

## INFORME DE RESULTADOS

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

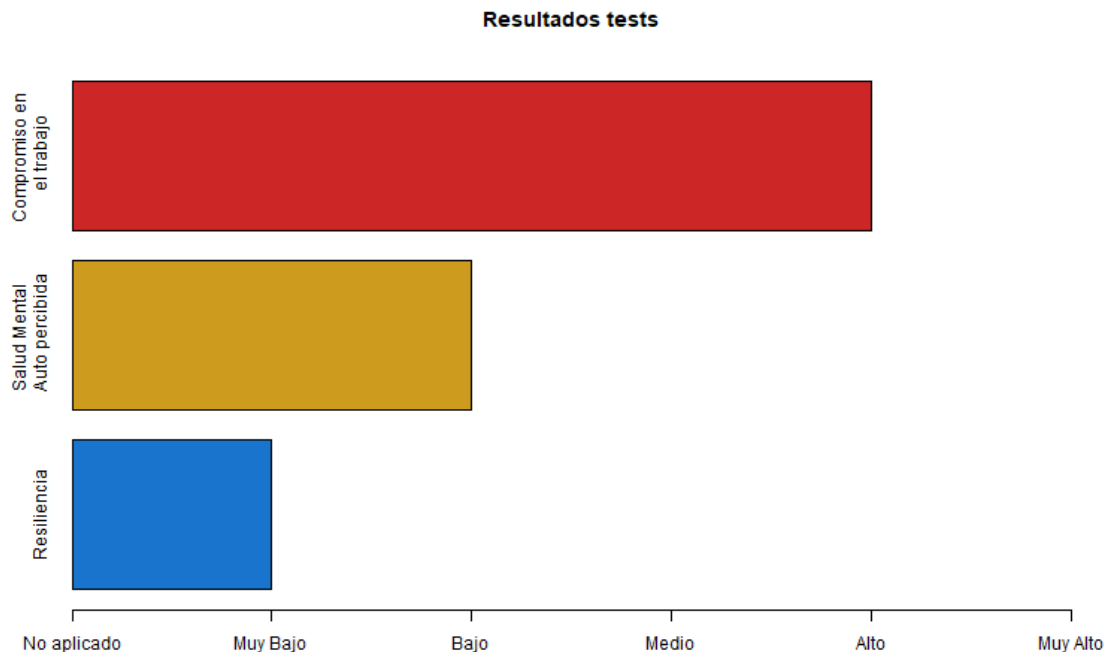
**1- Salud mental auto percibida:** evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

**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. Entrénese en la Solución de Problemas. Disfrute en actividades placenteras. Si tiene dificultades se recomienda consultar a un profesional.*