

## INFORME DE RESULTADOS

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

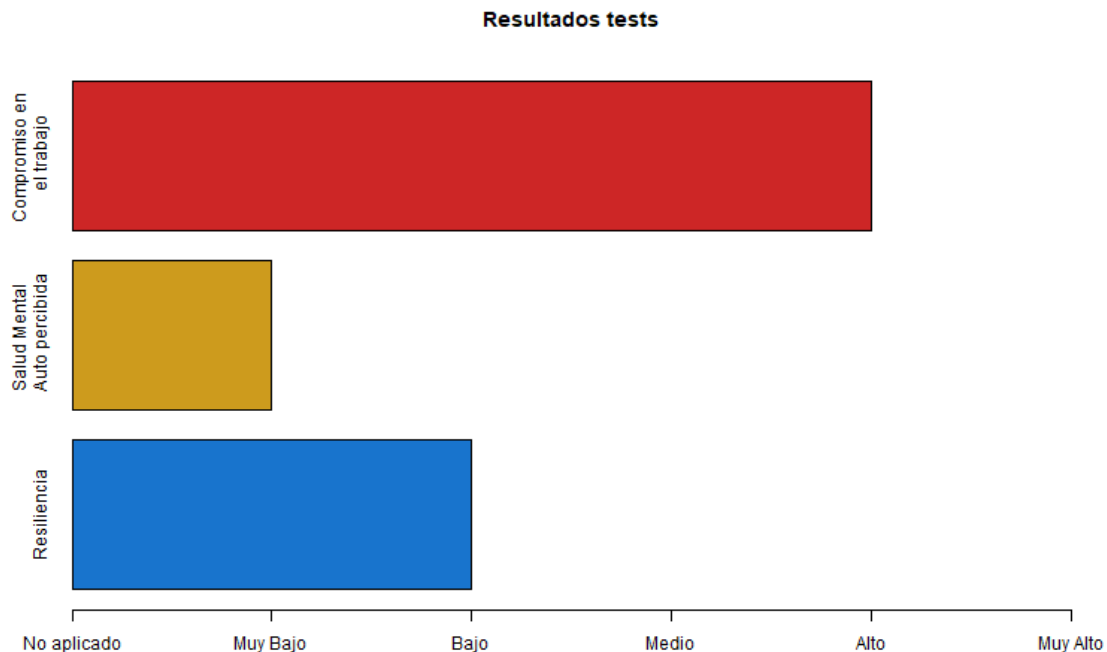
**1- Salud mental auto percibida:** evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

**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:**

*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.*