

Índice

Presentación de los autores

XIII

SECCIÓN 1

FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGÍA DEL TRABAJO

Capítulo 1. Introducción a la Psicología del Trabajo

1

Juan Antonio Moriano, Gabriela Topa y Ana Laguía

| | |
|--|----|
| OBJETIVOS | 4 |
| 1. Introducción..... | 5 |
| 2. Los orígenes de la Psicología del Trabajo..... | 6 |
| 2.1. Ajustando las personas al trabajo | 6 |
| 2.2. Ajustando el trabajo a las personas..... | 7 |
| 3. La Psicología del Trabajo hoy en día..... | 8 |
| 3.1. La importancia del trabajo en la vida de las personas..... | 9 |
| 3.2. Un buen trabajo..... | 10 |
| 3.3. El modelo científico-practicante..... | 11 |
| 4. Nuevas líneas de investigación e intervención en Psicología del Trabajo..... | 12 |
| 4.1. Trabajo por cuenta propia: emprendimiento..... | 12 |
| 4.2. Tecnologías de la Información y la Comunicación aplicadas a la Psicología del Trabajo | 14 |
| 4.3. El trabajo a lo largo de la vida: la carrera tardía..... | 15 |
| CONCLUSIONES | 17 |
| SITIOS WEB RECOMENDADOS..... | 18 |
| REFERENCIAS..... | 19 |

Capítulo 2. Estructuración y diseño del trabajo

23

Carlos María Alcover

| | |
|--|----|
| OBJETIVOS | 24 |
| 1. Introducción..... | 25 |
| 2. Organización material del trabajo | 26 |
| 2.1. Tareas..... | 26 |
| 2.1.1. Definición y características | 26 |
| 2.1.2. El estudio de las tareas | 28 |

| | |
|--|----|
| 2.2. Puestos..... | 31 |
| 2.3. Funciones | 32 |
| 3. Organización temporal del trabajo..... | 34 |
| 3.1. Tiempo biológico, tiempo psicológico, tiempo social y actividad laboral | 34 |
| 3.2. Horarios de trabajo | 36 |
| 3.2.1. Clasificaciones y modalidades de horarios de trabajo | 37 |
| 3.2.1.1. Modalidades tradicionales | 38 |
| 3.2.2.2. Modalidades flexibles..... | 38 |
| 3.3. Turnos de trabajo | 42 |
| 3.4. Horarios flexibles | 45 |
| 4. Organización social del trabajo..... | 46 |
| 4.1. Roles en el trabajo..... | 47 |
| 4.1.1. Innovación de rol y conductas extra-rol | 50 |
| 4.1.2. Conflicto y ambigüedad de rol..... | 51 |
| 4.2. Ocupaciones..... | 52 |
| 5. Hacia la integración: el sistema O*NET..... | 52 |
| 6. Medida del diseño del trabajo | 54 |
| CONCLUSIONES | 56 |
| REFERENCIAS..... | 57 |

Capítulo 3. Liderazgo y gestión de equipos de trabajo

63

Fernando Molero, Juan Antonio Moriano y Ana Laguía

| | |
|--|----|
| OBJETIVOS | 64 |
| 1. Introducción..... | 65 |
| 2. Los equipos de trabajo | 65 |
| 2.1. Delimitación conceptual..... | 66 |
| 2.2. Clasificaciones de los equipos de trabajo | 67 |
| 3. Liderazgo en los equipos de trabajo | 68 |
| 3.1. Liderazgo democrático y autocrático..... | 68 |
| 3.2. El liderazgo transformacional y el rendimiento en los equipos de trabajo..... | 69 |
| 3.3. La Teoría de la Identidad Social (TIS) y la Teoría de la Categorización del Yo (TCY)..... | 71 |
| 3.3.1. Influencia..... | 72 |
| 3.3.2. Atracción social consensual | 72 |
| 3.3.3. Atribución..... | 72 |
| 3.3.4. Confianza | 72 |
| 3.3.5. La conducta del líder se orienta al grupo | 72 |
| 3.3.6. Relaciones despersonalizadas entre el líder y los miembros del grupo | 73 |
| 3.3.7. Líderes como agentes de cambio | 73 |
| 3.4. Últimos desarrollos al liderazgo basado en la identidad social | 73 |
| CONCLUSIONES | 77 |
| REFERENCIAS..... | 79 |

Capítulo 4. Gestión del conflicto en el trabajo

83

Francisco José Medina

| | |
|----------------------|----|
| OBJETIVOS | 84 |
| 1. Introducción..... | 85 |

| | |
|--|----|
| 2. Tipos de conflicto..... | 86 |
| 3. El escalamiento del conflicto..... | 87 |
| 3.1. Despersonalización..... | 88 |
| 3.2. Accesibilidad de la Información..... | 89 |
| 3.3. Confianza Excesiva..... | 89 |
| 3.4. Polarización grupal..... | 89 |
| 3.5. Entrampamiento..... | 90 |
| 4. Cómo crece un conflicto..... | 90 |
| 5. Cómo reducir la intensidad del conflicto..... | 91 |
| 5.1. Comportamientos efectivos para reducir la intensidad de los conflictos..... | 91 |
| 5.2. Una gestión basada en intereses..... | 93 |
| 5.3. GRIT..... | 95 |
| 5.4. Procesos de mediación..... | 96 |
| CONCLUSIONES..... | 98 |
| REFERENCIAS..... | 99 |

