

Guías de optimización

FLOW
Y BIENESTAR
SUBJETIVO
EN EL TRABAJO

PROYECTO EDITORIAL:
DESARROLLO DE RECURSOS HUMANOS
Y SALUD OCUPACIONAL

Directora
Marisa Salanova



Queda prohibida, salvo excepción prevista en la ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con autorización de los titulares de la propiedad intelectual. La infracción de los

derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y sigs. Código Penal). El Centro Español de Derechos Reprográficos (www.cedro.org) vela por el respeto de los citados derechos.

Guías de optimización

FLOW Y BIENESTAR SUBJETIVO EN EL TRABAJO

Alma M.^a Rodríguez Sánchez

Eva Cifre Gallego



EDITORIAL
SINTESIS

Consulte nuestra página web: www.sintesis.com
En ella encontrará el catálogo completo y comentado

© Alma M.^a Rodríguez Sánchez
Eva Cifre Gallego

© EDITORIAL SÍNTESIS, S. A.
Vallehermoso, 34. 28015 Madrid
Teléfono: 91 593 20 98
<http://www.sintesis.com>

ISBN: 978-84-975680-5-0
Depósito Legal: M-5.726-2012

Impreso en España. Printed in Spain

Reservados todos los derechos. Está prohibido, bajo las sanciones penales y el resarcimiento civil previstos en las leyes, reproducir, registrar o transmitir esta publicación, íntegra o parcialmente, por cualquier sistema de recuperación y por cualquier medio, sea mecánico, electrónico, magnético, electroóptico, por fotocopia o cualquier otro, sin la autorización previa por escrito de Editorial Síntesis, S. A.

Índice

Introducción:

<i>Flow y Bienestar subjetivo en el trabajo</i>	9
I.1. ¿En qué consiste la verdadera sociedad del bienestar?	9
I.2. ¿Existen indicadores positivos en el trabajo?	10
1. Definiendo Flow y Bienestar subjetivo	13
1.1. Introducción: Flow y Bienestar subjetivo como Felicidad	13
1.2. Concepto de Flow	16
1.2.1. Componentes de la experiencia de flow	17
1.2.2. ¿Qué es Flow y qué no es Flow?	23
1.3. Concepto de bienestar subjetivo	26
1.3.1. Definición de bienestar subjetivo	26
1.3.2. Componentes del bienestar subjetivo	27
1.4. Relacionando Flow y Bienestar subjetivo en diferentes contextos: ¿Podemos sentirnos bien en el trabajo?	29
Cuadro resumen	35
Estudio de caso	36
Preguntas de Autoevaluación	37

2.	<i>Análisis del tema: ¿Qué hace que me sienta como me siento en el trabajo?</i>	39
2.1.	Modelo teórico de base	39
2.2.	Antecedentes individuales y ambientales	51
2.2.1.	Factores individuales	51
2.2.2.	Factores ambientales	58
2.3.	Consecuencias de sentirse bien en el trabajo	69
	Cuadro resumen	73
	Estudio de caso	74
	Preguntas de Autoevaluación	75
3.	<i>Medición y evaluación: ¿Cómo se miden la experiencia de flow y el bienestar subjetivo?</i>	79
3.1.	Metodología cualitativa en el estudio del flow y del bienestar subjetivo	80
3.2.	Metodología cuantitativa en el estudio del flow y del bienestar subjetivo	89
3.3.	<i>Experience Sampling Method</i> (Método de muestreo de experiencias): el uso de estudios de diario	106
	Cuadro resumen	115
	Estudio de caso	116
	Preguntas de Autoevaluación	118
4.	<i>Estrategias de optimización</i>	121
4.1.	Introducción	121
4.2.	Estrategias de optimización preventivas	126
4.2.1.	Estrategias individuales de optimización preventiva	126
4.2.2.	Estrategias organizacionales de optimización preventiva	131

4.3. Estrategias de optimización de mejora	144
4.3.1. Estrategias individuales de optimización de mejora	144
4.3.2. Estrategias organizacionales de optimización de mejora	149
Cuadro resumen	154
Estudio de caso	155
Preguntas de Autoevaluación	157
<i>Claves de respuesta</i>	161
<i>Lecturas recomendadas y bibliografía</i>	163