

SÍNTESIS
libros
de

Cuestiones sobre bienestar

Rafael Bisquerra Alzina



Psicología/
Educación


EDITORIAL
SÍNTESIS

Índice

<i>Introducción</i>	9
1. <i>El bienestar se construye</i>	11
1.1. ¿Es importante la felicidad?	11
1.2. La búsqueda de la felicidad	12
1.3. Felicidad y bienestar.....	15
1.4. La construcción del bienestar basado en la ciencia.....	16
2. <i>El bienestar material</i>	19
2.1. El Estado de bienestar	19
2.2. El bienestar en función del desarrollo económico y tecnológico	21
2.3. Indicadores de desarrollo económico y bienestar	22
2.4. Desarrollo económico y bienestar subjetivo.....	24
2.5. La paradoja de Easterlin.....	26
2.6. La economía del bienestar.....	27
2.7. Ingresos particulares y bienestar	30
2.8. La importancia del dinero	31
2.9. Satisfacción por comparación con los demás	33
2.10. Aversión a las pérdidas	34
2.11. Ir de compras.....	35
2.12. Automatizar los pagos.....	35
2.13. Invertir en experiencias	36
2.14. Invertir en los demás.....	36

2.15. Compromiso en la generosidad.....	37
2.16. Aplicaciones para la práctica.....	38
3. <i>El bienestar físico</i>	41
3.1. Salud y bienestar físico.....	41
3.2. Alimentación, nutrición y salud.....	43
3.3. Actividad física.....	47
3.4. Descansar lo necesario.....	49
3.5. Agua y bienestar.....	50
3.6. Salud mental y bienestar.....	51
3.7. Emoción y salud.....	51
3.8. Aportaciones de la neurociencia.....	53
3.9. Emociones y procesos de enfermedad.....	55
3.10. Emociones positivas y salud.....	56
3.11. Los costes sanitarios.....	57
3.12. Bienestar ambiental y conciencia ecológica.....	58
3.13. Aplicaciones para la práctica.....	60
4. <i>El bienestar social</i>	63
4.1. Tres dimensiones del bienestar social.....	63
4.2. Las necesidades sociales básicas.....	66
4.3. Equilibrio en la satisfacción de necesidades.....	69
4.4. Contexto social y bienestar subjetivo.....	70
4.5. El capital social y las redes sociales.....	71
4.6. El bienestar social en la psicología.....	73
4.7. Convivencia en paz y democracia.....	74
4.8. Factores políticos y sociales.....	76
4.9. El bienestar político.....	78
4.10. Bienestar comunitario.....	85
4.11. Bienestar en grupos especiales.....	86
4.12. Envejecimiento saludable.....	87
4.13. Aplicaciones para la práctica.....	88
5. <i>El bienestar emocional</i>	91
5.1. Felicidad, bienestar y emoción.....	91
5.2. El bienestar subjetivo.....	92

Índice

5.3. Bienestar evaluativo y bienestar experiencial.....	93
5.4. Marcos teóricos.....	96
5.5. Indicadores del bienestar subjetivo	97
5.6. La investigación sobre el bienestar subjetivo.....	99
5.7. Factores de bienestar subjetivo	101
5.8. Relaciones sociales y bienestar social	103
5.9. Redes sociales.....	104
5.10. Cronometría afectiva.....	105
5.11. Influencias en el estilo afectivo	109
5.12. Arquitectura del bienestar y cambio potencial.....	109
5.13. Control personal y bienestar	111
5.14. Bienestar hedónico y bienestar eudemónico	113
5.15. El bienestar psicológico.....	115
5.16. Tipos de bienestar.....	116
5.17. Educación emocional.....	118
5.18. Aplicaciones para la práctica.....	119
6. El bienestar profesional.....	125
6.1. Características del bienestar profesional.....	125
6.2. El bienestar estudiantil.....	126
6.3. Importancia de la orientación profesional	127
6.4. El bienestar en el trabajo	128
6.5. Un buen trabajo.....	131
6.6. Desempleo y malestar	135
6.7. Esperar a que suene el timbre.....	135
6.8. El compromiso profesional (<i>engagement</i>).....	136
6.9. Días laborables y fin de semana.....	137
6.10. La paradoja de la jubilación	137
6.11. Poner en práctica los puntos fuertes	139
6.12. Aplicaciones para la práctica.....	139
7. El bienestar en las organizaciones.....	141
7.1. Organizaciones orientadas al bienestar	141
7.2. Organizaciones políticas.....	142
7.3. Organizaciones sanitarias	142
7.4. Organizaciones educativas.....	144
7.5. Potenciar el bienestar en el trabajo	144

Cuestiones sobre bienestar

7.6. La importancia del jefe.....	146
7.7. El liderazgo emocional.....	147
7.8. Inteligencia emocional en las organizaciones.....	149
7.9. Las competencias emocionales.....	150
7.10. Estrategias de afrontamiento.....	157
7.11. Gimnasia emocional.....	161
7.12. Aplicaciones para la práctica.....	163
8. <i>Hacia las ciencias del bienestar</i>.....	165
8.1. Necesidad del bienestar basado en la ciencia.....	165
8.2. El bienestar global.....	167
8.3. La flor de Benicia.....	171
8.4. El marco de las ciencias del bienestar.....	172
8.5. Implicaciones políticas y sociales.....	177
8.6. Educación y formación en ciencias del bienestar.....	179
<i>Bibliografía</i>	181