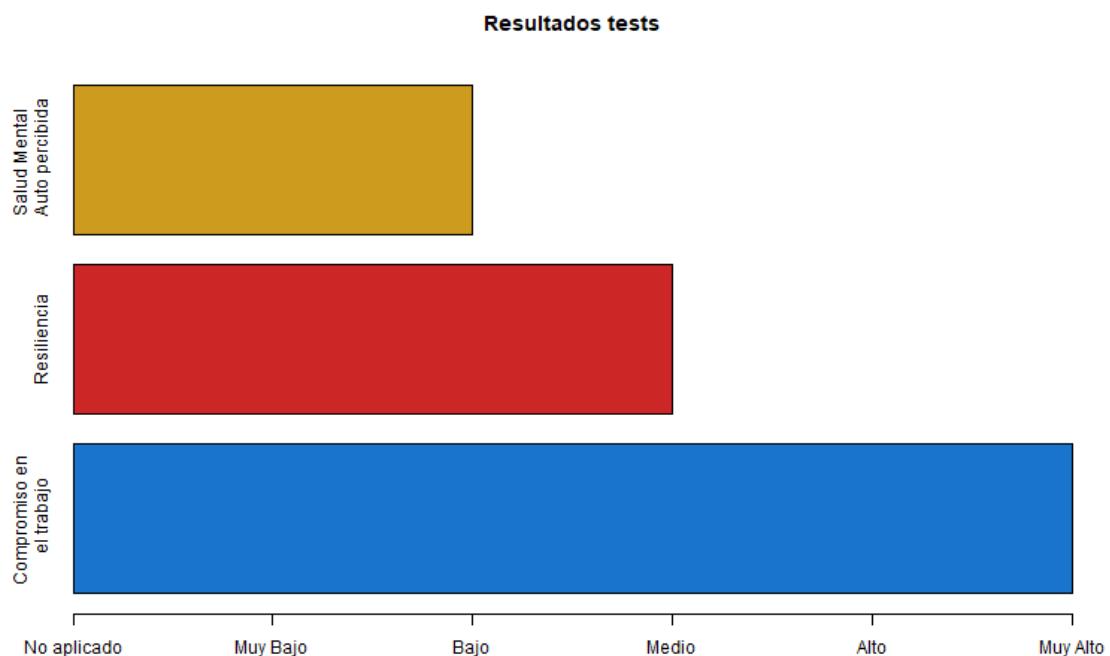
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con pobre salud mental. Con pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, baja autoestima y niveles altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable cuidar su salud física, ya que la salud física y mental están relacionadas. Estaría indicado aumentar los hábitos saludables: realizar ejercicio físico diario, dormir ocho horas al día, alimentarse saludablemente, mantener relaciones sociales satisfactorias. Además, un pensamiento más positivo también le puede ayudar. Así mismo, para

controlar sus niveles de estrés las técnicas de relajación suelen ser bastante efectivas para este propósito. Si a pesar de estas indicaciones no mejorase su estado puede consultar con un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a se encuentra dentro de la media en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Si este trabajador quisiera aumentar su capacidad de resiliencia se recomienda una actitud positiva ante las dificultades de la vida, actitud que facilita la aceptación y adaptación a los cambios.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Jrm

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

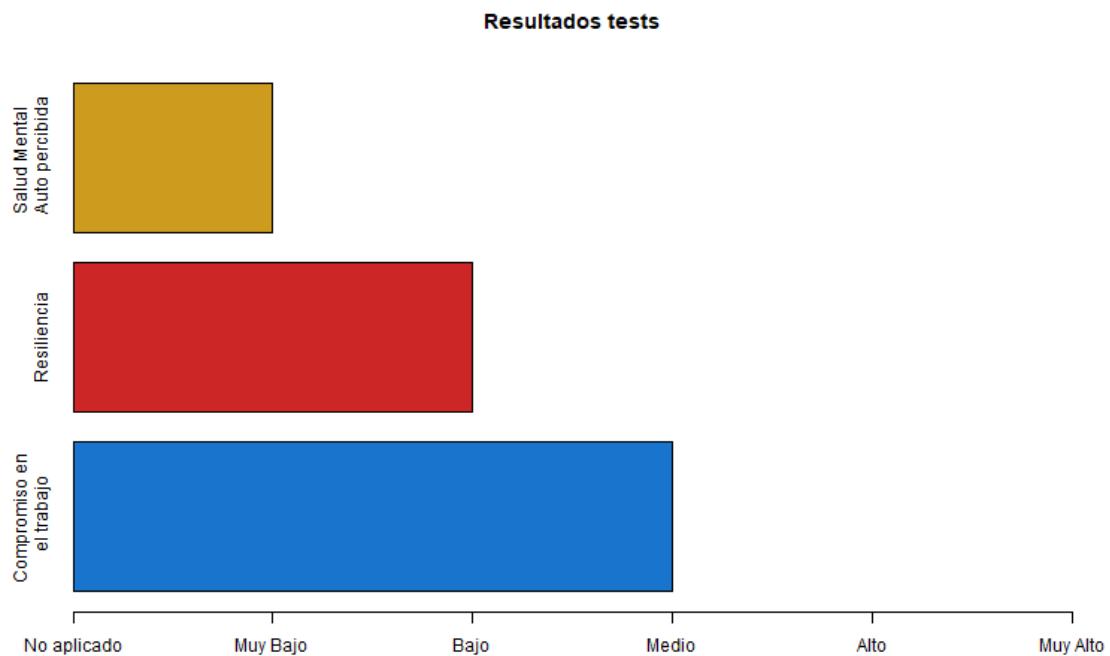
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con muy pobre salud mental. Con muy pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, muy baja autoestima y niveles muy altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable mejorar su salud mental auto percibida, para lo cual estarían indicadas aumentar hábitos saludables como realizar ejercicio físico a diario, cuidar de la alimentación, dormir ocho horas diarias, mantener relaciones sociales satisfactorias, equilibrar el trabajo con actividades y momentos de ocio. Así mismo, para controlar sus niveles de estrés las técnicas de autocontrol suelen ser bastante eficaces, como es la meditación, relajación y autoobservación. Por otro lado, un pensamiento más positivo podrían ayudarle en esta labor. Estas recomendaciones le ayudarán a mejorar física y psicológicamente, repercutiendo en un estado de ánimo más positivo, con menor ansiedad y estrés. Si a pesar de ello su estado no mejora se recomienda consultar a un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a presenta una puntuación baja en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones sociales saludables, favoreciendo el apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Intente ser positivo en las interpretaciones que haga de los eventos perturbadores y dificultades de la vida. Acepte los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Márquese metas realistas, así contribuirá a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Murdok

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

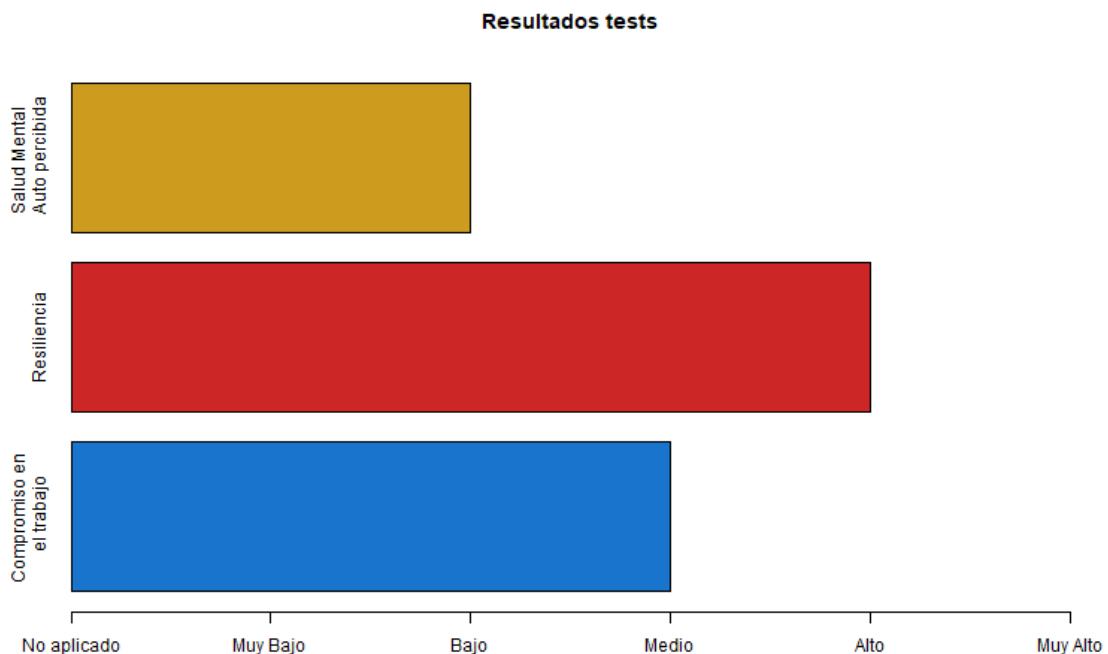
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con pobre salud mental. Con pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, baja autoestima y niveles altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable cuidar su salud física, ya que la salud física y mental están relacionadas. Estaría indicado aumentar los hábitos saludables: realizar ejercicio físico diario, dormir ocho horas al día, alimentarse saludablemente, mantener relaciones sociales satisfactorias. Además, un pensamiento más positivo también le puede ayudar. Así mismo, para controlar sus niveles de estrés las técnicas de relajación suelen ser bastante efectivas para este propósito. Si a pesar de estas indicaciones no mejorase su estado puede consultar con un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene una alta capacidad de recuperación ante situaciones estresantes, algo muy positivo para su salud mental.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Eva

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

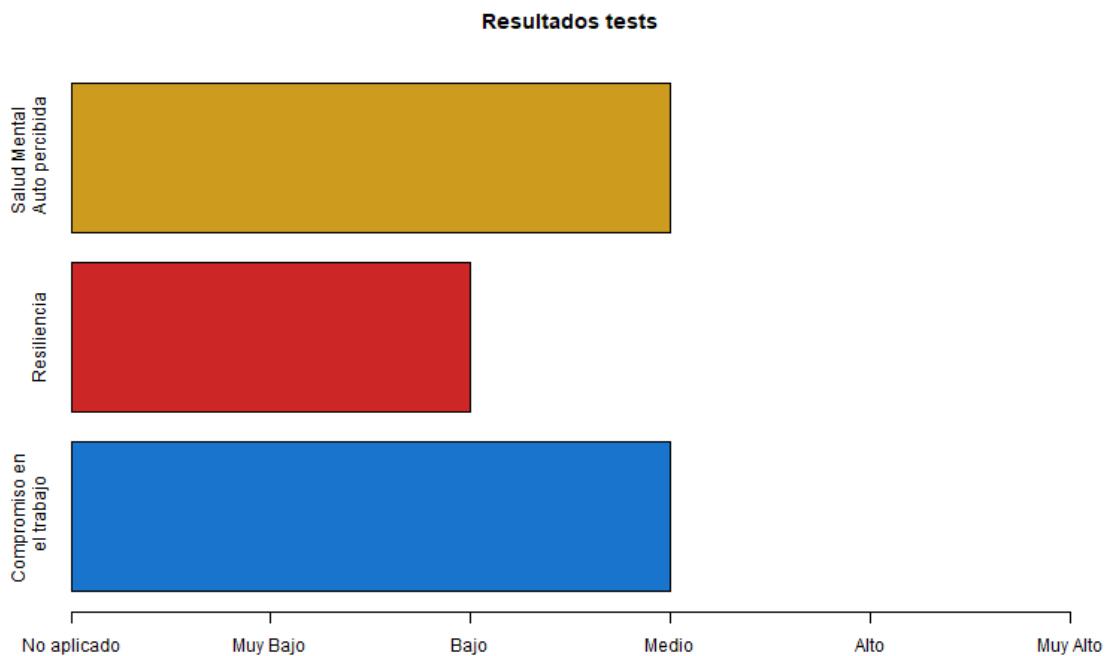
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a tiene puntuaciones medias en la percepción de salud mental. Las estrategias de afrontamiento que utiliza, su autoestima y sus niveles de estrés se sitúan dentro de la media.

Por lo que le recomendamos

En caso de que se quisiera mejorar su estado de salud, se se recomendaría realizar ejercicio físico adecuado, cuidar su alimentación, dormir las horas recomendadas y mantener relaciones sociales satisfactorias.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a presenta una puntuación baja en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones sociales saludables, favoreciendo el apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Intente ser positivo en las interpretaciones que haga de los eventos perturbadores y dificultades de la vida. Acepte los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Márquese metas realistas, así contribuirá a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Marrulete

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

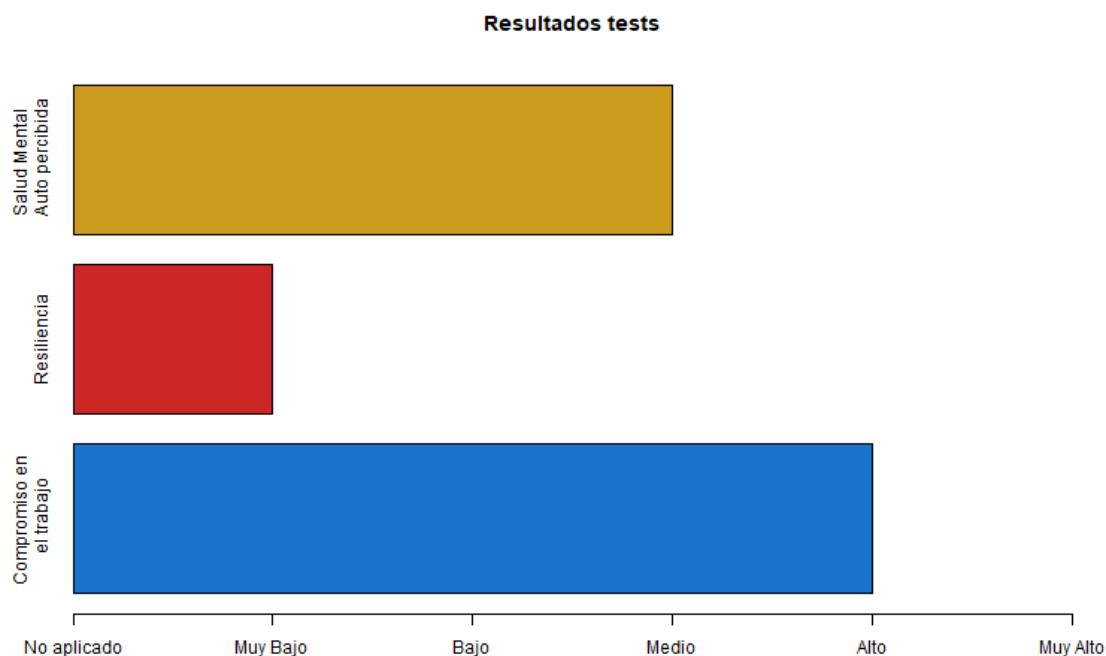
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a tiene puntuaciones medias en la percepción de salud mental. Las estrategias de afrontamiento que utiliza, su autoestima y sus niveles de estrés se sitúan dentro de la media.

Por lo que le recomendamos

En caso de que se quisiera mejorar su estado de salud, se recomendaría realizar ejercicio físico adecuado, cuidar su alimentación, dormir las horas recomendadas y mantener relaciones sociales satisfactorias.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene muy poca capacidad de recuperación ante situaciones estresantes. Pudiendo desencadenar en estados ansioso-depresivos, frustración, etc.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones saludables con familiares y amigos, de forma que se perciba un adecuado apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Los eventos perturbadores y dificultades de la vida son inevitables, pero es posible modificar la interpretación que se hace de ellos. Intente ser positivo y aceptar los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Marcarse metas realistas contribuye a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: MON14061958

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

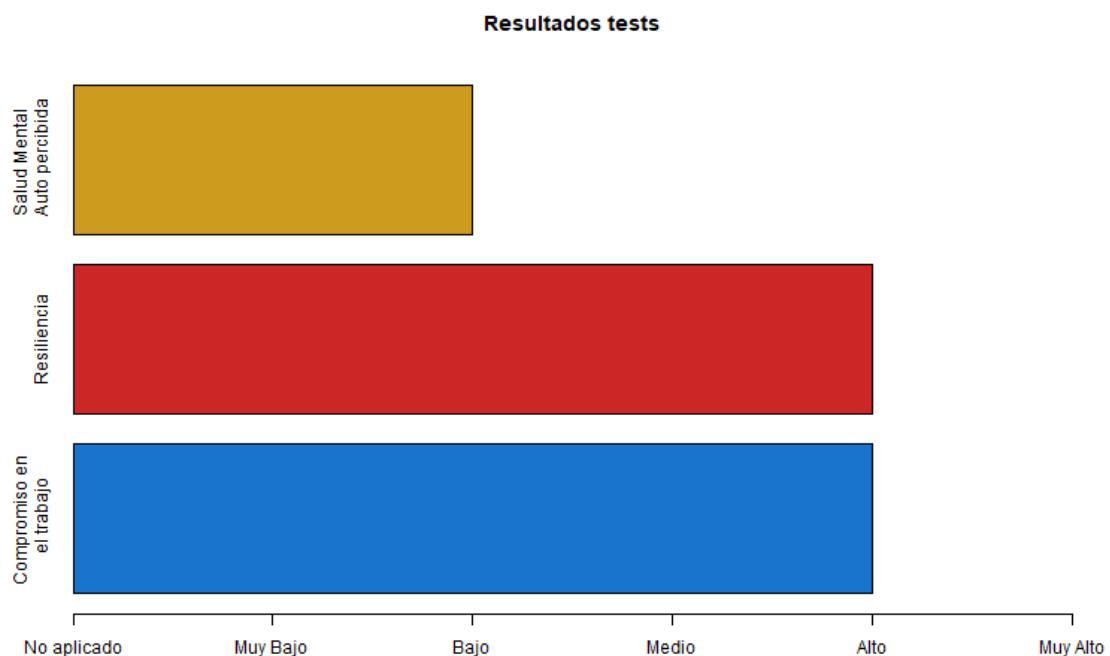
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con pobre salud mental. Con pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, baja autoestima y niveles altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable cuidar su salud física, ya que la salud física y mental están relacionadas. Estaría indicado aumentar los hábitos saludables: realizar ejercicio físico diario, dormir ocho horas al día, alimentarse saludablemente, mantener relaciones sociales satisfactorias. Además, un pensamiento más positivo también le puede ayudar. Así mismo, para

controlar sus niveles de estrés las técnicas de relajación suelen ser bastante efectivas para este propósito. Si a pesar de estas indicaciones no mejorase su estado puede consultar con un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene una alta capacidad de recuperación ante situaciones estresantes, algo muy positivo para su salud mental.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: PER30111959

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

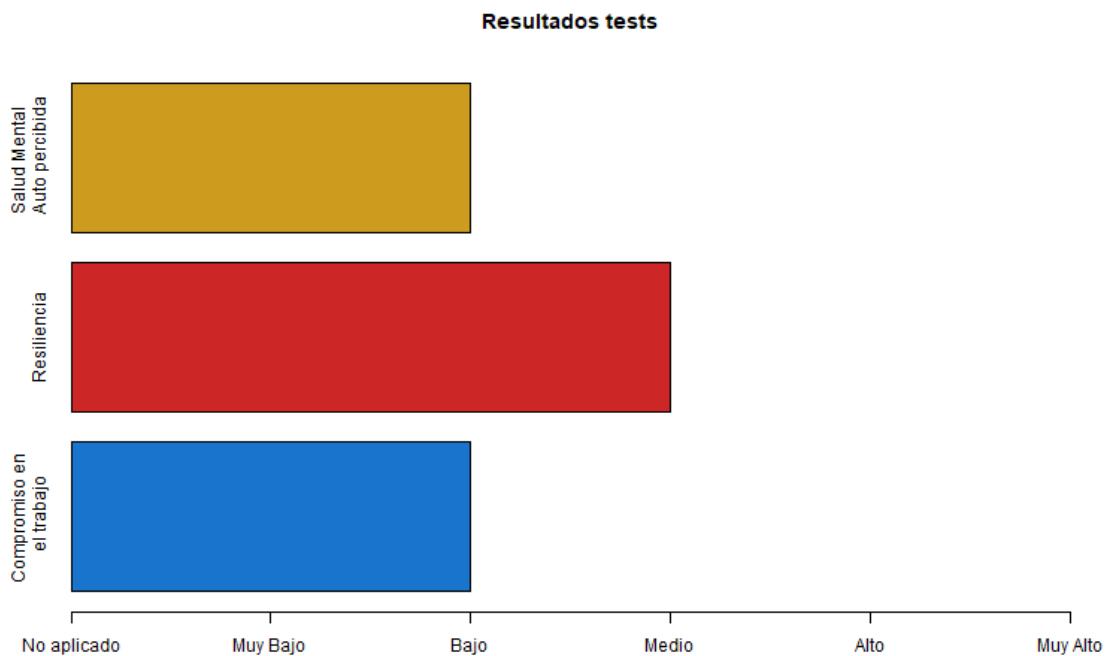
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene poco compromiso con su trabajo. Presenta niveles de energía y de inversión de esfuerzos bajos, poca resistencia mental y es poco persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación baja en su trabajo y niveles igualmente bajos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar posibles fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intenta mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Dele a caso de necesidad y pida ayuda si lo necesita. Celebre sus logros y practique el

autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con pobre salud mental. Con pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, baja autoestima y niveles altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable cuidar su salud física, ya que la salud física y mental están relacionadas. Estaría indicado aumentar los hábitos saludables: realizar ejercicio físico diario, dormir ocho horas al día, alimentarse saludablemente, mantener relaciones sociales satisfactorias. Además, un pensamiento más positivo también le puede ayudar. Así mismo, para controlar sus niveles de estrés las técnicas de relajación suelen ser bastante efectivas para este propósito. Si a pesar de estas indicaciones no mejorase su estado puede consultar con un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a se encuentra dentro de la media en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Si este trabajador quisiera aumentar su capacidad de resiliencia se recomienda una actitud positiva ante las dificultades de la vida, actitud que facilita la aceptación y adaptación a los cambios.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: cmm

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

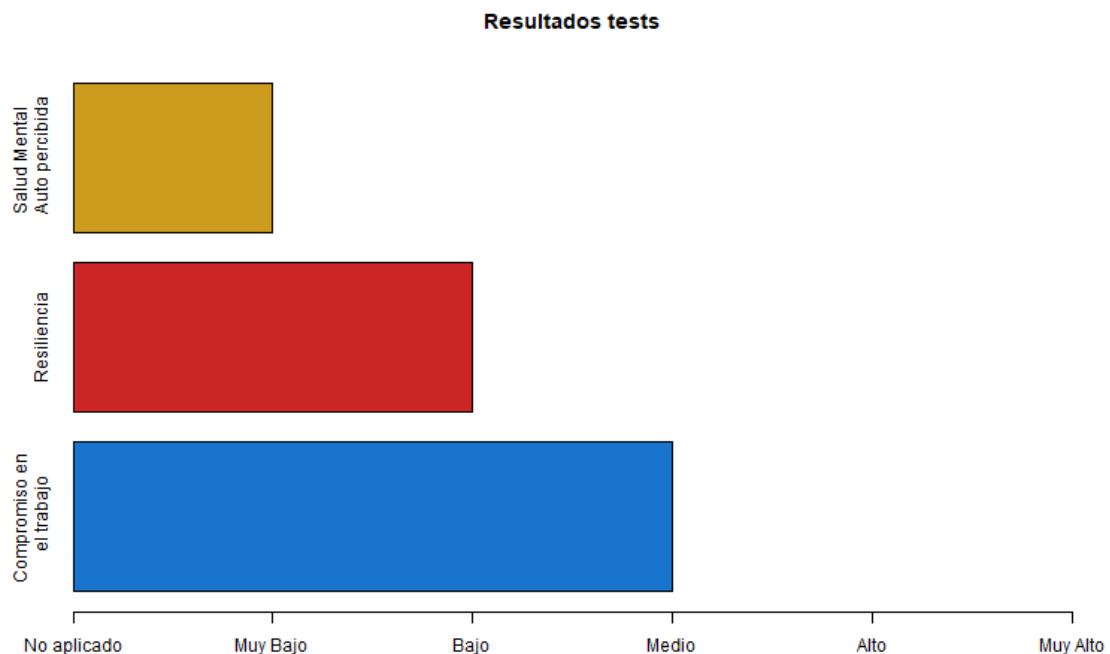
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con muy pobre salud mental. Con muy pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, muy baja autoestima y niveles muy altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable mejorar su salud mental auto percibida, para lo cual estarían indicadas aumentar hábitos saludables como realizar ejercicio físico a diario, cuidar de la alimentación, dormir ocho horas diarias, mantener relaciones sociales satisfactorias, equilibrar el trabajo con actividades y momentos de ocio. Así mismo, para controlar sus niveles de estrés las técnicas de autocontrol suelen ser bastante eficaces, como es la meditación, relajación y autoobservación. Por otro lado, un pensamiento más positivo podrían ayudarle en esta labor. Estas recomendaciones le ayudarán a mejorar física y psicológicamente, repercutiendo en un estado de ánimo más positivo, con menor ansiedad y estrés. Si a pesar de ello su estado no mejora se recomienda consultar a un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a presenta una puntuación baja en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones sociales saludables, favoreciendo el apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Intente ser positivo en las interpretaciones que haga de los eventos perturbadores y dificultades de la vida. Acepte los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Márquese metas realistas, así contribuirá a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: lobo

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

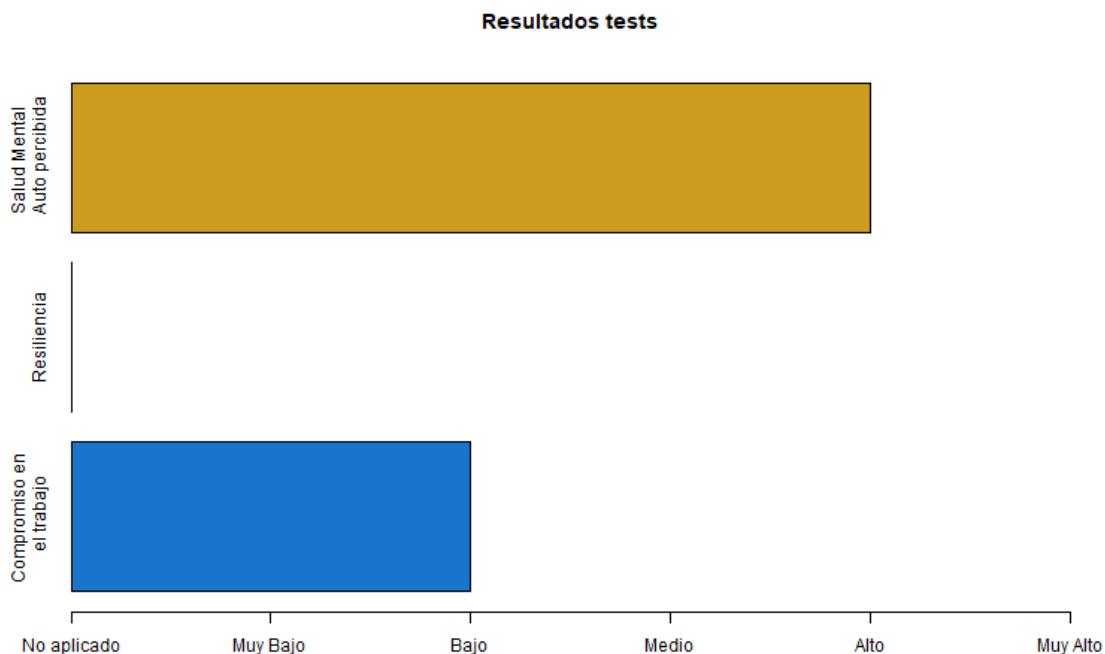
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene poco compromiso con su trabajo. Presenta niveles de energía y de inversión de esfuerzos bajos, poca resistencia mental y es poco persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación baja en su trabajo y niveles igualmente bajos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar posibles fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intenta mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo necesita. Celebre sus logros y practique el

autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con buena salud mental. Utiliza adecuadamente estrategias de afrontamiento. Además, presenta alta autoestima y bajos niveles de estrés.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

No se ha cumplimentado esta prueba, por lo tanto no podemos ofrecerle resultado

Por lo que le recomendamos

Al no haberse cumplimentado esta prueba, no se han obtenido resultados. No se pueden aplicar recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: jaime.

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

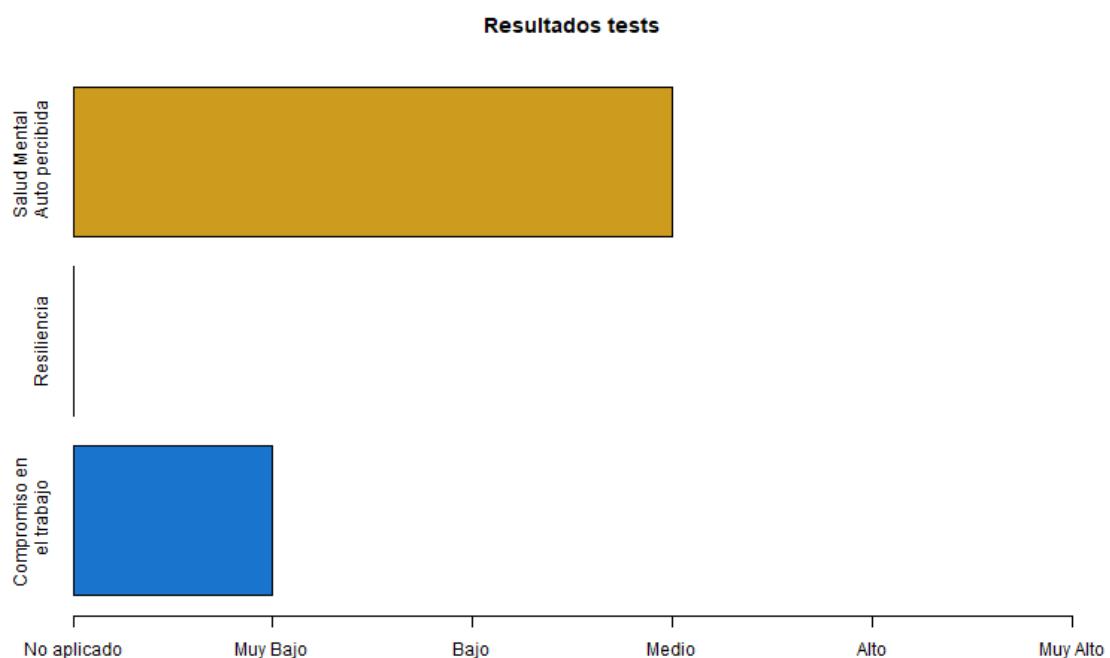
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene muy poco compromiso con su trabajo. Presenta niveles de energía y de inversión de esfuerzos muy bajos, muy poca resistencia mental y es muy poco persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación muy baja en su trabajo y niveles igualmente muy bajos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar posibles fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo.

Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria. Mantenga una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Proporcione retroalimentación resaltando los aspectos positivos. Ayude a los compañeros en caso de necesidad. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo necesita. Celebre sus logros y practique el

autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a tiene puntuaciones medias en la percepción de salud mental. Las estrategias de afrontamiento que utiliza, su autoestima y sus niveles de estrés se sitúan dentro de la media.

Por lo que le recomendamos

En caso de que se quisiera mejorar su estado de salud, se recomendaría realizar ejercicio físico adecuado, cuidar su alimentación, dormir las horas recomendadas y mantener relaciones sociales satisfactorias.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

No se ha cumplimentado esta prueba, por lo tanto no podemos ofrecerle resultado

Por lo que le recomendamos

Al no haberse cumplimentado esta prueba, no se han obtenido resultados. No se pueden aplicar recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Salla

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

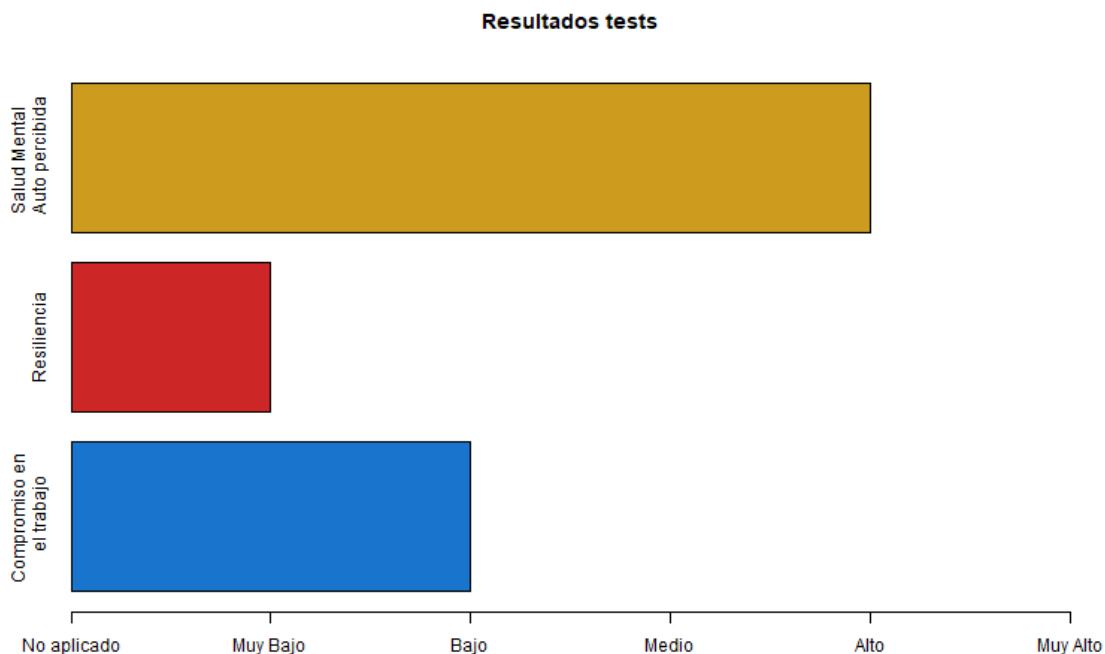
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene poco compromiso con su trabajo. Presenta niveles de energía y de inversión de esfuerzos bajos, poca resistencia mental y es poco persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación baja en su trabajo y niveles igualmente bajos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar posibles fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intenta mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo necesita. Celebre sus logros y practique el

autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con buena salud mental. Utiliza adecuadamente estrategias de afrontamiento. Además, presenta alta autoestima y bajos niveles de estrés.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene muy poca capacidad de recuperación ante situaciones estresantes. Pudiendo desencadenar en estados ansioso-depresivos, frustración, etc.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones saludables con familiares y amigos, de forma que se perciba un adecuado apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Los eventos perturbadores y dificultades de la vida son inevitables, pero es posible modificar la interpretación que se hace de ellos. Intente ser positivo y aceptar los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Marcarse metas realistas contribuye a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: COR15091964

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

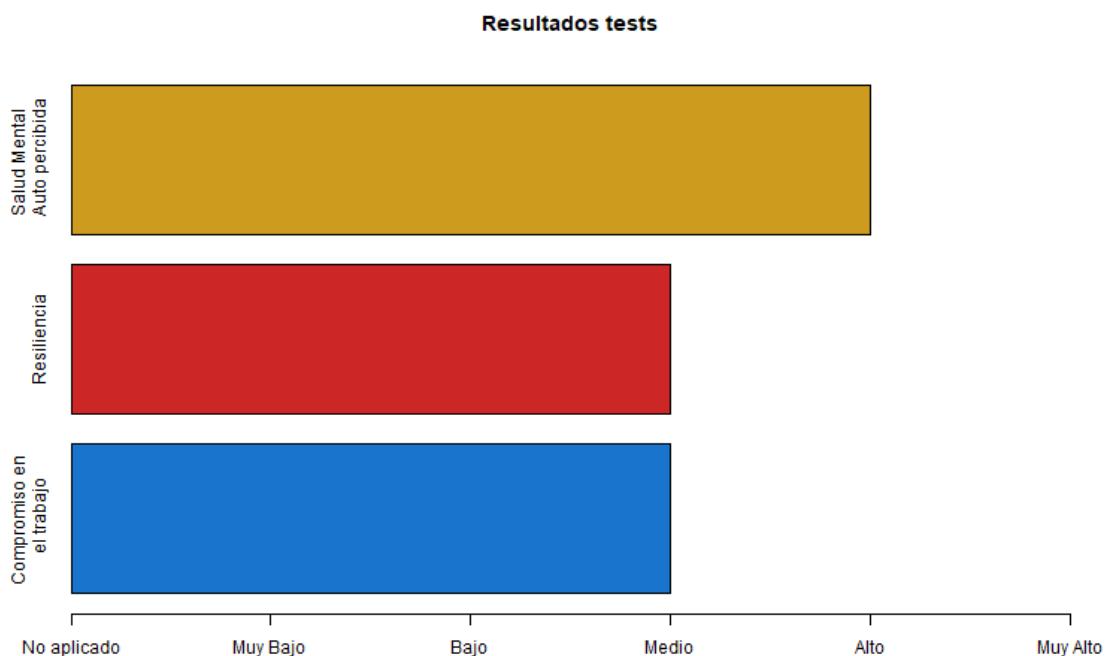
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con buena salud mental. Utiliza adecuadamente estrategias de afrontamiento. Además, presenta alta autoestima y bajos niveles de estrés.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a se encuentra dentro de la media en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Si este trabajador quisiera aumentar su capacidad de resiliencia se recomienda una actitud positiva ante las dificultades de la vida, actitud que facilita la aceptación y adaptación a los cambios.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a:

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

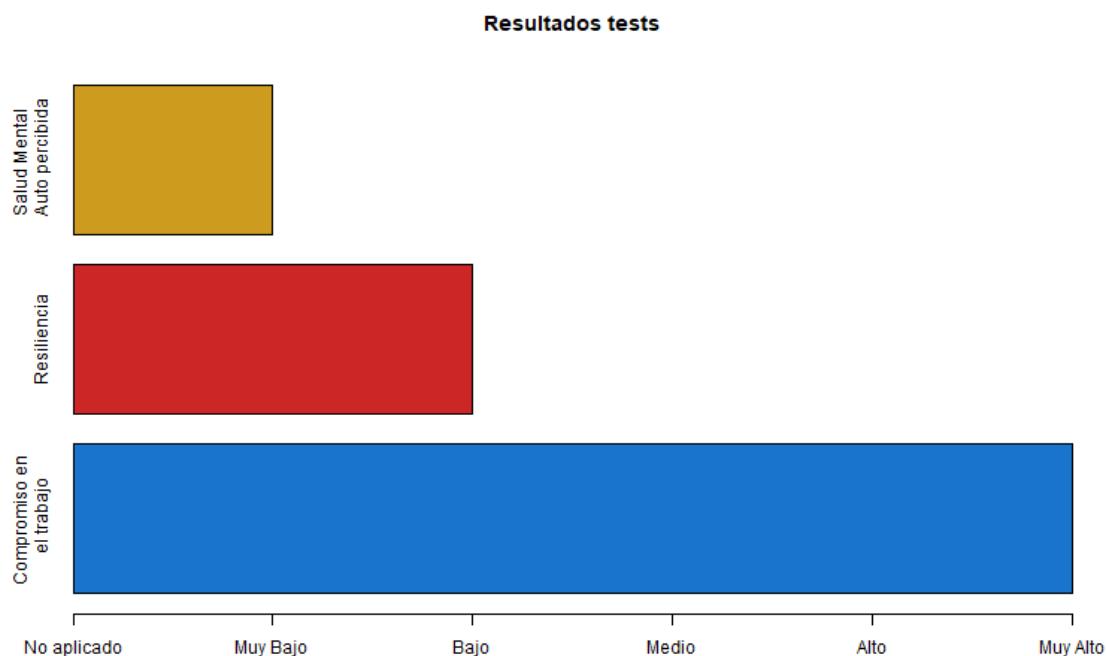
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con muy pobre salud mental. Con muy pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, muy baja autoestima y niveles muy altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable mejorar su salud mental auto percibida, para lo cual estarían indicadas aumentar hábitos saludables como realizar ejercicio físico a diario, cuidar de la alimentación, dormir ocho horas diarias, mantener relaciones sociales satisfactorias, equilibrar el trabajo con actividades y momentos de ocio. Así mismo, para controlar sus niveles de

estrés las técnicas de autocontrol suelen ser bastante eficaces, como es la meditación, relajación y autoobservación. Por otro lado, un pensamiento más positivo podrían ayudarle en esta labor. Estas recomendaciones le ayudarán a mejorar física y psicológicamente, repercutiendo en un estado de ánimo más positivo, con menor ansiedad y estrés. Si a pesar de ello su estado no mejora se recomienda consultar a un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a presenta una puntuación baja en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones sociales saludables, favoreciendo el apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Intente ser positivo en las interpretaciones que haga de los eventos perturbadores y dificultades de la vida. Acepte los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Márquese metas realistas, así contribuirá a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: JIM24111965

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

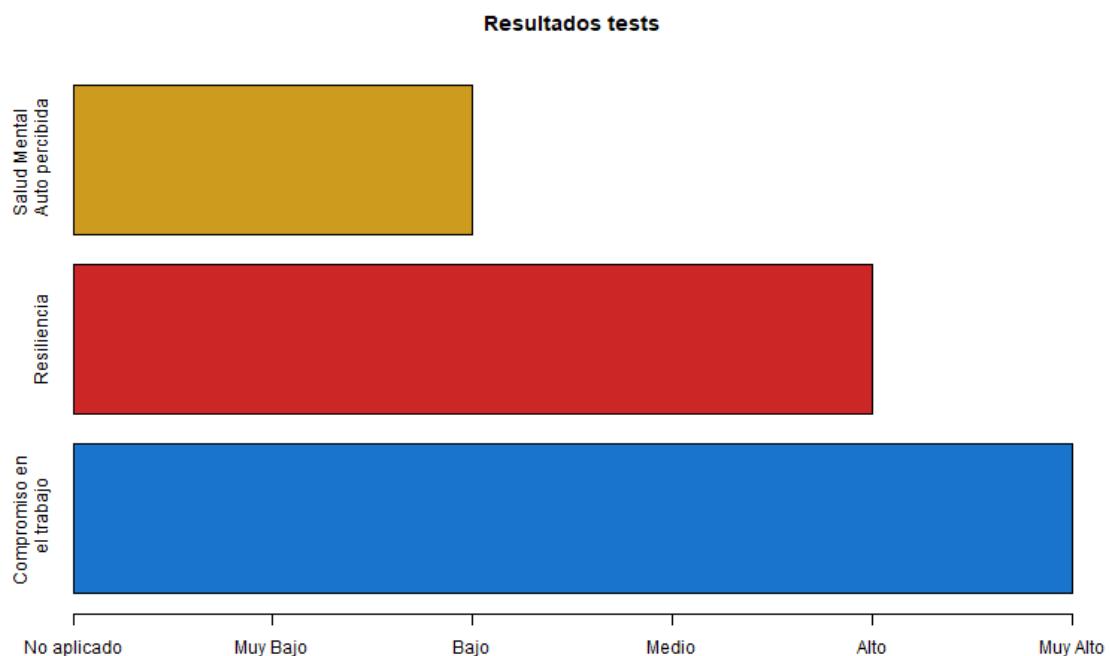
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con pobre salud mental. Con pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, baja autoestima y niveles altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable cuidar su salud física, ya que la salud física y mental están relacionadas. Estaría indicado aumentar los hábitos saludables: realizar ejercicio físico diario, dormir ocho horas al día, alimentarse saludablemente, mantener relaciones sociales satisfactorias. Además, un pensamiento más positivo también le puede ayudar. Así mismo, para

controlar sus niveles de estrés las técnicas de relajación suelen ser bastante efectivas para este propósito. Si a pesar de estas indicaciones no mejorase su estado puede consultar con un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene una alta capacidad de recuperación ante situaciones estresantes, algo muy positivo para su salud mental.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: MOR13081958

