

## INFORME DE RESULTADOS

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

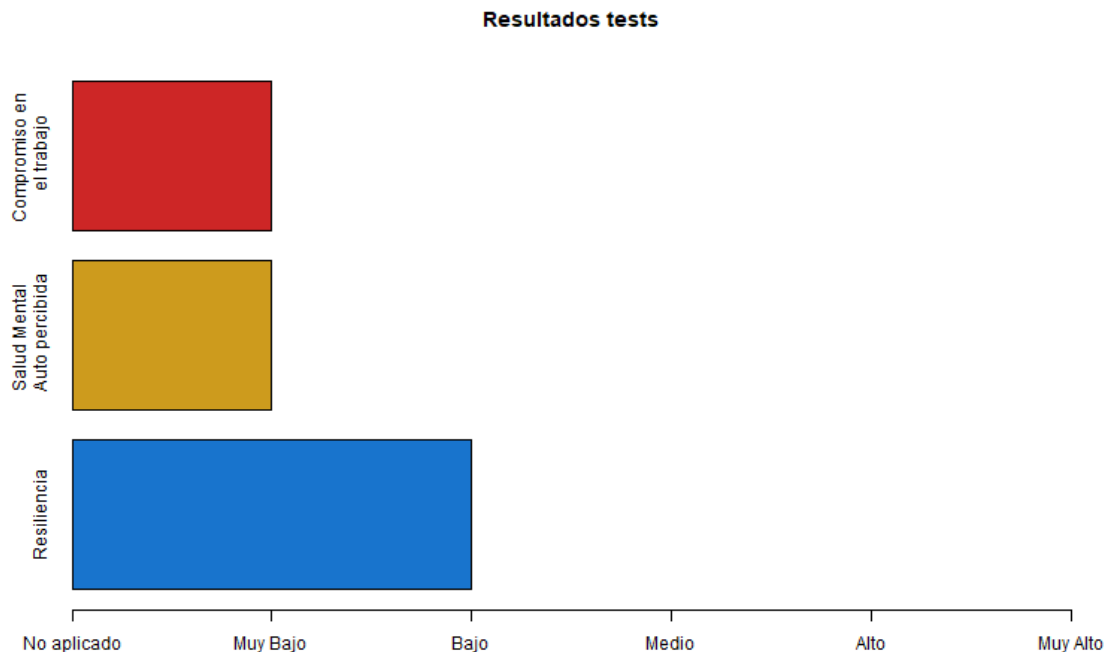
**1- Salud mental auto percibida:** evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

**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. Delege 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.*