Capítulo 5. Recuperación del trabajo y del estrés, bienestar psicosocial y salud ocupacional **101**

Carlos María Alcover

| | |
|--|-----|
| OBJETIVOS..... | 102 |
| 1. Introducción..... | 103 |
| 2. Teorías y modelos sobre la recuperación..... | 104 |
| 2.1. Modelo de esfuerzo-recuperación..... | 104 |
| 2.2. Teoría de la conservación de recursos..... | 106 |
| 2.3. Modelo de la carga alostática..... | 107 |
| 3. Conceptualización del término recuperación..... | 108 |
| 4. Recuperación externa y recuperación interna..... | 110 |
| 4.1. Periodos de recuperación externa y sus efectos..... | 111 |
| 4.2. Actividades de recuperación interna..... | 116 |
| 5. Factores que facilitan o inhiben la recuperación..... | 119 |
| 5.1. Factores personales..... | 119 |
| 5.2. Factores organizacionales..... | 120 |
| CONCLUSIONES..... | 122 |
| REFERENCIAS..... | 124 |

SECCIÓN 2

APLICACIONES A LA SALUD Y EL BIENESTAR OCUPACIONAL

Capítulo 6. Síndrome de estar quemado en el trabajo **135**

Sergio Edú y Juan Antonio Moriano

| | |
|---|-----|
| OBJETIVOS..... | 136 |
| 1. Introducción..... | 137 |
| 2. ¿Qué es el síndrome de estar quemado en el trabajo?..... | 135 |
| 2.1. Subtipos de <i>burnout</i> | 136 |

| | |
|--|-----|
| 3. ¿Por qué aparece y cómo se desarrolla el <i>burnout</i> ? | 137 |
| 3.1. Teoría socio-cognitiva del yo | 137 |
| 3.2. Teoría del intercambio social | 137 |
| 3.3. Teoría organizacional | 138 |
| 3.4. Teoría demandas-recursos | 139 |
| 3.5. Teoría estructural | 139 |
| 3.6. Teoría del contagio de emociones | 140 |
| 4. ¿Qué consecuencias genera el <i>burnout</i> ? | 140 |
| 4.1. Consecuencias psicológicas | 140 |
| 4.2. Consecuencias sobre la salud | 141 |
| 4.3. Consecuencias conductuales | 141 |
| 4.4. Consecuencias organizacionales | 141 |
| 5. ¿Qué circunstancias desencadenan el <i>burnout</i> ? | 142 |
| 5.1. Factores organizacionales | 142 |
| 5.2. Factores individuales moduladores del <i>burnout</i> | 142 |
| 6. ¿Cómo actuar ante el <i>burnout</i> ? | 145 |
| 6.1. Intervenciones organizacionales dirigidas a la estructura de trabajo | 146 |
| 6.2. Intervenciones promovidas por la organización dirigidas a los empleados | 147 |
| 6.3. Intervenciones promovidas por el individuo focalizadas en la persona | 148 |
| 6.4. Intervenciones promovidas por el individuo focalizadas en el trabajo | 149 |
| 7. ¿Cómo evaluar y medir el <i>burnout</i> ? | 149 |
| 7.1. Instrumentos genéricos | 149 |
| 7.2. Instrumentos específicos | 151 |
| CONCLUSIONES | 152 |
| REFERENCIAS | 153 |

Capítulo 7. La violencia laboral y el acoso en el trabajo

157

José Antonio Adán y Juan Antonio Moriano

| | |
|--|-----|
| OBJETIVOS | 158 |
| 1. Introducción | 159 |
| 2. Definiendo la violencia laboral: concepto y clases | 159 |
| 2.1. Violencia y agresión: ¿hablamos de lo mismo? | 161 |
| 2.2. Violencia física y psicológica | 162 |
| 2.3. Las circunstancias relacionadas con el trabajo: alcance del concepto de puesto de trabajo | 163 |
| 2.4. Clasificación de las conductas violentas | 163 |
| 3. Acoso en el trabajo | 165 |
| 3.1. Concepto y naturaleza | 165 |
| 3.2. Frecuencia y duración | 167 |
| 3.3. Las conductas de acoso | 168 |
| 3.4. Antecedentes del acoso | 171 |
| 3.4.1. Antecedentes individuales de las víctimas | 171 |
| 3.4.2. Antecedentes individuales de los acosadores | 172 |
| 3.4.3. Los factores psicosociales del contexto organizacional | 173 |
| 4. Las consecuencias de la exposición a la violencia laboral y del acoso en el trabajo | 173 |
| 5. Evaluación y prevención de la violencia laboral | 175 |
| 5.1. Afrontando resistencias y dificultades | 175 |
| 5.2. El proceso de gestión del riesgo | 175 |
| 5.2.1. Análisis del riesgo: identificación y estimación | 176 |

| | |
|---|-----|
| 5.2.2. Medidas preventivas: elaboración y puesta en marcha de un programa de intervención | 176 |
| CONCLUSIONES | 178 |
| REFERENCIAS..... | 179 |