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

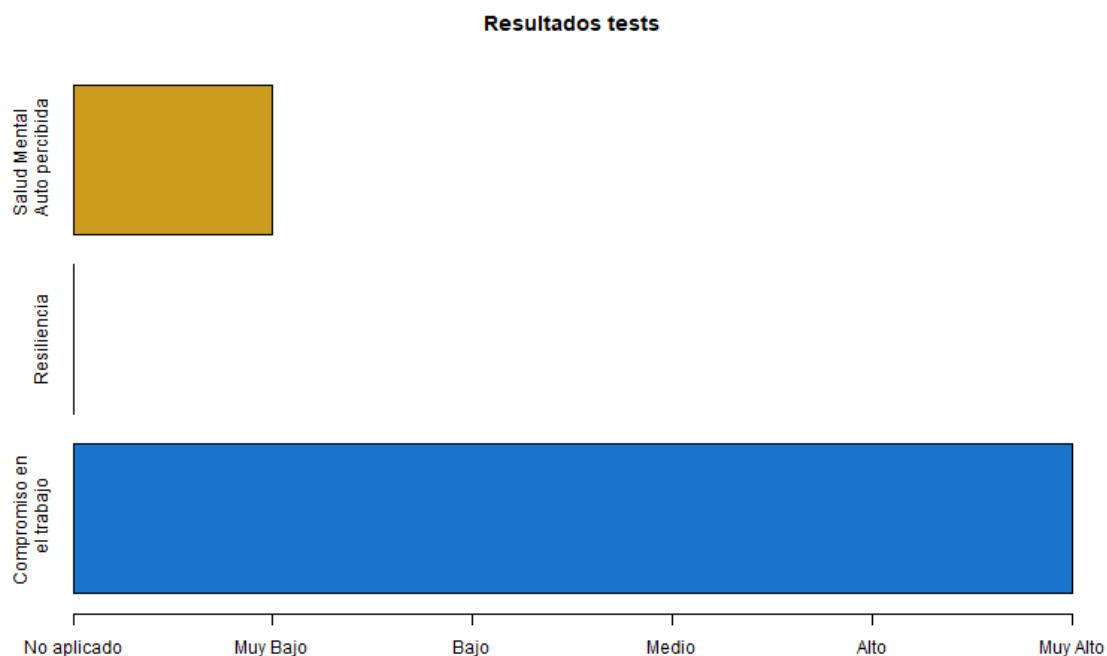
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con muy pobre salud mental. Con muy pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, muy baja autoestima y niveles muy altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable mejorar su salud mental auto percibida, para lo cual estarían indicadas aumentar hábitos saludables como realizar ejercicio físico a diario, cuidar de la alimentación, dormir ocho horas diarias, mantener relaciones sociales satisfactorias, equilibrar el trabajo con actividades y momentos de ocio. Así mismo, para controlar sus niveles de

estrés las técnicas de autocontrol suelen ser bastante eficaces, como es la meditación, relajación y autoobservación. Por otro lado, un pensamiento más positivo podrían ayudarle en esta labor. Estas recomendaciones le ayudarán a mejorar física y psicológicamente, repercutiendo en un estado de ánimo más positivo, con menor ansiedad y estrés. Si a pesar de ello su estado no mejora se recomienda consultar a un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

No se ha cumplimentado esta prueba, por lo tanto no podemos ofrecerle resultado

Por lo que le recomendamos

Al no haberse cumplimentado esta prueba, no se han obtenido resultados. No se pueden aplicar recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Ranger

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

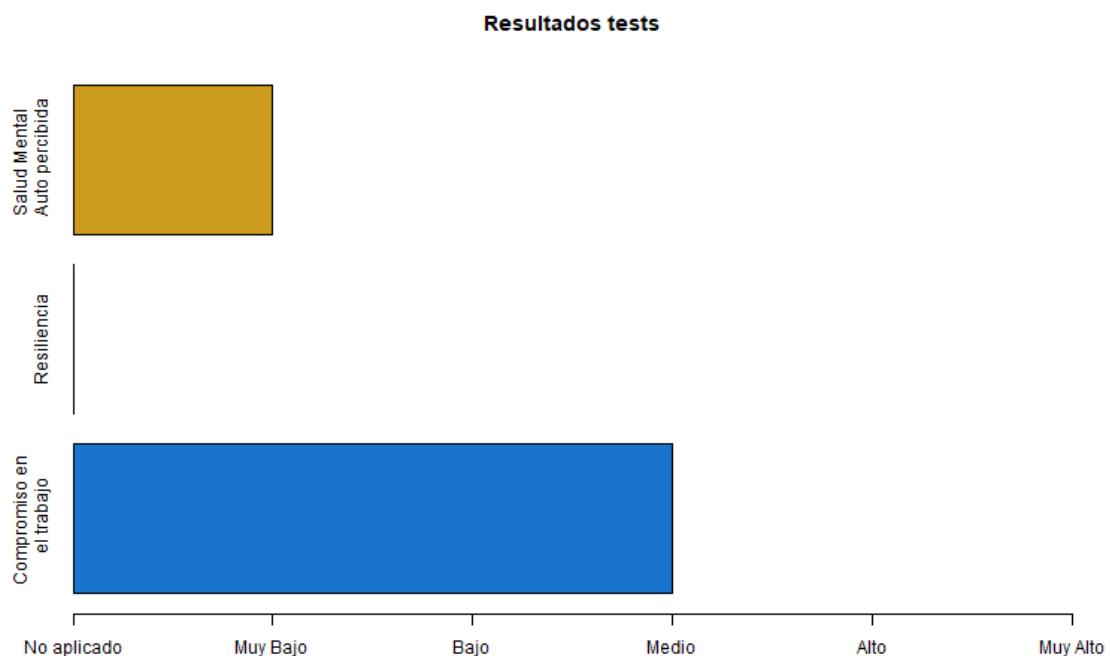
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con muy pobre salud mental. Con muy pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, muy baja autoestima y niveles muy altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable mejorar su salud mental auto percibida, para lo cual estarían indicadas aumentar hábitos saludables como realizar ejercicio físico a diario, cuidar de la alimentación, dormir ocho horas diarias, mantener relaciones sociales satisfactorias, equilibrar el trabajo con actividades y momentos de ocio. Así mismo, para controlar sus niveles de estrés las técnicas de autocontrol suelen ser bastante eficaces, como es la meditación, relajación y autoobservación. Por otro lado, un pensamiento más positivo podrían ayudarle en esta labor. Estas recomendaciones le ayudarán a mejorar física y psicológicamente, repercutiendo en un estado de ánimo más positivo, con menor ansiedad y estrés. Si a pesar de ello su estado no mejora se recomienda consultar a un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

No se ha cumplimentado esta prueba, por lo tanto no podemos ofrecerle resultado

Por lo que le recomendamos

Al no haberse cumplimentado esta prueba, no se han obtenido resultados. No se pueden aplicar recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: cob04061976

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

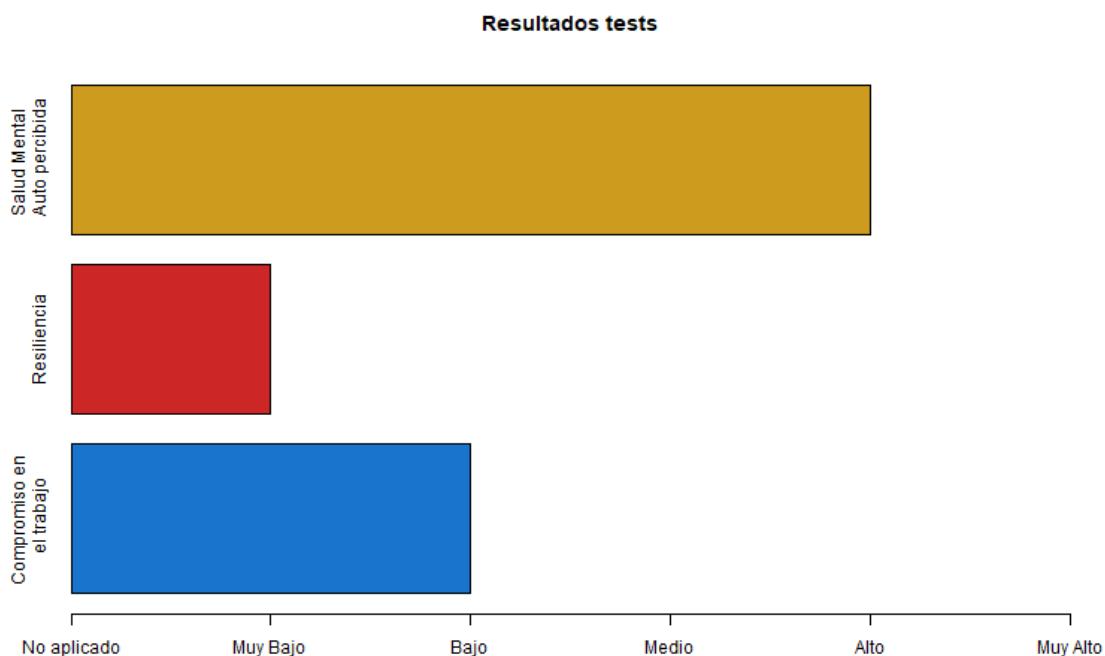
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene poco compromiso con su trabajo. Presenta niveles de energía y de inversión de esfuerzos bajos, poca resistencia mental y es poco persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación baja en su trabajo y niveles igualmente bajos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar posibles fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intenta mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Dele a caso de necesidad y pida ayuda si lo necesita. Celebre sus logros y practique el

autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con buena salud mental. Utiliza adecuadamente estrategias de afrontamiento. Además, presenta alta autoestima y bajos niveles de estrés.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene muy poca capacidad de recuperación ante situaciones estresantes. Pudiendo desencadenar en estados ansioso-depresivos, frustración, etc.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones saludables con familiares y amigos, de forma que se perciba un adecuado apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Los eventos perturbadores y dificultades de la vida son inevitables, pero es posible modificar la interpretación que se hace de ellos. Intente ser positivo y aceptar los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Marcarse metas realistas contribuye a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: GKA

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

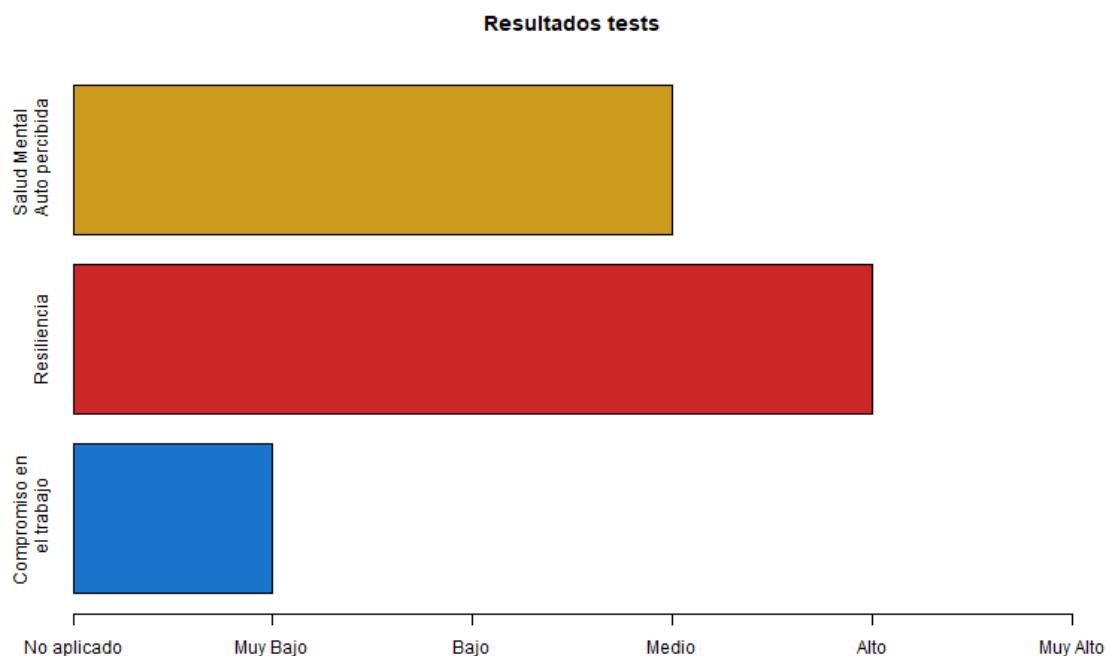
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene muy poco compromiso con su trabajo. Presenta niveles de energía y de inversión de esfuerzos muy bajos, muy poca resistencia mental y es muy poco persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación muy baja en su trabajo y niveles igualmente muy bajos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar posibles fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo.

Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intenta hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria. Mantenga una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Proporcione retroalimentación resaltando los aspectos positivos. Ayude a los compañeros en caso de necesidad. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo necesita. Celebre sus logros y practique el

autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a tiene puntuaciones medias en la percepción de salud mental. Las estrategias de afrontamiento que utiliza, su autoestima y sus niveles de estrés se sitúan dentro de la media.

Por lo que le recomendamos

En caso de que se quisiera mejorar su estado de salud, se recomendaría realizar ejercicio físico adecuado, cuidar su alimentación, dormir las horas recomendadas y mantener relaciones sociales satisfactorias.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene una alta capacidad de recuperación ante situaciones estresantes, algo muy positivo para su salud mental.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: J

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

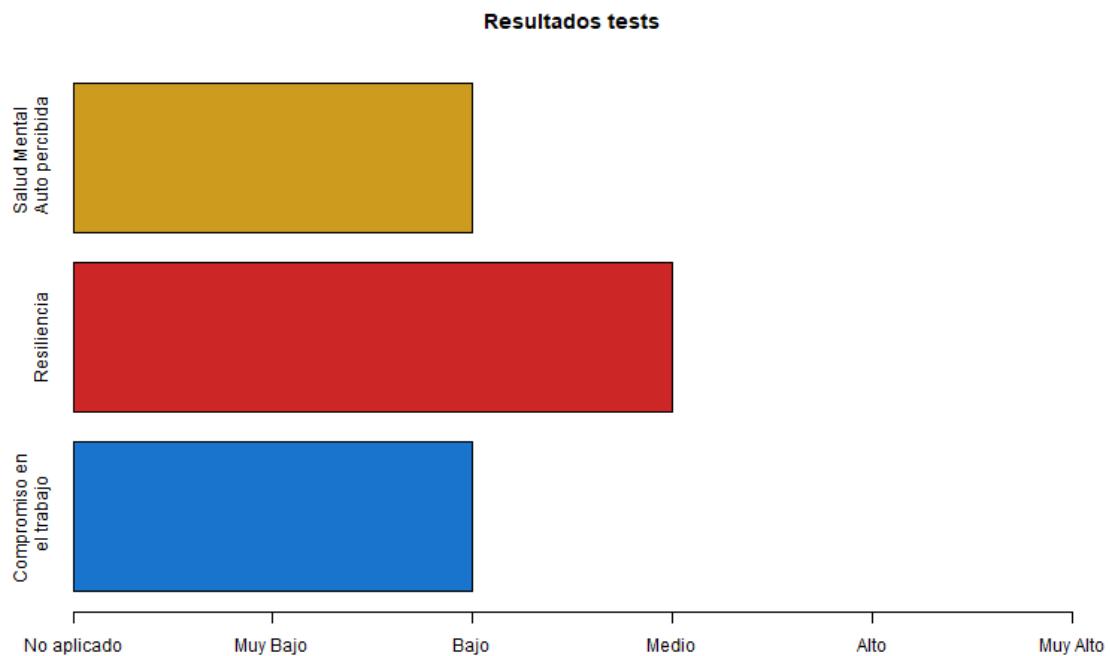
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene poco compromiso con su trabajo. Presenta niveles de energía y de inversión de esfuerzos bajos, poca resistencia mental y es poco persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación baja en su trabajo y niveles igualmente bajos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar posibles fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intenta mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Dele a caso de necesidad y pida ayuda si lo necesita. Celebre sus logros y practique el

autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con pobre salud mental. Con pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, baja autoestima y niveles altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable cuidar su salud física, ya que la salud física y mental están relacionadas. Estaría indicado aumentar los hábitos saludables: realizar ejercicio físico diario, dormir ocho horas al día, alimentarse saludablemente, mantener relaciones sociales satisfactorias. Además, un pensamiento más positivo también le puede ayudar. Así mismo, para controlar sus niveles de estrés las técnicas de relajación suelen ser bastante efectivas para este propósito. Si a pesar de estas indicaciones no mejorase su estado puede consultar con un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a se encuentra dentro de la media en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Si este trabajador quisiera aumentar su capacidad de resiliencia se recomienda una actitud positiva ante las dificultades de la vida, actitud que facilita la aceptación y adaptación a los cambios.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Ambrosia

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

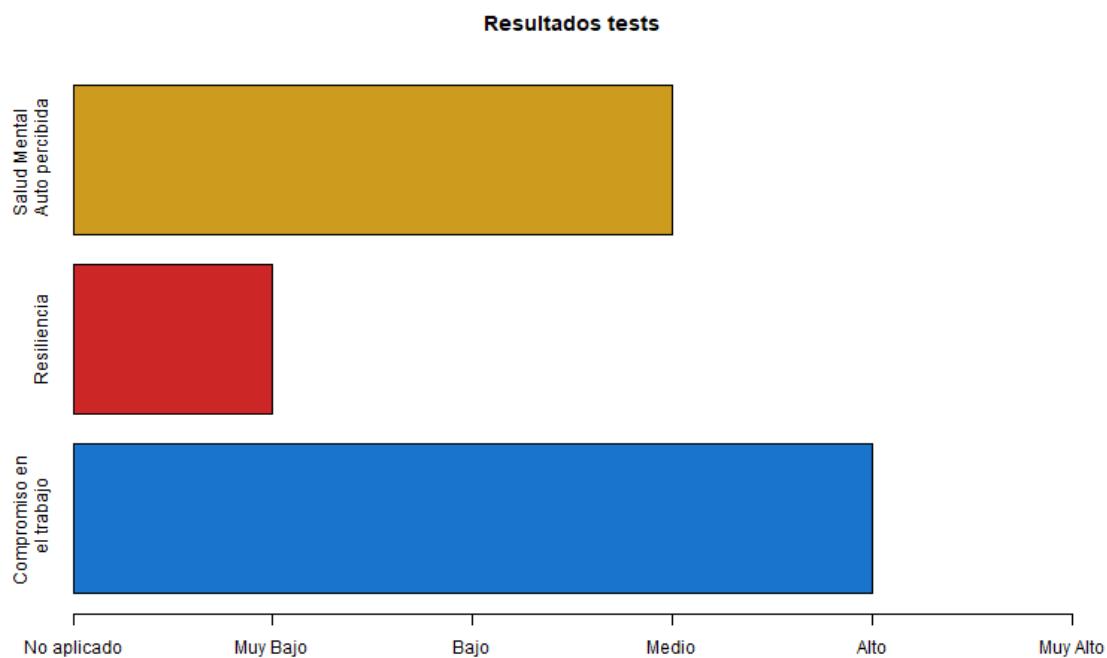
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a tiene puntuaciones medias en la percepción de salud mental. Las estrategias de afrontamiento que utiliza, su autoestima y sus niveles de estrés se sitúan dentro de la media.

Por lo que le recomendamos

En caso de que se quisiera mejorar su estado de salud, se se recomendaría realizar ejercicio físico adecuado, cuidar su alimentación, dormir las horas recomendadas y mantener relaciones sociales satisfactorias.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene muy poca capacidad de recuperación ante situaciones estresantes. Pudiendo desencadenar en estados ansioso-depresivos, frustración, etc.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones saludables con familiares y amigos, de forma que se perciba un adecuado apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Los eventos perturbadores y dificultades de la vida son inevitables, pero es posible modificar la interpretación que se hace de ellos. Intente ser positivo y aceptar los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Marcarse metas realistas contribuye a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Luis

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

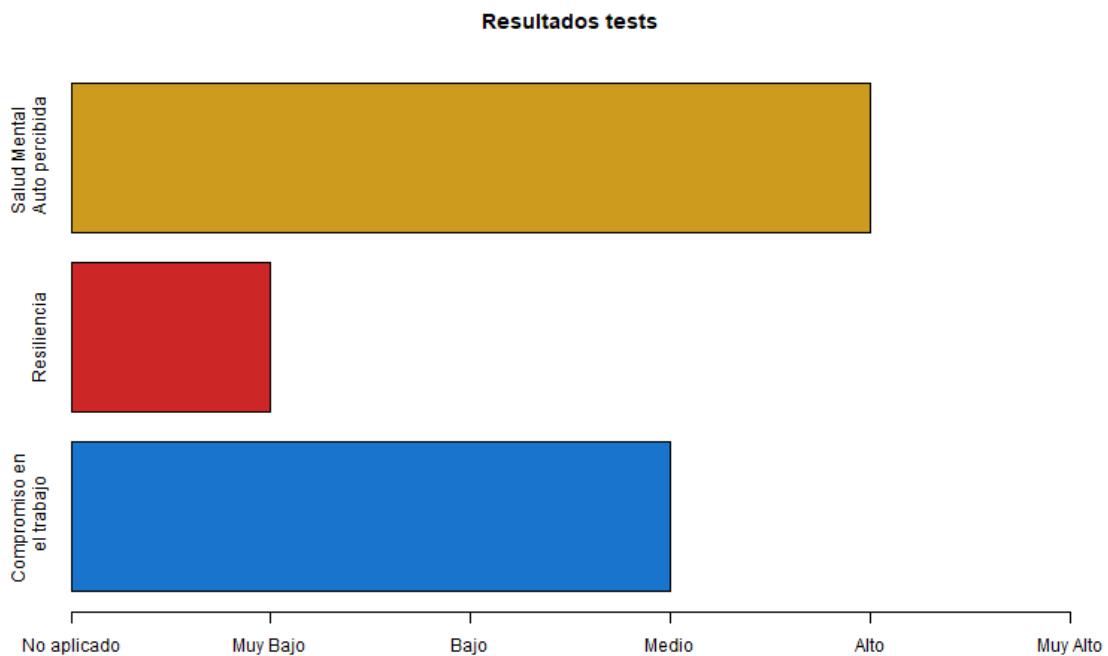
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con buena salud mental. Utiliza adecuadamente estrategias de afrontamiento. Además, presenta alta autoestima y bajos niveles de estrés.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene muy poca capacidad de recuperación ante situaciones estresantes. Pudiendo desencadenar en estados ansioso-depresivos, frustración, etc.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones saludables con familiares y amigos, de forma que se perciba un adecuado apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Los eventos perturbadores y dificultades de la vida son inevitables, pero es posible modificar la interpretación que se hace de ellos. Intente ser positivo y aceptar los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Marcarse metas realistas contribuye a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: HID01061965

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

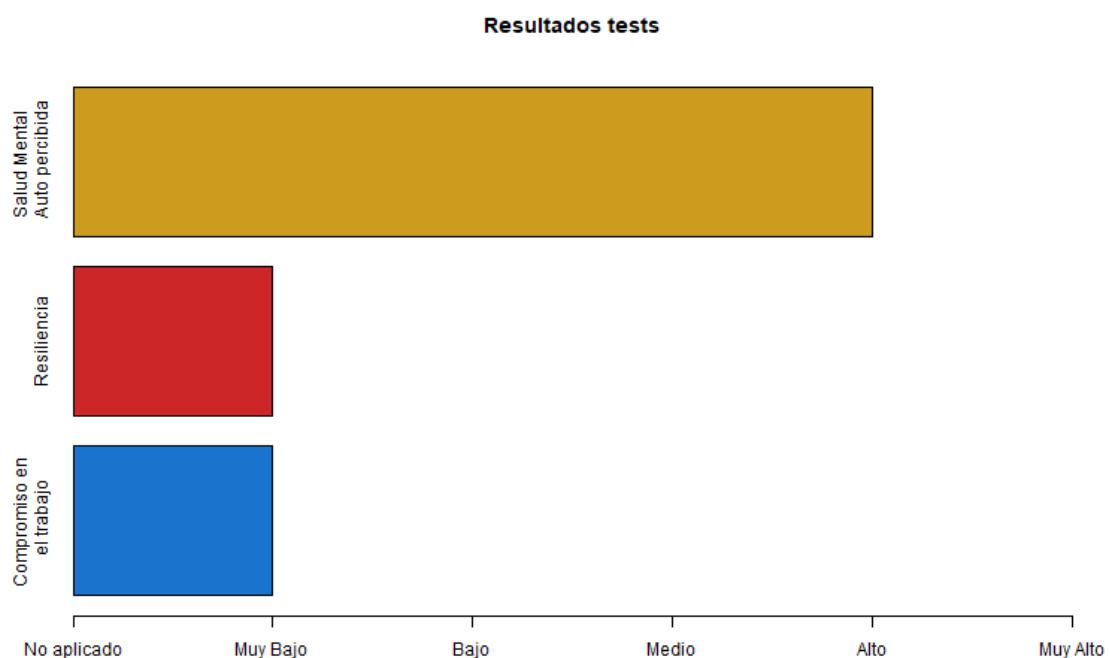
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene muy poco compromiso con su trabajo. Presenta niveles de energía y de inversión de esfuerzos muy bajos, muy poca resistencia mental y es muy poco persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación muy baja en su trabajo y niveles igualmente muy bajos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar posibles fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo.

Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria. Mantenga una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Proporcione retroalimentación resaltando los aspectos positivos. Ayude a los compañeros en caso de necesidad. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo necesita. Celebre sus logros y practique el

autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con buena salud mental. Utiliza adecuadamente estrategias de afrontamiento. Además, presenta alta autoestima y bajos niveles de estrés.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene muy poca capacidad de recuperación ante situaciones estresantes. Pudiendo desencadenar en estados ansioso-depresivos, frustración, etc.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones saludables con familiares y amigos, de forma que se perciba un adecuado apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Los eventos perturbadores y dificultades de la vida son inevitables, pero es posible modificar la interpretación que se hace de ellos. Intente ser positivo y aceptar los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Marcarse metas realistas contribuye a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: mol29121987

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

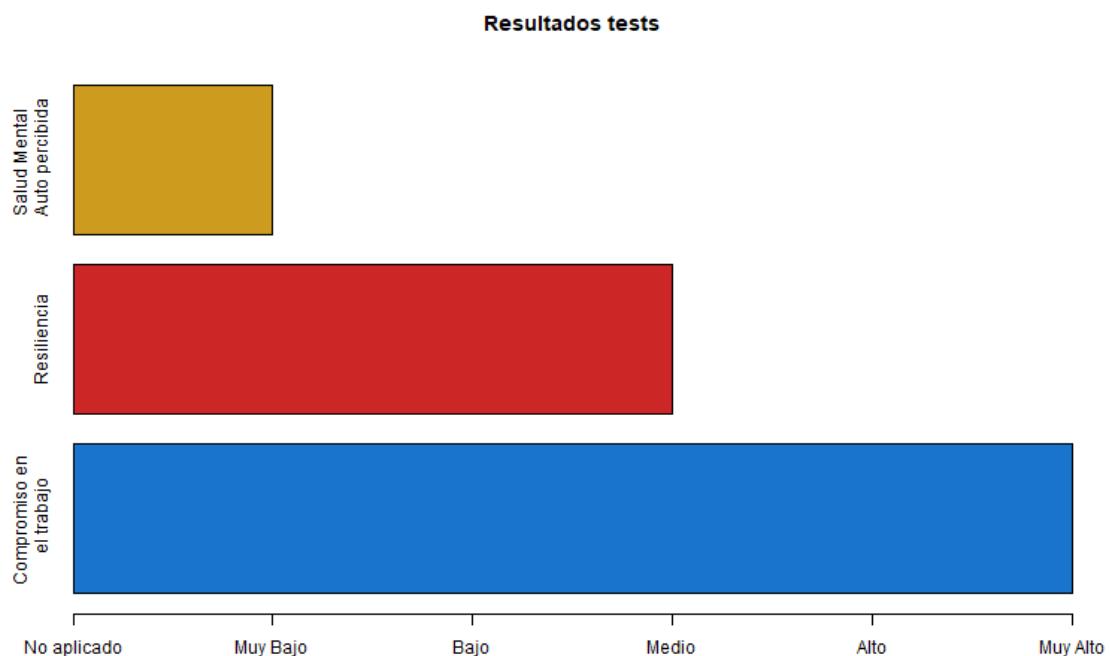
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con muy pobre salud mental. Con muy pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, muy baja autoestima y niveles muy altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable mejorar su salud mental auto percibida, para lo cual estarían indicadas aumentar hábitos saludables como realizar ejercicio físico a diario, cuidar de la alimentación, dormir ocho horas diarias, mantener relaciones sociales satisfactorias, equilibrar el trabajo con actividades y momentos de ocio. Así mismo, para controlar sus niveles de

estrés las técnicas de autocontrol suelen ser bastante eficaces, como es la meditación, relajación y autoobservación. Por otro lado, un pensamiento más positivo podrían ayudarle en esta labor. Estas recomendaciones le ayudarán a mejorar física y psicológicamente, repercutiendo en un estado de ánimo más positivo, con menor ansiedad y estrés. Si a pesar de ello su estado no mejora se recomienda consultar a un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a se encuentra dentro de la media en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Si este trabajador quisiera aumentar su capacidad de resiliencia se recomienda una actitud positiva ante las dificultades de la vida, actitud que facilita la aceptación y adaptación a los cambios.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: BAR30071970

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

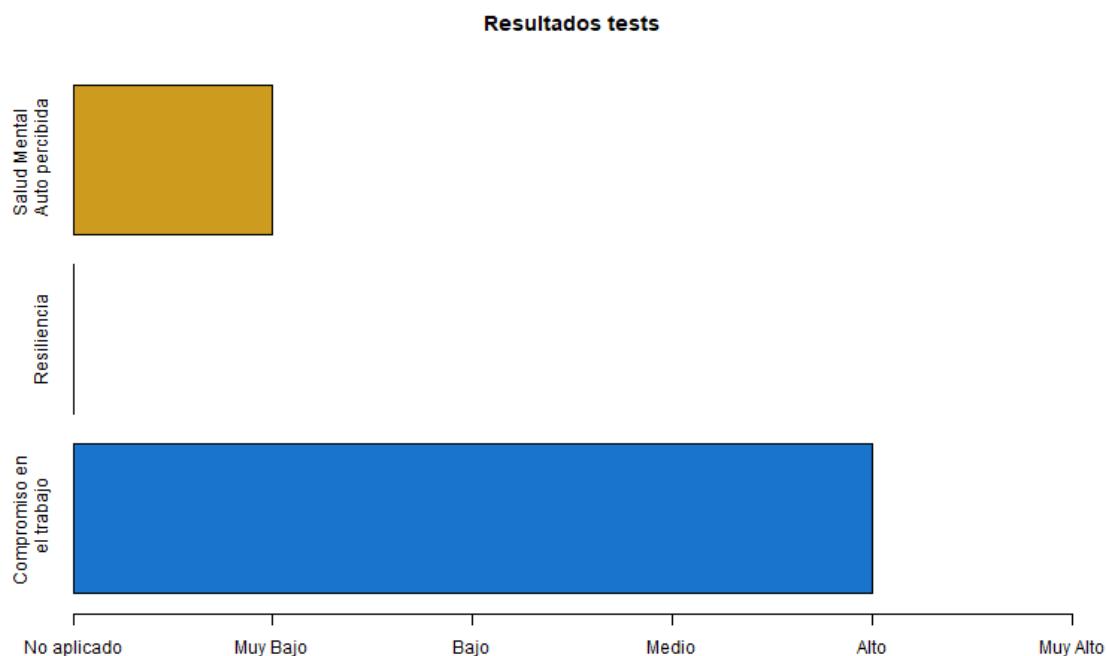
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con muy pobre salud mental. Con muy pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, muy baja autoestima y niveles muy altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable mejorar su salud mental auto percibida, para lo cual estarían indicadas aumentar hábitos saludables como realizar ejercicio físico a diario, cuidar de la alimentación, dormir ocho horas diarias, mantener relaciones sociales satisfactorias, equilibrar el trabajo con actividades y momentos de ocio. Así mismo, para controlar sus niveles de

estrés las técnicas de autocontrol suelen ser bastante eficaces, como es la meditación, relajación y autoobservación. Por otro lado, un pensamiento más positivo podrían ayudarle en esta labor. Estas recomendaciones le ayudarán a mejorar física y psicológicamente, repercutiendo en un estado de ánimo más positivo, con menor ansiedad y estrés. Si a pesar de ello su estado no mejora se recomienda consultar a un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

No se ha cumplimentado esta prueba, por lo tanto no podemos ofrecerle resultado

Por lo que le recomendamos

Al no haberse cumplimentado esta prueba, no se han obtenido resultados. No se pueden aplicar recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Garibaldi

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

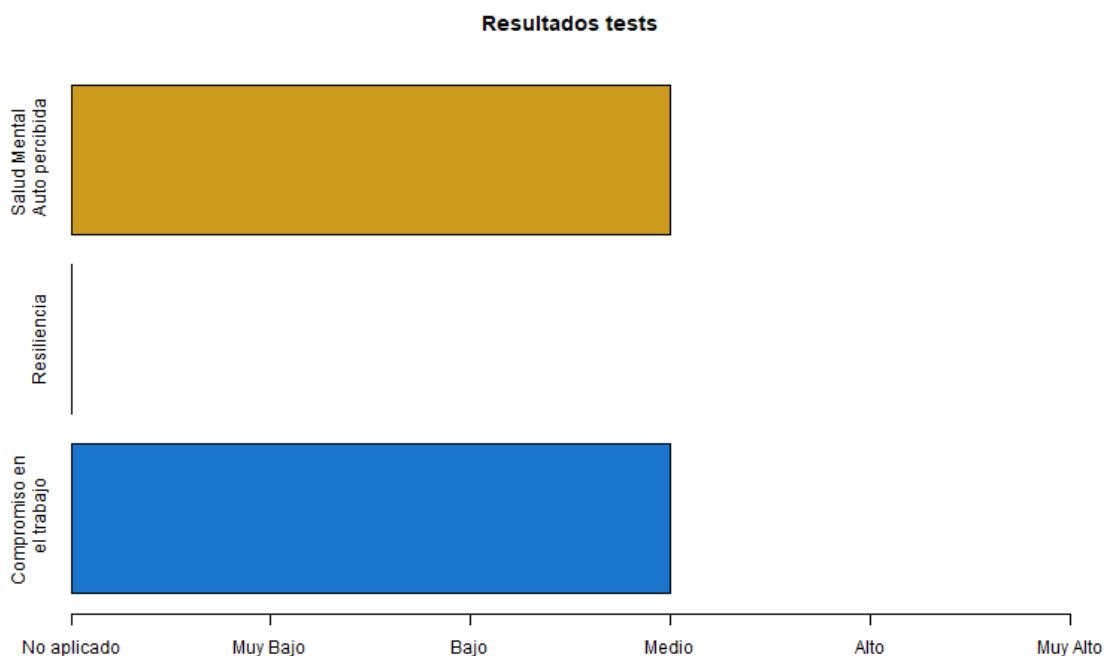
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a tiene puntuaciones medias en la percepción de salud mental. Las estrategias de afrontamiento que utiliza, su autoestima y sus niveles de estrés se sitúan dentro de la media.

Por lo que le recomendamos

En caso de que se quisiera mejorar su estado de salud, se se recomendaría realizar ejercicio físico adecuado, cuidar su alimentación, dormir las horas recomendadas y mantener relaciones sociales satisfactorias.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

No se ha cumplimentado esta prueba, por lo tanto no podemos ofrecerle resultado

Por lo que le recomendamos

Al no haberse cumplimentado esta prueba, no se han obtenido resultados. No se pueden aplicar recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: CAR23021967

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

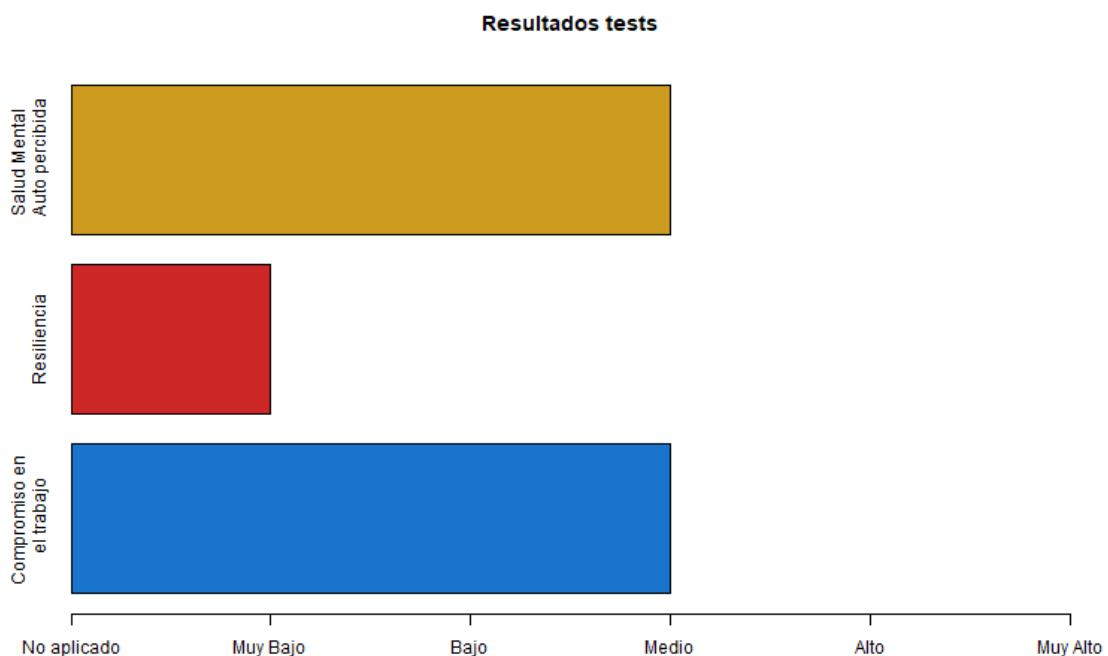
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a tiene puntuaciones medias en la percepción de salud mental. Las estrategias de afrontamiento que utiliza, su autoestima y sus niveles de estrés se sitúan dentro de la media.

Por lo que le recomendamos

En caso de que se quisiera mejorar su estado de salud, se recomendaría realizar ejercicio físico adecuado, cuidar su alimentación, dormir las horas recomendadas y mantener relaciones sociales satisfactorias.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene muy poca capacidad de recuperación ante situaciones estresantes. Pudiendo desencadenar en estados ansioso-depresivos, frustración, etc.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones saludables con familiares y amigos, de forma que se perciba un adecuado apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Los eventos perturbadores y dificultades de la vida son inevitables, pero es posible modificar la interpretación que se hace de ellos. Intente ser positivo y aceptar los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Marcarse metas realistas contribuye a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: SAL1964

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

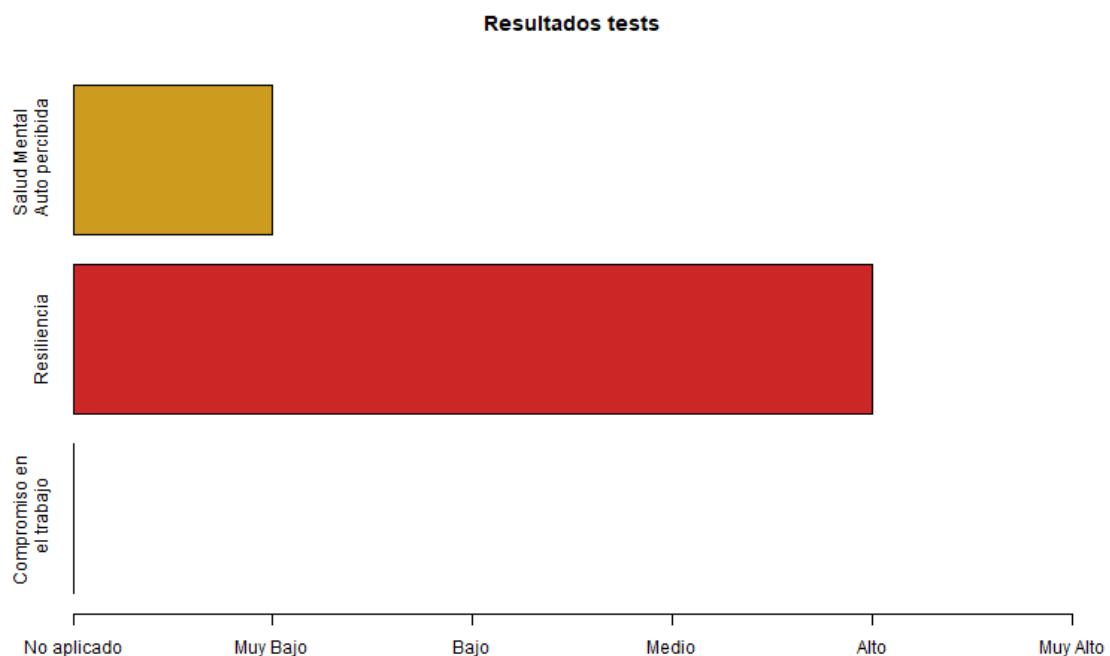
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

No se ha cumplimentado esta prueba, por lo tanto no podemos ofrecerle resultado

Por lo que le recomendamos

Al no haberse cumplimentado esta prueba, no se han obtenido resultados. No se pueden aplicar recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con muy pobre salud mental. Con muy pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, muy baja autoestima y niveles muy altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable mejorar su salud mental auto percibida, para lo cual estarían indicadas aumentar hábitos saludables como realizar ejercicio físico a diario, cuidar de la alimentación, dormir ocho horas diarias, mantener relaciones sociales satisfactorias, equilibrar el trabajo con actividades y momentos de ocio. Así mismo, para controlar sus niveles de estrés las técnicas de autocontrol suelen ser bastante eficaces, como es la meditación, relajación y autoobservación. Por otro lado, un pensamiento más

positivo podrían ayudarle en esta labor. Estas recomendaciones le ayudarán a mejorar física y psicológicamente, repercutiendo en un estado de ánimo más positivo, con menor ansiedad y estrés. Si a pesar de ello su estado no mejora se recomienda consultar a un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene una alta capacidad de recuperación ante situaciones estresantes, algo muy positivo para su salud mental.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: cop

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

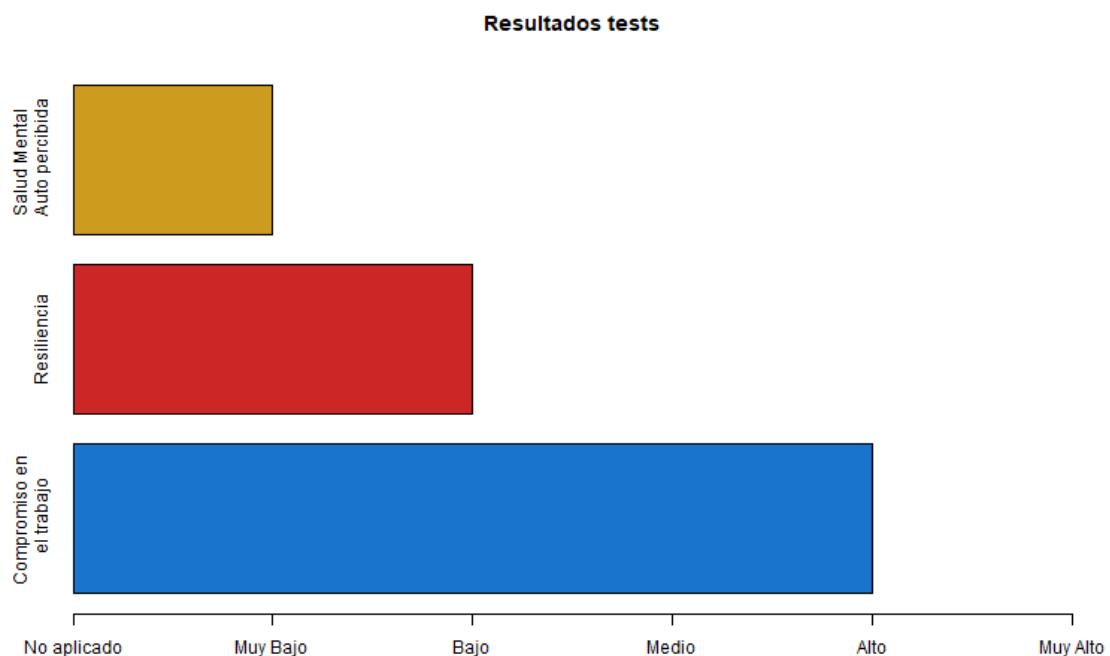
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con muy pobre salud mental. Con muy pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, muy baja autoestima y niveles muy altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable mejorar su salud mental auto percibida, para lo cual estarían indicadas aumentar hábitos saludables como realizar ejercicio físico a diario, cuidar de la alimentación, dormir ocho horas diarias, mantener relaciones sociales satisfactorias, equilibrar el trabajo con actividades y momentos de ocio. Así mismo, para controlar sus niveles de

estrés las técnicas de autocontrol suelen ser bastante eficaces, como es la meditación, relajación y autoobservación. Por otro lado, un pensamiento más positivo podrían ayudarle en esta labor. Estas recomendaciones le ayudarán a mejorar física y psicológicamente, repercutiendo en un estado de ánimo más positivo, con menor ansiedad y estrés. Si a pesar de ello su estado no mejora se recomienda consultar a un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a presenta una puntuación baja en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones sociales saludables, favoreciendo el apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Intente ser positivo en las interpretaciones que haga de los eventos perturbadores y dificultades de la vida. Acepte los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Márquese metas realistas, así contribuirá a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Oscar

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

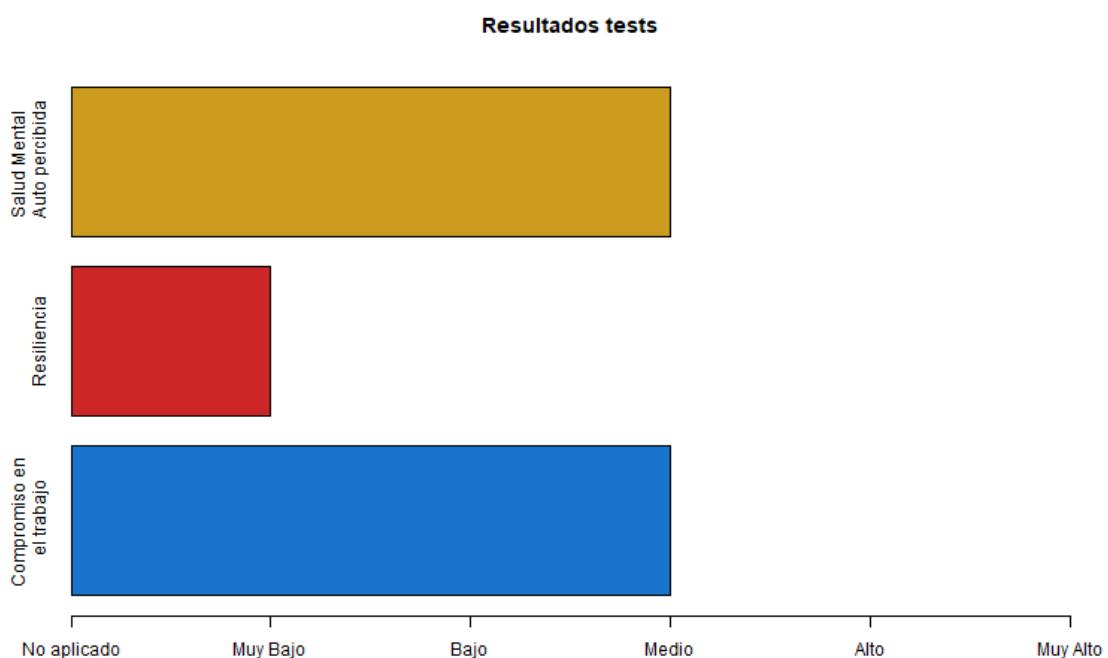
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a tiene puntuaciones medias en la percepción de salud mental. Las estrategias de afrontamiento que utiliza, su autoestima y sus niveles de estrés se sitúan dentro de la media.

