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. | Una puntuación muy baja en este instrumento significa niveles de energía muy bajos, así como muy baja resistencia mental, muy pobre voluntad en el esfuerzo, así como muy baja persistencia ante las dificultades. Muy baja implicación en la tarea, y niveles muy bajos de concentración durante el trabajo. | Muy baja puntuación significa muy pobre capacidad de recuperación ante situaciones estresantes. |
| Bajo | En este caso la persona se autopercibe con pobre salud mental. Con estrategias de afrontamiento débiles, baja autoestima y niveles de estrés. | Una puntuación baja en este instrumento significa niveles de energía bajos, así como baja resistencia mental, baja voluntad en el esfuerzo, así como baja persistencia ante las dificultades. Baja implicación en la tarea, y niveles bajos de concentración durante el trabajo. | Una puntuación baja significa pobre capacidad de recuperación ante situaciones estresantes. |
| 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. | Las personas que se encuentran en este rango presentan puntuaciones medias en niveles de energía, así como niveles medios de resistencia mental, y voluntad en el esfuerzo, niveles medios de persistencia ante las dificultades. Y niveles medios de implicación en la tarea. Por último, niveles medios de concentración durante el trabajo. | Las personas que se encuentran dentro de este rango presentan puntuaciones medias en la capacidad de recuperación ante situaciones estresantes. |
| 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. | Una puntuación alta significa niveles altos de energía, niveles altos de resistencia mental, niveles altos de inversión de esfuerzo en la tarea, niveles altos de persistencia ante las dificultades. Alta implicación en la tarea, y altos niveles de concentración durante el trabajo. | Una puntación alta significa una gran capacidad de recuperación ante situaciones estresantes. |
| 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. | Una puntuación muy alta significa niveles muy altos de energía, niveles muy altos de resistencia mental, niveles muy altos de inversión de esfuerzo en la tarea, niveles muy altos de persistencia ante las dificultades. Muy alta implicación en la tarea, y niveles muy altos de concentración durante el trabajo. | Una puntación muy alta significa una excelente capacidad de recuperación ante situaciones estresantes. |