

ESPACIOS RESTAURADORES Y SU IMPACTO EN EL BIENESTAR PSICOLÓGICO SUBJETIVO DE EMPLEADOS

ALUMNOS

MA. DEL PILAR LAVEAGA HERNÁNDEZ
ANDREA ZAMORA
ARMANDO HEREDIA

ASESOR

JOSÉ ANTONIO CAMPOS GIL

INTRODUCCIÓN

El estudio aborda cómo los espacios restauradores impactan en el bienestar psicológico subjetivo (BPS) de empleados. La psicología ambiental ha mostrado que elementos como la luz natural, vegetación y diseño ergonómico influyen en la percepción de bienestar.

Propósito

Evaluar el impacto de los espacios restauradores en el BPS de empleados en ambientes laborales.

Variables

- Restauración Psicológica: Recuperación de recursos cognitivos y emocionales en entornos favorables (Irepan y Ortega, 2020).
- BPS: Integración de dimensiones hedónicas (placer) y eudaimónicas (autorrealización) (Díaz, 2006).
- Estresores: Factores ambientales o sociales que generan estrés (Andeane, 2005).

Hipótesis

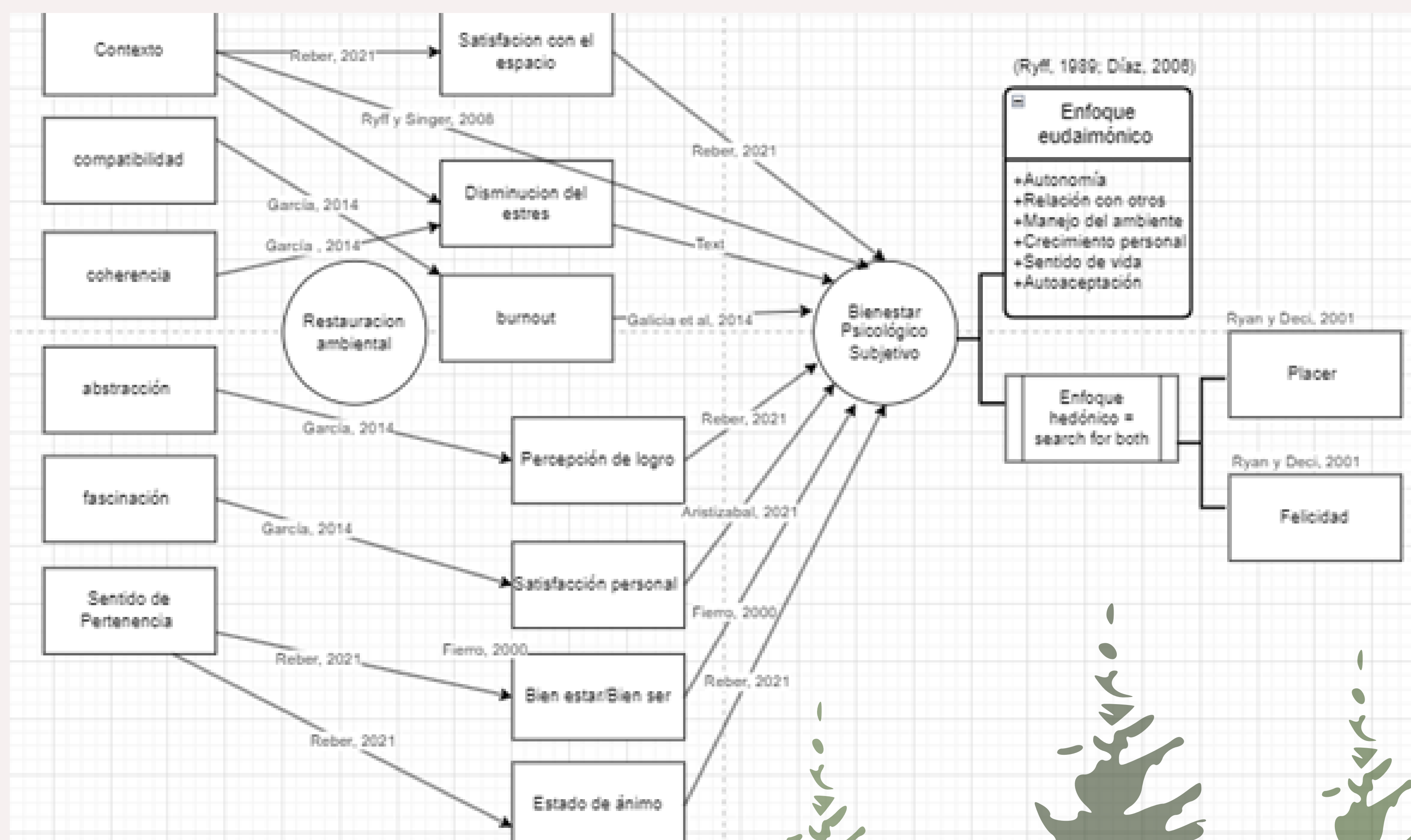
- Los entornos restauradores incrementan el BPS y reducen el estrés laboral.
- Espacios no restauradores están asociados con mayores índices de burnout.

Metodología

- Diseño: Estudio correlacional cuantitativo.
- Muestra: 200-300 empleados mayores de 18 años en entornos laborales urbanos.
- Instrumentos: Escalas de Restauración Psicológico, Escala del Bienestar Psicológico de Ryff (1989), versión castellano (2006) & Escala del Bienestar Psicólogo de Sánchez Canovas (2021).
- Plan Análisis: Correlación, regresión lineal y modelos estructurales.

Objetivos Específicos

- Identificar características restauradoras en el entorno laboral.
- Medir el bienestar psicológico de los empleados.
- Evaluar la relación entre entornos restauradores y el BPS.



Referencias

Irepan Aguilar, M., & Ortega Andeane, P. (2020). Desarrollo y Validación de la Escala de Restauración Psicológica Percibida en Población Mexicana. *Acta De Investigación Psicológica*, 10(1), 80-90. <https://doi.org/10.22201/fpsi.20074719e.2020.1.355>

Leonor, A. y Vielma, R. J. (2010). El estudio del bienestar psicológico subjetivo. Una breve revisión teórica. *Educere*, 14 (49), 265-275

Andeane, P. O., Domenech, S. M., Martínez, L. M. R. y Rodríguez, C. E. (2005). Estrés Ambiental en Instituciones de Salud. *Valoración Psicoambiental*. UNAM.

Sánchez-Canovas, J. (2021) EBP. Escala de Bienestar Psicológico. (4ta ed). Hogrefe.

Medina-Calvillo, M. A., Gutiérrez-Hernández, C. Y. y Padrós-Blázquez, F. (2013). Propiedades psicométricas de la escala de bienestar psicológico de Ryff en población mexicana. *Revista de Educación y Desarrollo*, 27(x), X-X.