Por lo que le recomendamos

En caso de que se quisiera mejorar su estado de salud, se recomendaría realizar ejercicio físico adecuado, cuidar su alimentación, dormir las horas recomendadas y mantener relaciones sociales satisfactorias.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene muy poca capacidad de recuperación ante situaciones estresantes. Pudiendo desencadenar en estados ansioso-depresivos, frustración, etc.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones saludables con familiares y amigos, de forma que se perciba un adecuado apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Los eventos perturbadores y dificultades de la vida son inevitables, pero es posible modificar la interpretación que se hace de ellos. Intente ser positivo y aceptar los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Marcarse metas realistas contribuye a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Carlos

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

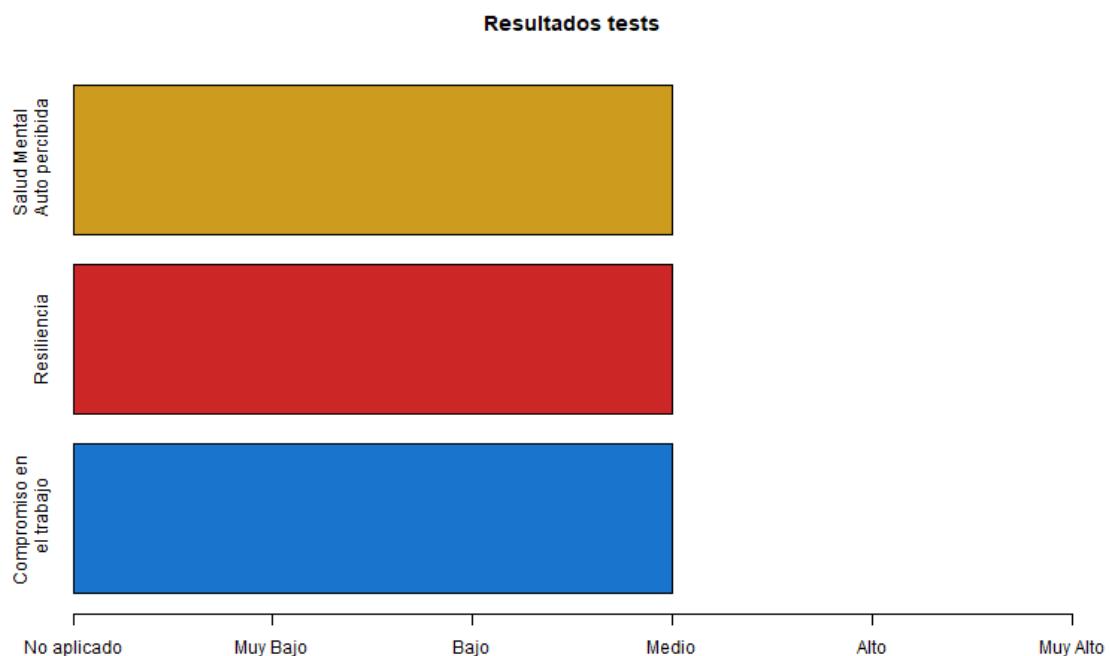
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a tiene puntuaciones medias en la percepción de salud mental. Las estrategias de afrontamiento que utiliza, su autoestima y sus niveles de estrés se sitúan dentro de la media.

Por lo que le recomendamos

En caso de que se quisiera mejorar su estado de salud, se recomendaría realizar ejercicio físico adecuado, cuidar su alimentación, dormir las horas recomendadas y mantener relaciones sociales satisfactorias.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a se encuentra dentro de la media en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Si este trabajador quisiera aumentar su capacidad de resiliencia se recomienda una actitud positiva ante las dificultades de la vida, actitud que facilita la aceptación y adaptación a los cambios.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Jorge garcia garcia

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

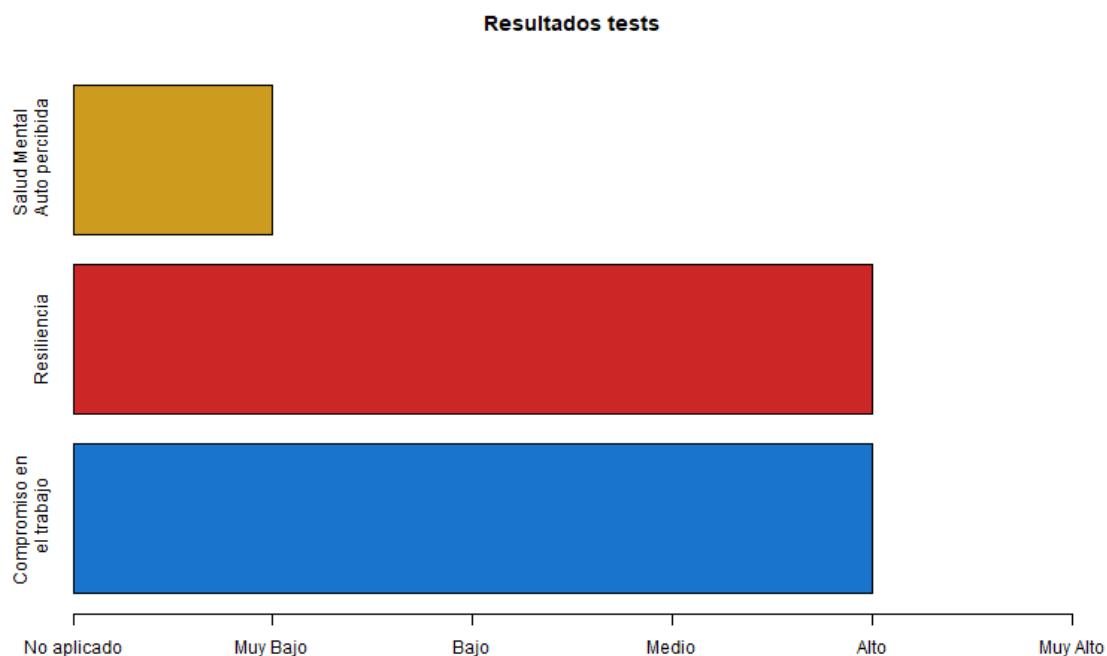
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con muy pobre salud mental. Con muy pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, muy baja autoestima y niveles muy altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable mejorar su salud mental auto percibida, para lo cual estarían indicadas aumentar hábitos saludables como realizar ejercicio físico a diario, cuidar de la alimentación, dormir ocho horas diarias, mantener relaciones sociales satisfactorias, equilibrar el trabajo con actividades y momentos de ocio. Así mismo, para controlar sus niveles de

estrés las técnicas de autocontrol suelen ser bastante eficaces, como es la meditación, relajación y autoobservación. Por otro lado, un pensamiento más positivo podrían ayudarle en esta labor. Estas recomendaciones le ayudarán a mejorar física y psicológicamente, repercutiendo en un estado de ánimo más positivo, con menor ansiedad y estrés. Si a pesar de ello su estado no mejora se recomienda consultar a un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene una alta capacidad de recuperación ante situaciones estresantes, algo muy positivo para su salud mental.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: MAT29071969

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

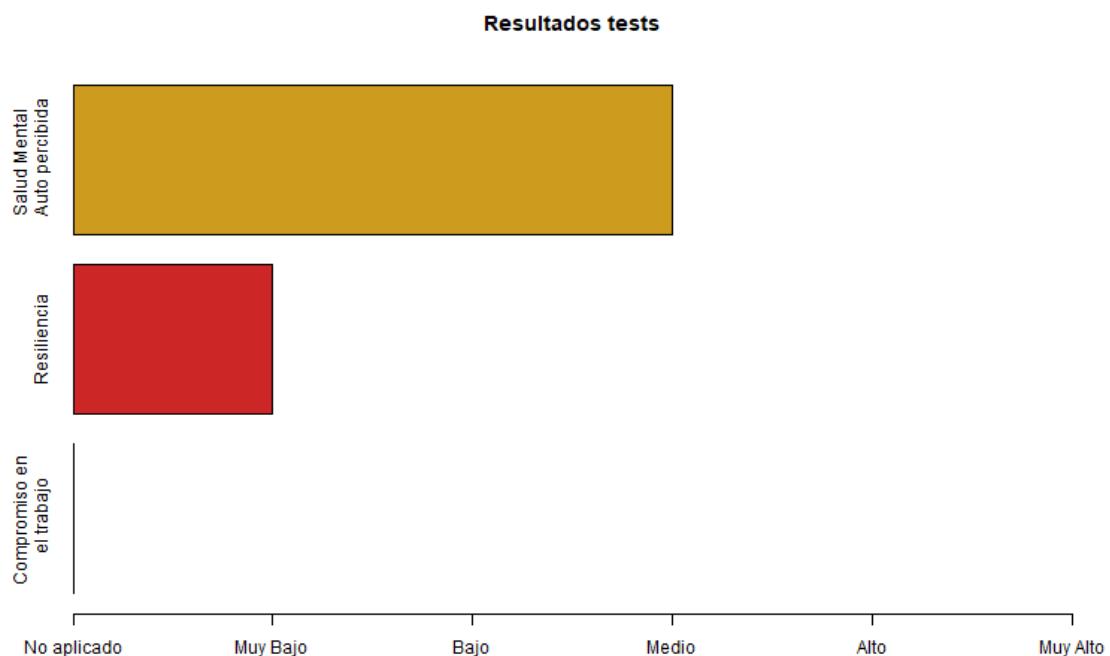
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

No se ha cumplimentado esta prueba, por lo tanto no podemos ofrecerle resultado

Por lo que le recomendamos

Al no haberse cumplimentado esta prueba, no se han obtenido resultados. No se pueden aplicar recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a tiene puntuaciones medias en la percepción de salud mental. Las estrategias de afrontamiento que utiliza, su autoestima y sus niveles de estrés se sitúan dentro de la media.

Por lo que le recomendamos

En caso de que se quisiera mejorar su estado de salud, se se recomendaría realizar ejercicio físico adecuado, cuidar su alimentación, dormir las horas recomendadas y mantener relaciones sociales satisfactorias.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene muy poca capacidad de recuperación ante situaciones estresantes. Pudiendo desencadenar en estados ansioso-depresivos, frustración, etc.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones saludables con familiares y amigos, de forma que se perciba un adecuado apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Los eventos perturbadores y dificultades de la vida son inevitables, pero es posible modificar la interpretación que se hace de ellos. Intente ser positivo y aceptar los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Marcarse metas realistas contribuye a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: SAN07121975

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

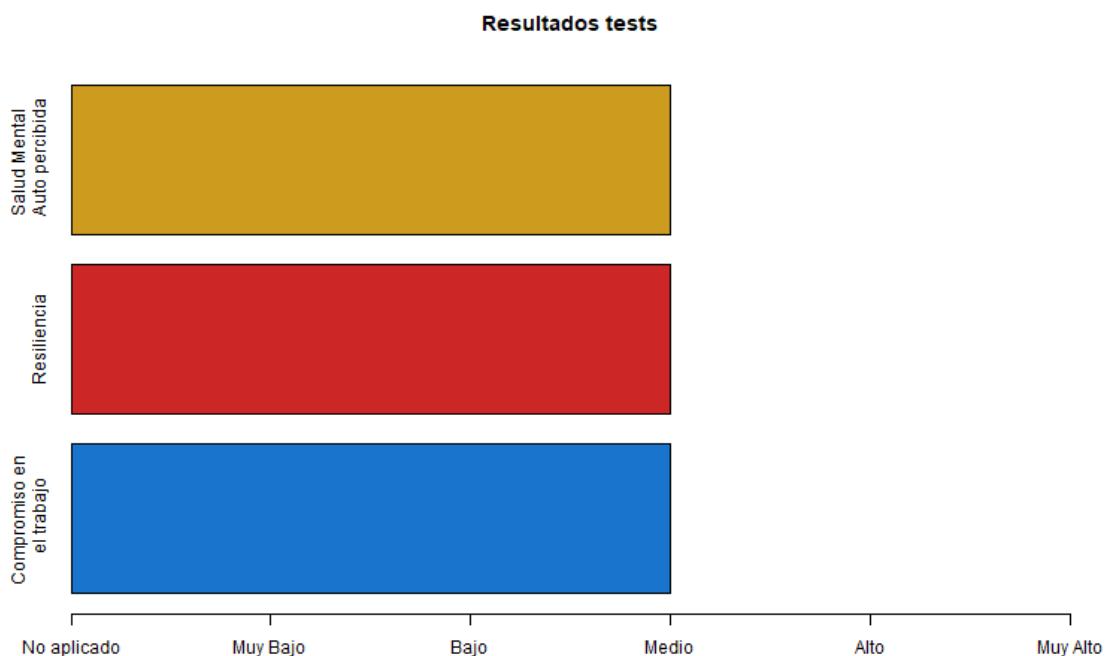
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a tiene puntuaciones medias en la percepción de salud mental. Las estrategias de afrontamiento que utiliza, su autoestima y sus niveles de estrés se sitúan dentro de la media.

Por lo que le recomendamos

En caso de que se quisiera mejorar su estado de salud, se recomendaría realizar ejercicio físico adecuado, cuidar su alimentación, dormir las horas recomendadas y mantener relaciones sociales satisfactorias.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a se encuentra dentro de la media en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Si este trabajador quisiera aumentar su capacidad de resiliencia se recomienda una actitud positiva ante las dificultades de la vida, actitud que facilita la aceptación y adaptación a los cambios.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a:

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

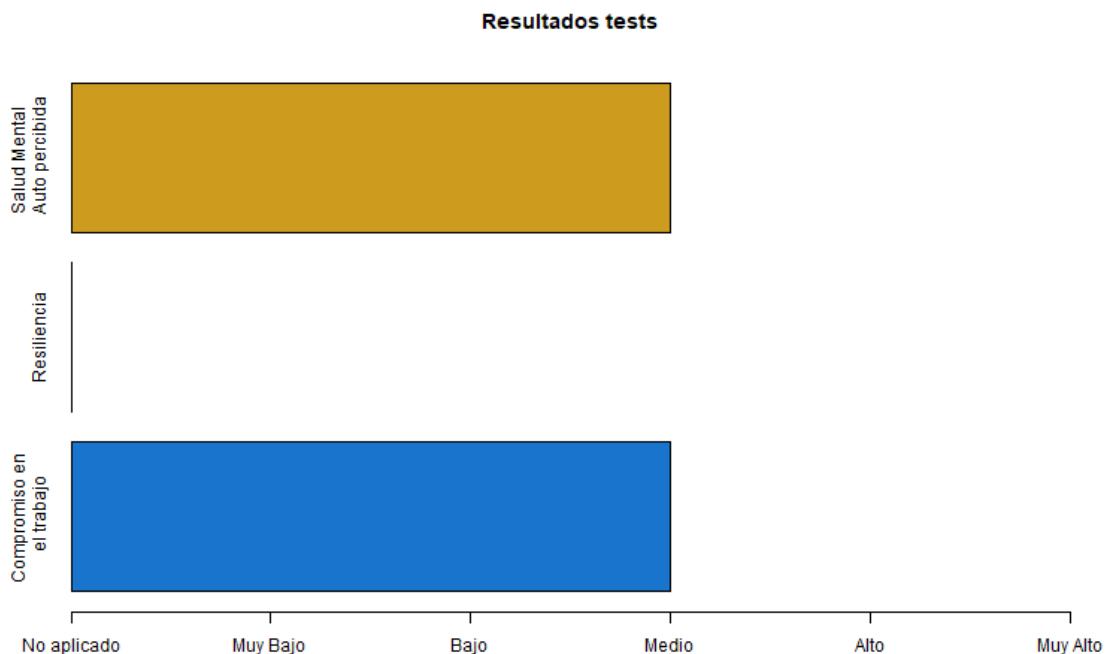
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a tiene puntuaciones medias en la percepción de salud mental. Las estrategias de afrontamiento que utiliza, su autoestima y sus niveles de estrés se sitúan dentro de la media.

Por lo que le recomendamos

En caso de que se quisiera mejorar su estado de salud, se se recomendaría realizar ejercicio físico adecuado, cuidar su alimentación, dormir las horas recomendadas y mantener relaciones sociales satisfactorias.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

No se ha cumplimentado esta prueba, por lo tanto no podemos ofrecerle resultado

Por lo que le recomendamos

Al no haberse cumplimentado esta prueba, no se han obtenido resultados. No se pueden aplicar recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: TIS23061976

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

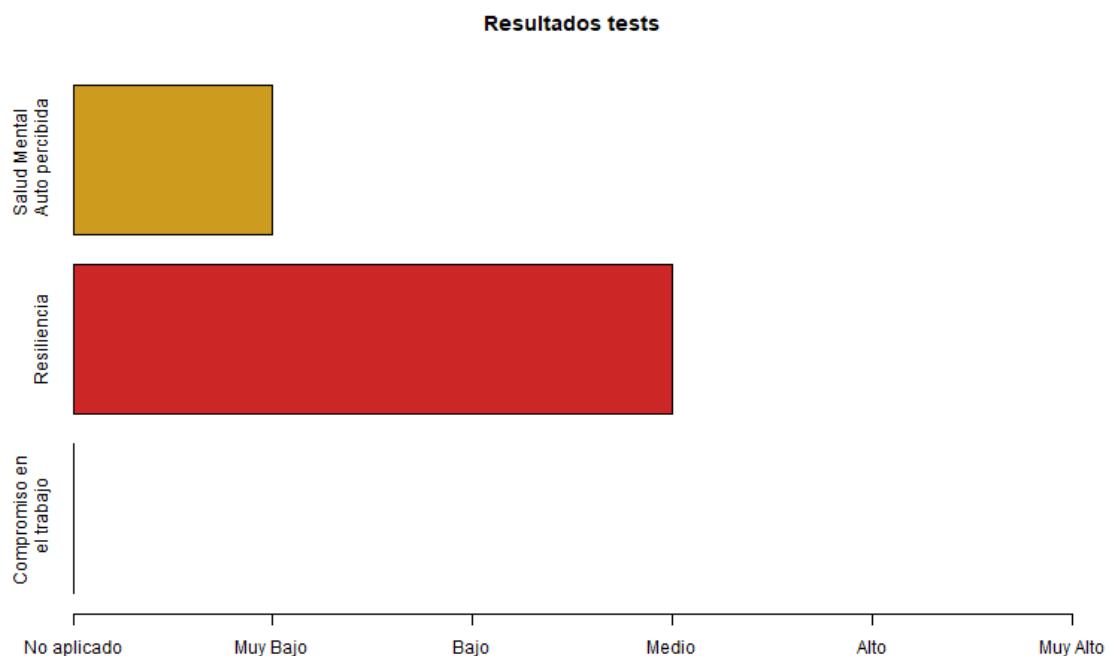
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

No se ha cumplimentado esta prueba, por lo tanto no podemos ofrecerle resultado

Por lo que le recomendamos

Al no haberse cumplimentado esta prueba, no se han obtenido resultados. No se pueden aplicar recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con muy pobre salud mental. Con muy pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, muy baja autoestima y niveles muy altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable mejorar su salud mental auto percibida, para lo cual estarían indicadas aumentar hábitos saludables como realizar ejercicio físico a diario, cuidar de la alimentación, dormir ocho horas diarias, mantener relaciones sociales satisfactorias, equilibrar el trabajo con actividades y momentos de ocio. Así mismo, para controlar sus niveles de estrés las técnicas de autocontrol suelen ser bastante eficaces, como es la meditación, relajación y autoobservación. Por otro lado, un pensamiento más

positivo podrían ayudarle en esta labor. Estas recomendaciones le ayudarán a mejorar física y psicológicamente, repercutiendo en un estado de ánimo más positivo, con menor ansiedad y estrés. Si a pesar de ello su estado no mejora se recomienda consultar a un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a se encuentra dentro de la media en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Si este trabajador quisiera aumentar su capacidad de resiliencia se recomienda una actitud positiva ante las dificultades de la vida, actitud que facilita la aceptación y adaptación a los cambios.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Buda

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

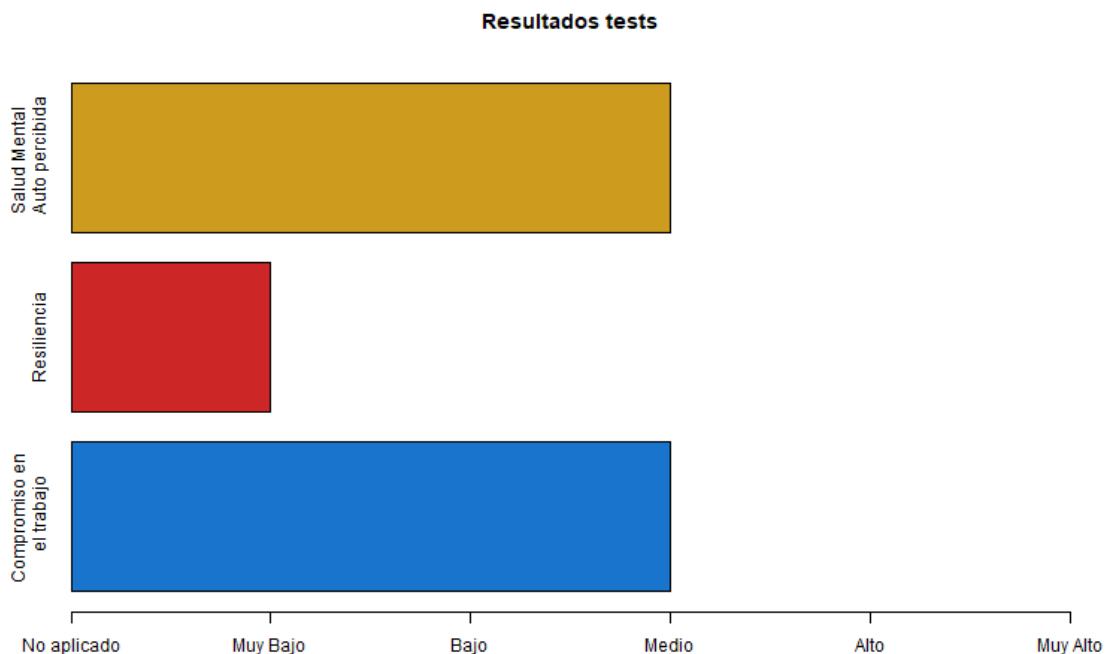
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a tiene puntuaciones medias en la percepción de salud mental. Las estrategias de afrontamiento que utiliza, su autoestima y sus niveles de estrés se sitúan dentro de la media.

Por lo que le recomendamos

En caso de que se quisiera mejorar su estado de salud, se recomendaría realizar ejercicio físico adecuado, cuidar su alimentación, dormir las horas recomendadas y mantener relaciones sociales satisfactorias.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene muy poca capacidad de recuperación ante situaciones estresantes. Pudiendo desencadenar en estados ansioso-depresivos, frustración, etc.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones saludables con familiares y amigos, de forma que se perciba un adecuado apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Los eventos perturbadores y dificultades de la vida son inevitables, pero es posible modificar la interpretación que se hace de ellos. Intente ser positivo y aceptar los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Marcarse metas realistas contribuye a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: angenovi

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

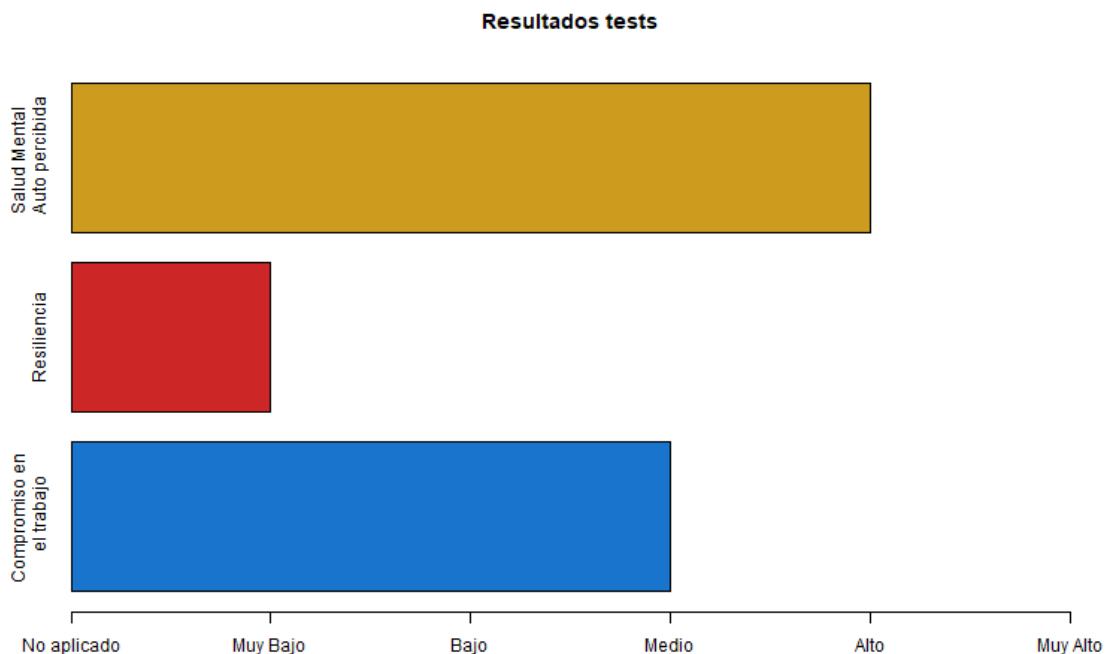
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con buena salud mental. Utiliza adecuadamente estrategias de afrontamiento. Además, presenta alta autoestima y bajos niveles de estrés.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene muy poca capacidad de recuperación ante situaciones estresantes. Pudiendo desencadenar en estados ansioso-depresivos, frustración, etc.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones saludables con familiares y amigos, de forma que se perciba un adecuado apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Los eventos perturbadores y dificultades de la vida son inevitables, pero es posible modificar la interpretación que se hace de ellos. Intente ser positivo y aceptar los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Marcarse metas realistas contribuye a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Makina

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

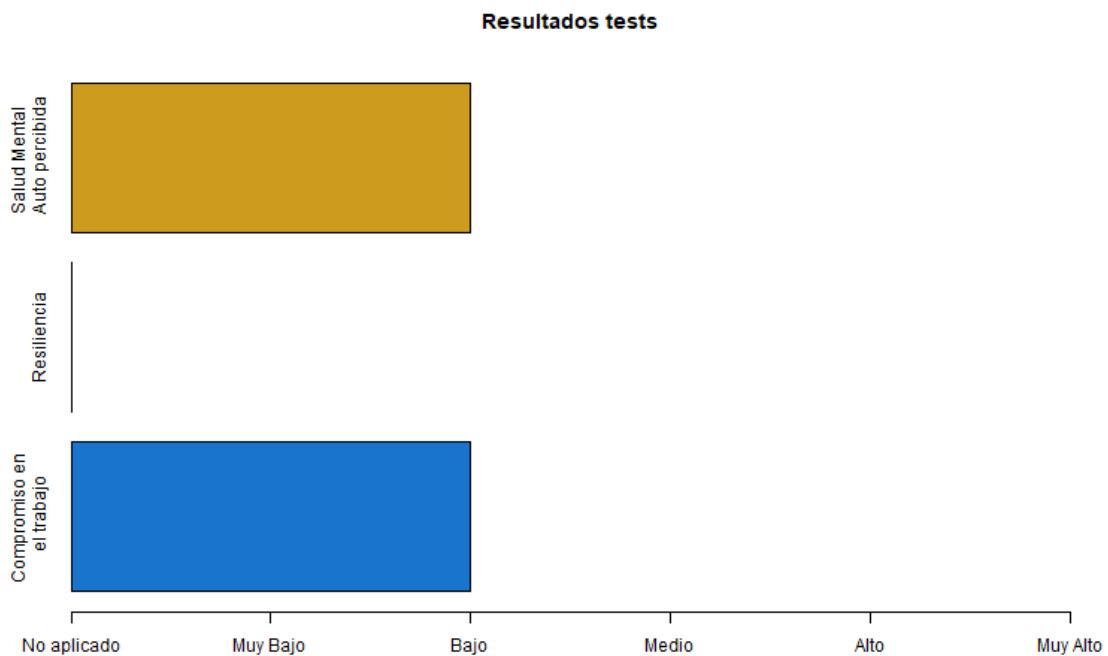
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene poco compromiso con su trabajo. Presenta niveles de energía y de inversión de esfuerzos bajos, poca resistencia mental y es poco persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación baja en su trabajo y niveles igualmente bajos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar posibles fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intenta mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo necesita. Celebre sus logros y practique el

autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con pobre salud mental. Con pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, baja autoestima y niveles altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable cuidar su salud física, ya que la salud física y mental están relacionadas. Estaría indicado aumentar los hábitos saludables: realizar ejercicio físico diario, dormir ocho horas al día, alimentarse saludablemente, mantener relaciones sociales satisfactorias. Además, un pensamiento más positivo también le puede ayudar. Así mismo, para controlar sus niveles de estrés las técnicas de relajación suelen ser bastante efectivas para este propósito. Si a pesar de estas indicaciones no mejorase su estado puede consultar con un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

No se ha cumplimentado esta prueba, por lo tanto no podemos ofrecerle resultado

Por lo que le recomendamos

Al no haberse cumplimentado esta prueba, no se han obtenido resultados. No se pueden aplicar recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: malicioso

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

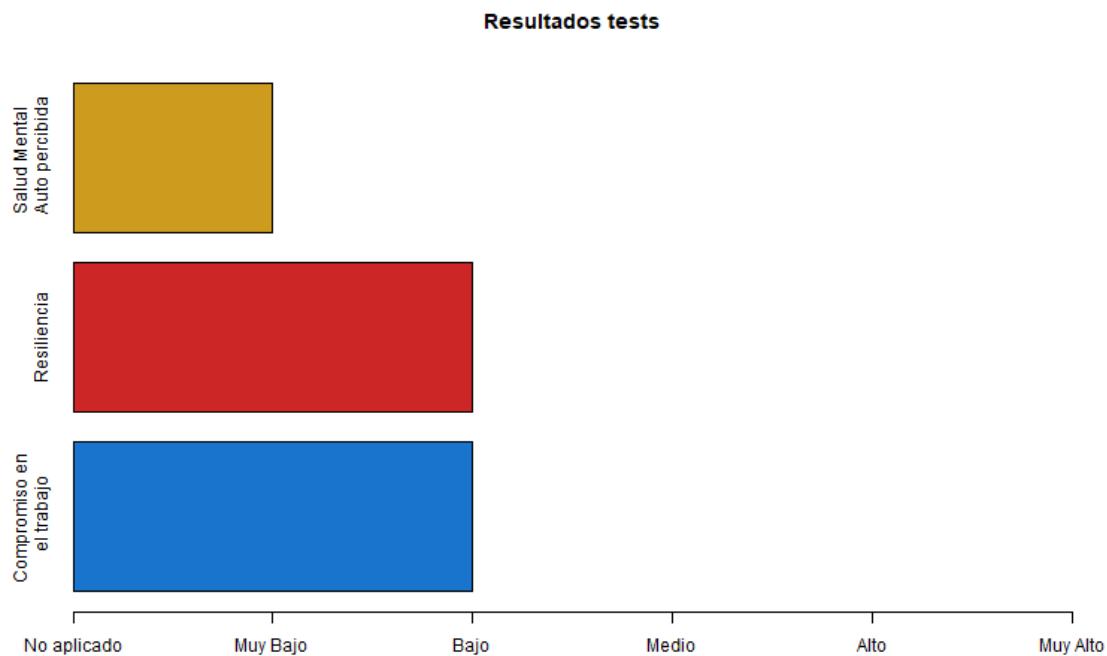
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene poco compromiso con su trabajo. Presenta niveles de energía y de inversión de esfuerzos bajos, poca resistencia mental y es poco persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación baja en su trabajo y niveles igualmente bajos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar posibles fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intenta mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo necesita. Celebre sus logros y practique el

autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con muy pobre salud mental. Con muy pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, muy baja autoestima y niveles muy altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable mejorar su salud mental auto percibida, para lo cual estarían indicadas aumentar hábitos saludables como realizar ejercicio físico a diario, cuidar de la alimentación, dormir ocho horas diarias, mantener relaciones sociales satisfactorias, equilibrar el trabajo con actividades y momentos de ocio. Así mismo, para controlar sus niveles de estrés las técnicas de autocontrol suelen ser bastante eficaces, como es la meditación, relajación y autoobservación. Por otro lado, un pensamiento más positivo podrían ayudarle en esta labor. Estas recomendaciones le ayudarán a mejorar física y psicológicamente, repercutiendo en un estado de ánimo más positivo, con menor ansiedad y estrés. Si a pesar de ello su estado no mejora se recomienda consultar a un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a presenta una puntuación baja en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones sociales saludables, favoreciendo el apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Intente ser positivo en las interpretaciones que haga de los eventos perturbadores y dificultades de la vida. Acepte los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Márquese metas realistas, así contribuirá a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: toni

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

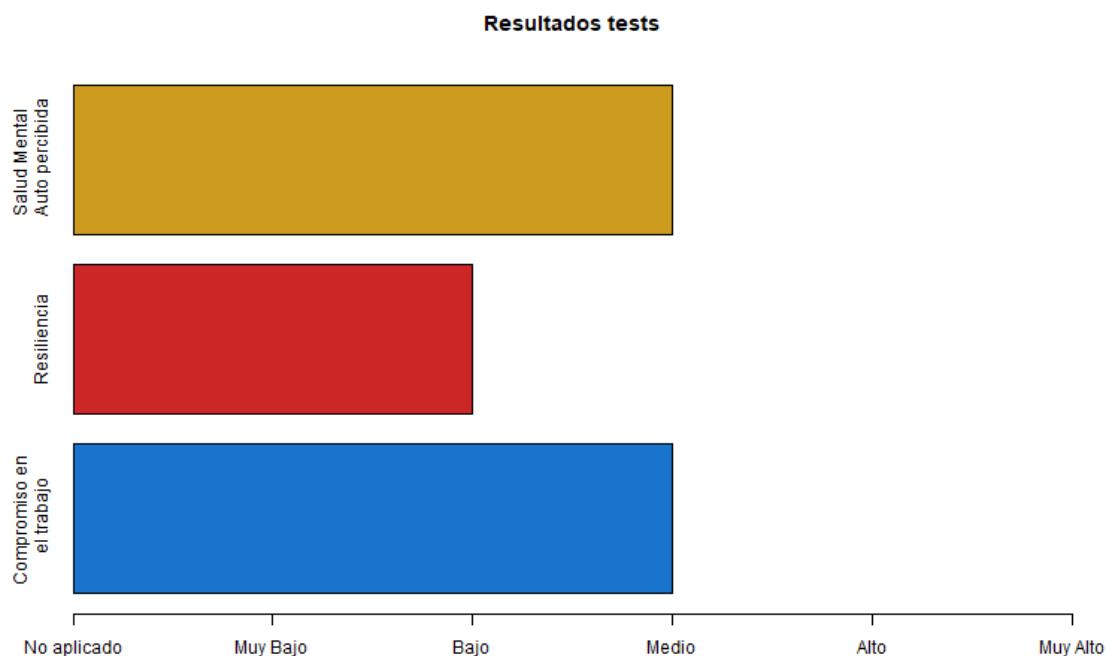
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a tiene puntuaciones medias en la percepción de salud mental. Las estrategias de afrontamiento que utiliza, su autoestima y sus niveles de estrés se sitúan dentro de la media.

Por lo que le recomendamos

En caso de que se quisiera mejorar su estado de salud, se se recomendaría realizar ejercicio físico adecuado, cuidar su alimentación, dormir las horas recomendadas y mantener relaciones sociales satisfactorias.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a presenta una puntuación baja en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones sociales saludables, favoreciendo el apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Intente ser positivo en las interpretaciones que haga de los eventos perturbadores y dificultades de la vida. Acepte los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Márquese metas realistas, así contribuirá a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: SAL19121965

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

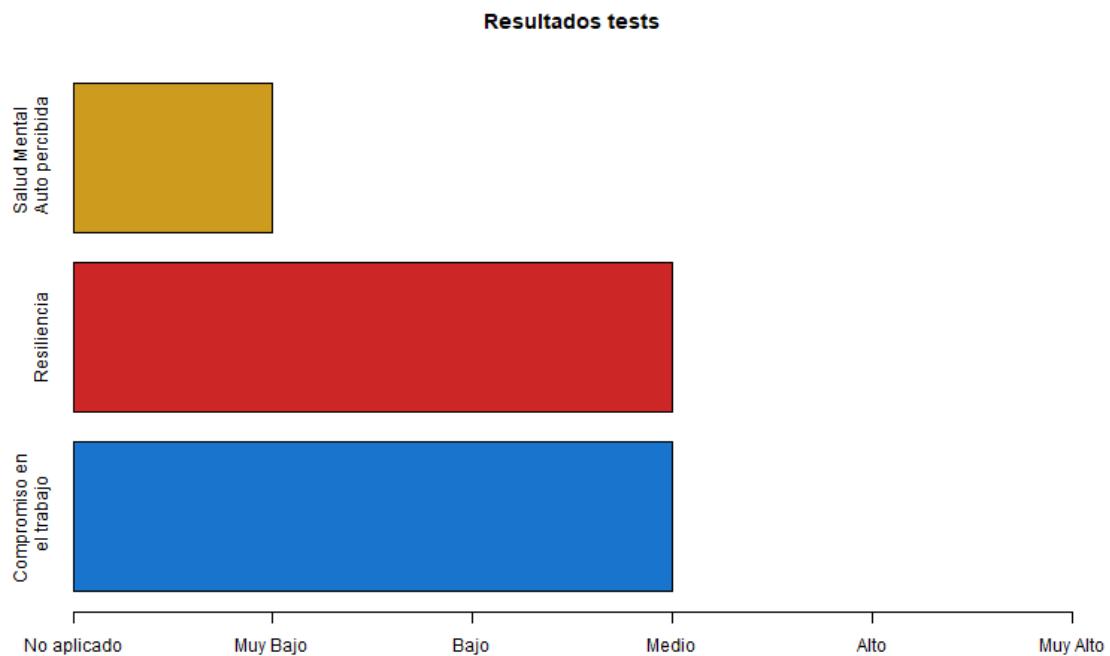
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con muy pobre salud mental. Con muy pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, muy baja autoestima y niveles muy altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable mejorar su salud mental auto percibida, para lo cual estarían indicadas aumentar hábitos saludables como realizar ejercicio físico a diario, cuidar de la alimentación, dormir ocho horas diarias, mantener relaciones sociales satisfactorias, equilibrar el trabajo con actividades y momentos de ocio. Así mismo, para controlar sus niveles de estrés las técnicas de autocontrol suelen ser bastante eficaces, como es la meditación, relajación y autoobservación. Por otro lado, un pensamiento más positivo podrían ayudarle en esta labor. Estas recomendaciones le ayudarán a mejorar física y psicológicamente, repercutiendo en un estado de ánimo más positivo, con menor ansiedad y estrés. Si a pesar de ello su estado no mejora se recomienda consultar a un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a se encuentra dentro de la media en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Si este trabajador quisiera aumentar su capacidad de resiliencia se recomienda una actitud positiva ante las dificultades de la vida, actitud que facilita la aceptación y adaptación a los cambios.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: isa

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

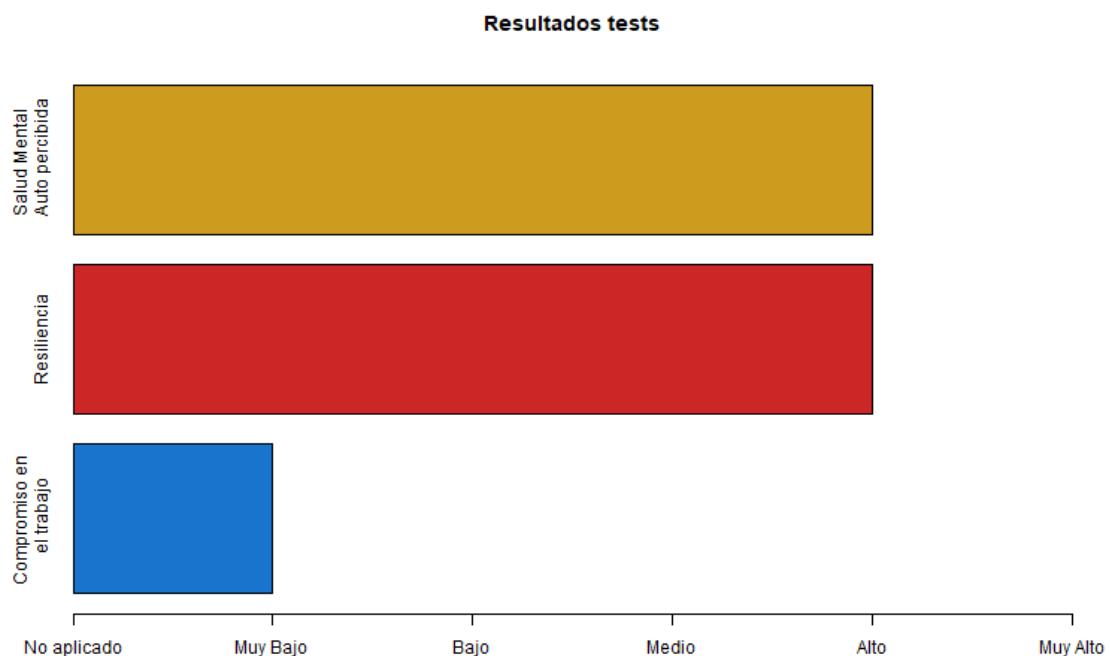
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene muy poco compromiso con su trabajo. Presenta niveles de energía y de inversión de esfuerzos muy bajos, muy poca resistencia mental y es muy poco persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación muy baja en su trabajo y niveles igualmente muy bajos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar posibles fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo.

Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria. Mantenga una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Proporcione retroalimentación resaltando los aspectos positivos. Ayude a los compañeros en caso de necesidad. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo necesita. Celebre sus logros y practique el

autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con buena salud mental. Utiliza adecuadamente estrategias de afrontamiento. Además, presenta alta autoestima y bajos niveles de estrés.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene una alta capacidad de recuperación ante situaciones estresantes, algo muy positivo para su salud mental.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: SAN02111975

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

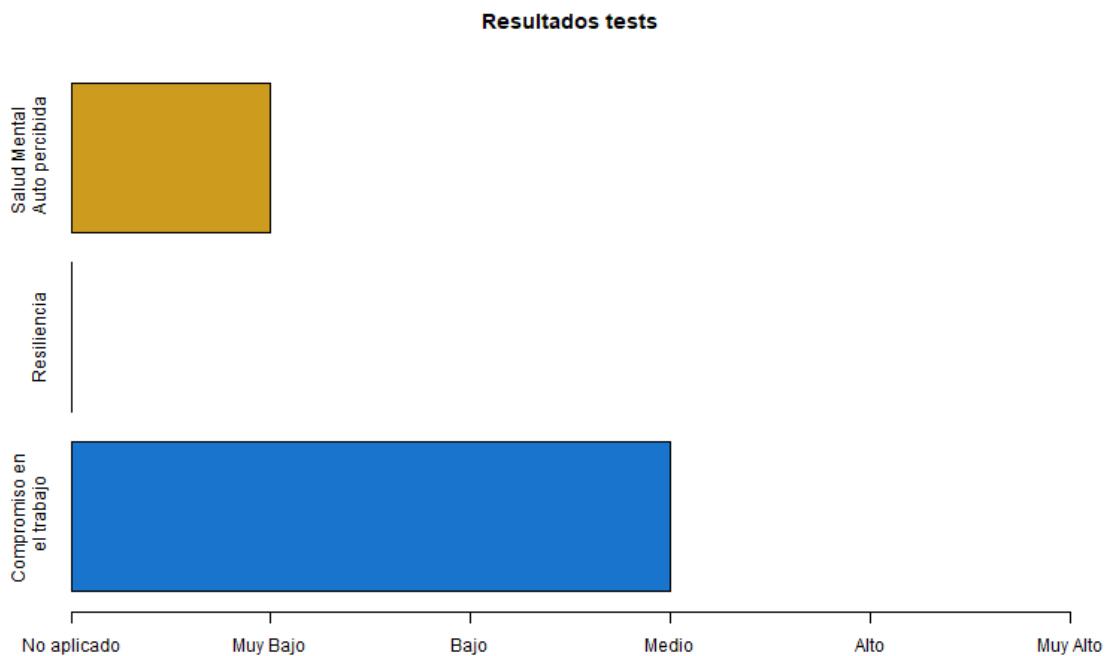
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con muy pobre salud mental. Con muy pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, muy baja autoestima y niveles muy altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable mejorar su salud mental auto percibida, para lo cual estarían indicadas aumentar hábitos saludables como realizar ejercicio físico a diario, cuidar de la alimentación, dormir ocho horas diarias, mantener relaciones sociales satisfactorias, equilibrar el trabajo con actividades y momentos de ocio. Así mismo, para controlar sus niveles de estrés las técnicas de autocontrol suelen ser bastante eficaces, como es la meditación, relajación y autoobservación. Por otro lado, un pensamiento más positivo podrían ayudarle en esta labor. Estas recomendaciones le ayudarán a mejorar física y psicológicamente, repercutiendo en un estado de ánimo más positivo, con menor ansiedad y estrés. Si a pesar de ello su estado no mejora se recomienda consultar a un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

No se ha cumplimentado esta prueba, por lo tanto no podemos ofrecerle resultado

Por lo que le recomendamos

Al no haberse cumplimentado esta prueba, no se han obtenido resultados. No se pueden aplicar recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Sil25

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

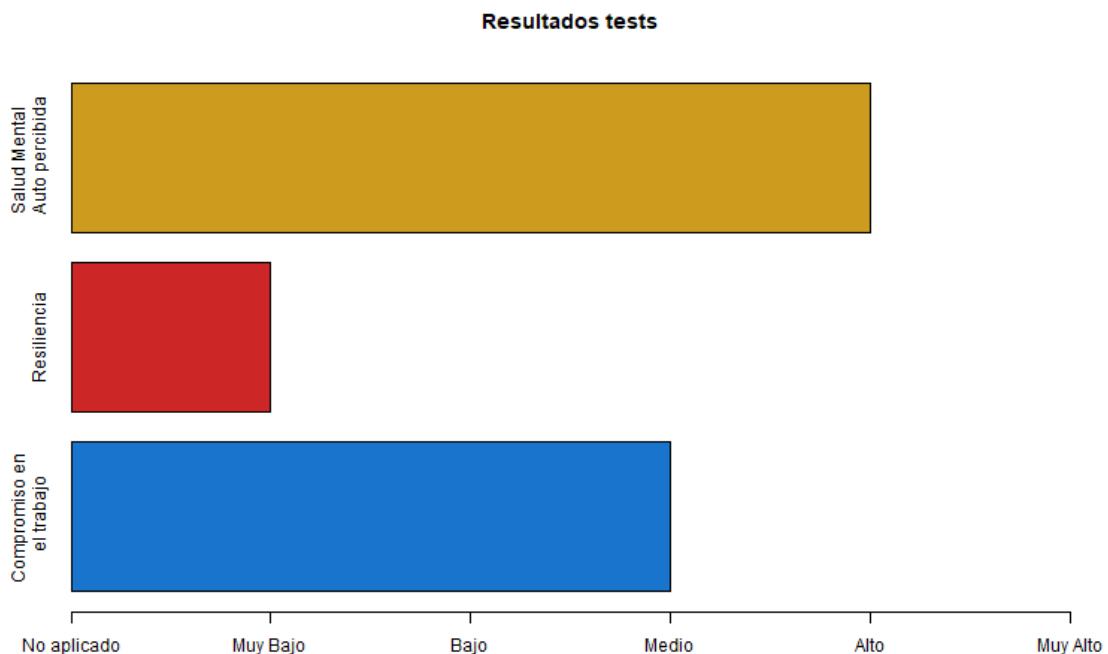
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con buena salud mental. Utiliza adecuadamente estrategias de afrontamiento. Además, presenta alta autoestima y bajos niveles de estrés.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene muy poca capacidad de recuperación ante situaciones estresantes. Pudiendo desencadenar en estados ansioso-depresivos, frustración, etc.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones saludables con familiares y amigos, de forma que se perciba un adecuado apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Los eventos perturbadores y dificultades de la vida son inevitables, pero es posible modificar la interpretación que se hace de ellos. Intente ser positivo y aceptar los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Marcarse metas realistas contribuye a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Ion Floup

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

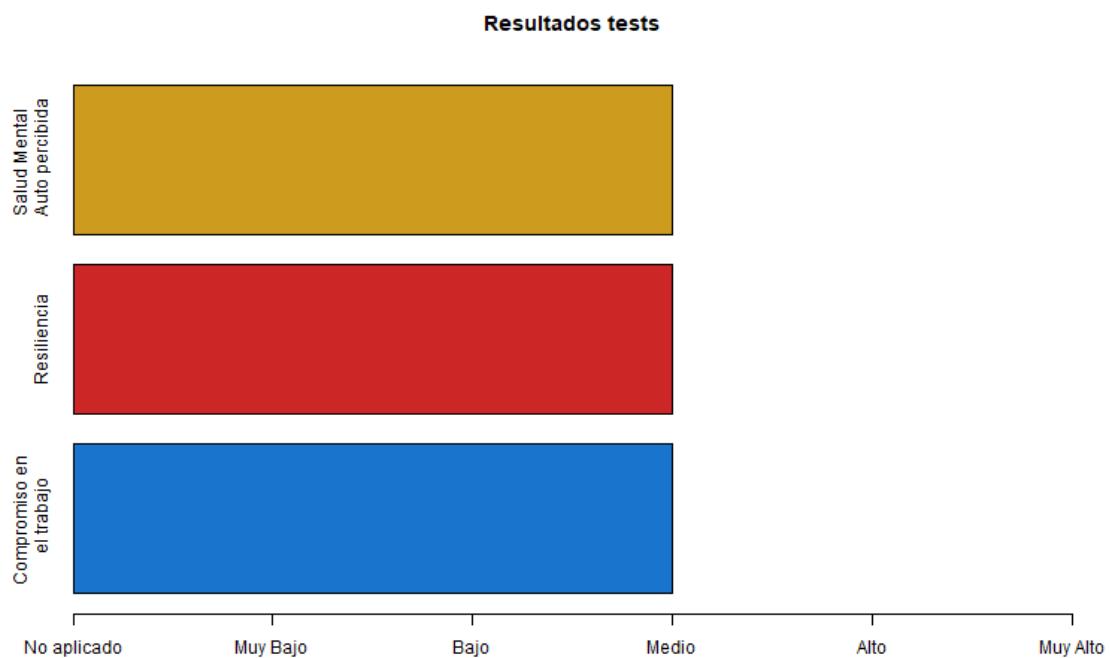
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a tiene puntuaciones medias en la percepción de salud mental. Las estrategias de afrontamiento que utiliza, su autoestima y sus niveles de estrés se sitúan dentro de la media.

Por lo que le recomendamos

En caso de que se quisiera mejorar su estado de salud, se se recomendaría realizar ejercicio físico adecuado, cuidar su alimentación, dormir las horas recomendadas y mantener relaciones sociales satisfactorias.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a se encuentra dentro de la media en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Si este trabajador quisiera aumentar su capacidad de resiliencia se recomienda una actitud positiva ante las dificultades de la vida, actitud que facilita la aceptación y adaptación a los cambios.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: dia01091967

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

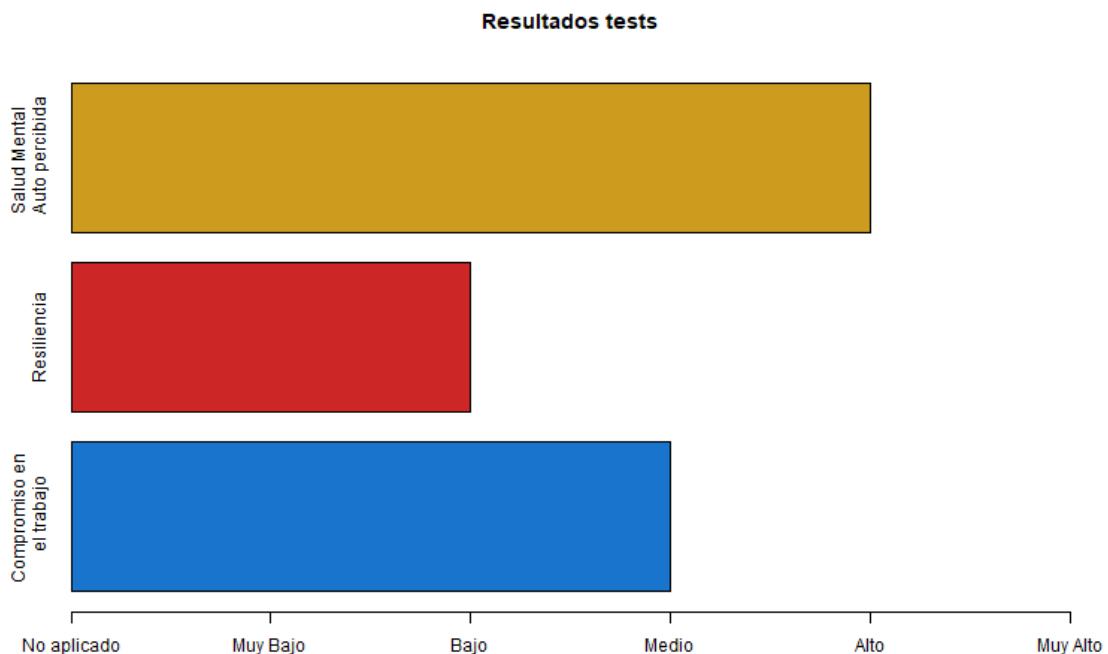
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con buena salud mental. Utiliza adecuadamente estrategias de afrontamiento. Además, presenta alta autoestima y bajos niveles de estrés.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a presenta una puntuación baja en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones sociales saludables, favoreciendo el apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Intente ser positivo en las interpretaciones que haga de los eventos perturbadores y dificultades de la vida. Acepte los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Márquese metas realistas, así contribuirá a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a:

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

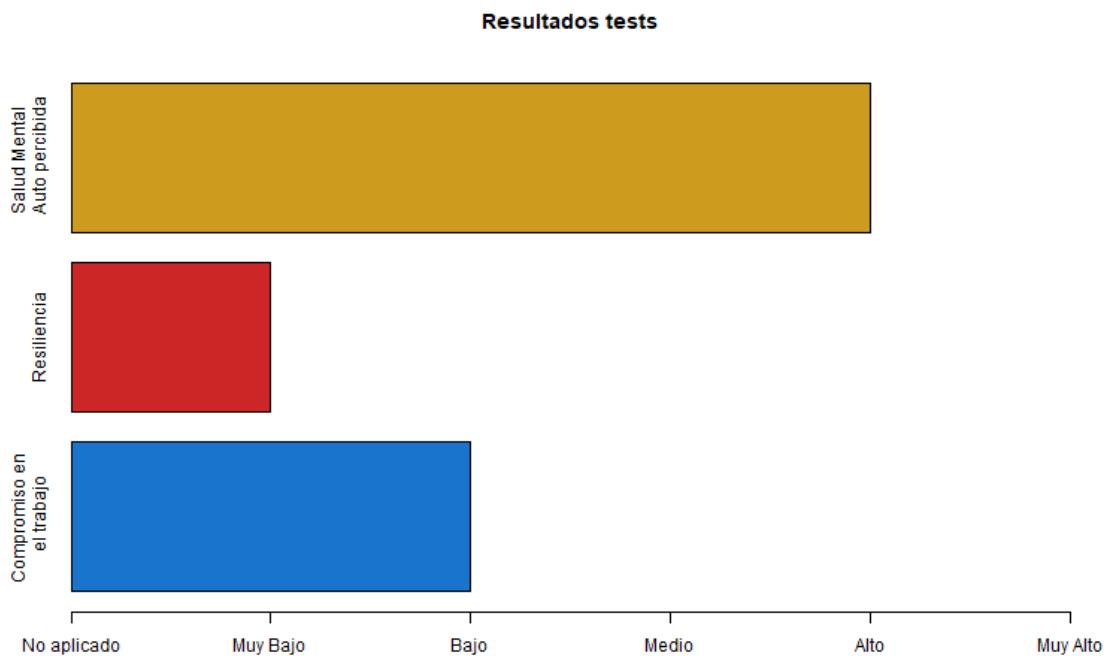
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene poco compromiso con su trabajo. Presenta niveles de energía y de inversión de esfuerzos bajos, poca resistencia mental y es poco persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación baja en su trabajo y niveles igualmente bajos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar posibles fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intenta mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Dele a caso de necesidad y pida ayuda si lo necesita. Celebre sus logros y practique el

autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con buena salud mental. Utiliza adecuadamente estrategias de afrontamiento. Además, presenta alta autoestima y bajos niveles de estrés.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene muy poca capacidad de recuperación ante situaciones estresantes. Pudiendo desencadenar en estados ansioso-depresivos, frustración, etc.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones saludables con familiares y amigos, de forma que se perciba un adecuado apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Los eventos perturbadores y dificultades de la vida son inevitables, pero es posible modificar la interpretación que se hace de ellos. Intente ser positivo y aceptar los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Marcarse metas realistas contribuye a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Rafasan

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

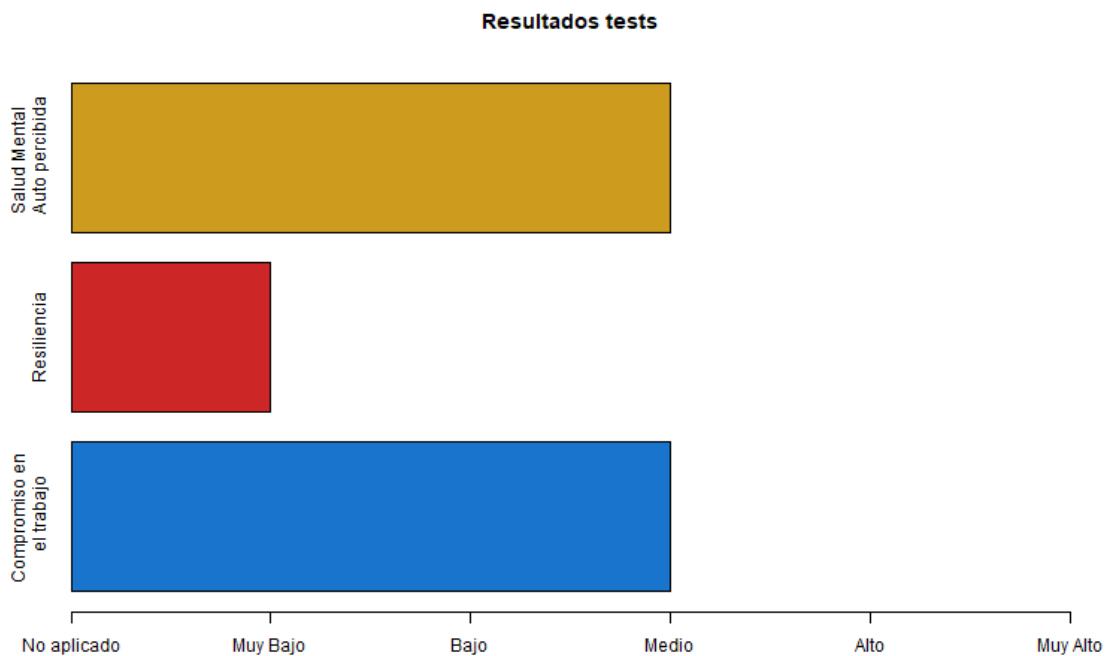
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a tiene puntuaciones medias en la percepción de salud mental. Las estrategias de afrontamiento que utiliza, su autoestima y sus niveles de estrés se sitúan dentro de la media.

Por lo que le recomendamos

En caso de que se quisiera mejorar su estado de salud, se recomendaría realizar ejercicio físico adecuado, cuidar su alimentación, dormir las horas recomendadas y mantener relaciones sociales satisfactorias.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene muy poca capacidad de recuperación ante situaciones estresantes. Pudiendo desencadenar en estados ansioso-depresivos, frustración, etc.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones saludables con familiares y amigos, de forma que se perciba un adecuado apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Los eventos perturbadores y dificultades de la vida son inevitables, pero es posible modificar la interpretación que se hace de ellos. Intente ser positivo y aceptar los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Marcarse metas realistas contribuye a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a:

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

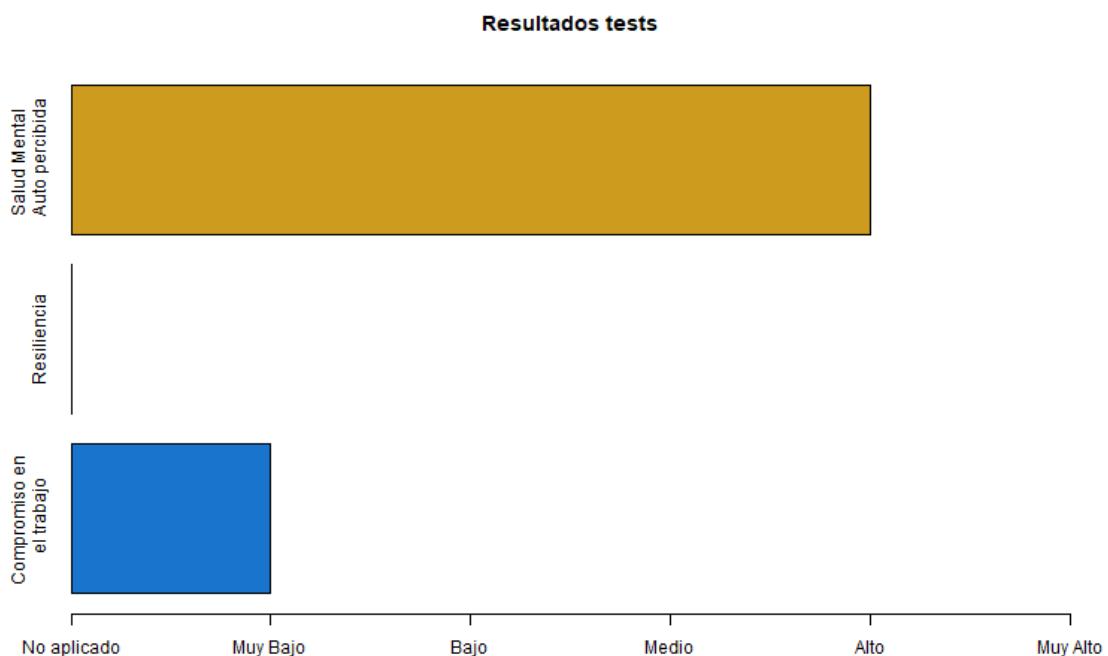
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene muy poco compromiso con su trabajo. Presenta niveles de energía y de inversión de esfuerzos muy bajos, muy poca resistencia mental y es muy poco persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación muy baja en su trabajo y niveles igualmente muy bajos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar posibles fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo.

Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria. Mantenga una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Proporcione retroalimentación resaltando los aspectos positivos. Ayude a los compañeros en caso de necesidad. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Dele que en caso de necesidad y pida ayuda si lo necesita. Celebre sus logros y practique el

autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con buena salud mental. Utiliza adecuadamente estrategias de afrontamiento. Además, presenta alta autoestima y bajos niveles de estrés.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

No se ha cumplimentado esta prueba, por lo tanto no podemos ofrecerle resultado

Por lo que le recomendamos

Al no haberse cumplimentado esta prueba, no se han obtenido resultados. No se pueden aplicar recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Antonio

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

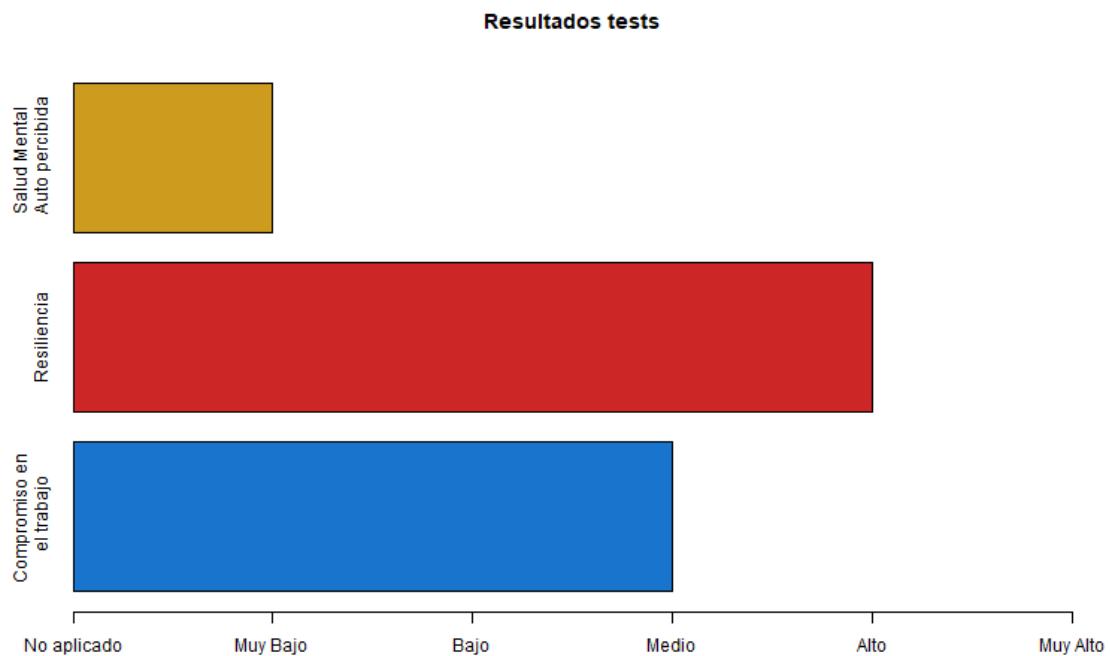
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con muy pobre salud mental. Con muy pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, muy baja autoestima y niveles muy altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable mejorar su salud mental auto percibida, para lo cual estarían indicadas aumentar hábitos saludables como realizar ejercicio físico a diario, cuidar de la alimentación, dormir ocho horas diarias, mantener relaciones sociales satisfactorias, equilibrar el trabajo con actividades y momentos de ocio. Así mismo, para controlar sus niveles de estrés las técnicas de autocontrol suelen ser bastante eficaces, como es la meditación, relajación y autoobservación. Por otro lado, un pensamiento más positivo podrían ayudarle en esta labor. Estas recomendaciones le ayudarán a mejorar física y psicológicamente, repercutiendo en un estado de ánimo más positivo, con menor ansiedad y estrés. Si a pesar de ello su estado no mejora se recomienda consultar a un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene una alta capacidad de recuperación ante situaciones estresantes, algo muy positivo para su salud mental.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: RaulG.

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

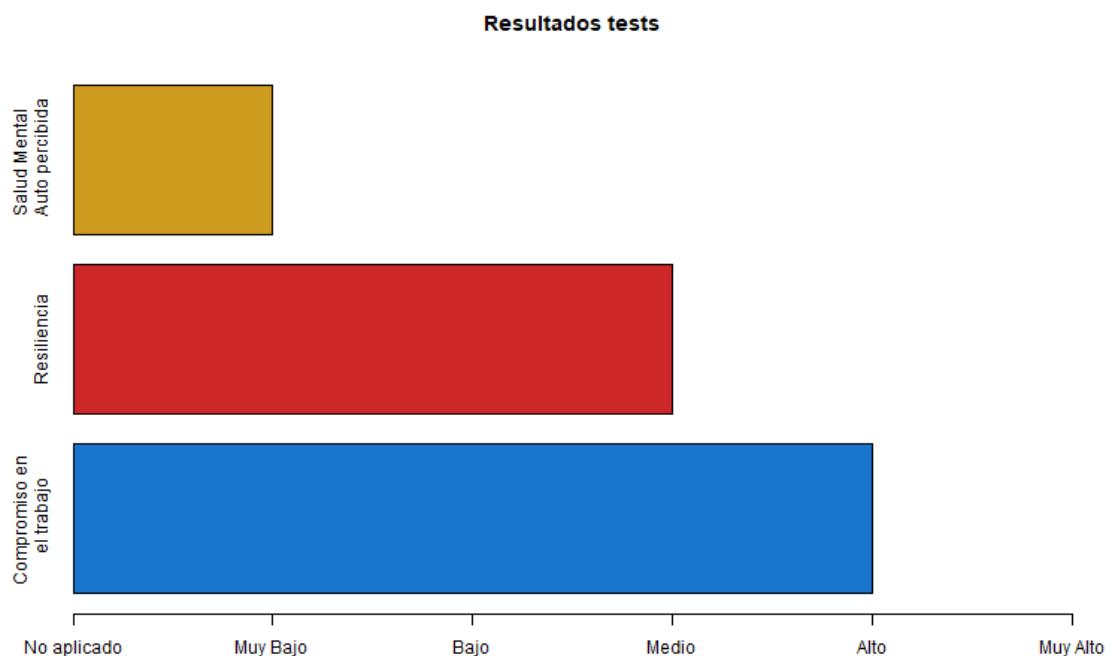
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con muy pobre salud mental. Con muy pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, muy baja autoestima y niveles muy altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable mejorar su salud mental auto percibida, para lo cual estarían indicadas aumentar hábitos saludables como realizar ejercicio físico a diario, cuidar de la alimentación, dormir ocho horas diarias, mantener relaciones sociales satisfactorias, equilibrar el trabajo con actividades y momentos de ocio. Así mismo, para controlar sus niveles de

estrés las técnicas de autocontrol suelen ser bastante eficaces, como es la meditación, relajación y autoobservación. Por otro lado, un pensamiento más positivo podrían ayudarle en esta labor. Estas recomendaciones le ayudarán a mejorar física y psicológicamente, repercutiendo en un estado de ánimo más positivo, con menor ansiedad y estrés. Si a pesar de ello su estado no mejora se recomienda consultar a un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a se encuentra dentro de la media en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Si este trabajador quisiera aumentar su capacidad de resiliencia se recomienda una actitud positiva ante las dificultades de la vida, actitud que facilita la aceptación y adaptación a los cambios.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Manolo

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

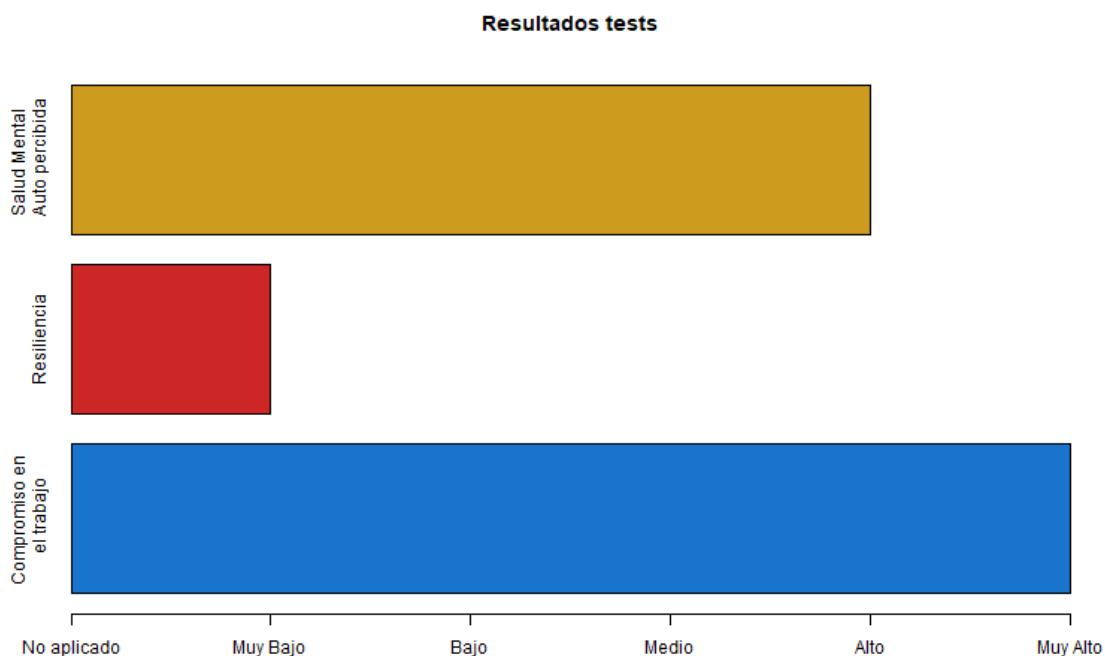
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con buena salud mental. Utiliza adecuadamente estrategias de afrontamiento. Además, presenta alta autoestima y bajos niveles de estrés.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene muy poca capacidad de recuperación ante situaciones estresantes. Pudiendo desencadenar en estados ansioso-depresivos, frustración, etc.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones saludables con familiares y amigos, de forma que se perciba un adecuado apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Los eventos perturbadores y dificultades de la vida son inevitables, pero es posible modificar la interpretación que se hace de ellos. Intente ser positivo y aceptar los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Marcarse metas realistas contribuye a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: ast28021983

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

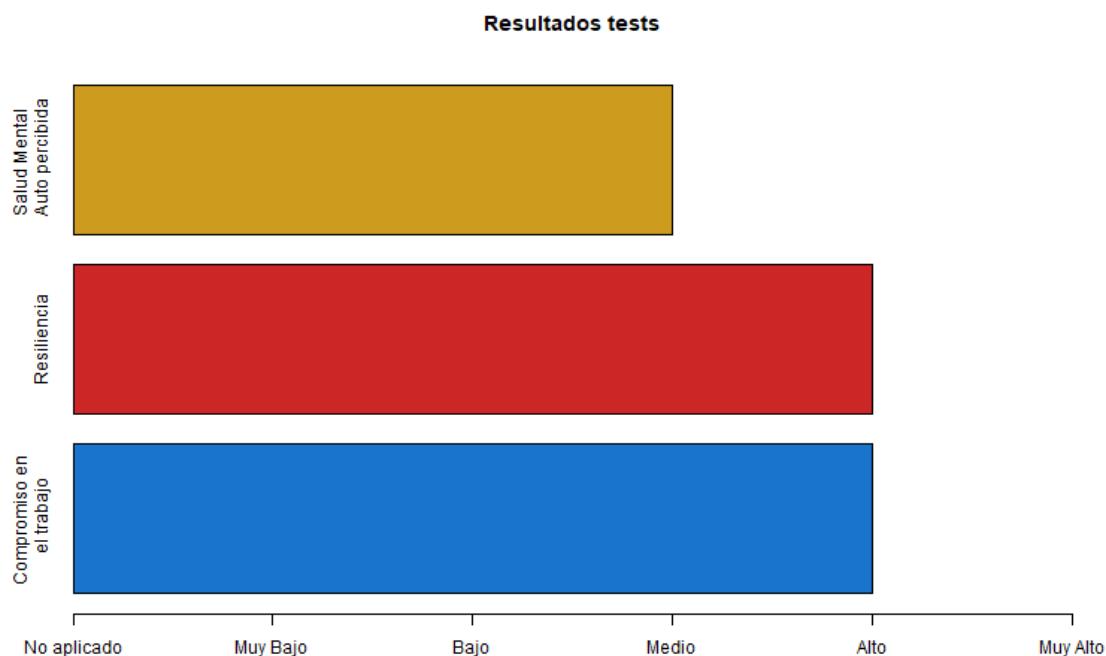
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a tiene puntuaciones medias en la percepción de salud mental. Las estrategias de afrontamiento que utiliza, su autoestima y sus niveles de estrés se sitúan dentro de la media.

Por lo que le recomendamos

En caso de que se quisiera mejorar su estado de salud, se recomendaría realizar ejercicio físico adecuado, cuidar su alimentación, dormir las horas recomendadas y mantener relaciones sociales satisfactorias.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene una alta capacidad de recuperación ante situaciones estresantes, algo muy positivo para su salud mental.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: ORT29111973

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

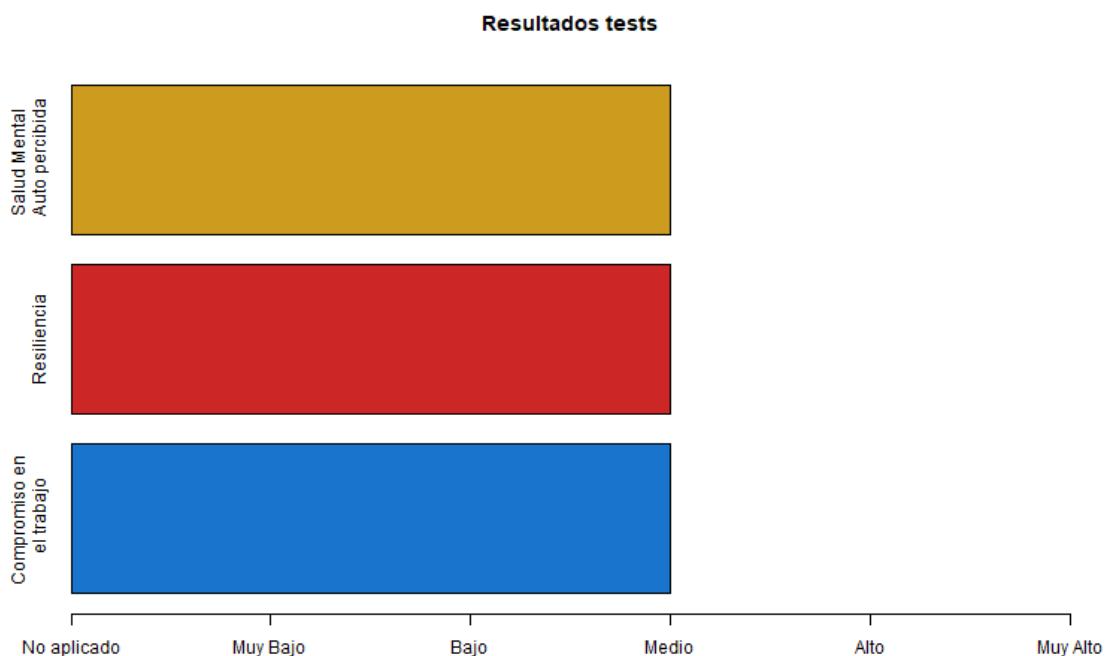
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a tiene puntuaciones medias en la percepción de salud mental. Las estrategias de afrontamiento que utiliza, su autoestima y sus niveles de estrés se sitúan dentro de la media.

Por lo que le recomendamos

En caso de que se quisiera mejorar su estado de salud, se recomendaría realizar ejercicio físico adecuado, cuidar su alimentación, dormir las horas recomendadas y mantener relaciones sociales satisfactorias.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a se encuentra dentro de la media en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Si este trabajador quisiera aumentar su capacidad de resiliencia se recomienda una actitud positiva ante las dificultades de la vida, actitud que facilita la aceptación y adaptación a los cambios.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Ogf

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

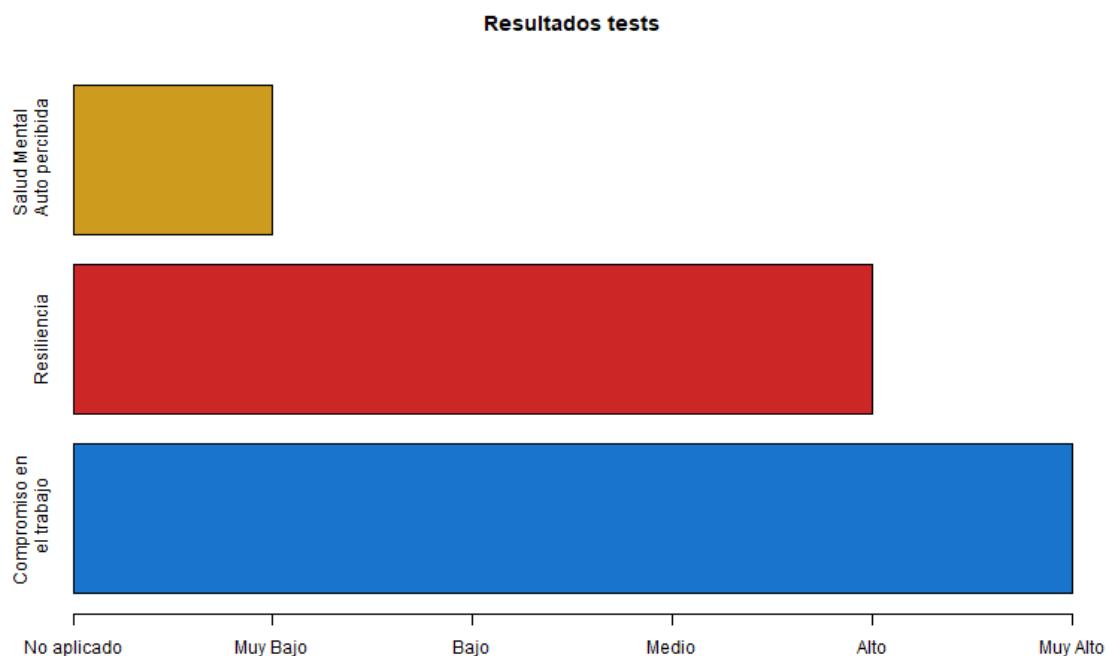
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con muy pobre salud mental. Con muy pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, muy baja autoestima y niveles muy altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable mejorar su salud mental auto percibida, para lo cual estarían indicadas aumentar hábitos saludables como realizar ejercicio físico a diario, cuidar de la alimentación, dormir ocho horas diarias, mantener relaciones sociales satisfactorias, equilibrar el trabajo con actividades y momentos de ocio. Así mismo, para controlar sus niveles de

estrés las técnicas de autocontrol suelen ser bastante eficaces, como es la meditación, relajación y autoobservación. Por otro lado, un pensamiento más positivo podrían ayudarle en esta labor. Estas recomendaciones le ayudarán a mejorar física y psicológicamente, repercutiendo en un estado de ánimo más positivo, con menor ansiedad y estrés. Si a pesar de ello su estado no mejora se recomienda consultar a un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene una alta capacidad de recuperación ante situaciones estresantes, algo muy positivo para su salud mental.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: ESTHER

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

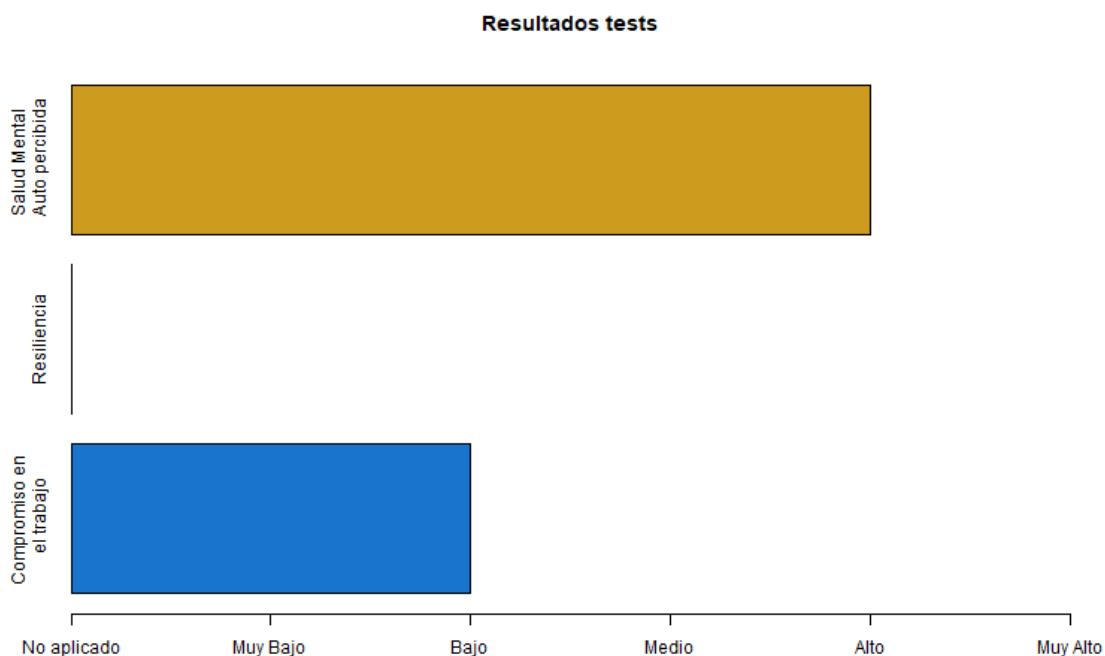
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene poco compromiso con su trabajo. Presenta niveles de energía y de inversión de esfuerzos bajos, poca resistencia mental y es poco persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación baja en su trabajo y niveles igualmente bajos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar posibles fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intenta mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Dele a caso de necesidad y pida ayuda si lo necesita. Celebre sus logros y practique el

autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con buena salud mental. Utiliza adecuadamente estrategias de afrontamiento. Además, presenta alta autoestima y bajos niveles de estrés.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

No se ha cumplimentado esta prueba, por lo tanto no podemos ofrecerle resultado

Por lo que le recomendamos

Al no haberse cumplimentado esta prueba, no se han obtenido resultados. No se pueden aplicar recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Pepe

