En el presente informe se realiza la medición de la salud mental autopercibida, resiliencia y compromiso en el trabajo. Para ello se han utilizado tres instrumentos:

1.- GHQ-12 este instrumento mide la angustia psicológica con preguntas que hacen referencia a las tres últimas semanas. Esta prueba está compuesta por tres factores que miden las estrategias de afrontamiento, la autoestima y el estrés.

2.- UWES-9 este instrumento mide el compromiso en el trabajo. Está formado por tres escaas: vigor, dedicación y absorción.

3.- Brief Resilience Scale (BRS) este instrumento mide la capacidad de recuperación ante situaciones estresantes.

Cada test tiene cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto, muy alto. A continuación, definimos que significa cada nivel.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | GHQ-12 | UWES-9 | BRS [Resiliencia] |
| Muy Bajo | En este caso la persona se autopercibe con muy pobre salud mental. Con estrategias de afrontamiento muy débiles, muy pobre autoestima y niveles muy altos de estrés. |  |  |
| Bajo | En este caso la persona se autopercibe con pobre salud mental. Con estrategias de afrontamiento débiles, baja autoestima y niveles de estrés. |  |  |
| Medio | Las personas que se encuentran en este rango presentan puntuaciones medias en la percepción de salud mental. Sus resultados indicarían que sus estrategias de afrontamiento, y sus niveles de autoestima y estrés se encuentran dentro dentro de la media. |  |  |
| Alto | En este caso la persona se autopercibe con niveles altos de salud mental. Con niveles altos de estrategias de afrontamiento, alta autoestima y bajos niveles de estrés. |  |  |
| Muy Alto | En este caso la persona se autopercibe con niveles muy altos de salud mental. Con niveles muy altos de estrategias de afrontamiento, muy alta autoestima y niveles muy bajos de estrés. |  |  |