

INFORME DE RESULTADOS

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

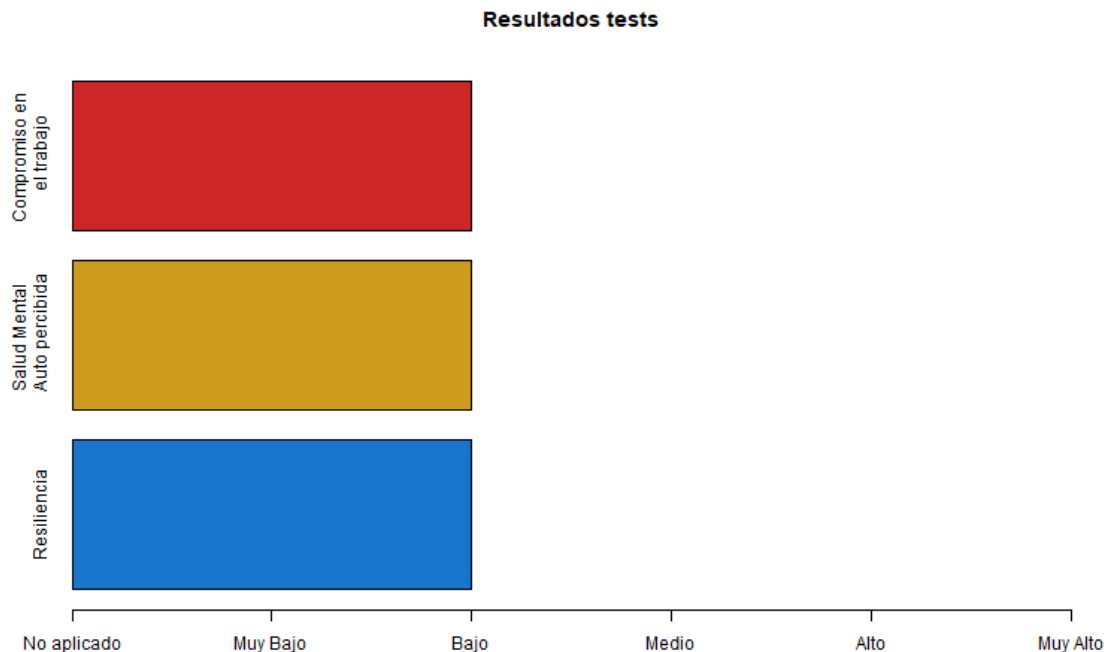
1- Salud mental auto percibida: evalúa como el trabajador/a piensa que es su salud mental. Dentro de este concepto estarían variables como: la autoestima, el estrés y las estrategias de afrontamiento para hacer frente al trabajo.

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