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

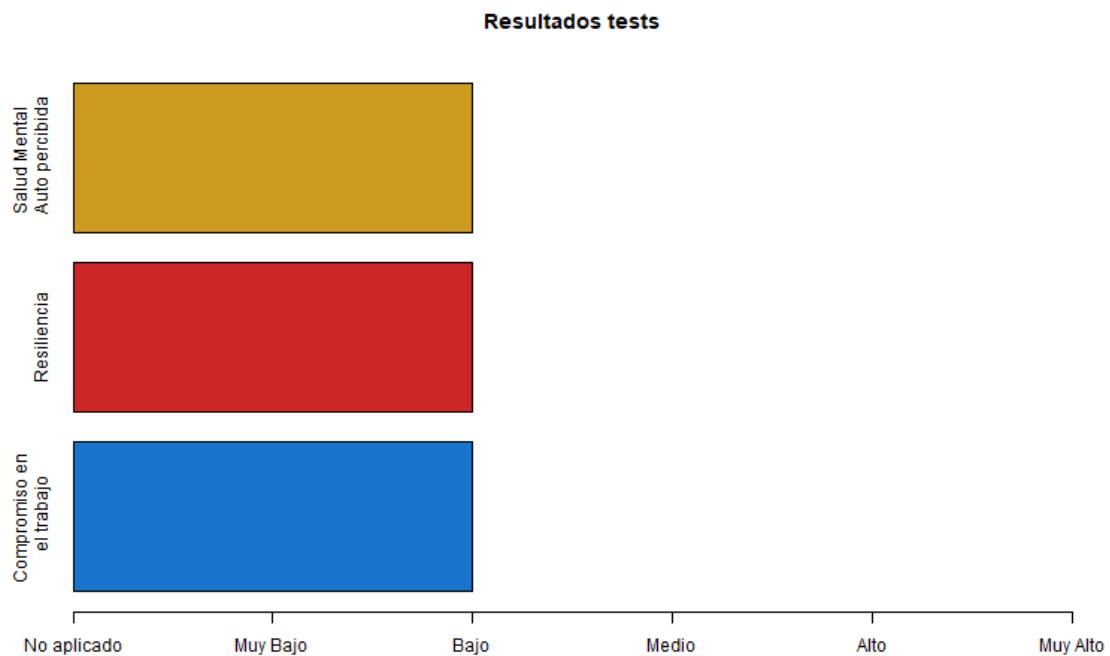
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene poco compromiso con su trabajo. Presenta niveles de energía y de inversión de esfuerzos bajos, poca resistencia mental y es poco persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación baja en su trabajo y niveles igualmente bajos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar posibles fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intenta mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo necesita. Celebre sus logros y practique el

autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con pobre salud mental. Con pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, baja autoestima y niveles altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable cuidar su salud física, ya que la salud física y mental están relacionadas. Estaría indicado aumentar los hábitos saludables: realizar ejercicio físico diario, dormir ocho horas al día, alimentarse saludablemente, mantener relaciones sociales satisfactorias. Además, un pensamiento más positivo también le puede ayudar. Así mismo, para controlar sus niveles de estrés las técnicas de relajación suelen ser bastante efectivas para este propósito. Si a pesar de estas indicaciones no mejorase su estado puede consultar con un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a presenta una puntuación baja en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones sociales saludables, favoreciendo el apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Intente ser positivo en las interpretaciones que haga de los eventos perturbadores y dificultades de la vida. Acepte los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Márquese metas realistas, así contribuirá a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: martuky

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

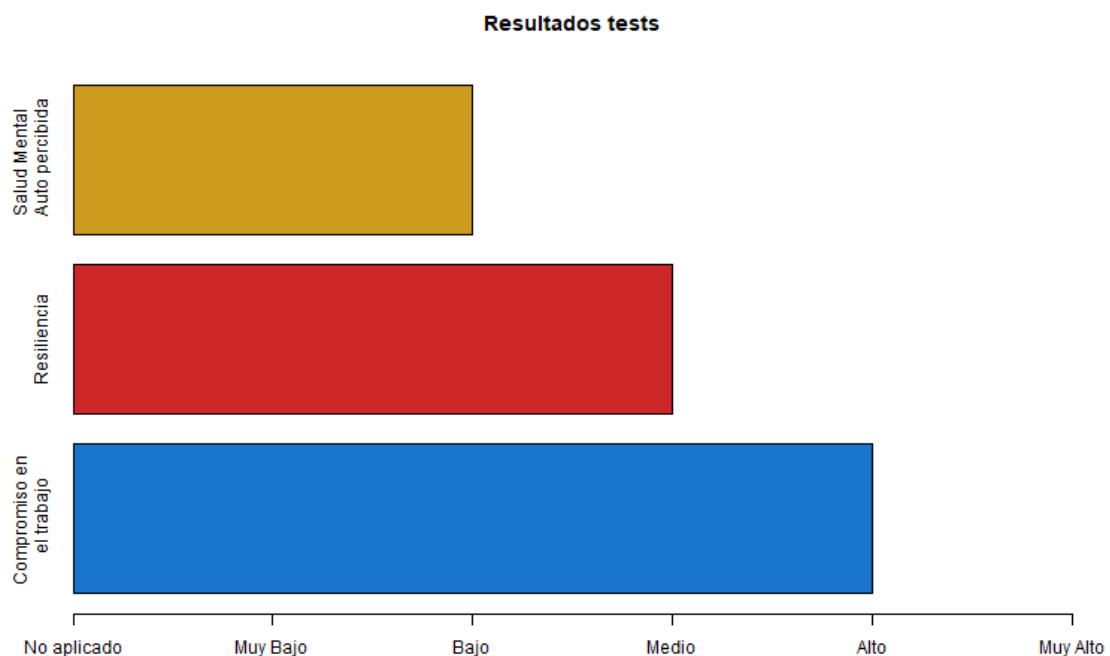
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con pobre salud mental. Con pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, baja autoestima y niveles altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable cuidar su salud física, ya que la salud física y mental están relacionadas. Estaría indicado aumentar los hábitos saludables: realizar ejercicio físico diario, dormir ocho horas al día, alimentarse saludablemente, mantener relaciones sociales satisfactorias. Además, un pensamiento más positivo también le puede ayudar. Así mismo, para

controlar sus niveles de estrés las técnicas de relajación suelen ser bastante efectivas para este propósito. Si a pesar de estas indicaciones no mejorase su estado puede consultar con un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a se encuentra dentro de la media en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Si este trabajador quisiera aumentar su capacidad de resiliencia se recomienda una actitud positiva ante las dificultades de la vida, actitud que facilita la aceptación y adaptación a los cambios.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Nico

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

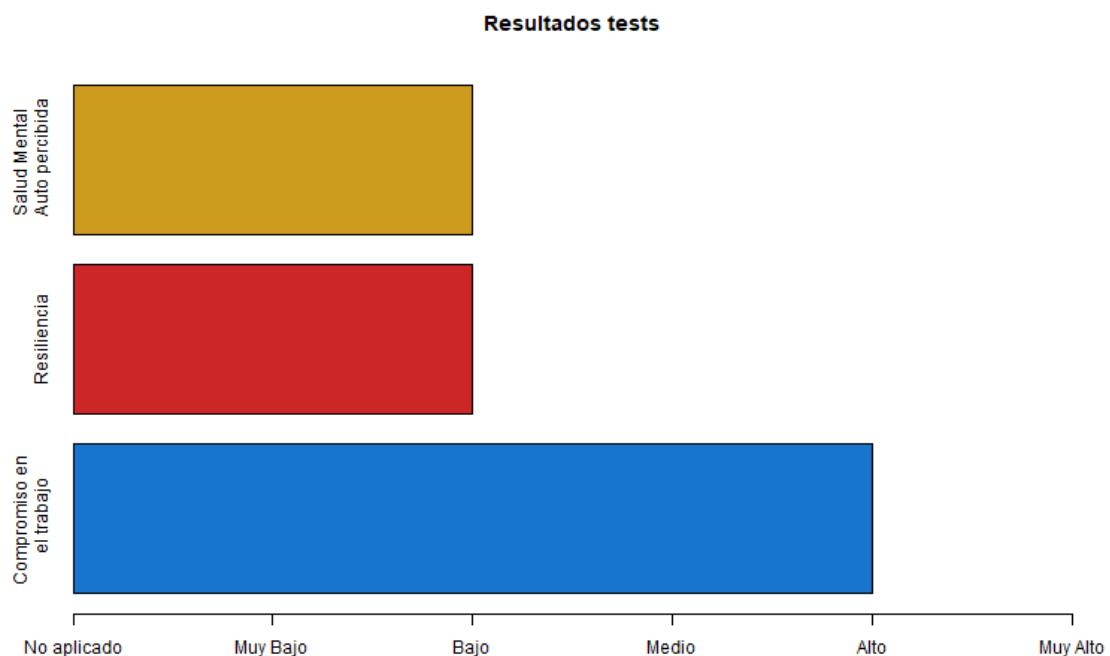
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con pobre salud mental. Con pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, baja autoestima y niveles altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable cuidar su salud física, ya que la salud física y mental están relacionadas. Estaría indicado aumentar los hábitos saludables: realizar ejercicio físico diario, dormir ocho horas al día, alimentarse saludablemente, mantener relaciones sociales satisfactorias. Además, un pensamiento más positivo también le puede ayudar. Así mismo, para

controlar sus niveles de estrés las técnicas de relajación suelen ser bastante efectivas para este propósito. Si a pesar de estas indicaciones no mejorase su estado puede consultar con un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a presenta una puntuación baja en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones sociales saludables, favoreciendo el apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Intente ser positivo en las interpretaciones que haga de los eventos perturbadores y dificultades de la vida. Acepte los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Márquese metas realistas, así contribuirá a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a:

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

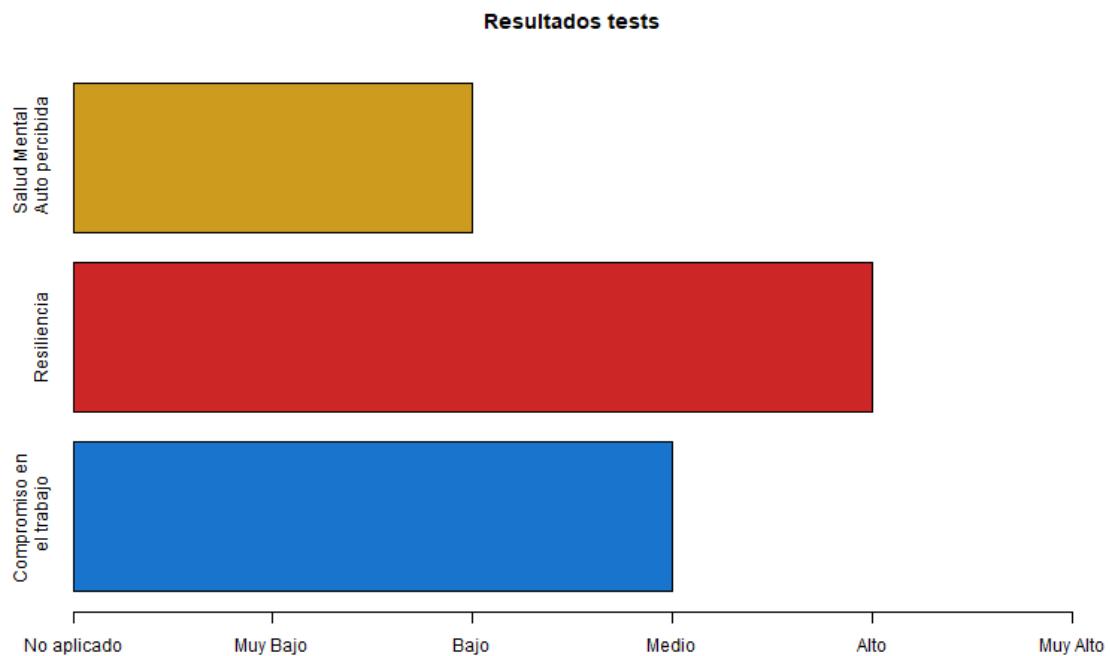
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con pobre salud mental. Con pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, baja autoestima y niveles altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable cuidar su salud física, ya que la salud física y mental están relacionadas. Estaría indicado aumentar los hábitos saludables: realizar ejercicio físico diario, dormir ocho horas al día, alimentarse saludablemente, mantener relaciones sociales satisfactorias. Además, un pensamiento más positivo también le puede ayudar. Así mismo, para controlar sus niveles de estrés las técnicas de relajación suelen ser bastante efectivas para este propósito. Si a pesar de estas indicaciones no mejorase su estado puede consultar con un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene una alta capacidad de recuperación ante situaciones estresantes, algo muy positivo para su salud mental.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a:

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

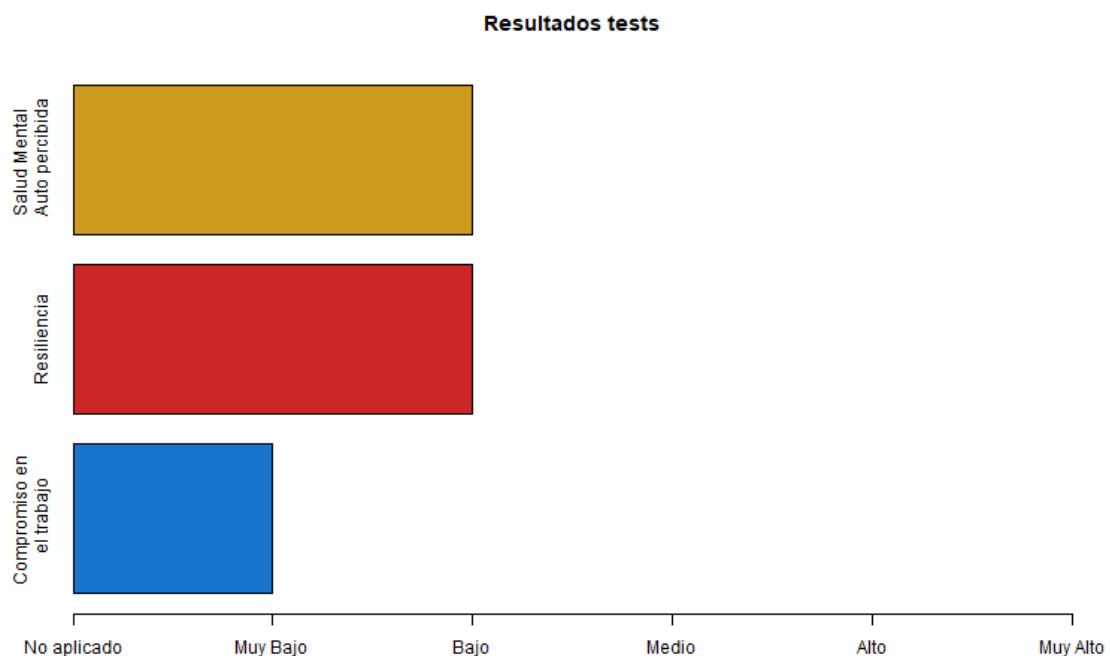
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene muy poco compromiso con su trabajo. Presenta niveles de energía y de inversión de esfuerzos muy bajos, muy poca resistencia mental y es muy poco persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación muy baja en su trabajo y niveles igualmente muy bajos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar posibles fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo.

Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intenta hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria. Mantenga una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Proporcione retroalimentación resaltando los aspectos positivos. Ayude a los compañeros en caso de necesidad. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo necesita. Celebre sus logros y practique el

autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con pobre salud mental. Con pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, baja autoestima y niveles altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable cuidar su salud física, ya que la salud física y mental están relacionadas. Estaría indicado aumentar los hábitos saludables: realizar ejercicio físico diario, dormir ocho horas al día, alimentarse saludablemente, mantener relaciones sociales satisfactorias. Además, un pensamiento más positivo también le puede ayudar. Así mismo, para controlar sus niveles de estrés las técnicas de relajación suelen ser bastante efectivas para este propósito. Si a pesar de estas indicaciones no mejorase su estado puede consultar con un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a presenta una puntuación baja en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones sociales saludables, favoreciendo el apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Intente ser positivo en las interpretaciones que haga de los eventos perturbadores y dificultades de la vida. Acepte los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Márquese metas realistas, así contribuirá a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Juan

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

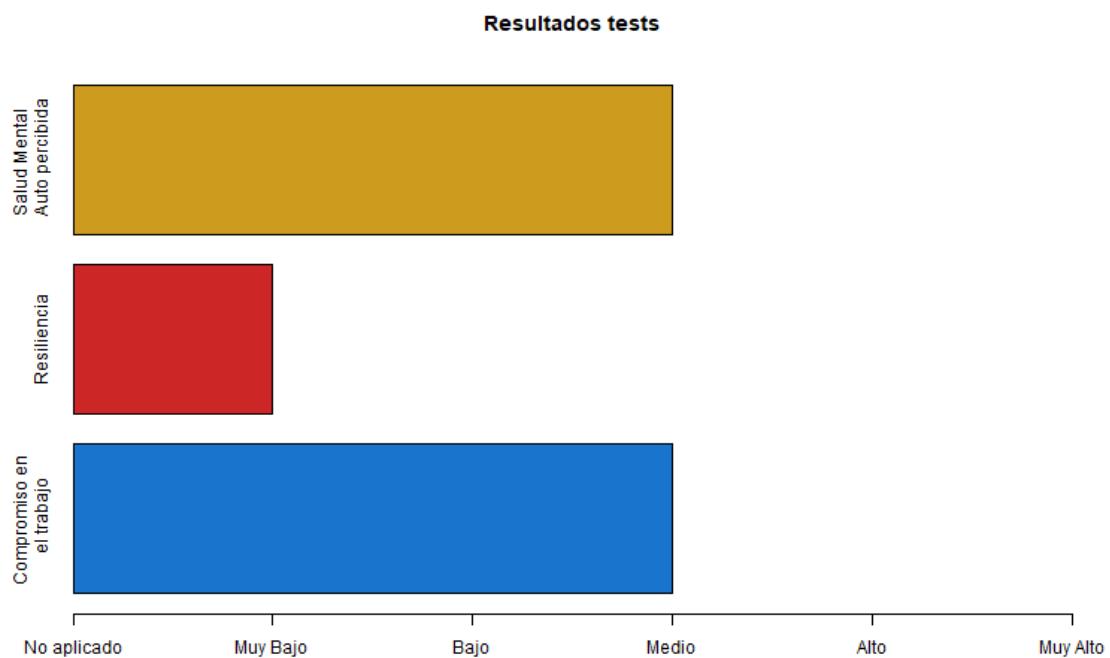
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a tiene puntuaciones medias en la percepción de salud mental. Las estrategias de afrontamiento que utiliza, su autoestima y sus niveles de estrés se sitúan dentro de la media.

Por lo que le recomendamos

En caso de que se quisiera mejorar su estado de salud, se recomendaría realizar ejercicio físico adecuado, cuidar su alimentación, dormir las horas recomendadas y mantener relaciones sociales satisfactorias.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene muy poca capacidad de recuperación ante situaciones estresantes. Pudiendo desencadenar en estados ansioso-depresivos, frustración, etc.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones saludables con familiares y amigos, de forma que se perciba un adecuado apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Los eventos perturbadores y dificultades de la vida son inevitables, pero es posible modificar la interpretación que se hace de ellos. Intente ser positivo y aceptar los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Marcarse metas realistas contribuye a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: FGT

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

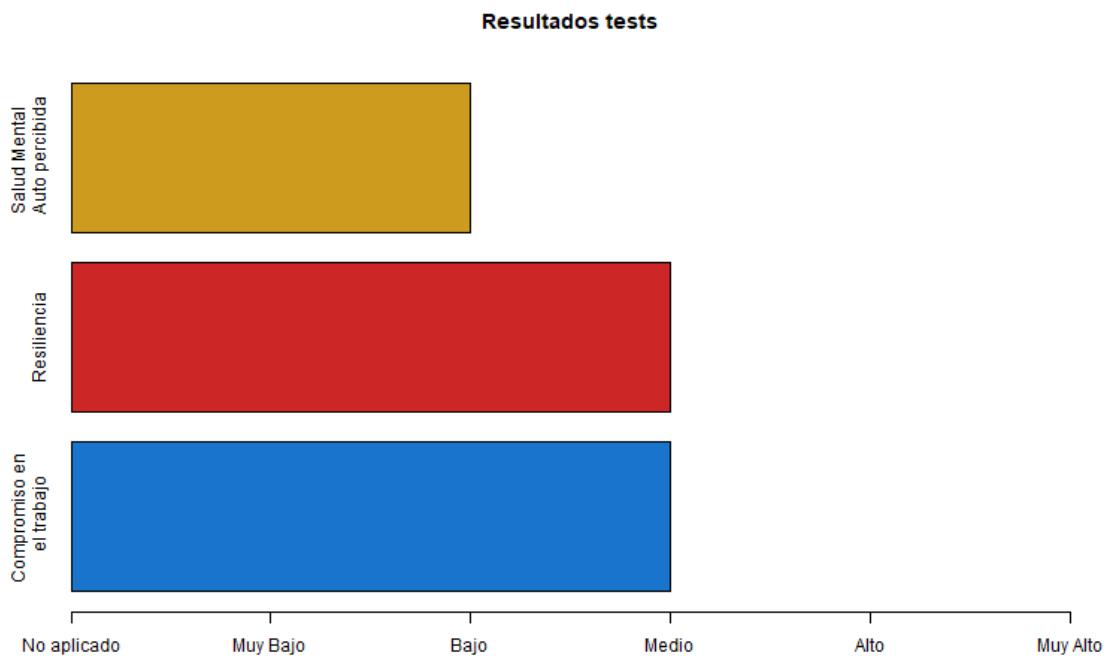
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con pobre salud mental. Con pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, baja autoestima y niveles altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable cuidar su salud física, ya que la salud física y mental están relacionadas. Estaría indicado aumentar los hábitos saludables: realizar ejercicio físico diario, dormir ocho horas al día, alimentarse saludablemente, mantener relaciones sociales satisfactorias. Además, un pensamiento más positivo también le puede ayudar. Así mismo, para controlar sus niveles de estrés las técnicas de relajación suelen ser bastante efectivas para este propósito. Si a pesar de estas indicaciones no mejorase su estado puede consultar con un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a se encuentra dentro de la media en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Si este trabajador quisiera aumentar su capacidad de resiliencia se recomienda una actitud positiva ante las dificultades de la vida, actitud que facilita la aceptación y adaptación a los cambios.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: MAR281273

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

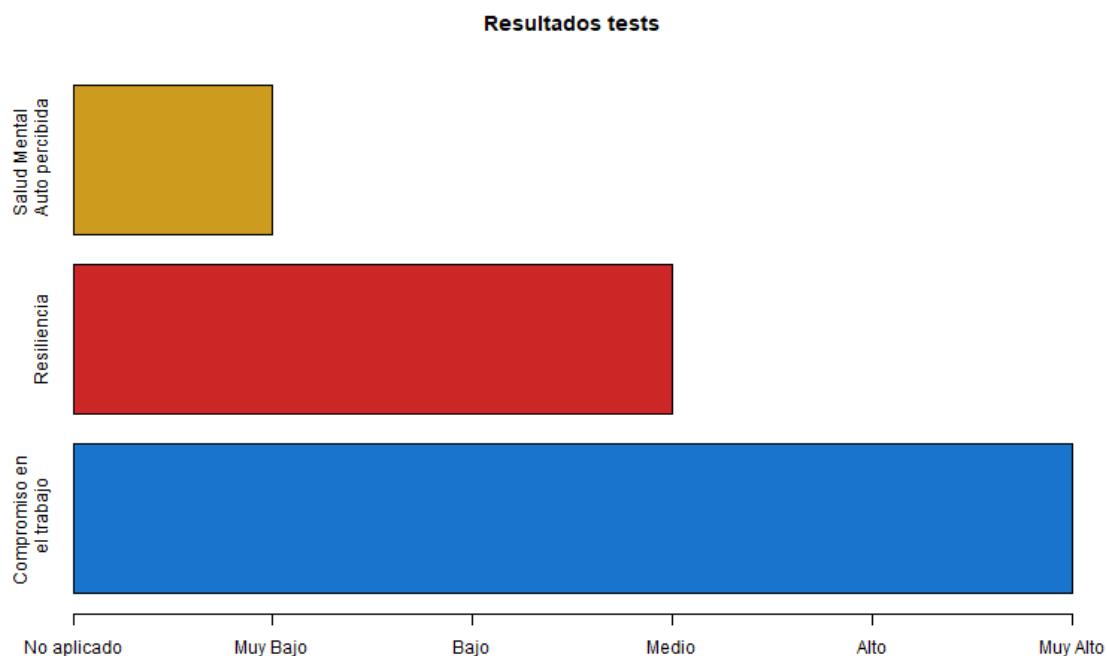
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con muy pobre salud mental. Con muy pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, muy baja autoestima y niveles muy altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable mejorar su salud mental auto percibida, para lo cual estarían indicadas aumentar hábitos saludables como realizar ejercicio físico a diario, cuidar de la alimentación, dormir ocho horas diarias, mantener relaciones sociales satisfactorias, equilibrar el trabajo con actividades y momentos de ocio. Así mismo, para controlar sus niveles de

estrés las técnicas de autocontrol suelen ser bastante eficaces, como es la meditación, relajación y autoobservación. Por otro lado, un pensamiento más positivo podrían ayudarle en esta labor. Estas recomendaciones le ayudarán a mejorar física y psicológicamente, repercutiendo en un estado de ánimo más positivo, con menor ansiedad y estrés. Si a pesar de ello su estado no mejora se recomienda consultar a un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a se encuentra dentro de la media en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Si este trabajador quisiera aumentar su capacidad de resiliencia se recomienda una actitud positiva ante las dificultades de la vida, actitud que facilita la aceptación y adaptación a los cambios.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Mami

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

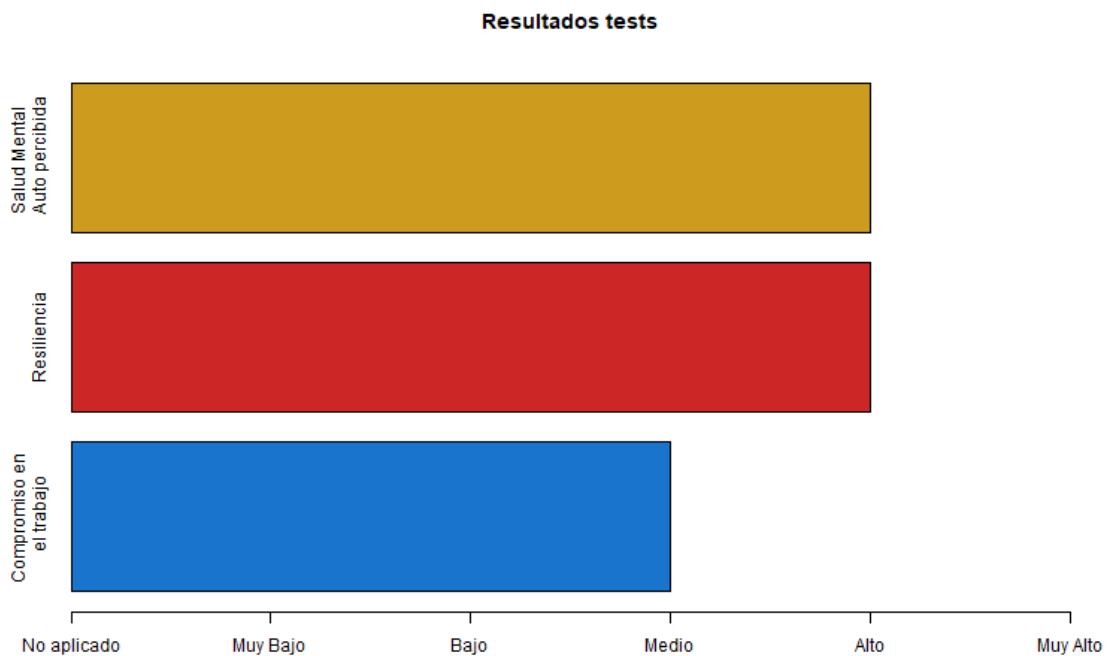
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con buena salud mental. Utiliza adecuadamente estrategias de afrontamiento. Además, presenta alta autoestima y bajos niveles de estrés.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene una alta capacidad de recuperación ante situaciones estresantes, algo muy positivo para su salud mental.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Jesús

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

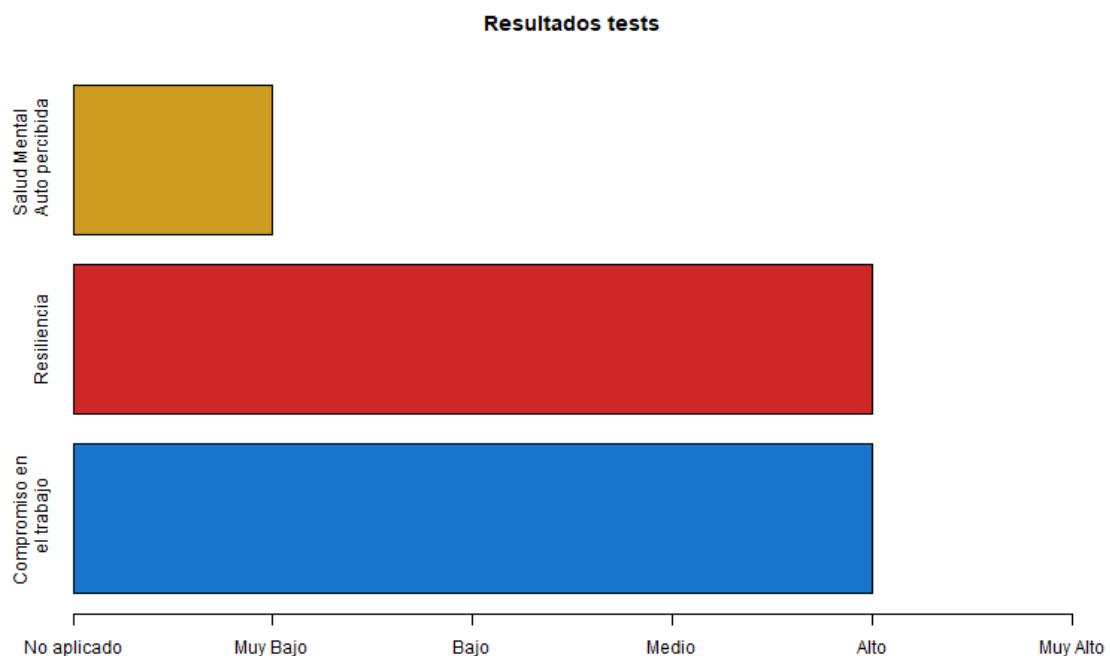
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con muy pobre salud mental. Con muy pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, muy baja autoestima y niveles muy altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable mejorar su salud mental auto percibida, para lo cual estarían indicadas aumentar hábitos saludables como realizar ejercicio físico a diario, cuidar de la alimentación, dormir ocho horas diarias, mantener relaciones sociales satisfactorias, equilibrar el trabajo con actividades y momentos de ocio. Así mismo, para controlar sus niveles de

estrés las técnicas de autocontrol suelen ser bastante eficaces, como es la meditación, relajación y autoobservación. Por otro lado, un pensamiento más positivo podrían ayudarle en esta labor. Estas recomendaciones le ayudarán a mejorar física y psicológicamente, repercutiendo en un estado de ánimo más positivo, con menor ansiedad y estrés. Si a pesar de ello su estado no mejora se recomienda consultar a un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene una alta capacidad de recuperación ante situaciones estresantes, algo muy positivo para su salud mental.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Tinín

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

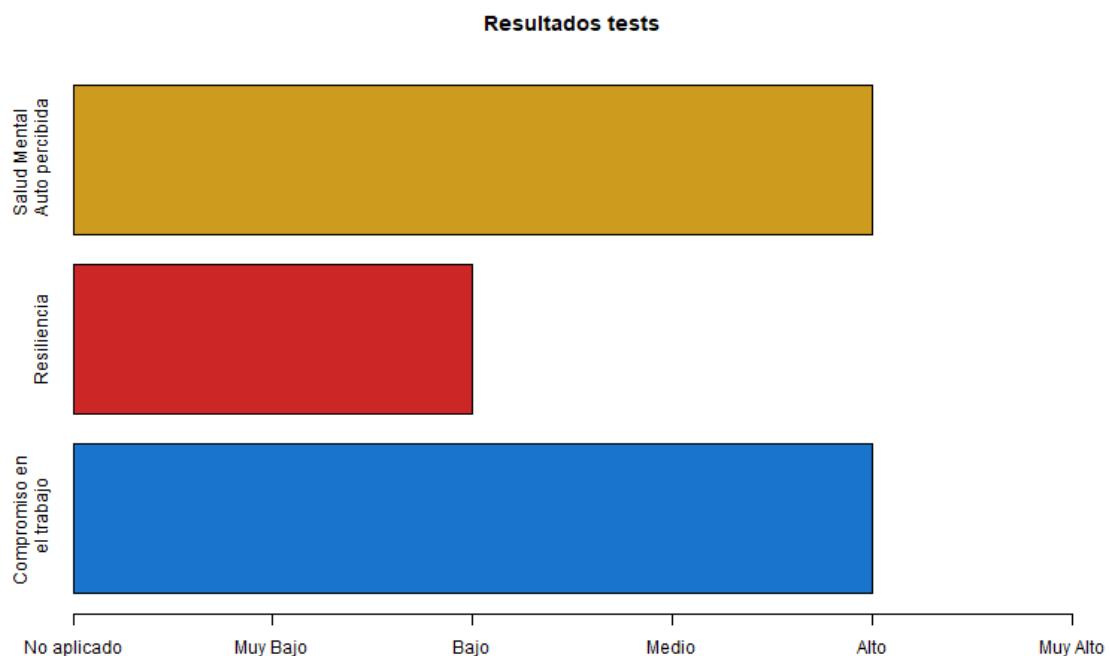
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con buena salud mental. Utiliza adecuadamente estrategias de afrontamiento. Además, presenta alta autoestima y bajos niveles de estrés.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a presenta una puntuación baja en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones sociales saludables, favoreciendo el apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Intente ser positivo en las interpretaciones que haga de los eventos perturbadores y dificultades de la vida. Acepte los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Márquese metas realistas, así contribuirá a activarse y aumentar la resiliencia. Entrénese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a:

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

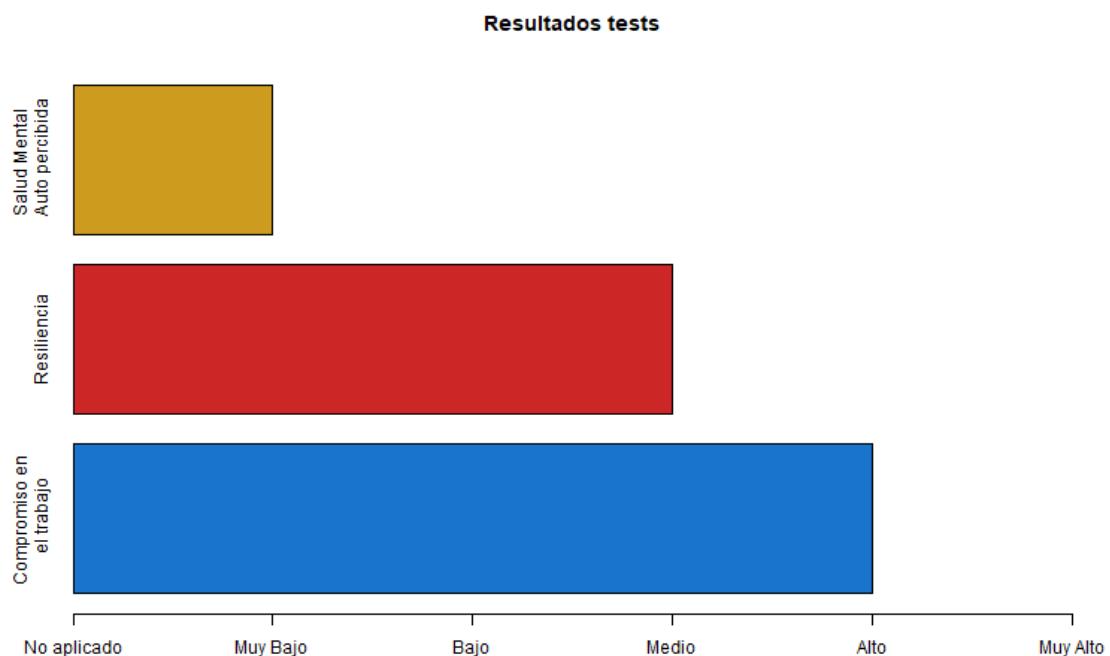
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con muy pobre salud mental. Con muy pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, muy baja autoestima y niveles muy altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable mejorar su salud mental auto percibida, para lo cual estarían indicadas aumentar hábitos saludables como realizar ejercicio físico a diario, cuidar de la alimentación, dormir ocho horas diarias, mantener relaciones sociales satisfactorias, equilibrar el trabajo con actividades y momentos de ocio. Así mismo, para controlar sus niveles de

estrés las técnicas de autocontrol suelen ser bastante eficaces, como es la meditación, relajación y autoobservación. Por otro lado, un pensamiento más positivo podrían ayudarle en esta labor. Estas recomendaciones le ayudarán a mejorar física y psicológicamente, repercutiendo en un estado de ánimo más positivo, con menor ansiedad y estrés. Si a pesar de ello su estado no mejora se recomienda consultar a un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a se encuentra dentro de la media en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Si este trabajador quisiera aumentar su capacidad de resiliencia se recomienda una actitud positiva ante las dificultades de la vida, actitud que facilita la aceptación y adaptación a los cambios.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: cachito232

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

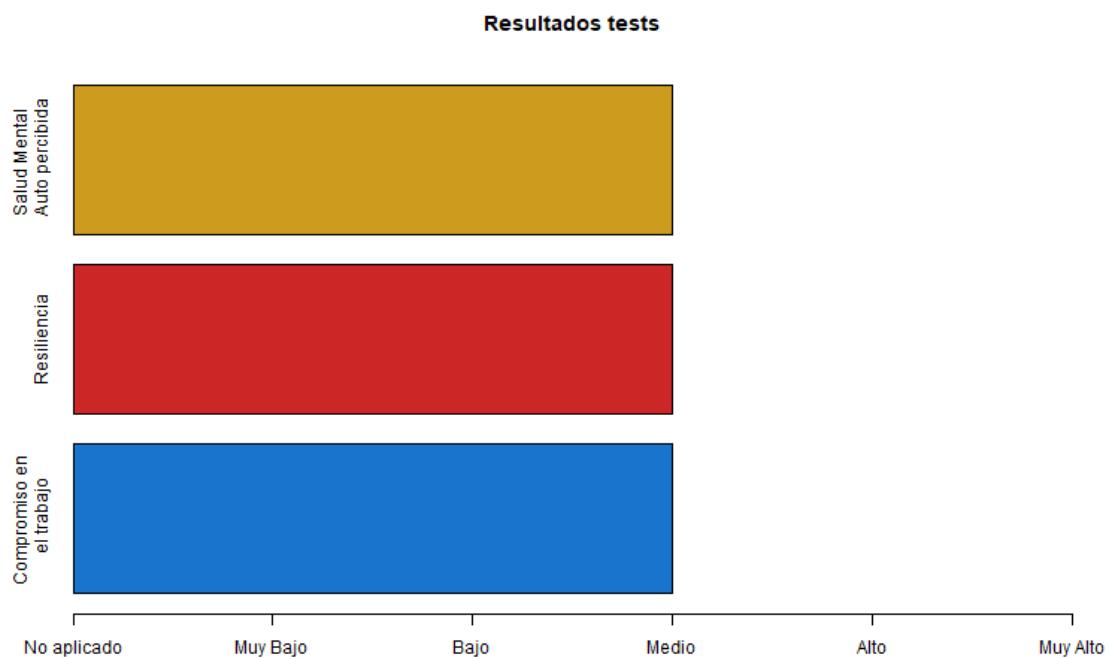
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a tiene puntuaciones medias en la percepción de salud mental. Las estrategias de afrontamiento que utiliza, su autoestima y sus niveles de estrés se sitúan dentro de la media.

Por lo que le recomendamos

En caso de que se quisiera mejorar su estado de salud, se recomendaría realizar ejercicio físico adecuado, cuidar su alimentación, dormir las horas recomendadas y mantener relaciones sociales satisfactorias.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a se encuentra dentro de la media en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Si este trabajador quisiera aumentar su capacidad de resiliencia se recomienda una actitud positiva ante las dificultades de la vida, actitud que facilita la aceptación y adaptación a los cambios.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: MOR08011980

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

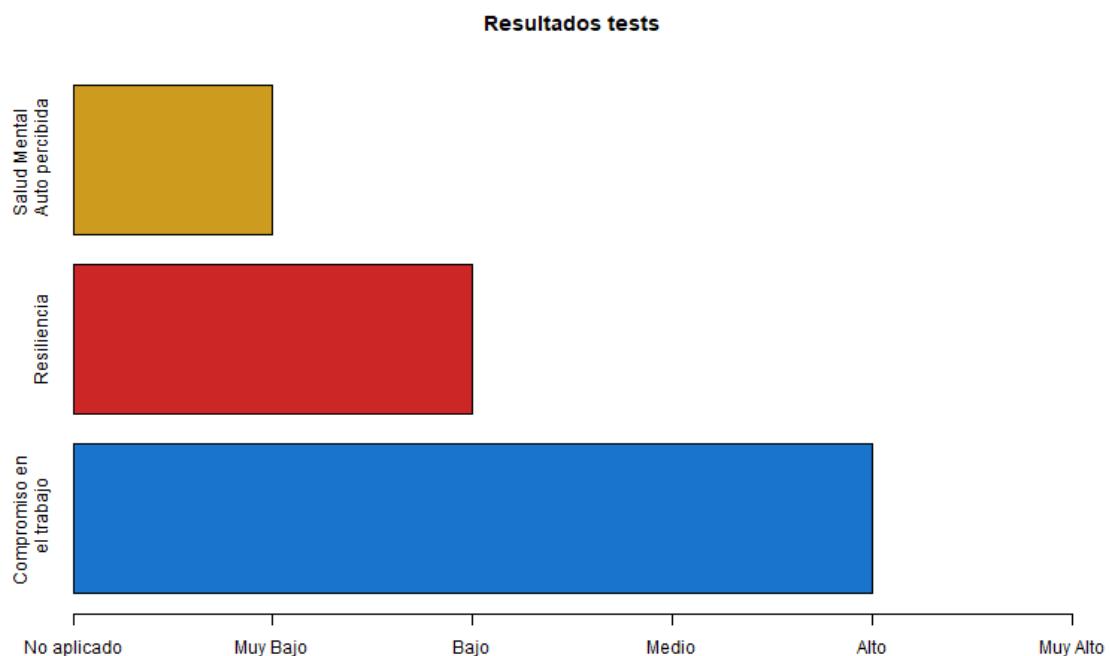
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con muy pobre salud mental. Con muy pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, muy baja autoestima y niveles muy altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable mejorar su salud mental auto percibida, para lo cual estarían indicadas aumentar hábitos saludables como realizar ejercicio físico a diario, cuidar de la alimentación, dormir ocho horas diarias, mantener relaciones sociales satisfactorias, equilibrar el trabajo con actividades y momentos de ocio. Así mismo, para controlar sus niveles de

estrés las técnicas de autocontrol suelen ser bastante eficaces, como es la meditación, relajación y autoobservación. Por otro lado, un pensamiento más positivo podrían ayudarle en esta labor. Estas recomendaciones le ayudarán a mejorar física y psicológicamente, repercutiendo en un estado de ánimo más positivo, con menor ansiedad y estrés. Si a pesar de ello su estado no mejora se recomienda consultar a un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a presenta una puntuación baja en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones sociales saludables, favoreciendo el apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Intente ser positivo en las interpretaciones que haga de los eventos perturbadores y dificultades de la vida. Acepte los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Márquese metas realistas, así contribuirá a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a:

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

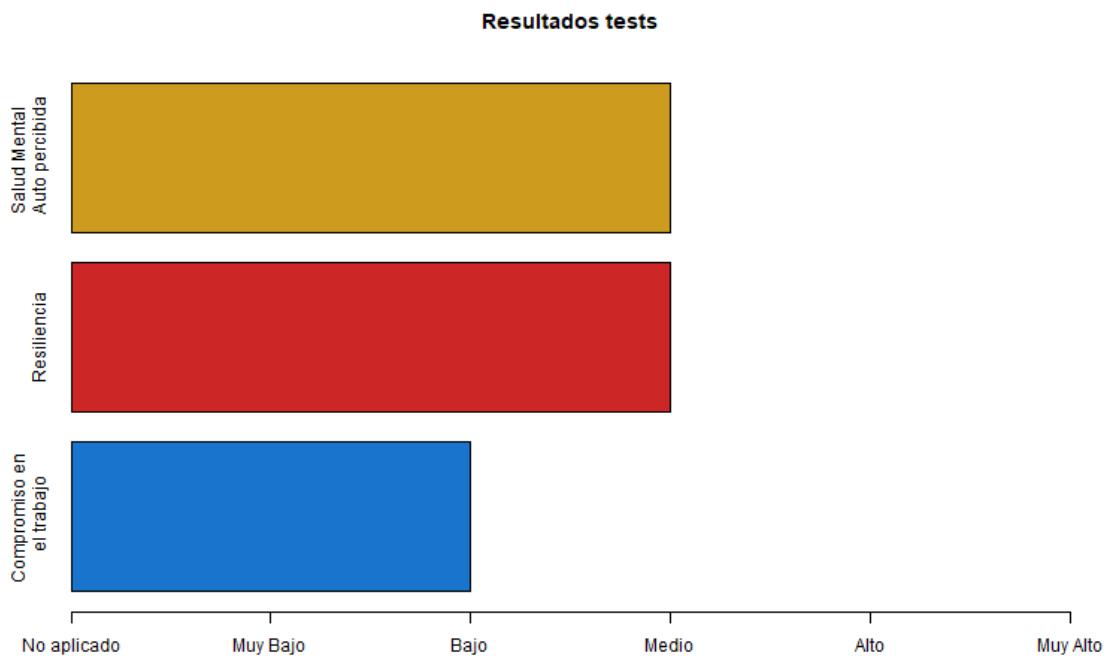
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene poco compromiso con su trabajo. Presenta niveles de energía y de inversión de esfuerzos bajos, poca resistencia mental y es poco persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación baja en su trabajo y niveles igualmente bajos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar posibles fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intenta mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo necesita. Celebre sus logros y practique el

autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a tiene puntuaciones medias en la percepción de salud mental. Las estrategias de afrontamiento que utiliza, su autoestima y sus niveles de estrés se sitúan dentro de la media.