Capítulo 8. Adicción al trabajo: un riesgo psicosocial emergente

185

Ana Laguía y Juan Antonio Moriano

| | |
|---|-----|
| OBJETIVOS | 186 |
| 1. Introducción..... | 187 |
| 2. Delimitación conceptual de la adicción al trabajo..... | 189 |
| 2.1. Definición de adicción al trabajo | 190 |
| 2.2. Propuesta de criterios diagnósticos..... | 192 |
| 2.3. Relación de la adicción al trabajo con el presentismo laboral | 193 |
| 3. Modelos teóricos de la adicción al trabajo | 194 |
| 3.1. Modelo del conflicto de rol..... | 194 |
| 3.2. Teoría de la personalidad y los incentivos | 195 |
| 4. Medida de la adicción al trabajo | 196 |
| 4.1. Batería de adicción al trabajo (<i>Workaholism Battery, WorkBAT</i>)..... | 196 |
| 4.2. Escala holandesa de adicción al trabajo (<i>Dutch Work Addiction Scale, DUWAS</i>) | 197 |
| 4.3. Test de riesgo de adicción al trabajo (<i>Work Addiction Risk Test, WART</i>) | 198 |
| 4.4. Escala de adicción al trabajo de Bergen (<i>Bergen Work Addiction Scale, BWAS</i>) | 198 |
| 5. Factores de riesgo en la adicción al trabajo | 198 |
| 5.1. Factores de riesgo personales | 198 |
| 5.1.1. Características demográficas | 199 |
| 5.1.2. Patrón de conducta tipo A..... | 199 |
| 5.1.3. Valores individuales y centralidad del trabajo | 200 |
| 5.1.4. Contexto familiar | 200 |
| 5.2. Factores de riesgo en la organización..... | 201 |
| 5.2.1. Cultura organizacional..... | 201 |
| 5.2.2. Demandas laborales..... | 201 |
| 6. Consecuencias de la adicción al trabajo..... | 202 |
| 6.1. Para los trabajadores y trabajadoras..... | 202 |
| 6.2. Para las organizaciones | 203 |
| 7. Emprendimiento y adicción al trabajo | 204 |
| 8. Prevención en el ámbito laboral | 205 |
| CONCLUSIONES | 208 |
| REFERENCIAS..... | 210 |

Capítulo 9. Conciliación y bienestar familia-trabajo

213

Gabriela Topa

| | |
|--|-----|
| OBJETIVOS | 214 |
| 1. Introducción..... | 215 |
| 2. Primeras aportaciones a la investigación sobre conciliación entre el trabajo y la familia | 216 |
| 3. Enfoques teóricos sobre la interacción trabajo-familia | 216 |
| 4. Conflicto entre el trabajo y la familia..... | 217 |
| 4.1. Dimensiones del conflicto entre el trabajo y la familia | 217 |

| | |
|--|-----|
| 4.2. Antecedentes del conflicto entre el trabajo y la familia..... | 218 |
| 4.3. Consecuentes del conflicto entre el trabajo y la familia..... | 218 |
| 5. La perspectiva de mejora de roles..... | 218 |
| 6. El equilibrio entre el trabajo y la vida..... | 219 |
| 7. La investigación sobre parejas de doble carrera..... | 221 |
| 8. Relaciones entre el trabajo y la familia y desarrollo de la carrera tardía..... | 223 |
| CONCLUSIONES..... | 225 |
| REFERENCIAS..... | 226 |

Capítulo 10. Estresores laborales y salud ocupacional en empleados vulnerables **229**

Gabriela Topa y Juan Antonio Moriano

| | |
|--|-----|
| OBJETIVOS..... | 230 |
| 1. Introducción..... | 231 |
| 2. Estresores en el lugar de trabajo..... | 231 |
| 2.1. Estresores clásicos en la literatura..... | 231 |
| 2.1.1. Estresores de rol..... | 231 |
| 2.1.2. Sobrecarga de trabajo..... | 233 |
| 2.1.3. Conflicto interpersonal..... | 234 |
| 2.1.4. Restricciones organizacionales..... | 235 |
| 2.2. Nuevos estresores laborales..... | 236 |
| 2.2.1. Fusiones y Adquisiciones..... | 236 |
| 2.2.2. Inseguridad laboral, despidos y reestructuraciones de plantillas..... | 237 |
| 2.2.3. Trabajo emocional..... | 239 |
| 3. Salud ocupacional de empleados vulnerables..... | 241 |
| CONCLUSIONES..... | 243 |
| REFERENCIAS..... | 244 |

Glosario **247**