#### **INFORME DE RESULTADOS**

Investigación: Impacto emocional frente al trabajo por la pandemia de la COVID-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.

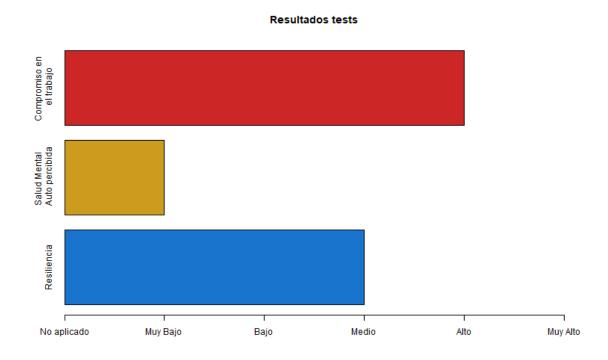
Contiene los resultados de las preguntas realizadas en el cuestionario que Vd. previamente cumplimentó. Este informe se ha creado únicamente con los datos obtenidos con su e-mail y es individual.

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:

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.