Por lo que le recomendamos

En caso de que se quisiera mejorar su estado de salud, se se recomendaría realizar ejercicio físico adecuado, cuidar su alimentación, dormir las horas recomendadas y mantener relaciones sociales satisfactorias.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a se encuentra dentro de la media en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Si este trabajador quisiera aumentar su capacidad de resiliencia se recomienda una actitud positiva ante las dificultades de la vida, actitud que facilita la aceptación y adaptación a los cambios.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: HER21021970

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

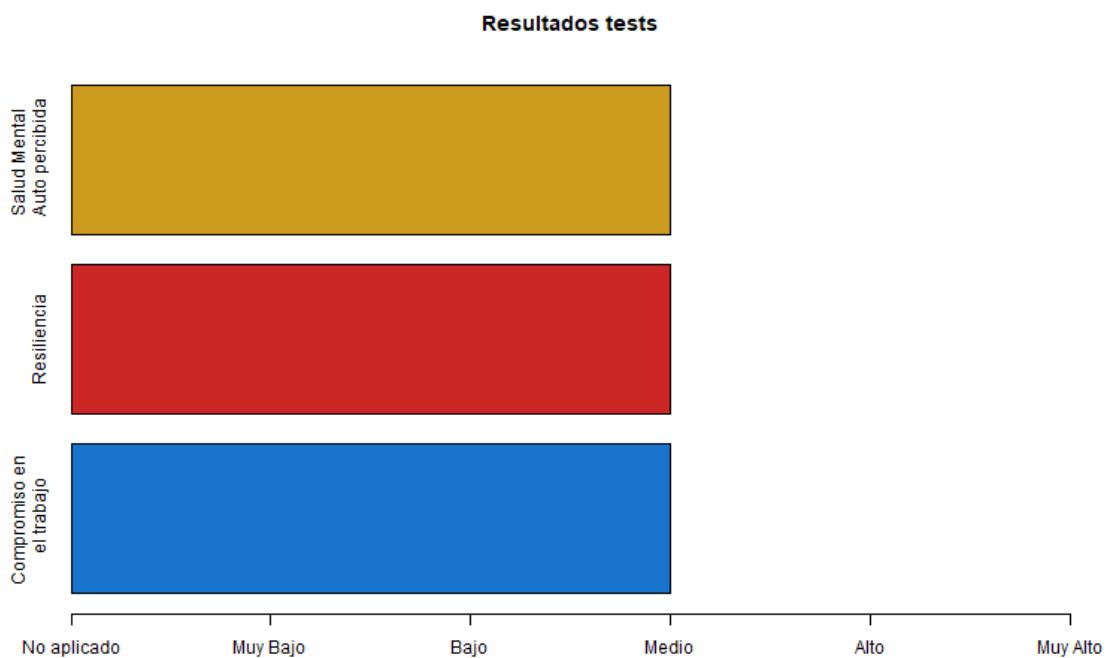
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a tiene puntuaciones medias en la percepción de salud mental. Las estrategias de afrontamiento que utiliza, su autoestima y sus niveles de estrés se sitúan dentro de la media.

Por lo que le recomendamos

En caso de que se quisiera mejorar su estado de salud, se recomendaría realizar ejercicio físico adecuado, cuidar su alimentación, dormir las horas recomendadas y mantener relaciones sociales satisfactorias.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a se encuentra dentro de la media en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Si este trabajador quisiera aumentar su capacidad de resiliencia se recomienda una actitud positiva ante las dificultades de la vida, actitud que facilita la aceptación y adaptación a los cambios.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: APA03081969

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

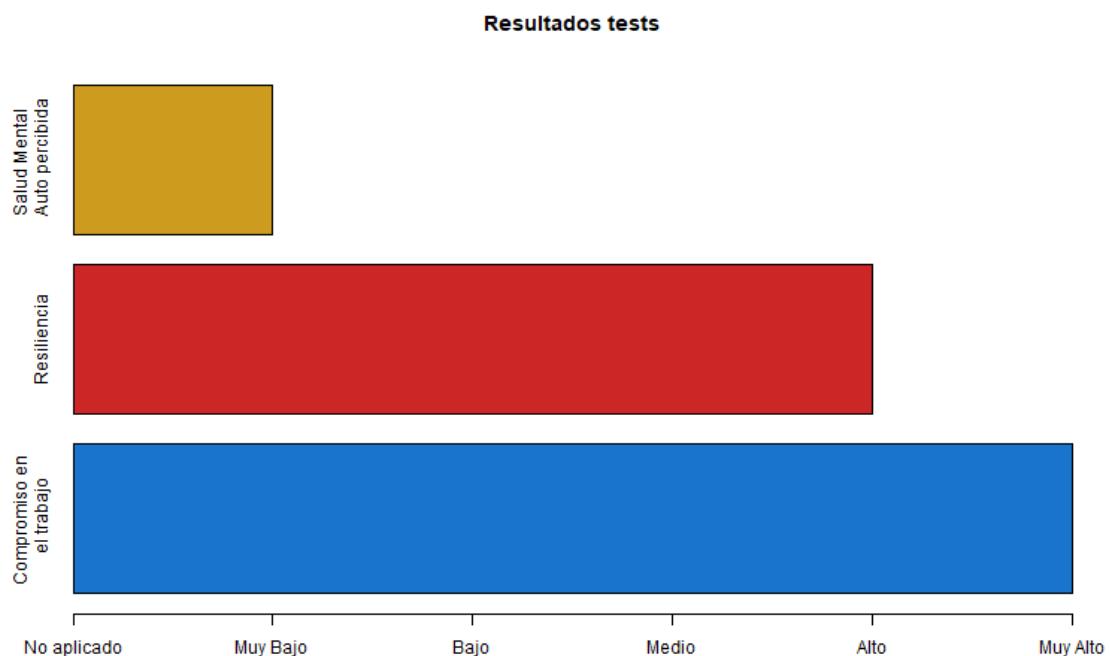
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con muy pobre salud mental. Con muy pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, muy baja autoestima y niveles muy altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable mejorar su salud mental auto percibida, para lo cual estarían indicadas aumentar hábitos saludables como realizar ejercicio físico a diario, cuidar de la alimentación, dormir ocho horas diarias, mantener relaciones sociales satisfactorias, equilibrar el trabajo con actividades y momentos de ocio. Así mismo, para controlar sus niveles de

estrés las técnicas de autocontrol suelen ser bastante eficaces, como es la meditación, relajación y autoobservación. Por otro lado, un pensamiento más positivo podrían ayudarle en esta labor. Estas recomendaciones le ayudarán a mejorar física y psicológicamente, repercutiendo en un estado de ánimo más positivo, con menor ansiedad y estrés. Si a pesar de ello su estado no mejora se recomienda consultar a un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene una alta capacidad de recuperación ante situaciones estresantes, algo muy positivo para su salud mental.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Zalagardas

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

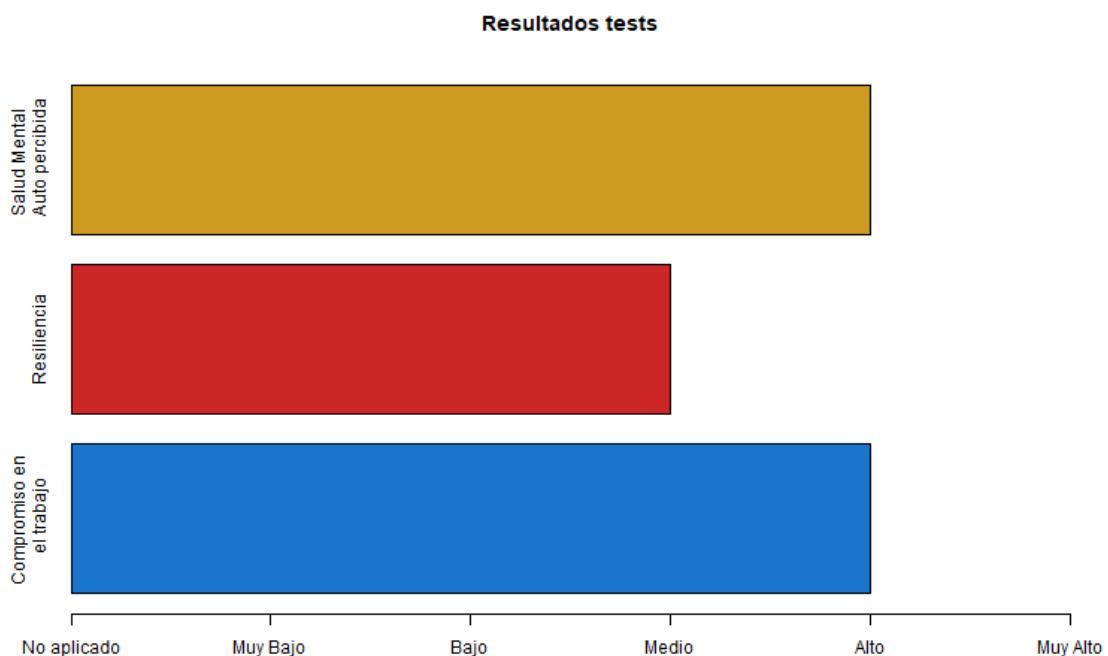
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con buena salud mental. Utiliza adecuadamente estrategias de afrontamiento. Además, presenta alta autoestima y bajos niveles de estrés.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a se encuentra dentro de la media en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Si este trabajador quisiera aumentar su capacidad de resiliencia se recomienda una actitud positiva ante las dificultades de la vida, actitud que facilita la aceptación y adaptación a los cambios.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: gue31051975

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

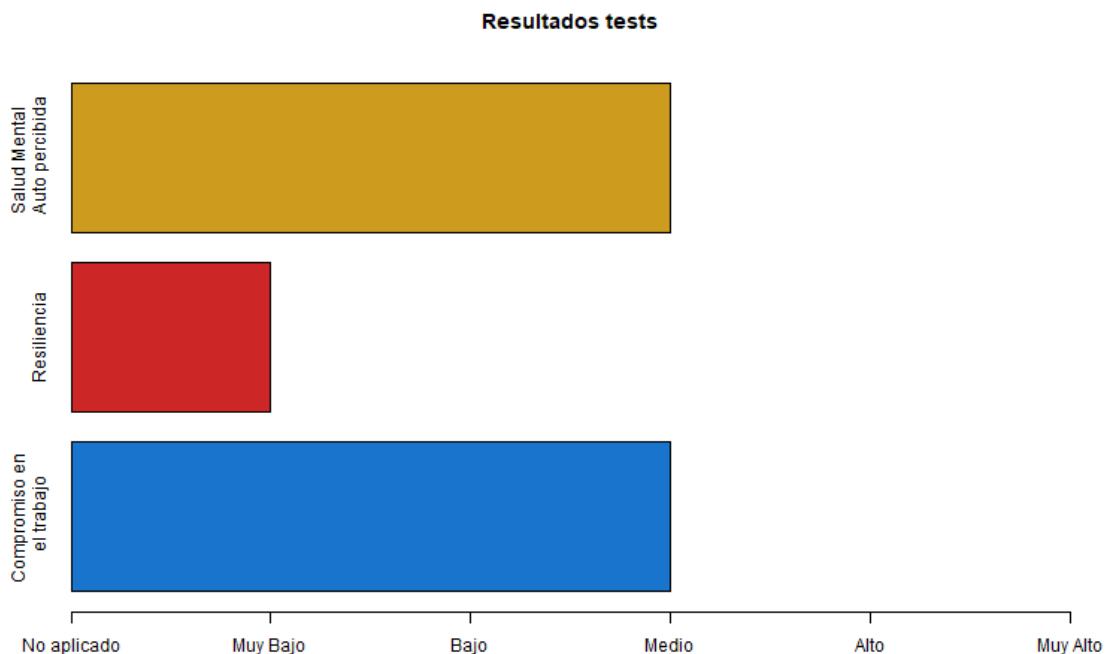
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a tiene puntuaciones medias en la percepción de salud mental. Las estrategias de afrontamiento que utiliza, su autoestima y sus niveles de estrés se sitúan dentro de la media.

Por lo que le recomendamos

En caso de que se quisiera mejorar su estado de salud, se recomendaría realizar ejercicio físico adecuado, cuidar su alimentación, dormir las horas recomendadas y mantener relaciones sociales satisfactorias.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene muy poca capacidad de recuperación ante situaciones estresantes. Pudiendo desencadenar en estados ansioso-depresivos, frustración, etc.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones saludables con familiares y amigos, de forma que se perciba un adecuado apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Los eventos perturbadores y dificultades de la vida son inevitables, pero es posible modificar la interpretación que se hace de ellos. Intente ser positivo y aceptar los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Marcarse metas realistas contribuye a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Sacristán

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

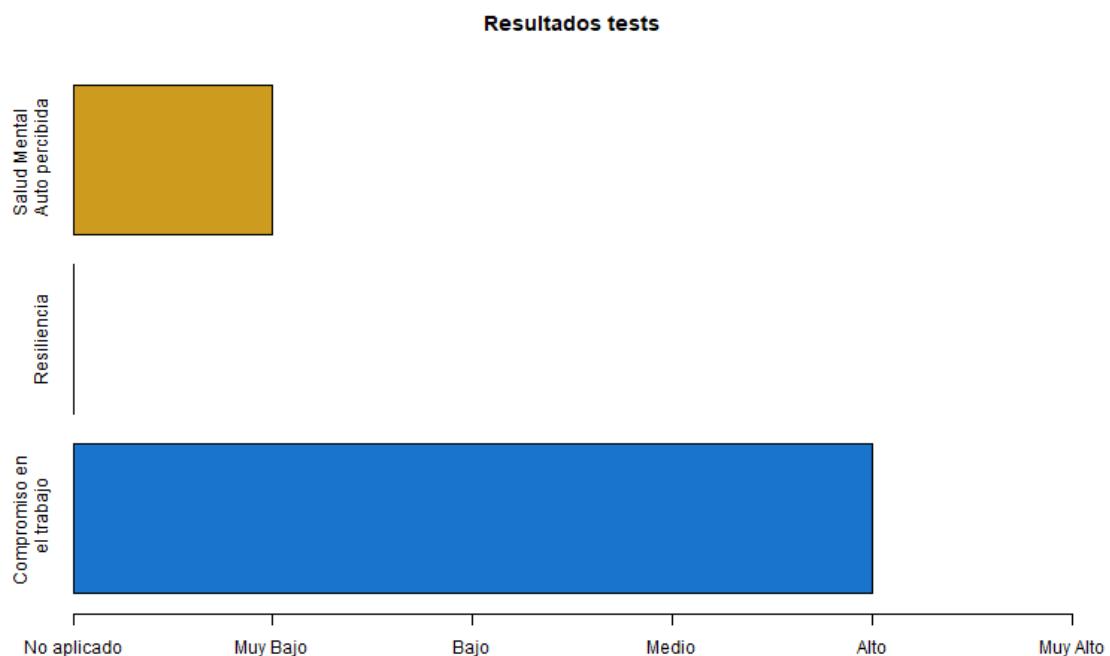
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con muy pobre salud mental. Con muy pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, muy baja autoestima y niveles muy altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable mejorar su salud mental auto percibida, para lo cual estarían indicadas aumentar hábitos saludables como realizar ejercicio físico a diario, cuidar de la alimentación, dormir ocho horas diarias, mantener relaciones sociales satisfactorias, equilibrar el trabajo con actividades y momentos de ocio. Así mismo, para controlar sus niveles de

estrés las técnicas de autocontrol suelen ser bastante eficaces, como es la meditación, relajación y autoobservación. Por otro lado, un pensamiento más positivo podrían ayudarle en esta labor. Estas recomendaciones le ayudarán a mejorar física y psicológicamente, repercutiendo en un estado de ánimo más positivo, con menor ansiedad y estrés. Si a pesar de ello su estado no mejora se recomienda consultar a un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

No se ha cumplimentado esta prueba, por lo tanto no podemos ofrecerle resultado

Por lo que le recomendamos

Al no haberse cumplimentado esta prueba, no se han obtenido resultados. No se pueden aplicar recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Iba19091978

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

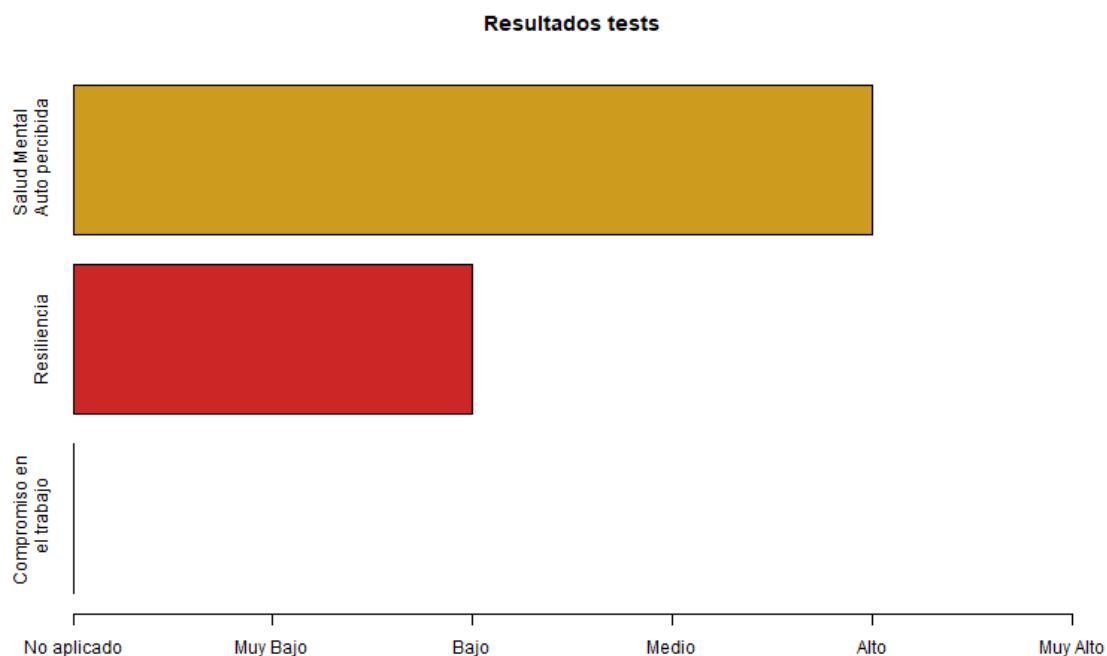
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

No se ha cumplimentado esta prueba, por lo tanto no podemos ofrecerle resultado

Por lo que le recomendamos

Al no haberse cumplimentado esta prueba, no se han obtenido resultados. No se pueden aplicar recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con buena salud mental. Utiliza adecuadamente estrategias de afrontamiento. Además, presenta alta autoestima y bajos niveles de estrés.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a presenta una puntuación baja en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones sociales saludables, favoreciendo el apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Intente ser positivo en las interpretaciones que haga de los eventos perturbadores y dificultades de la vida. Acepte los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Márquese metas realistas, así contribuirá a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Pequeño

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

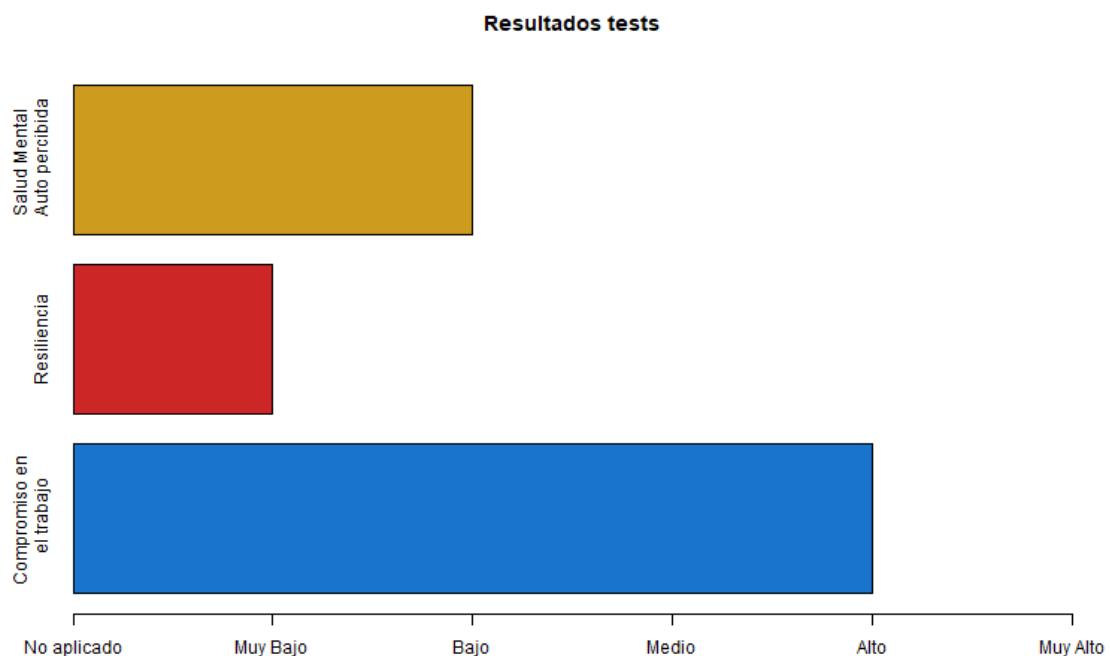
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con pobre salud mental. Con pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, baja autoestima y niveles altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable cuidar su salud física, ya que la salud física y mental están relacionadas. Estaría indicado aumentar los hábitos saludables: realizar ejercicio físico diario, dormir ocho horas al día, alimentarse saludablemente, mantener relaciones sociales satisfactorias. Además, un pensamiento más positivo también le puede ayudar. Así mismo, para

controlar sus niveles de estrés las técnicas de relajación suelen ser bastante efectivas para este propósito. Si a pesar de estas indicaciones no mejorase su estado puede consultar con un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene muy poca capacidad de recuperación ante situaciones estresantes. Pudiendo desencadenar en estados ansioso-depresivos, frustración, etc.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones saludables con familiares y amigos, de forma que se perciba un adecuado apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Los eventos perturbadores y dificultades de la vida son inevitables, pero es posible modificar la interpretación que se hace de ellos. Intente ser positivo y aceptar los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Marcarse metas realistas contribuye a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Luq29071988

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

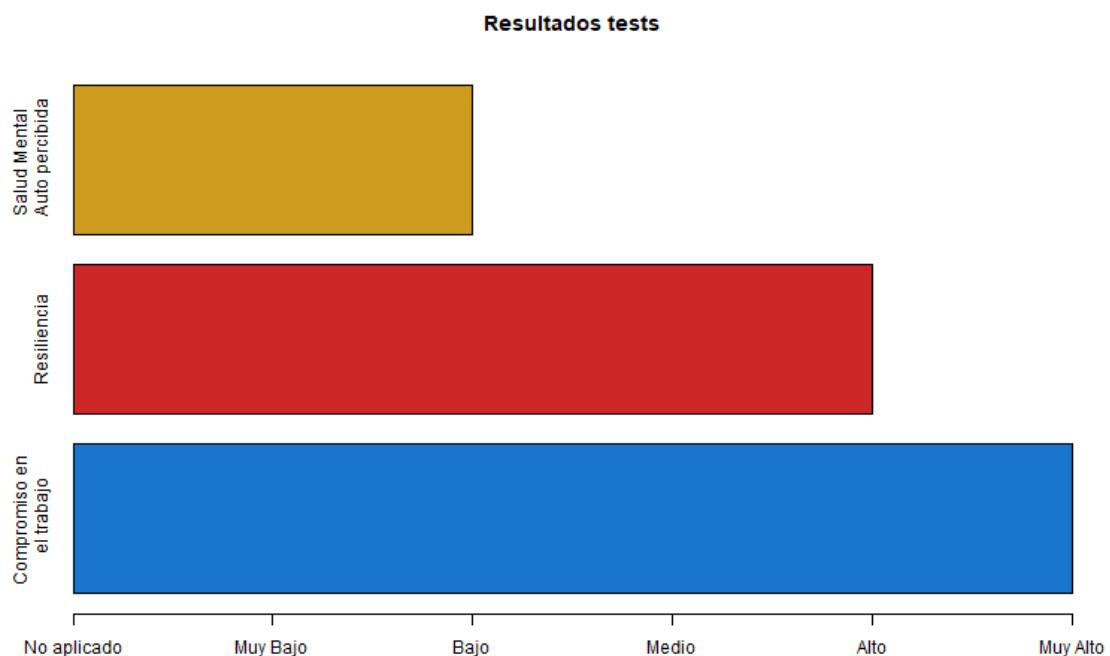
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con pobre salud mental. Con pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, baja autoestima y niveles altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable cuidar su salud física, ya que la salud física y mental están relacionadas. Estaría indicado aumentar los hábitos saludables: realizar ejercicio físico diario, dormir ocho horas al día, alimentarse saludablemente, mantener relaciones sociales satisfactorias. Además, un pensamiento más positivo también le puede ayudar. Así mismo, para

controlar sus niveles de estrés las técnicas de relajación suelen ser bastante efectivas para este propósito. Si a pesar de estas indicaciones no mejorase su estado puede consultar con un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene una alta capacidad de recuperación ante situaciones estresantes, algo muy positivo para su salud mental.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Smmm

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

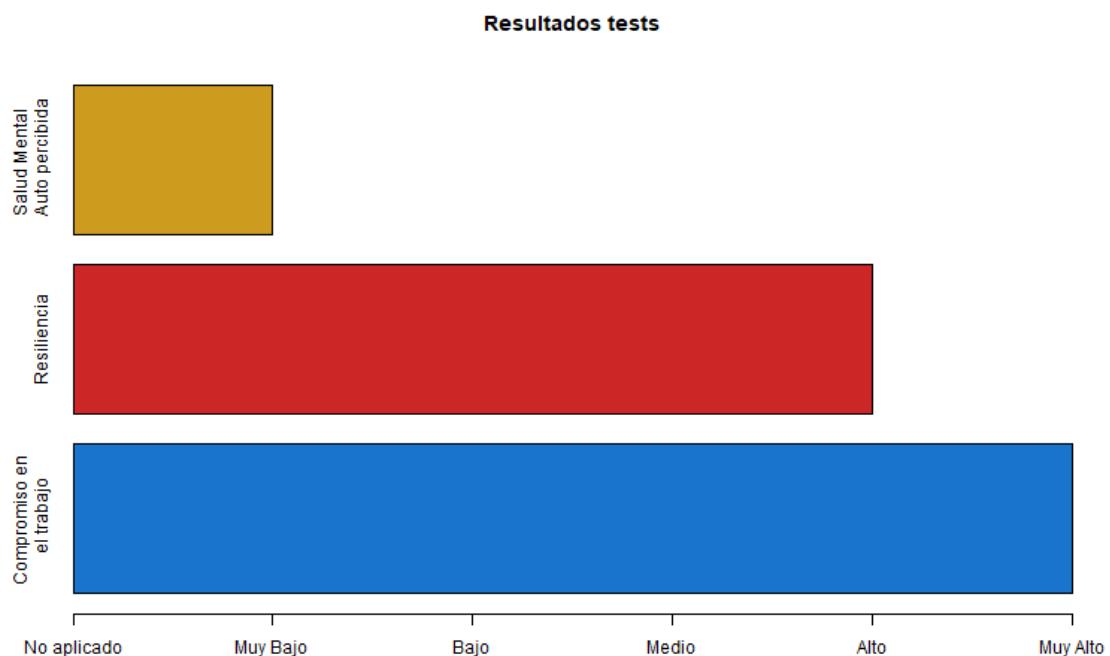
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con muy pobre salud mental. Con muy pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, muy baja autoestima y niveles muy altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable mejorar su salud mental auto percibida, para lo cual estarían indicadas aumentar hábitos saludables como realizar ejercicio físico a diario, cuidar de la alimentación, dormir ocho horas diarias, mantener relaciones sociales satisfactorias, equilibrar el trabajo con actividades y momentos de ocio. Así mismo, para controlar sus niveles de

estrés las técnicas de autocontrol suelen ser bastante eficaces, como es la meditación, relajación y autoobservación. Por otro lado, un pensamiento más positivo podrían ayudarle en esta labor. Estas recomendaciones le ayudarán a mejorar física y psicológicamente, repercutiendo en un estado de ánimo más positivo, con menor ansiedad y estrés. Si a pesar de ello su estado no mejora se recomienda consultar a un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene una alta capacidad de recuperación ante situaciones estresantes, algo muy positivo para su salud mental.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: San160364

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

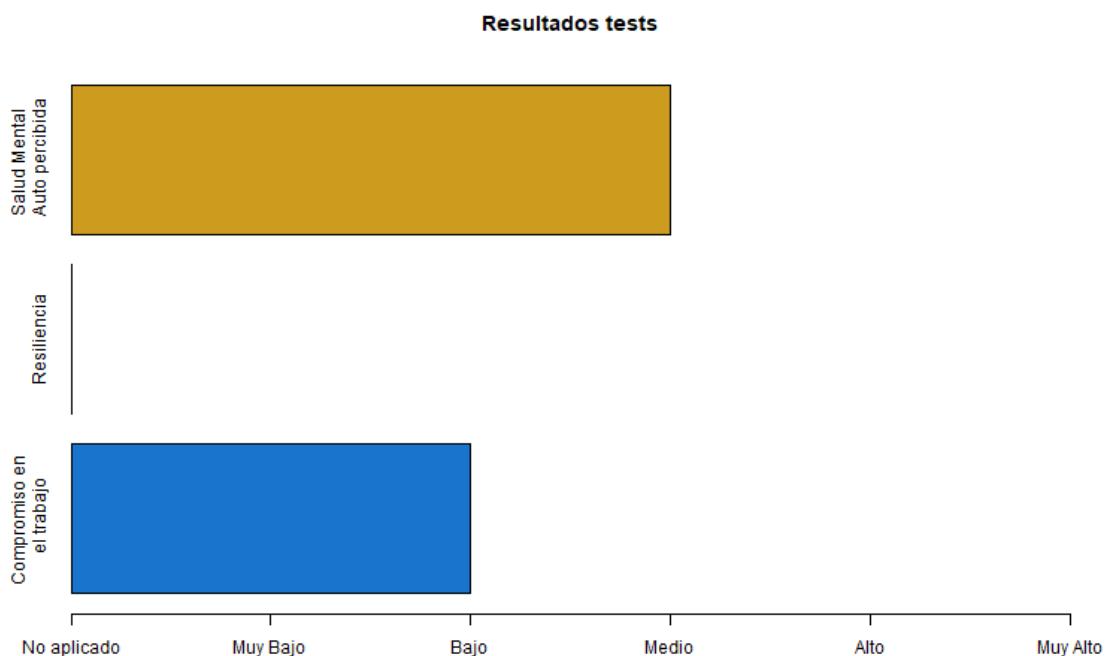
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene poco compromiso con su trabajo. Presenta niveles de energía y de inversión de esfuerzos bajos, poca resistencia mental y es poco persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación baja en su trabajo y niveles igualmente bajos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar posibles fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intenta mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo necesita. Celebre sus logros y practique el

autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a tiene puntuaciones medias en la percepción de salud mental. Las estrategias de afrontamiento que utiliza, su autoestima y sus niveles de estrés se sitúan dentro de la media.

Por lo que le recomendamos

En caso de que se quisiera mejorar su estado de salud, se se recomendaría realizar ejercicio físico adecuado, cuidar su alimentación, dormir las horas recomendadas y mantener relaciones sociales satisfactorias.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

No se ha cumplimentado esta prueba, por lo tanto no podemos ofrecerle resultado

Por lo que le recomendamos

Al no haberse cumplimentado esta prueba, no se han obtenido resultados. No se pueden aplicar recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Paz22121963

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

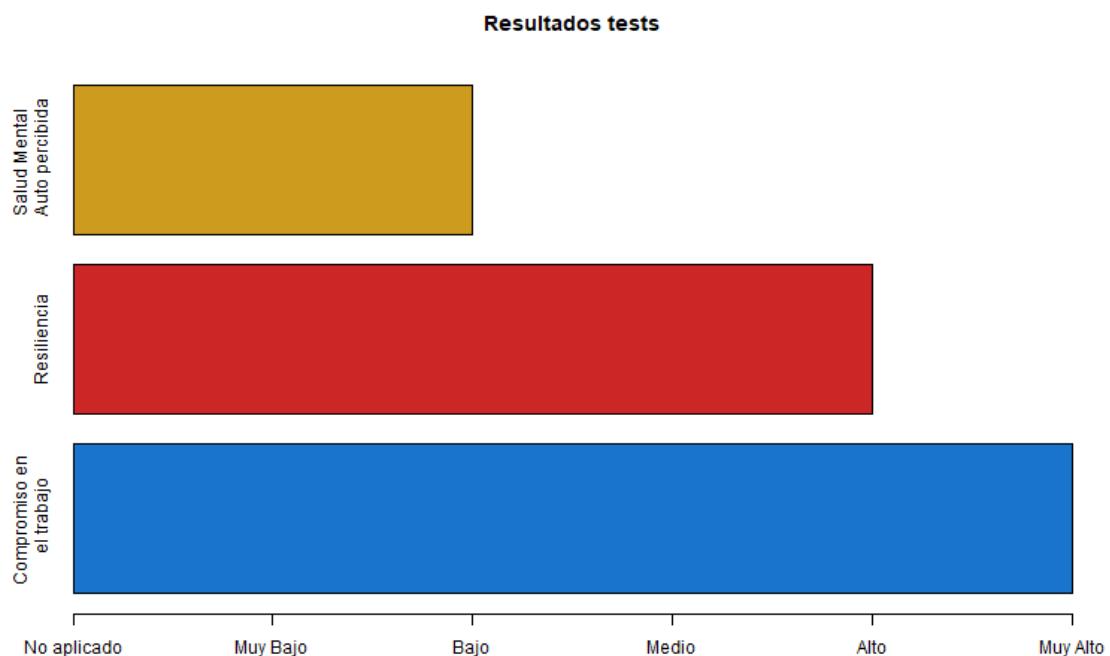
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con pobre salud mental. Con pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, baja autoestima y niveles altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable cuidar su salud física, ya que la salud física y mental están relacionadas. Estaría indicado aumentar los hábitos saludables: realizar ejercicio físico diario, dormir ocho horas al día, alimentarse saludablemente, mantener relaciones sociales satisfactorias. Además, un pensamiento más positivo también le puede ayudar. Así mismo, para

controlar sus niveles de estrés las técnicas de relajación suelen ser bastante efectivas para este propósito. Si a pesar de estas indicaciones no mejorase su estado puede consultar con un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene una alta capacidad de recuperación ante situaciones estresantes, algo muy positivo para su salud mental.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: LAZ06061968

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

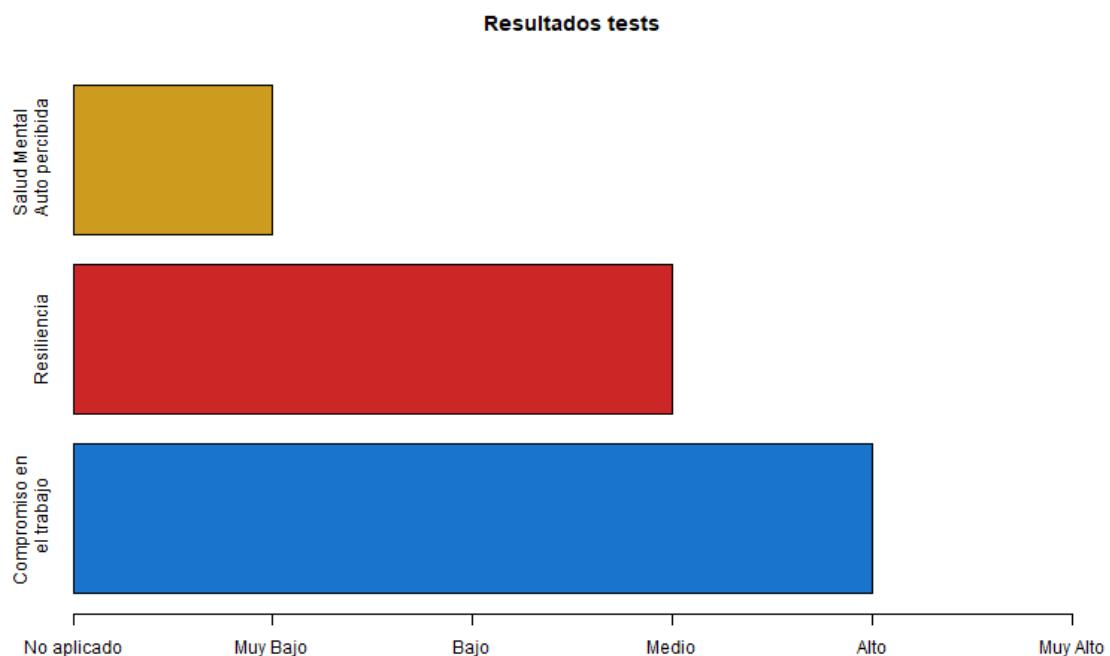
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con muy pobre salud mental. Con muy pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, muy baja autoestima y niveles muy altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable mejorar su salud mental auto percibida, para lo cual estarían indicadas aumentar hábitos saludables como realizar ejercicio físico a diario, cuidar de la alimentación, dormir ocho horas diarias, mantener relaciones sociales satisfactorias, equilibrar el trabajo con actividades y momentos de ocio. Así mismo, para controlar sus niveles de

estrés las técnicas de autocontrol suelen ser bastante eficaces, como es la meditación, relajación y autoobservación. Por otro lado, un pensamiento más positivo podrían ayudarle en esta labor. Estas recomendaciones le ayudarán a mejorar física y psicológicamente, repercutiendo en un estado de ánimo más positivo, con menor ansiedad y estrés. Si a pesar de ello su estado no mejora se recomienda consultar a un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a se encuentra dentro de la media en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Si este trabajador quisiera aumentar su capacidad de resiliencia se recomienda una actitud positiva ante las dificultades de la vida, actitud que facilita la aceptación y adaptación a los cambios.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: LOP14061962

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

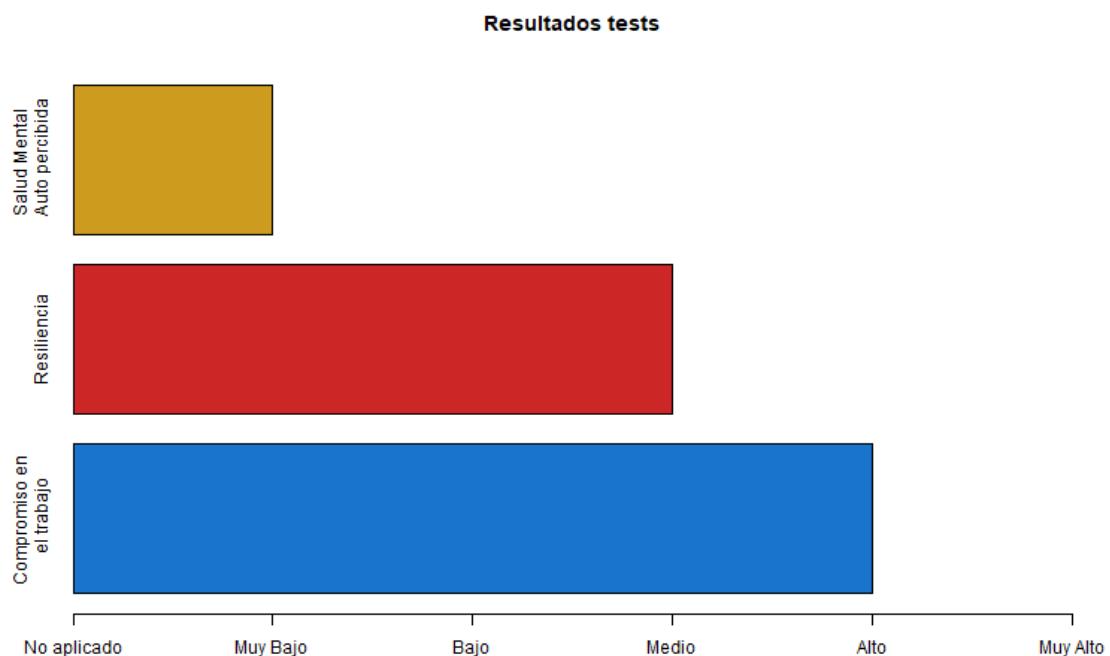
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con muy pobre salud mental. Con muy pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, muy baja autoestima y niveles muy altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable mejorar su salud mental auto percibida, para lo cual estarían indicadas aumentar hábitos saludables como realizar ejercicio físico a diario, cuidar de la alimentación, dormir ocho horas diarias, mantener relaciones sociales satisfactorias, equilibrar el trabajo con actividades y momentos de ocio. Así mismo, para controlar sus niveles de

estrés las técnicas de autocontrol suelen ser bastante eficaces, como es la meditación, relajación y autoobservación. Por otro lado, un pensamiento más positivo podrían ayudarle en esta labor. Estas recomendaciones le ayudarán a mejorar física y psicológicamente, repercutiendo en un estado de ánimo más positivo, con menor ansiedad y estrés. Si a pesar de ello su estado no mejora se recomienda consultar a un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a se encuentra dentro de la media en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Si este trabajador quisiera aumentar su capacidad de resiliencia se recomienda una actitud positiva ante las dificultades de la vida, actitud que facilita la aceptación y adaptación a los cambios.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Speedy

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

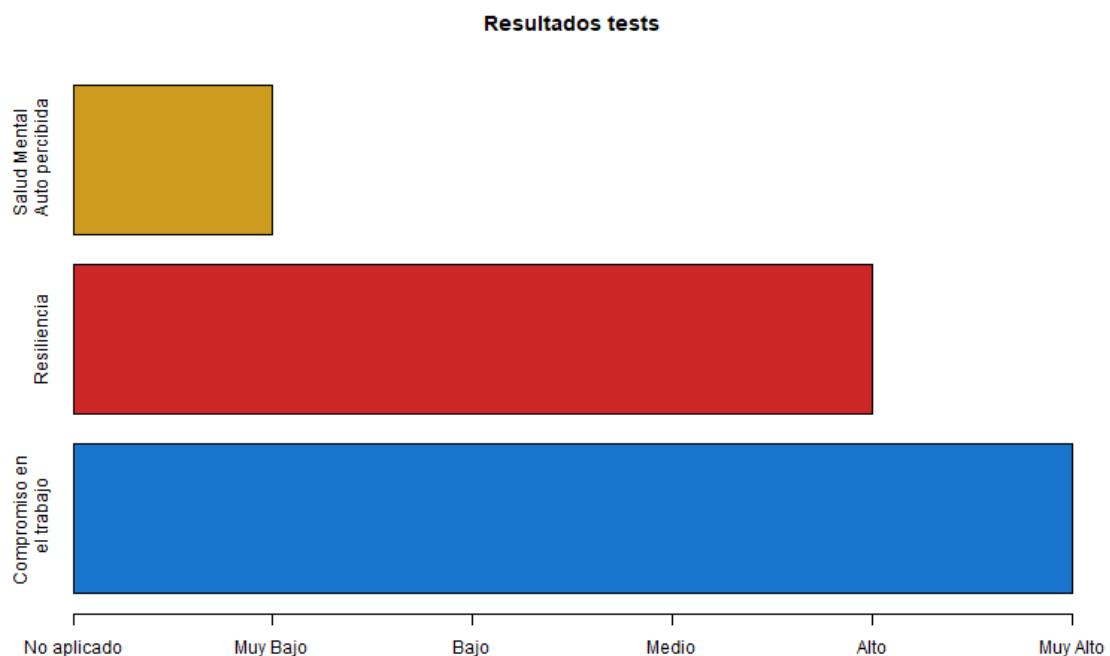
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con muy pobre salud mental. Con muy pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, muy baja autoestima y niveles muy altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable mejorar su salud mental auto percibida, para lo cual estarían indicadas aumentar hábitos saludables como realizar ejercicio físico a diario, cuidar de la alimentación, dormir ocho horas diarias, mantener relaciones sociales satisfactorias, equilibrar el trabajo con actividades y momentos de ocio. Así mismo, para controlar sus niveles de

estrés las técnicas de autocontrol suelen ser bastante eficaces, como es la meditación, relajación y autoobservación. Por otro lado, un pensamiento más positivo podrían ayudarle en esta labor. Estas recomendaciones le ayudarán a mejorar física y psicológicamente, repercutiendo en un estado de ánimo más positivo, con menor ansiedad y estrés. Si a pesar de ello su estado no mejora se recomienda consultar a un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene una alta capacidad de recuperación ante situaciones estresantes, algo muy positivo para su salud mental.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Navarro

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

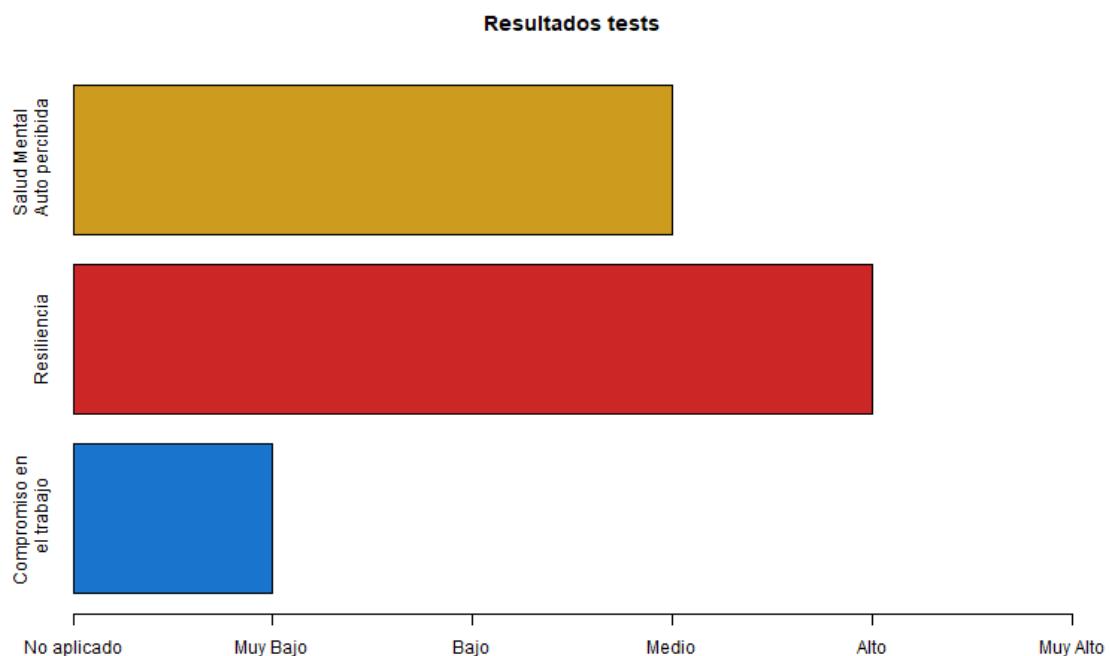
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene muy poco compromiso con su trabajo. Presenta niveles de energía y de inversión de esfuerzos muy bajos, muy poca resistencia mental y es muy poco persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación muy baja en su trabajo y niveles igualmente muy bajos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar posibles fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo.

Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria. Mantenga una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Proporcione retroalimentación resaltando los aspectos positivos. Ayude a los compañeros en caso de necesidad. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo necesita. Celebre sus logros y practique el

autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a tiene puntuaciones medias en la percepción de salud mental. Las estrategias de afrontamiento que utiliza, su autoestima y sus niveles de estrés se sitúan dentro de la media.

Por lo que le recomendamos

En caso de que se quisiera mejorar su estado de salud, se recomendaría realizar ejercicio físico adecuado, cuidar su alimentación, dormir las horas recomendadas y mantener relaciones sociales satisfactorias.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene una alta capacidad de recuperación ante situaciones estresantes, algo muy positivo para su salud mental.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Sergio

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

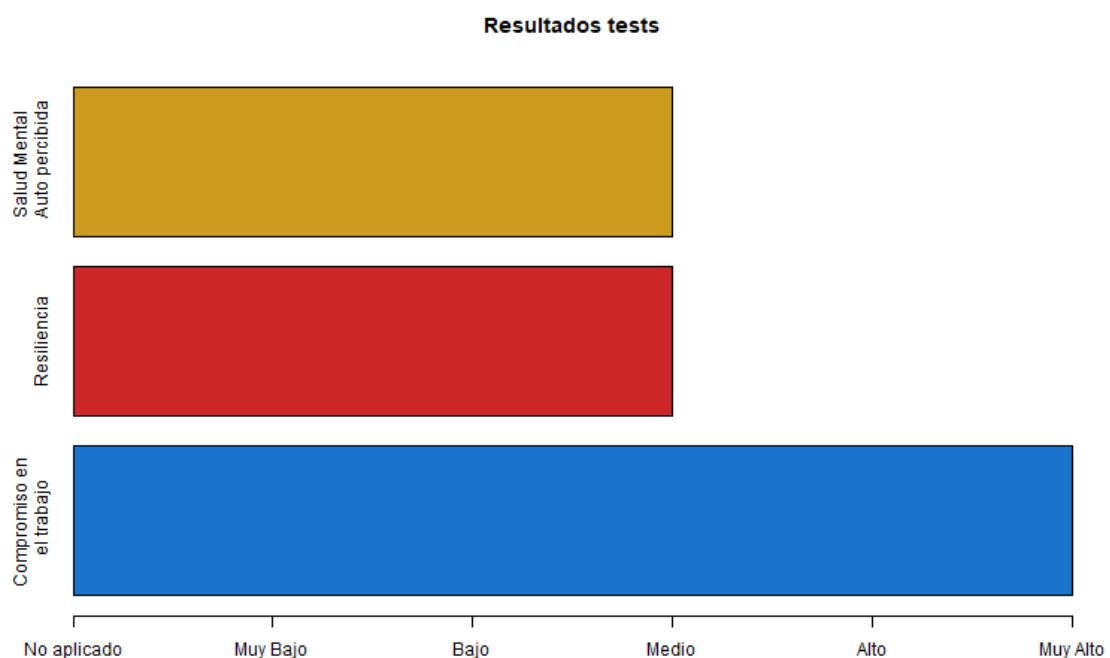
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a tiene puntuaciones medias en la percepción de salud mental. Las estrategias de afrontamiento que utiliza, su autoestima y sus niveles de estrés se sitúan dentro de la media.

Por lo que le recomendamos

En caso de que se quisiera mejorar su estado de salud, se recomendaría realizar ejercicio físico adecuado, cuidar su alimentación, dormir las horas recomendadas y mantener relaciones sociales satisfactorias.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a se encuentra dentro de la media en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Si este trabajador quisiera aumentar su capacidad de resiliencia se recomienda una actitud positiva ante las dificultades de la vida, actitud que facilita la aceptación y adaptación a los cambios.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: venturaca

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

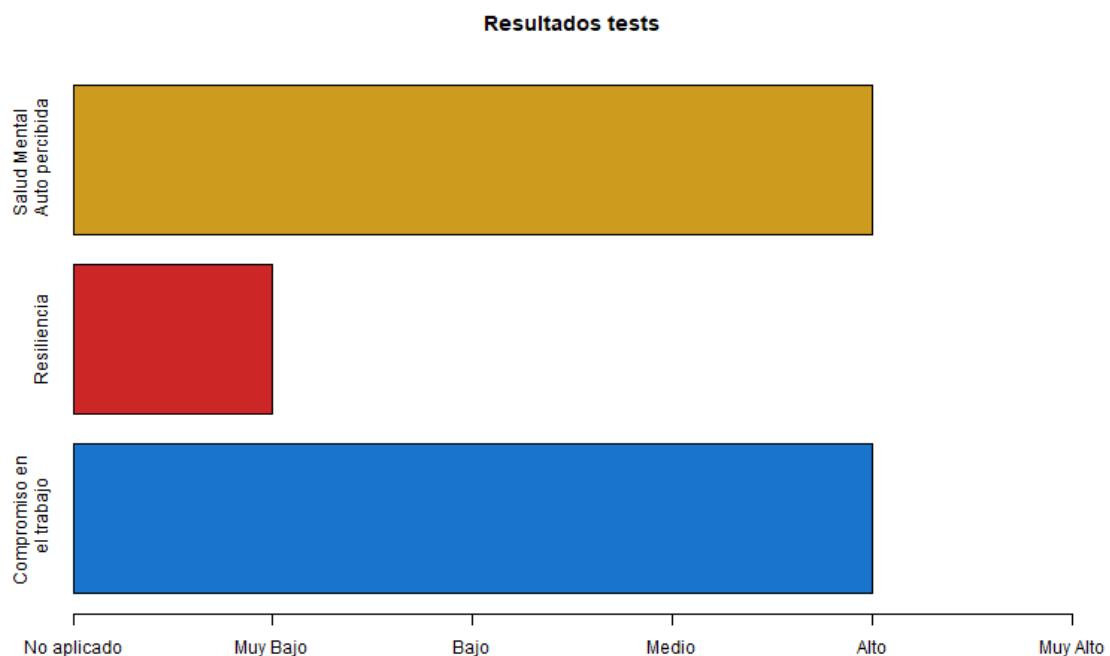
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con buena salud mental. Utiliza adecuadamente estrategias de afrontamiento. Además, presenta alta autoestima y bajos niveles de estrés.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene muy poca capacidad de recuperación ante situaciones estresantes. Pudiendo desencadenar en estados ansioso-depresivos, frustración, etc.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones saludables con familiares y amigos, de forma que se perciba un adecuado apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Los eventos perturbadores y dificultades de la vida son inevitables, pero es posible modificar la interpretación que se hace de ellos. Intente ser positivo y aceptar los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Marcarse metas realistas contribuye a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a:

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

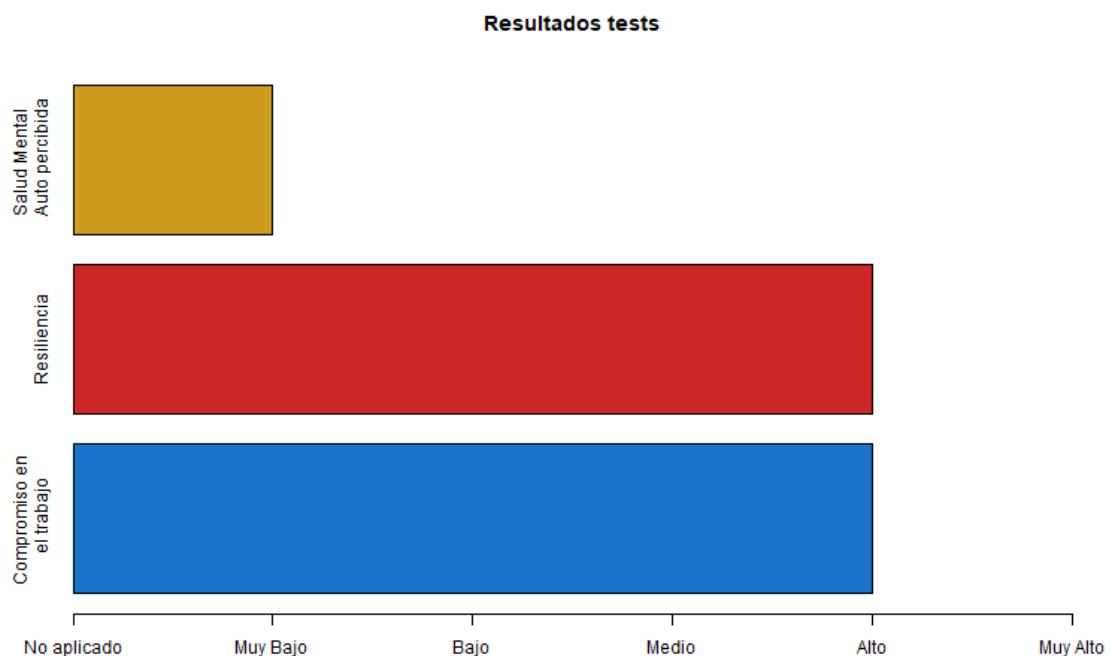
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con muy pobre salud mental. Con muy pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, muy baja autoestima y niveles muy altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable mejorar su salud mental auto percibida, para lo cual estarían indicadas aumentar hábitos saludables como realizar ejercicio físico a diario, cuidar de la alimentación, dormir ocho horas diarias, mantener relaciones sociales satisfactorias, equilibrar el trabajo con actividades y momentos de ocio. Así mismo, para controlar sus niveles de

estrés las técnicas de autocontrol suelen ser bastante eficaces, como es la meditación, relajación y autoobservación. Por otro lado, un pensamiento más positivo podrían ayudarle en esta labor. Estas recomendaciones le ayudarán a mejorar física y psicológicamente, repercutiendo en un estado de ánimo más positivo, con menor ansiedad y estrés. Si a pesar de ello su estado no mejora se recomienda consultar a un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene una alta capacidad de recuperación ante situaciones estresantes, algo muy positivo para su salud mental.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Jamm

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

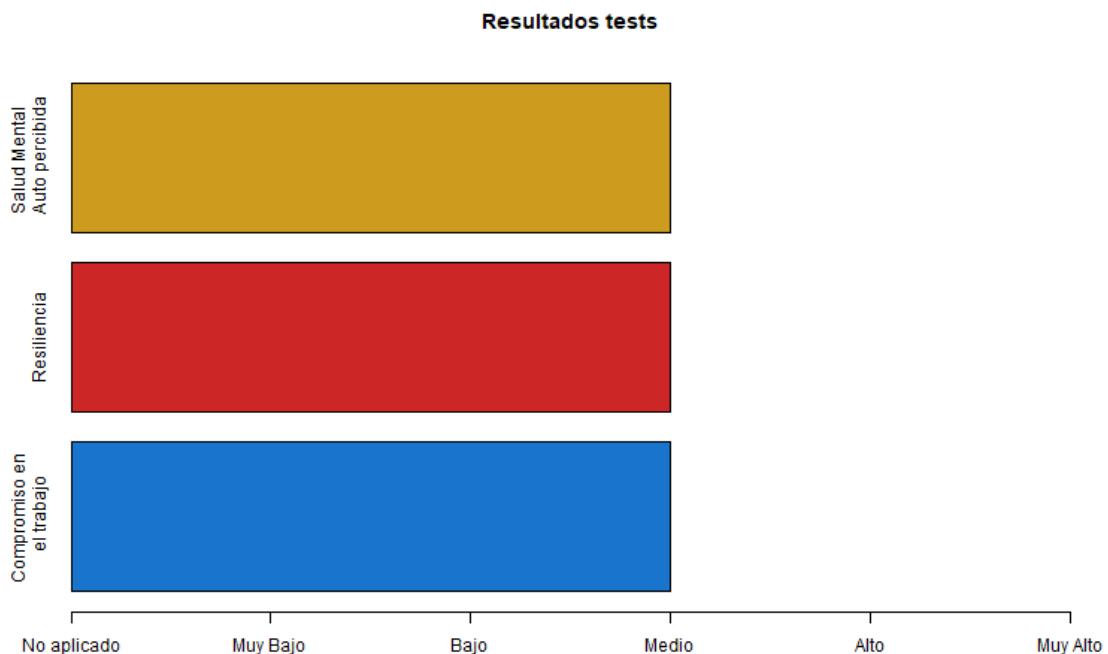
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a tiene puntuaciones medias en la percepción de salud mental. Las estrategias de afrontamiento que utiliza, su autoestima y sus niveles de estrés se sitúan dentro de la media.

Por lo que le recomendamos

En caso de que se quisiera mejorar su estado de salud, se recomendaría realizar ejercicio físico adecuado, cuidar su alimentación, dormir las horas recomendadas y mantener relaciones sociales satisfactorias.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a se encuentra dentro de la media en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Si este trabajador quisiera aumentar su capacidad de resiliencia se recomienda una actitud positiva ante las dificultades de la vida, actitud que facilita la aceptación y adaptación a los cambios.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: MON14071976

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

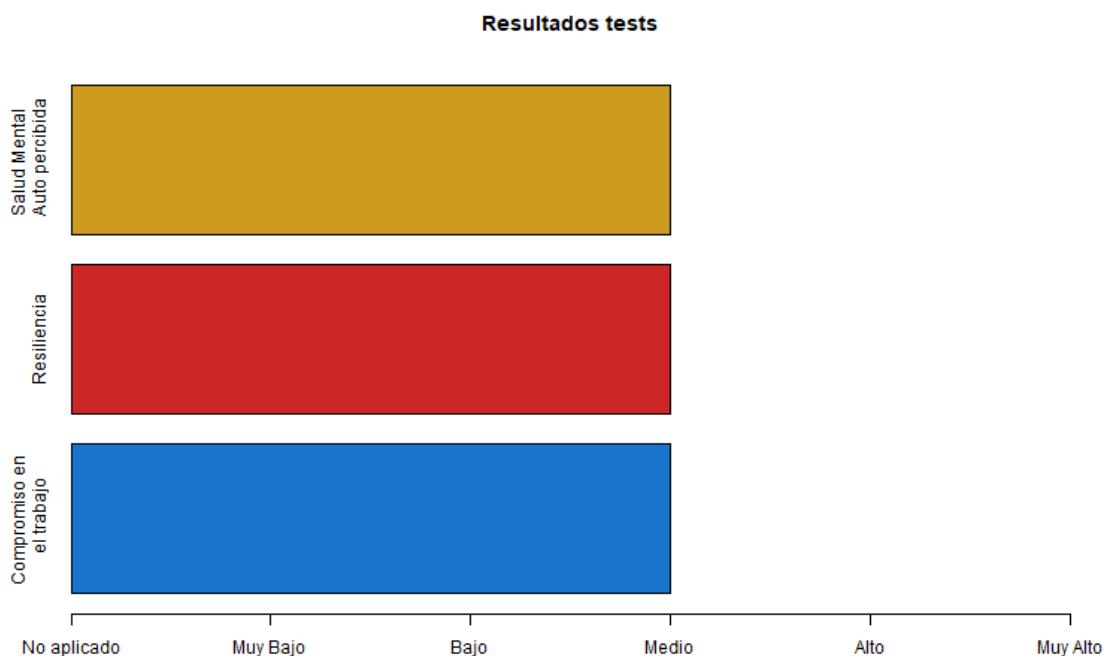
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a tiene puntuaciones medias en la percepción de salud mental. Las estrategias de afrontamiento que utiliza, su autoestima y sus niveles de estrés se sitúan dentro de la media.

Por lo que le recomendamos

En caso de que se quisiera mejorar su estado de salud, se recomendaría realizar ejercicio físico adecuado, cuidar su alimentación, dormir las horas recomendadas y mantener relaciones sociales satisfactorias.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a se encuentra dentro de la media en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Si este trabajador quisiera aumentar su capacidad de resiliencia se recomienda una actitud positiva ante las dificultades de la vida, actitud que facilita la aceptación y adaptación a los cambios.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Dante

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

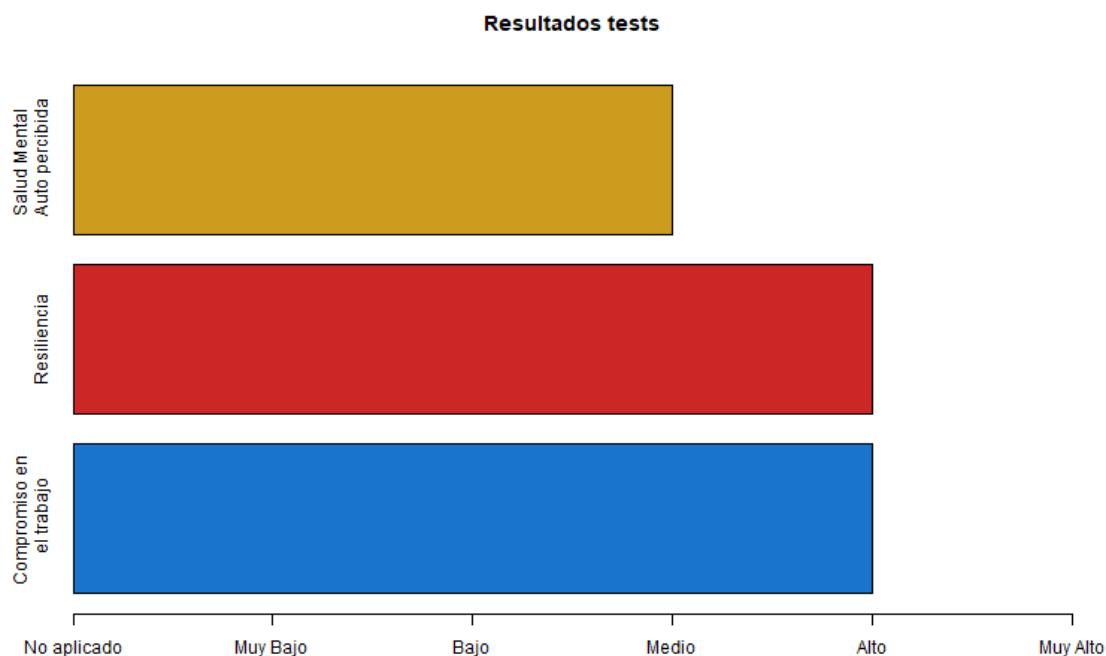
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a tiene puntuaciones medias en la percepción de salud mental. Las estrategias de afrontamiento que utiliza, su autoestima y sus niveles de estrés se sitúan dentro de la media.

Por lo que le recomendamos

En caso de que se quisiera mejorar su estado de salud, se recomendaría realizar ejercicio físico adecuado, cuidar su alimentación, dormir las horas recomendadas y mantener relaciones sociales satisfactorias.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene una alta capacidad de recuperación ante situaciones estresantes, algo muy positivo para su salud mental.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: ROD13081963

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

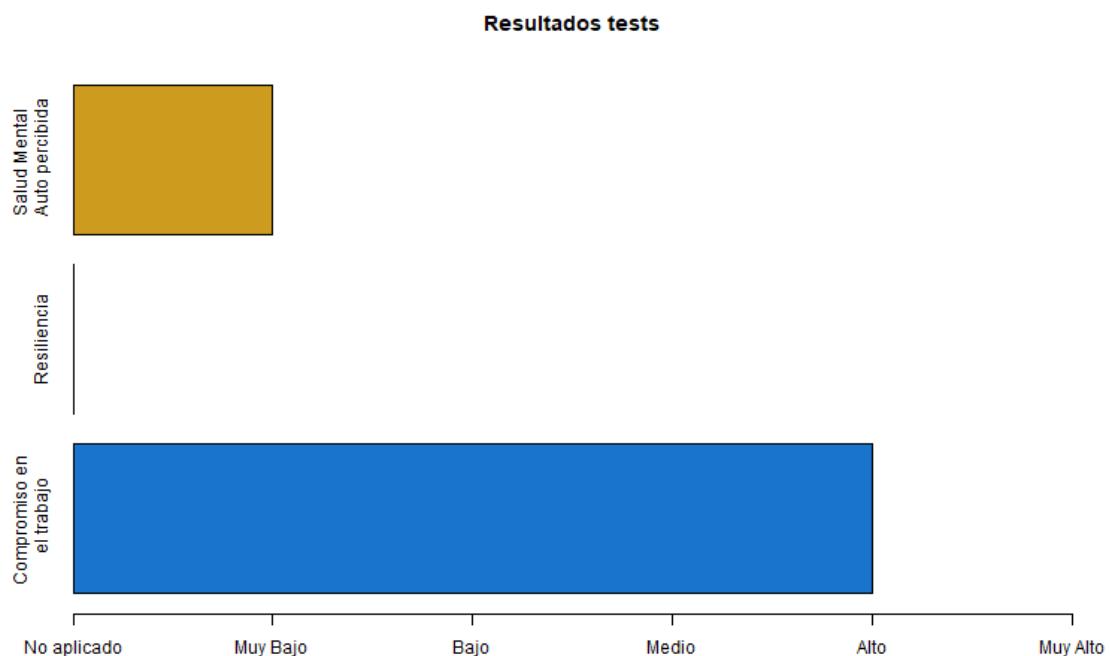
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con muy pobre salud mental. Con muy pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, muy baja autoestima y niveles muy altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable mejorar su salud mental auto percibida, para lo cual estarían indicadas aumentar hábitos saludables como realizar ejercicio físico a diario, cuidar de la alimentación, dormir ocho horas diarias, mantener relaciones sociales satisfactorias, equilibrar el trabajo con actividades y momentos de ocio. Así mismo, para controlar sus niveles de

estrés las técnicas de autocontrol suelen ser bastante eficaces, como es la meditación, relajación y autoobservación. Por otro lado, un pensamiento más positivo podrían ayudarle en esta labor. Estas recomendaciones le ayudarán a mejorar física y psicológicamente, repercutiendo en un estado de ánimo más positivo, con menor ansiedad y estrés. Si a pesar de ello su estado no mejora se recomienda consultar a un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

No se ha cumplimentado esta prueba, por lo tanto no podemos ofrecerle resultado

Por lo que le recomendamos

Al no haberse cumplimentado esta prueba, no se han obtenido resultados. No se pueden aplicar recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a:

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

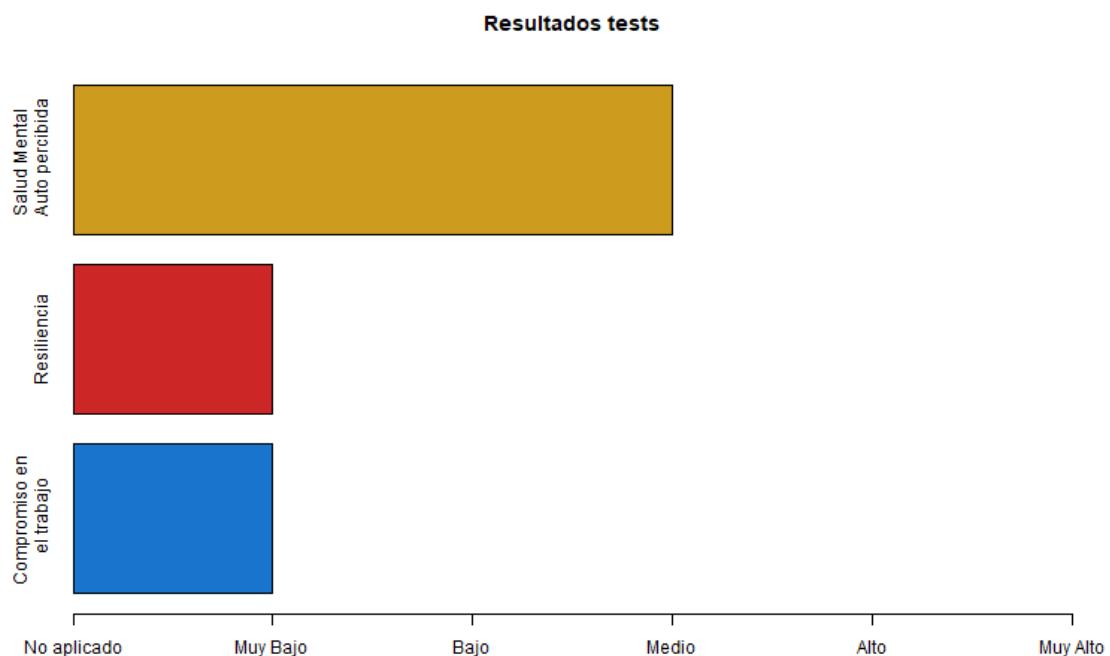
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene muy poco compromiso con su trabajo. Presenta niveles de energía y de inversión de esfuerzos muy bajos, muy poca resistencia mental y es muy poco persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación muy baja en su trabajo y niveles igualmente muy bajos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar posibles fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo.

Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intenta hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria. Mantenga una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Proporcione retroalimentación resaltando los aspectos positivos. Ayude a los compañeros en caso de necesidad. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo necesita. Celebre sus logros y practique el

autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a tiene puntuaciones medias en la percepción de salud mental. Las estrategias de afrontamiento que utiliza, su autoestima y sus niveles de estrés se sitúan dentro de la media.

Por lo que le recomendamos

En caso de que se quisiera mejorar su estado de salud, se se recomendaría realizar ejercicio físico adecuado, cuidar su alimentación, dormir las horas recomendadas y mantener relaciones sociales satisfactorias.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene muy poca capacidad de recuperación ante situaciones estresantes. Pudiendo desencadenar en estados ansioso-depresivos, frustración, etc.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones saludables con familiares y amigos, de forma que se perciba un adecuado apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Los eventos perturbadores y dificultades de la vida son inevitables, pero es posible modificar la interpretación que se hace de ellos. Intente ser positivo y aceptar los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Marcarse metas realistas contribuye a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a:

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

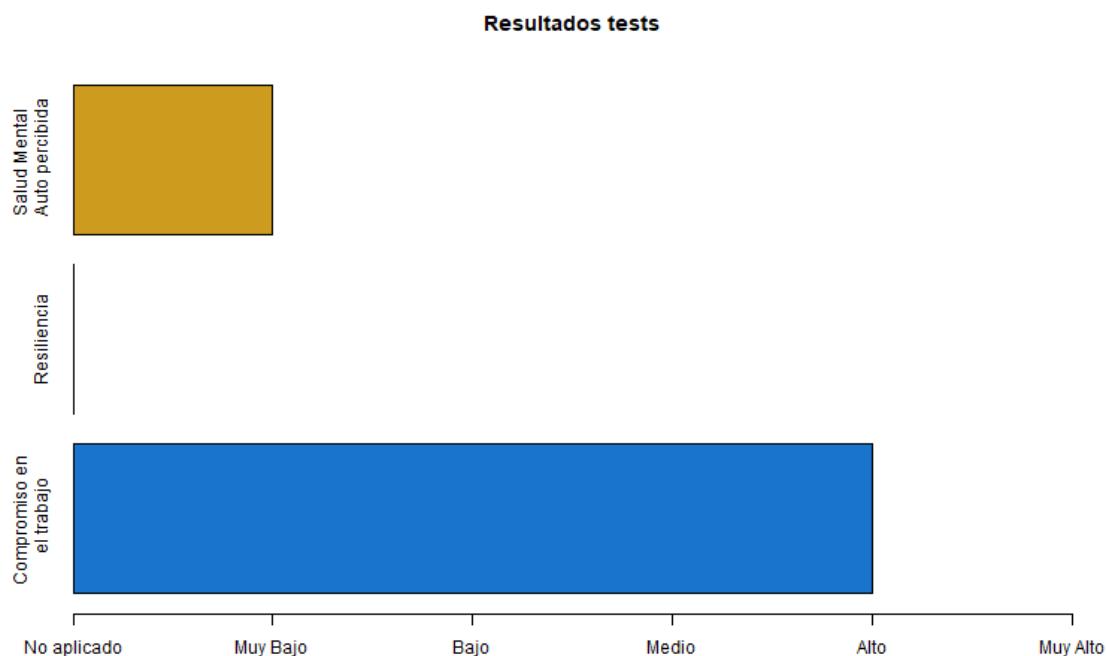
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con muy pobre salud mental. Con muy pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, muy baja autoestima y niveles muy altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable mejorar su salud mental auto percibida, para lo cual estarían indicadas aumentar hábitos saludables como realizar ejercicio físico a diario, cuidar de la alimentación, dormir ocho horas diarias, mantener relaciones sociales satisfactorias, equilibrar el trabajo con actividades y momentos de ocio. Así mismo, para controlar sus niveles de

estrés las técnicas de autocontrol suelen ser bastante eficaces, como es la meditación, relajación y autoobservación. Por otro lado, un pensamiento más positivo podrían ayudarle en esta labor. Estas recomendaciones le ayudarán a mejorar física y psicológicamente, repercutiendo en un estado de ánimo más positivo, con menor ansiedad y estrés. Si a pesar de ello su estado no mejora se recomienda consultar a un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

No se ha cumplimentado esta prueba, por lo tanto no podemos ofrecerle resultado

Por lo que le recomendamos

Al no haberse cumplimentado esta prueba, no se han obtenido resultados. No se pueden aplicar recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: JORGE

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

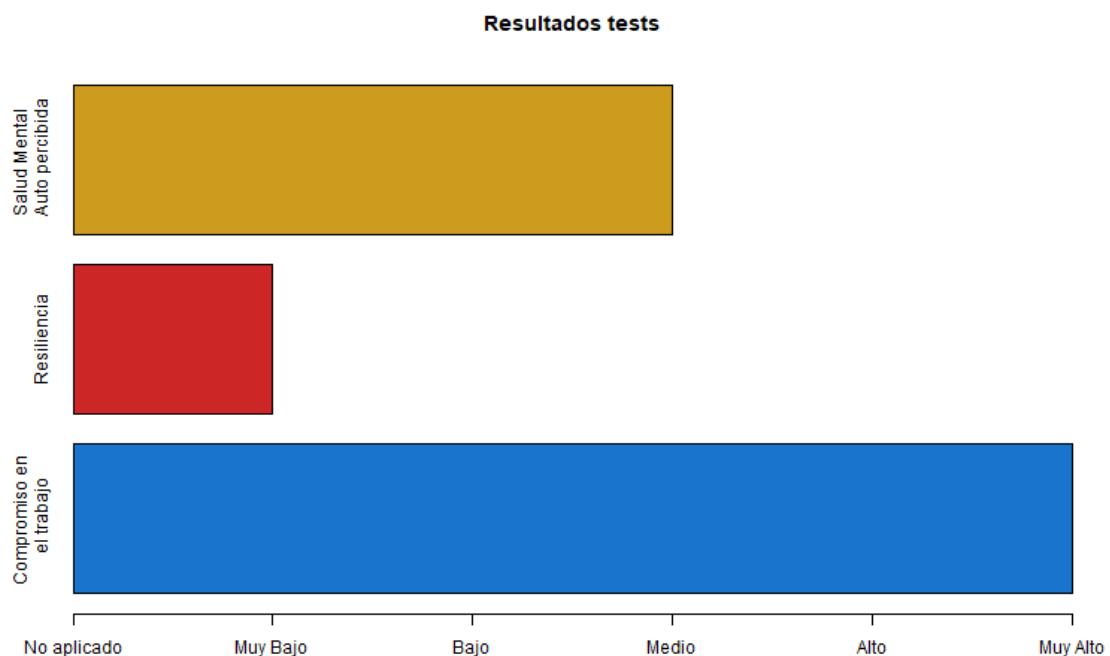
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a tiene puntuaciones medias en la percepción de salud mental. Las estrategias de afrontamiento que utiliza, su autoestima y sus niveles de estrés se sitúan dentro de la media.

Por lo que le recomendamos

En caso de que se quisiera mejorar su estado de salud, se se recomendaría realizar ejercicio físico adecuado, cuidar su alimentación, dormir las horas recomendadas y mantener relaciones sociales satisfactorias.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene muy poca capacidad de recuperación ante situaciones estresantes. Pudiendo desencadenar en estados ansioso-depresivos, frustración, etc.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones saludables con familiares y amigos, de forma que se perciba un adecuado apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Los eventos perturbadores y dificultades de la vida son inevitables, pero es posible modificar la interpretación que se hace de ellos. Intente ser positivo y aceptar los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Marcarse metas realistas contribuye a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: mol23031977

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

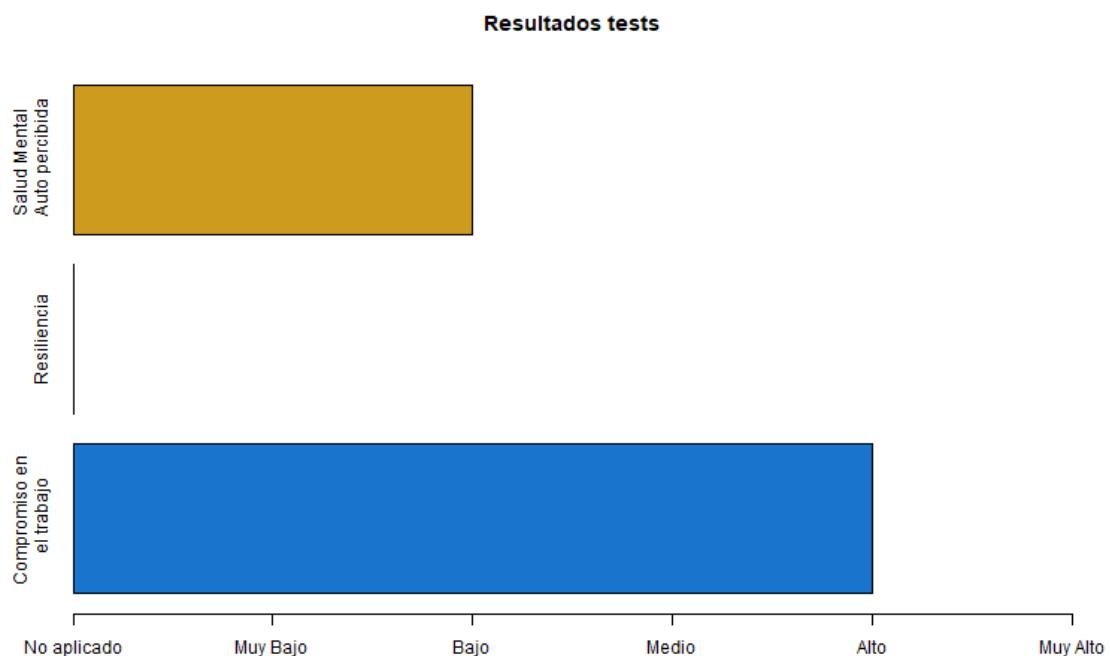
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con pobre salud mental. Con pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, baja autoestima y niveles altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable cuidar su salud física, ya que la salud física y mental están relacionadas. Estaría indicado aumentar los hábitos saludables: realizar ejercicio físico diario, dormir ocho horas al día, alimentarse saludablemente, mantener relaciones sociales satisfactorias. Además, un pensamiento más positivo también le puede ayudar. Así mismo, para

controlar sus niveles de estrés las técnicas de relajación suelen ser bastante efectivas para este propósito. Si a pesar de estas indicaciones no mejorase su estado puede consultar con un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

No se ha cumplimentado esta prueba, por lo tanto no podemos ofrecerle resultado

Por lo que le recomendamos

Al no haberse cumplimentado esta prueba, no se han obtenido resultados. No se pueden aplicar recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: MUR27091964

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

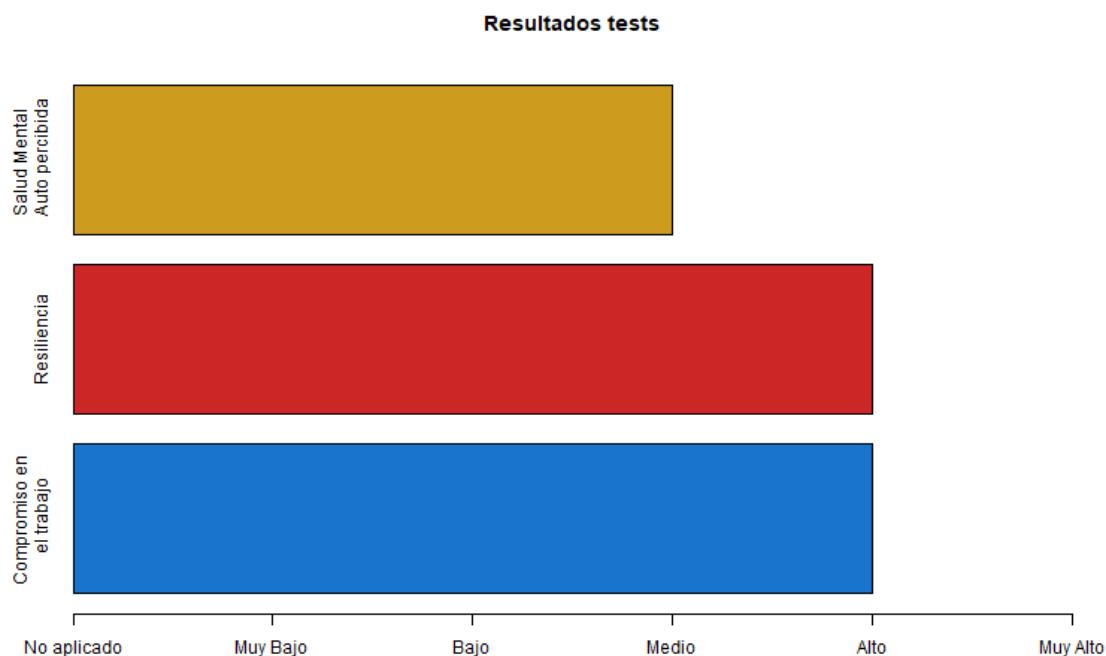
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a tiene puntuaciones medias en la percepción de salud mental. Las estrategias de afrontamiento que utiliza, su autoestima y sus niveles de estrés se sitúan dentro de la media.

Por lo que le recomendamos

En caso de que se quisiera mejorar su estado de salud, se se recomendaría realizar ejercicio físico adecuado, cuidar su alimentación, dormir las horas recomendadas y mantener relaciones sociales satisfactorias.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene una alta capacidad de recuperación ante situaciones estresantes, algo muy positivo para su salud mental.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: ALF

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

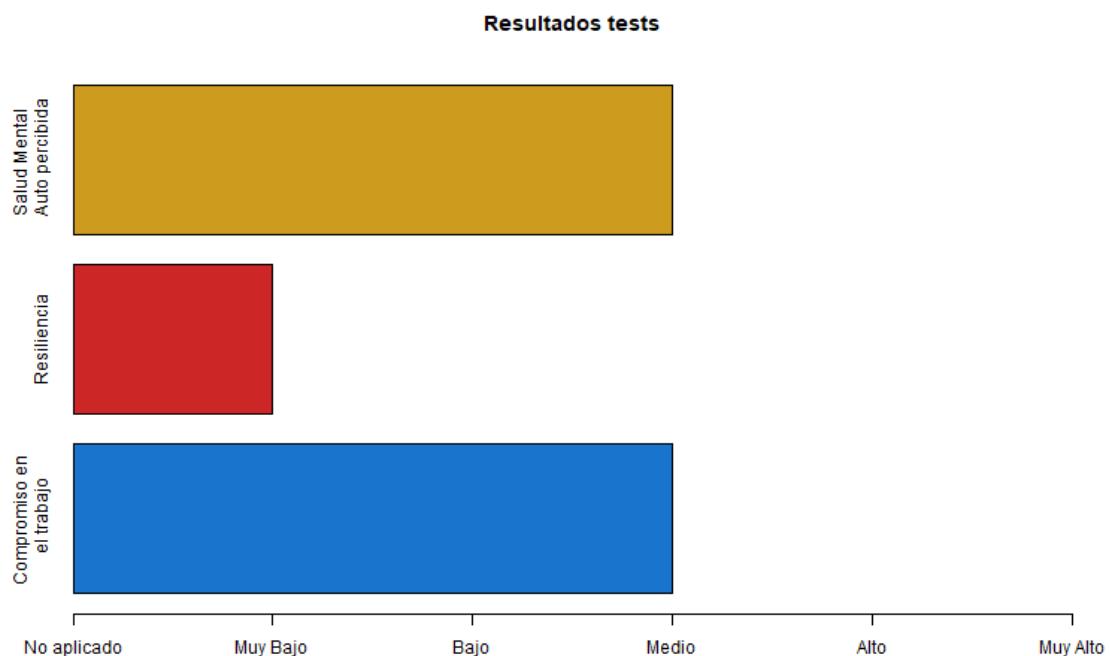
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a tiene puntuaciones medias en la percepción de salud mental. Las estrategias de afrontamiento que utiliza, su autoestima y sus niveles de estrés se sitúan dentro de la media.

Por lo que le recomendamos

En caso de que se quisiera mejorar su estado de salud, se recomendaría realizar ejercicio físico adecuado, cuidar su alimentación, dormir las horas recomendadas y mantener relaciones sociales satisfactorias.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene muy poca capacidad de recuperación ante situaciones estresantes. Pudiendo desencadenar en estados ansioso-depresivos, frustración, etc.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones saludables con familiares y amigos, de forma que se perciba un adecuado apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Los eventos perturbadores y dificultades de la vida son inevitables, pero es posible modificar la interpretación que se hace de ellos. Intente ser positivo y aceptar los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Marcarse metas realistas contribuye a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: mar

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

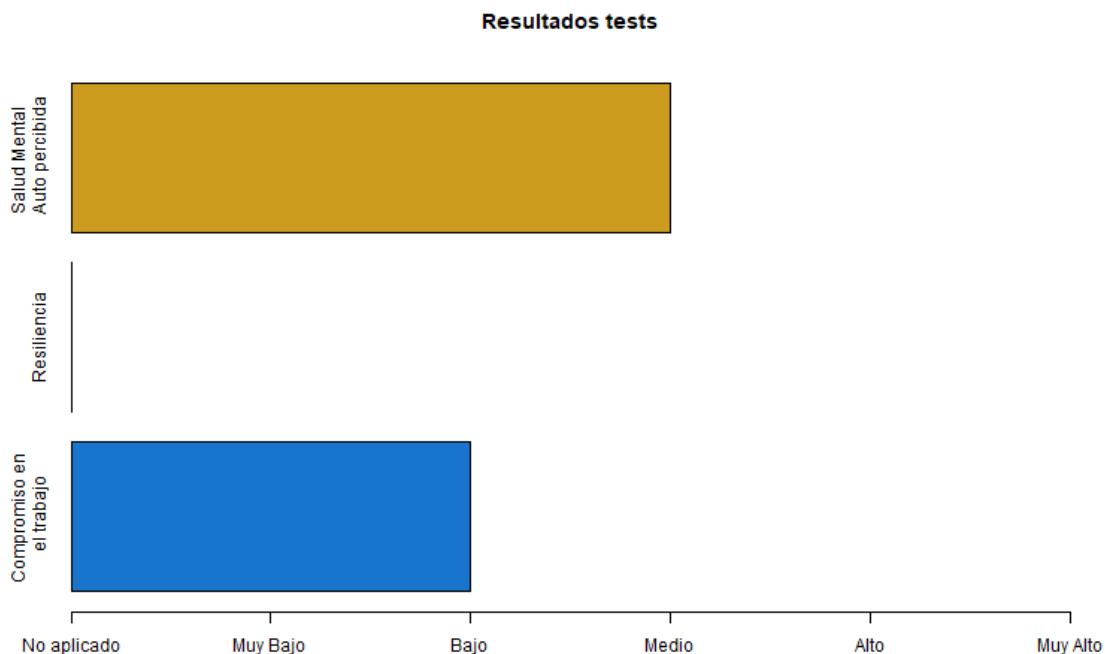
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene poco compromiso con su trabajo. Presenta niveles de energía y de inversión de esfuerzos bajos, poca resistencia mental y es poco persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación baja en su trabajo y niveles igualmente bajos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar posibles fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intenta mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo necesita. Celebre sus logros y practique el

autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a tiene puntuaciones medias en la percepción de salud mental. Las estrategias de afrontamiento que utiliza, su autoestima y sus niveles de estrés se sitúan dentro de la media.

Por lo que le recomendamos

En caso de que se quisiera mejorar su estado de salud, se se recomendaría realizar ejercicio físico adecuado, cuidar su alimentación, dormir las horas recomendadas y mantener relaciones sociales satisfactorias.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

No se ha cumplimentado esta prueba, por lo tanto no podemos ofrecerle resultado

Por lo que le recomendamos

Al no haberse cumplimentado esta prueba, no se han obtenido resultados. No se pueden aplicar recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Dena

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

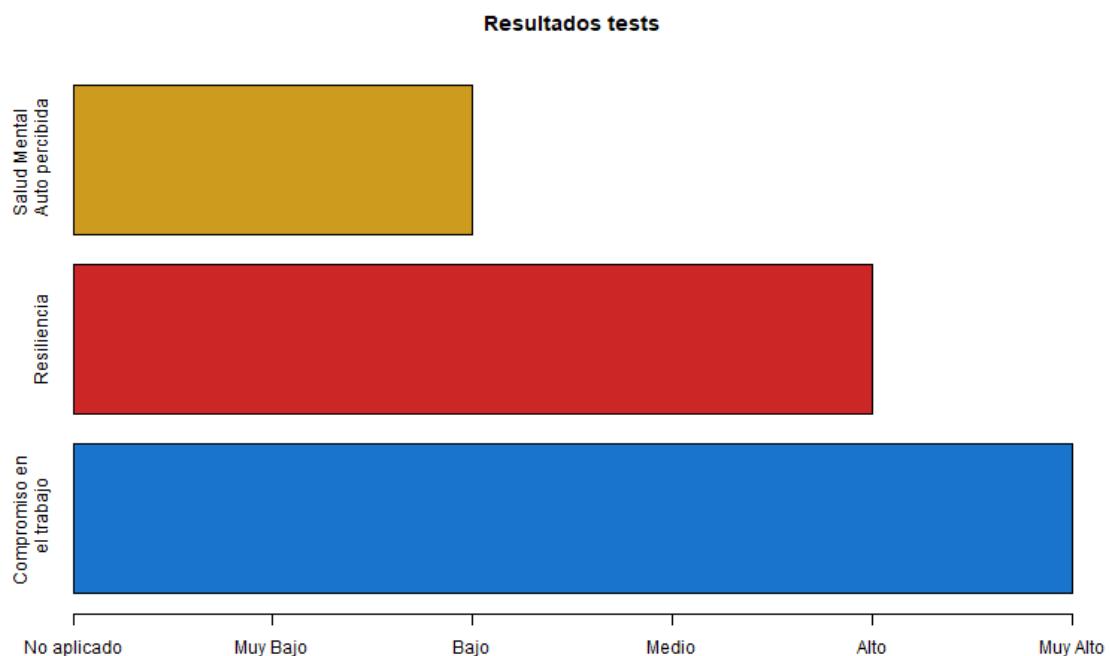
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con pobre salud mental. Con pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, baja autoestima y niveles altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable cuidar su salud física, ya que la salud física y mental están relacionadas. Estaría indicado aumentar los hábitos saludables: realizar ejercicio físico diario, dormir ocho horas al día, alimentarse saludablemente, mantener relaciones sociales satisfactorias. Además, un pensamiento más positivo también le puede ayudar. Así mismo, para

controlar sus niveles de estrés las técnicas de relajación suelen ser bastante efectivas para este propósito. Si a pesar de estas indicaciones no mejorase su estado puede consultar con un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene una alta capacidad de recuperación ante situaciones estresantes, algo muy positivo para su salud mental.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: CAM14091967

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

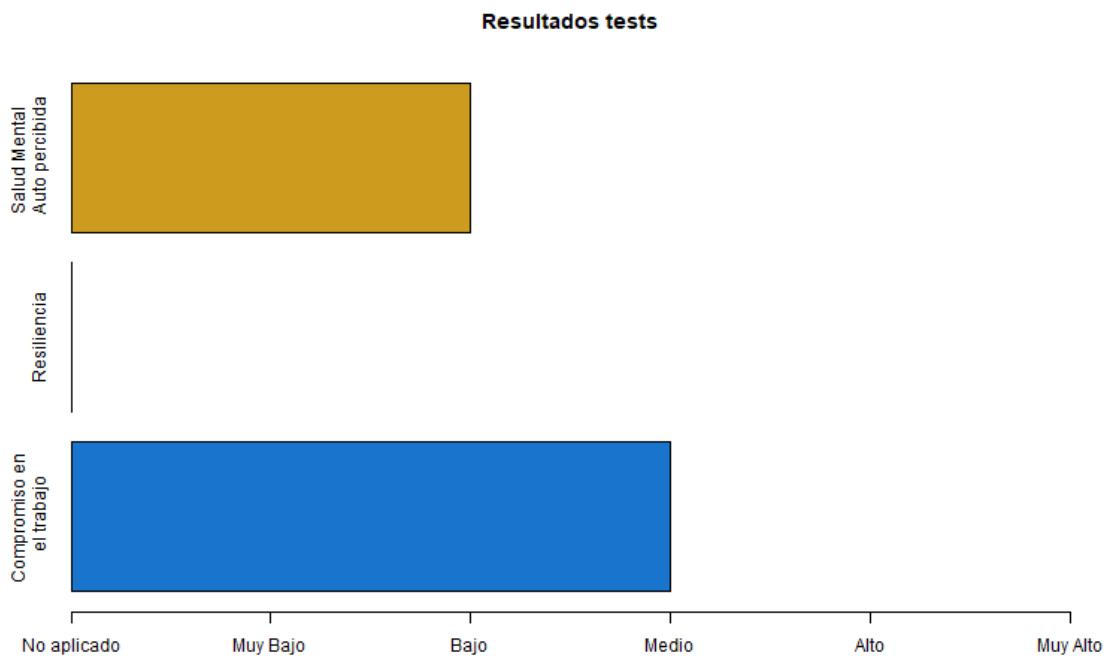
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con pobre salud mental. Con pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, baja autoestima y niveles altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable cuidar su salud física, ya que la salud física y mental están relacionadas. Estaría indicado aumentar los hábitos saludables: realizar ejercicio físico diario, dormir ocho horas al día, alimentarse saludablemente, mantener relaciones sociales satisfactorias. Además, un pensamiento más positivo también le puede ayudar. Así mismo, para controlar sus niveles de estrés las técnicas de relajación suelen ser bastante efectivas para este propósito. Si a pesar de estas indicaciones no mejorase su estado puede consultar con un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

No se ha cumplimentado esta prueba, por lo tanto no podemos ofrecerle resultado

Por lo que le recomendamos

Al no haberse cumplimentado esta prueba, no se han obtenido resultados. No se pueden aplicar recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Óscar Sánchez

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

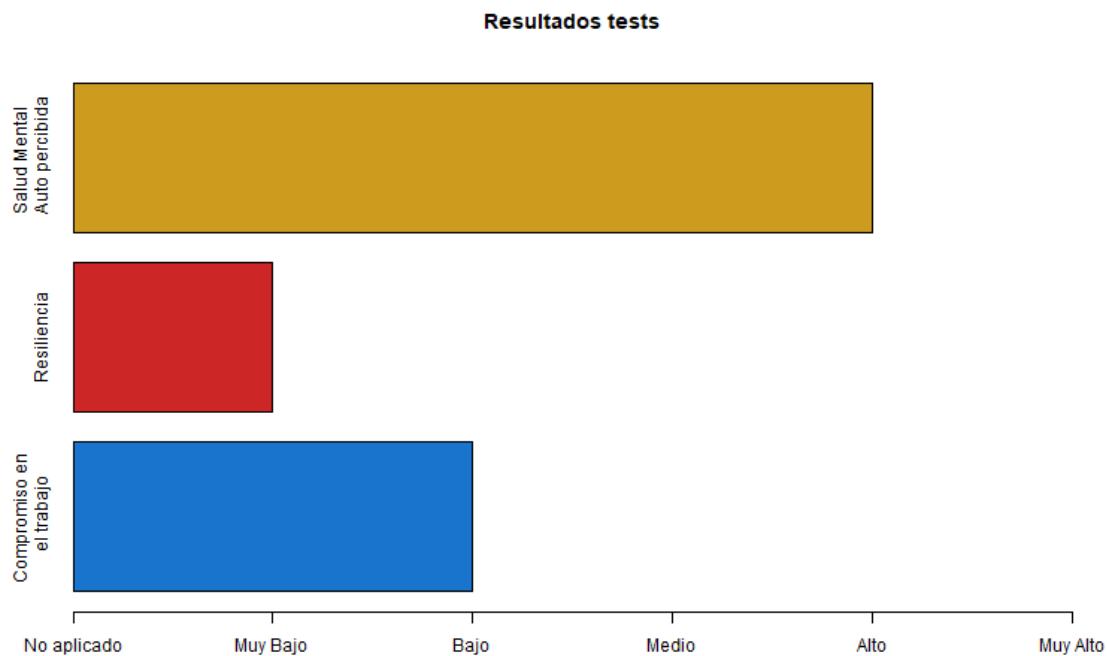
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene poco compromiso con su trabajo. Presenta niveles de energía y de inversión de esfuerzos bajos, poca resistencia mental y es poco persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación baja en su trabajo y niveles igualmente bajos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar posibles fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intenta mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo necesita. Celebre sus logros y practique el

autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con buena salud mental. Utiliza adecuadamente estrategias de afrontamiento. Además, presenta alta autoestima y bajos niveles de estrés.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene muy poca capacidad de recuperación ante situaciones estresantes. Pudiendo desencadenar en estados ansioso-depresivos, frustración, etc.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones saludables con familiares y amigos, de forma que se perciba un adecuado apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Los eventos perturbadores y dificultades de la vida son inevitables, pero es posible modificar la interpretación que se hace de ellos. Intente ser positivo y aceptar los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Marcarse metas realistas contribuye a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Julius

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

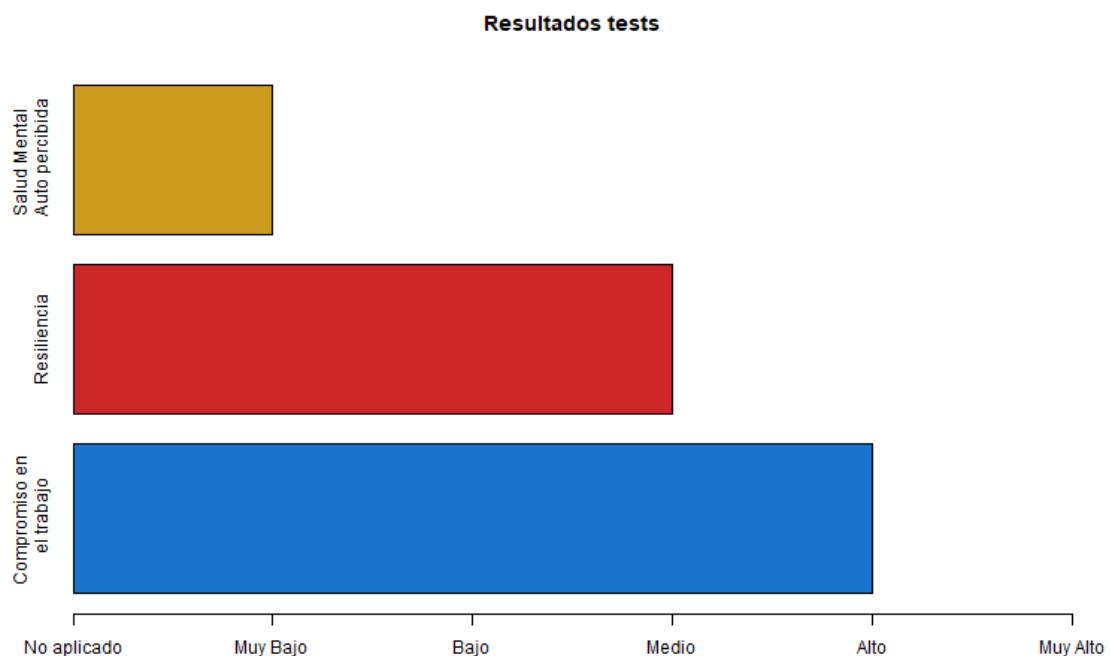
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con muy pobre salud mental. Con muy pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, muy baja autoestima y niveles muy altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable mejorar su salud mental auto percibida, para lo cual estarían indicadas aumentar hábitos saludables como realizar ejercicio físico a diario, cuidar de la alimentación, dormir ocho horas diarias, mantener relaciones sociales satisfactorias, equilibrar el trabajo con actividades y momentos de ocio. Así mismo, para controlar sus niveles de

estrés las técnicas de autocontrol suelen ser bastante eficaces, como es la meditación, relajación y autoobservación. Por otro lado, un pensamiento más positivo podrían ayudarle en esta labor. Estas recomendaciones le ayudarán a mejorar física y psicológicamente, repercutiendo en un estado de ánimo más positivo, con menor ansiedad y estrés. Si a pesar de ello su estado no mejora se recomienda consultar a un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a se encuentra dentro de la media en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Si este trabajador quisiera aumentar su capacidad de resiliencia se recomienda una actitud positiva ante las dificultades de la vida, actitud que facilita la aceptación y adaptación a los cambios.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: NAV20111970

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

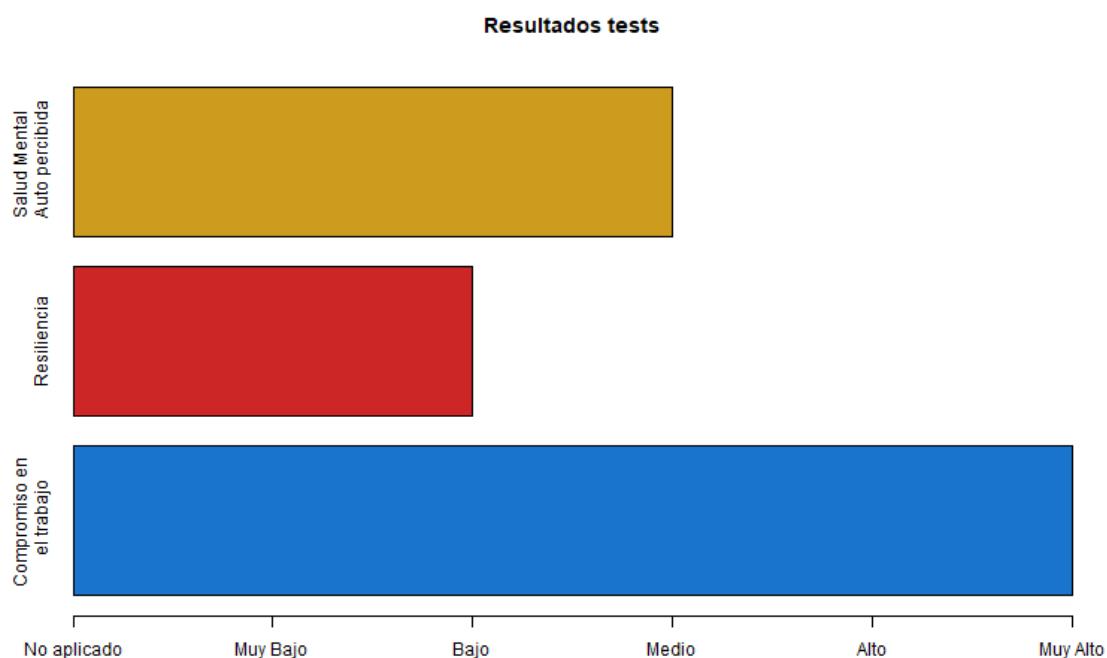
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a tiene puntuaciones medias en la percepción de salud mental. Las estrategias de afrontamiento que utiliza, su autoestima y sus niveles de estrés se sitúan dentro de la media.

Por lo que le recomendamos

En caso de que se quisiera mejorar su estado de salud, se recomendaría realizar ejercicio físico adecuado, cuidar su alimentación, dormir las horas recomendadas y mantener relaciones sociales satisfactorias.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a presenta una puntuación baja en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones sociales saludables, favoreciendo el apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Intente ser positivo en las interpretaciones que haga de los eventos perturbadores y dificultades de la vida. Acepte los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Márquese metas realistas, así contribuirá a activarse y aumentar la resiliencia. Entrénese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: Andy

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

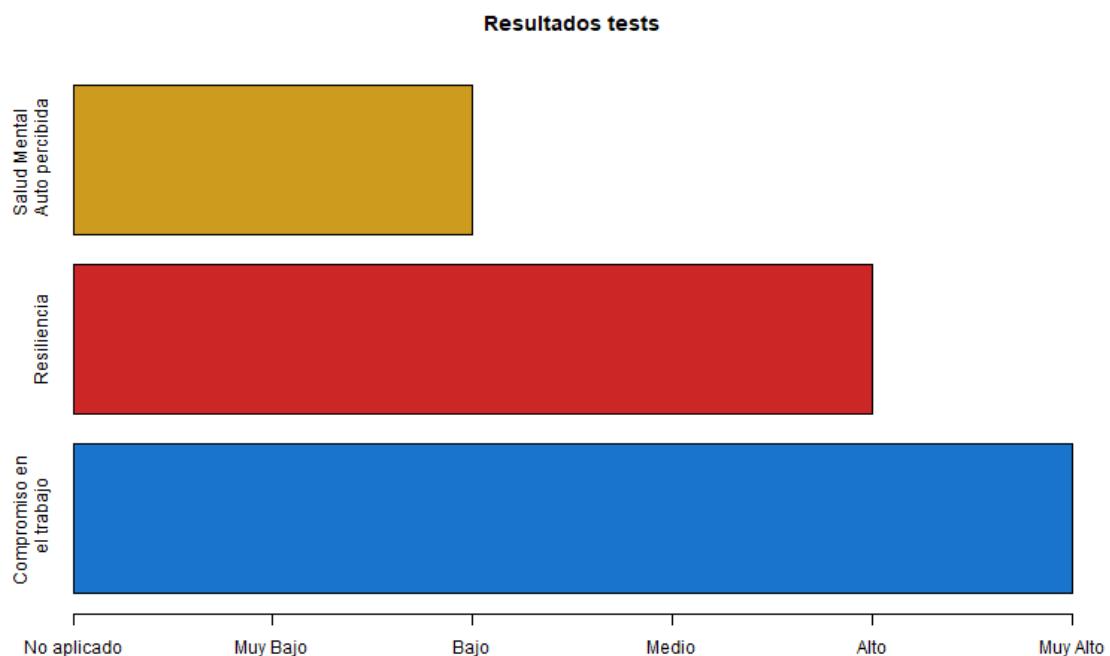
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con pobre salud mental. Con pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, baja autoestima y niveles altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable cuidar su salud física, ya que la salud física y mental están relacionadas. Estaría indicado aumentar los hábitos saludables: realizar ejercicio físico diario, dormir ocho horas al día, alimentarse saludablemente, mantener relaciones sociales satisfactorias. Además, un pensamiento más positivo también le puede ayudar. Así mismo, para

controlar sus niveles de estrés las técnicas de relajación suelen ser bastante efectivas para este propósito. Si a pesar de estas indicaciones no mejorase su estado puede consultar con un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene una alta capacidad de recuperación ante situaciones estresantes, algo muy positivo para su salud mental.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a:

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

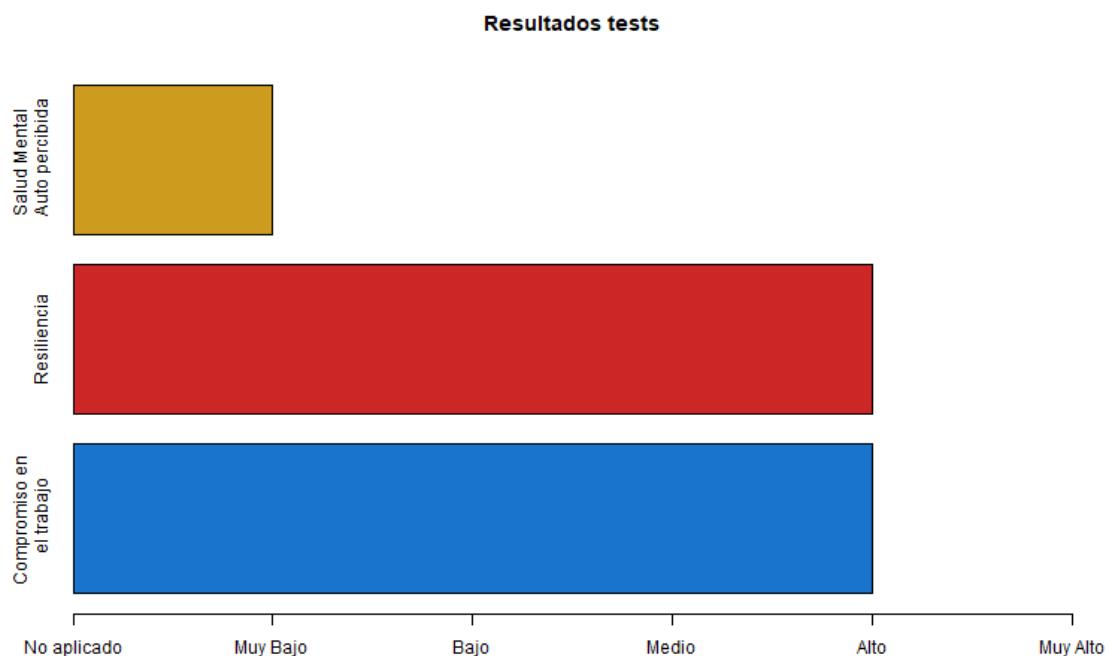
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene un alto compromiso con su trabajo. Presenta niveles elevados de energía y de inversión de esfuerzos, alta resistencia mental y es persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación alta en su trabajo y niveles igualmente altos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con muy pobre salud mental. Con muy pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, muy baja autoestima y niveles muy altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable mejorar su salud mental auto percibida, para lo cual estarían indicadas aumentar hábitos saludables como realizar ejercicio físico a diario, cuidar de la alimentación, dormir ocho horas diarias, mantener relaciones sociales satisfactorias, equilibrar el trabajo con actividades y momentos de ocio. Así mismo, para controlar sus niveles de

estrés las técnicas de autocontrol suelen ser bastante eficaces, como es la meditación, relajación y autoobservación. Por otro lado, un pensamiento más positivo podrían ayudarle en esta labor. Estas recomendaciones le ayudarán a mejorar física y psicológicamente, repercutiendo en un estado de ánimo más positivo, con menor ansiedad y estrés. Si a pesar de ello su estado no mejora se recomienda consultar a un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene una alta capacidad de recuperación ante situaciones estresantes, algo muy positivo para su salud mental.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: SER28031971

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

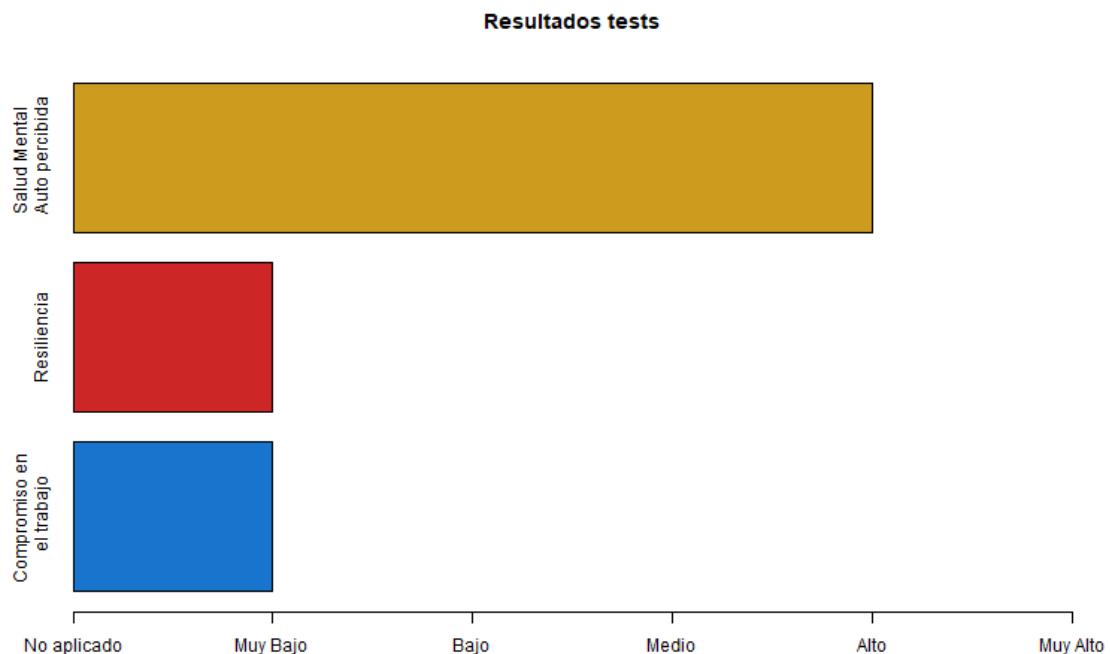
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a tiene muy poco compromiso con su trabajo. Presenta niveles de energía y de inversión de esfuerzos muy bajos, muy poca resistencia mental y es muy poco persistente ante las dificultades. Además, tiene una implicación muy baja en su trabajo y niveles igualmente muy bajos de concentración durante el mismo.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar posibles fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo.

Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria. Mantenga una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Proporcione retroalimentación resaltando los aspectos positivos. Ayude a los compañeros en caso de necesidad. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo necesita. Celebre sus logros y practique el

autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con buena salud mental. Utiliza adecuadamente estrategias de afrontamiento. Además, presenta alta autoestima y bajos niveles de estrés.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene muy poca capacidad de recuperación ante situaciones estresantes. Pudiendo desencadenar en estados ansioso-depresivos, frustración, etc.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones saludables con familiares y amigos, de forma que se perciba un adecuado apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Los eventos perturbadores y dificultades de la vida son inevitables, pero es posible modificar la interpretación que se hace de ellos. Intente ser positivo y aceptar los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Marcarse metas realistas contribuye a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: MEN07061980

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

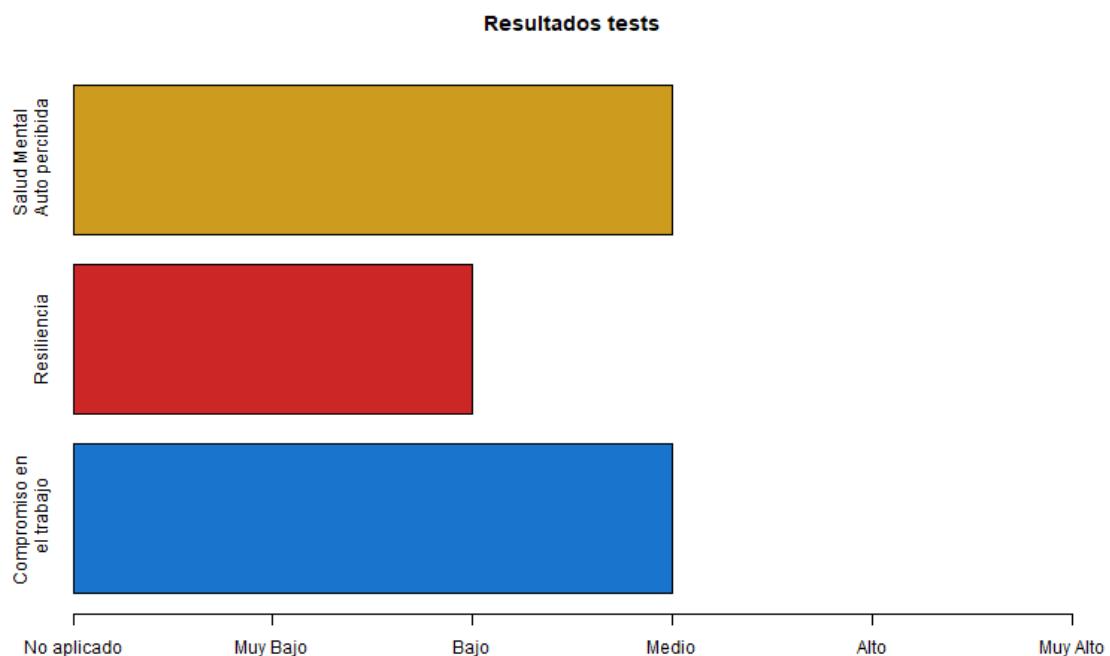
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a tiene puntuaciones medias en la percepción de salud mental. Las estrategias de afrontamiento que utiliza, su autoestima y sus niveles de estrés se sitúan dentro de la media.

Por lo que le recomendamos

En caso de que se quisiera mejorar su estado de salud, se se recomendaría realizar ejercicio físico adecuado, cuidar su alimentación, dormir las horas recomendadas y mantener relaciones sociales satisfactorias.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a presenta una puntuación baja en capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones sociales saludables, favoreciendo el apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Intente ser positivo en las interpretaciones que haga de los eventos perturbadores y dificultades de la vida. Acepte los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Márquese metas realistas, así contribuirá a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: allofre

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

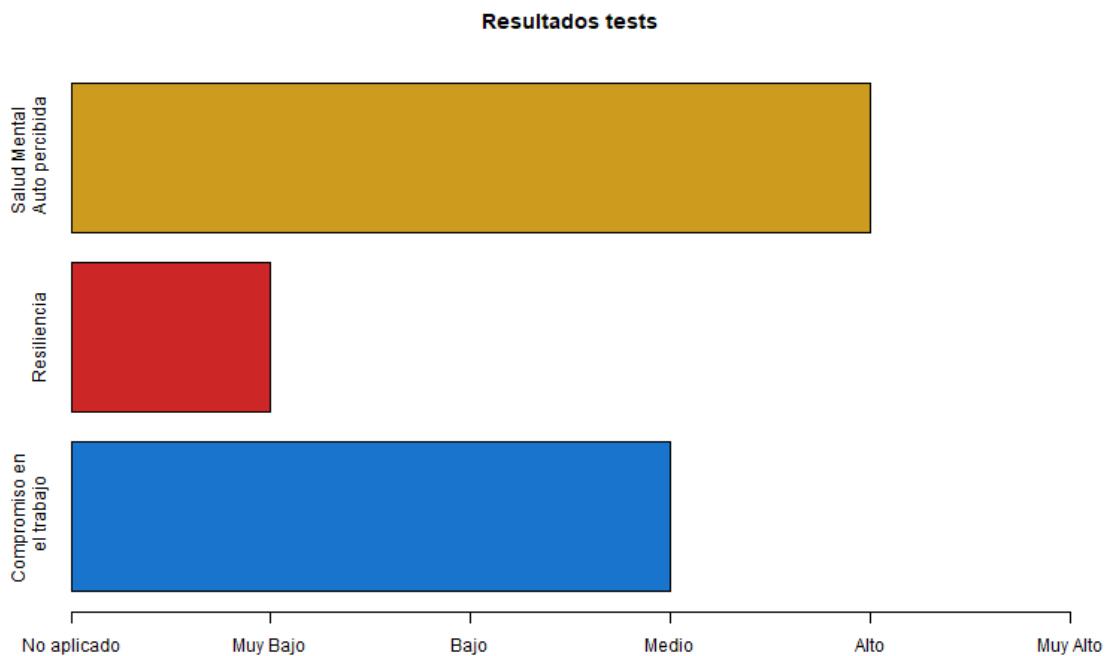
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con buena salud mental. Utiliza adecuadamente estrategias de afrontamiento. Además, presenta alta autoestima y bajos niveles de estrés.

Por lo que le recomendamos

Los resultados obtenidos por el sujeto en esta prueba son elevados. No se realizan recomendaciones.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

El trabajador/a tiene muy poca capacidad de recuperación ante situaciones estresantes. Pudiendo desencadenar en estados ansioso-depresivos, frustración, etc.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable fomentar relaciones saludables con familiares y amigos, de forma que se perciba un adecuado apoyo social. La participación en grupos y organizaciones contribuye a sentirse arropado en los momentos difíciles. Los eventos perturbadores y dificultades de la vida son inevitables, pero es posible modificar la interpretación que se hace de ellos. Intente ser positivo y aceptar los cambios y las dificultades como oportunidades para superarse y mejorar. Marcarse metas realistas contribuye a activarse y aumentar la resiliencia. Entréñese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: FEDERER

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

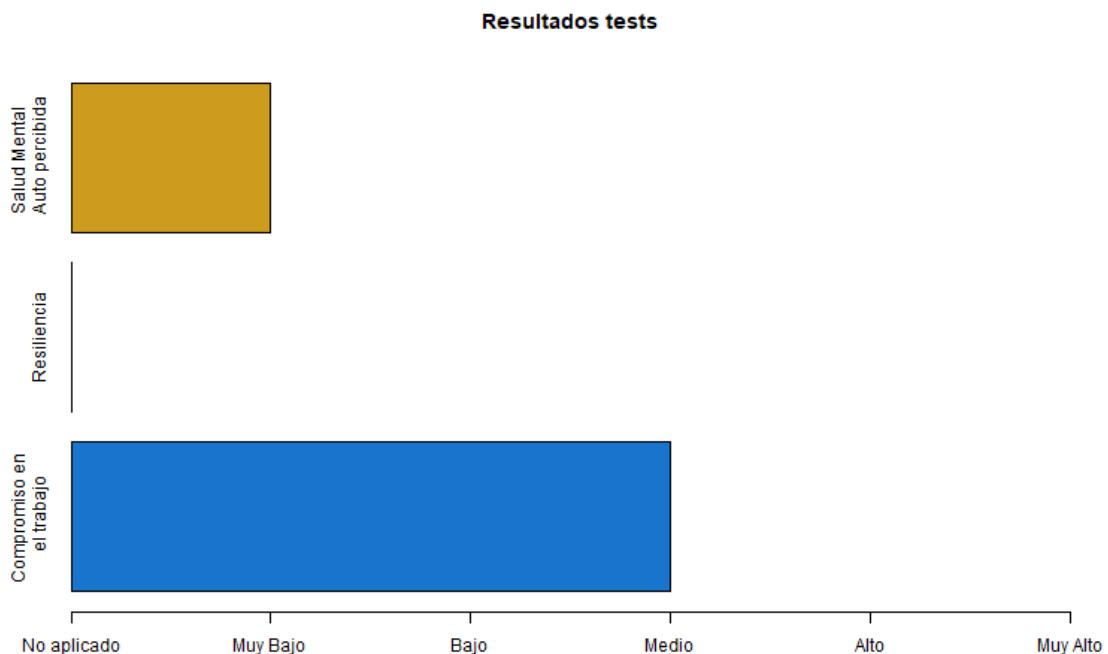
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a se auto percibe con muy pobre salud mental. Con muy pocas estrategias de afrontamiento para superar las situaciones difíciles, muy baja autoestima y niveles muy altos de estrés.

Por lo que le recomendamos

Sería recomendable mejorar su salud mental auto percibida, para lo cual estarían indicadas aumentar hábitos saludables como realizar ejercicio físico a diario, cuidar de la alimentación, dormir ocho horas diarias, mantener relaciones sociales satisfactorias, equilibrar el trabajo con actividades y momentos de ocio. Así mismo, para controlar sus niveles de estrés las técnicas de autocontrol suelen ser bastante eficaces, como es la meditación, relajación y autoobservación. Por otro lado, un pensamiento más positivo podrían ayudarle en esta labor. Estas recomendaciones le ayudarán a mejorar física y psicológicamente, repercutiendo en un estado de ánimo más positivo, con menor ansiedad y estrés. Si a pesar de ello su estado no mejora se recomienda consultar a un profesional.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

No se ha cumplimentado esta prueba, por lo tanto no podemos ofrecerle resultado

Por lo que le recomendamos

Al no haberse cumplimentado esta prueba, no se han obtenido resultados. No se pueden aplicar recomendaciones.

INFORME DE RESULTADOS

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid.

Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid

Trabajador/a: ACO10011975

Importante:

El presente informe cumple una función meramente informativa y de gratificación por su colaboración en el estudio "impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-19 en Policías Municipales de Madrid", *sin validez legal y/o diagnóstica alguna*.

Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

En el presente informe se evalúa la salud mental auto percibida, la resiliencia y el compromiso con el trabajo. A continuación, describimos cada uno de estos conceptos:

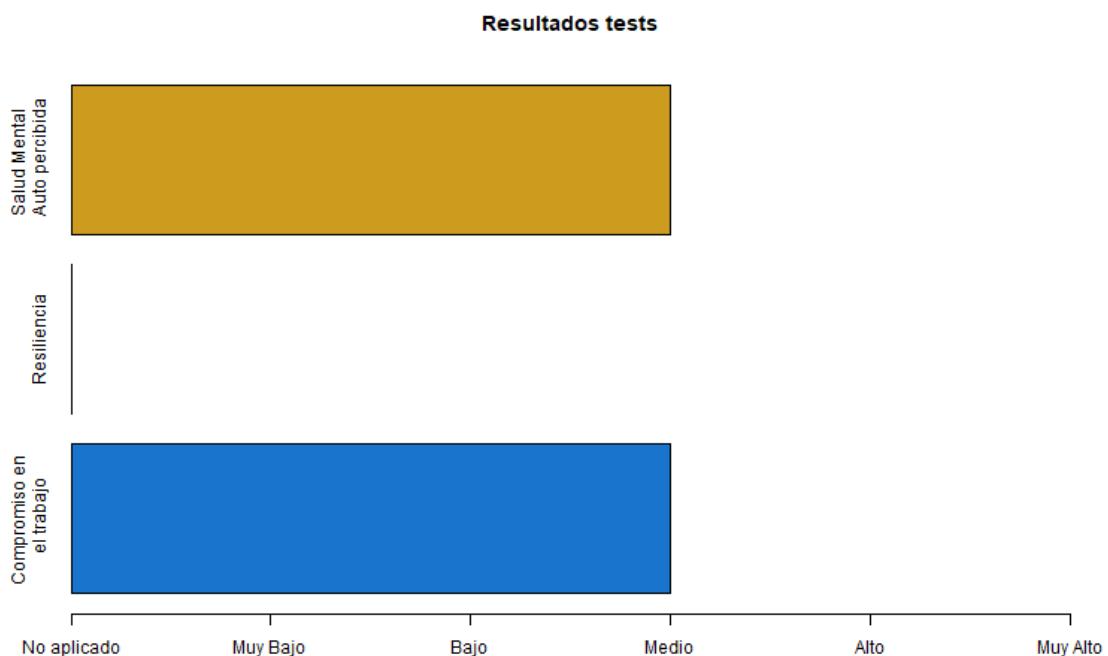
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

2- Compromiso con el trabajo: evalúa el compromiso que el trabajador/a tiene con su trabajo. Dentro de este concepto estarían variables como: vigor (representa altos niveles de energía y resistencia mental durante la tarea, inversión de esfuerzo y persistencia en el trabajo a pesar de las dificultades que se puedan presentar), dedicación (significa alta implicación, manifestando entusiasmo, orgullo y desafío mientras se trabaja) y absorción (se refiere a la alta concentración que el trabajador presenta mientras realiza el trabajo).

3- Resiliencia: evalúa la capacidad que tiene el trabajador/a de recuperación ante situaciones estresantes.

Vamos a definir cada uno de los conceptos evaluados en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

Sus resultados para cada uno de los tres tests se presentan en el siguiente gráfico:



Los resultados de la prueba que mide el compromiso en el trabajo son los siguientes:

El trabajador/a presenta puntuaciones medias con respecto al compromiso en el trabajo, resistencia mental, esfuerzo invertido, persistencia ante las dificultades, e implicación en la tarea. Por último, sus niveles de concentración durante el trabajo se encuentran dentro de las puntuaciones medias.

Por lo que le recomendamos

En caso de que el trabajador quisiera mejorar su compromiso con el trabajo sería recomendable que realizase un ejercicio de autoobservación para detectar fuentes de desmotivación. Es de esperar que con un entrenamiento en estrategias de motivación aumente el compromiso de este trabajador. Así mismo, la mejora podría tener efectos positivos en su autoestima y satisfacción con el trabajo. Marcarse metas y expectativas puede tener efectos positivos en el desarrollo de la tarea. Comunicarse con los compañeros, compartir información y realizar actividades con ellos fuera del trabajo fomenta el sentimiento de pertenencia. Intente hacer pequeñas innovaciones en su tarea diaria, esto influye positivamente en la motivación. Intente mantener una actitud positiva consigo mismo y con los demás. Procure proporcionar una retroalimentación, resaltando los aspectos positivos. Proporcione ayuda a los compañeros. Comparta preocupaciones con ellos y colabore en la Solución de Problemas de los demás. Delegué en caso de necesidad y pida ayuda si lo

necesita. Celebre sus logros y practique el autorrefuerzo. Si lo considera necesario puede consultar con un profesional para poner en marcha todas estas técnicas.

Los resultados de la prueba que mide la salud mental auto percibida son los siguientes:

El trabajador/a tiene puntuaciones medias en la percepción de salud mental. Las estrategias de afrontamiento que utiliza, su autoestima y sus niveles de estrés se sitúan dentro de la media.

Por lo que le recomendamos

En caso de que se quisiera mejorar su estado de salud, se se recomendaría realizar ejercicio físico adecuado, cuidar su alimentación, dormir las horas recomendadas y mantener relaciones sociales satisfactorias.

Los resultados de la prueba que mide la resiliencia son los siguientes:

No se ha cumplimentado esta prueba, por lo tanto no podemos ofrecerle resultado

Por lo que le recomendamos

Al no haberse cumplimentado esta prueba, no se han obtenido resultados. No se pueden aplicar recomendaciones.