

Registro de la Propuesta del Trabajo Fin de Grado (TFG)

NOMBRE DEL ALUMNO: CLAUDIA ESTRELLA GUTIÉRREZ

PROGRAMA: E6 GRUPO: A FECHA: 25 OCT 2020

Director Asignado: _____ VALOR MARTÍNEZ _____ CARMEN _____
Apellidos Nombre

Título provisional del TFG:

LA FELICIDAD MÁS NATURAL: El papel de la naturaleza en el bienestar de los empleados en el teletrabajo.

ADJUNTAR PROPUESTA (máximo 2 páginas: objetivo, bibliografía, metodología e índice preliminares)

OBJETIVO DEL TRABAJO: Existen numerosos estudios que demuestran que pasar tiempo en la naturaleza, o simplemente estar en contacto con ella, es altamente beneficioso para la salud. Este beneficio se ha extrapolado al ámbito laboral, y hay cada vez más literatura que estudia la relación entre la naturaleza y el *wellbeing* de los empleados de una empresa.

Sin embargo, la influencia de la naturaleza en el bienestar de los empleados en el teletrabajo apenas ha recibido atención.

Durante el confinamiento que tuvo lugar en los meses de primavera y verano de 2020 como consecuencia de la emergencia sanitaria del COVID19, la incidencia del teletrabajo ha aumentado significativamente, con posibles efectos negativos en el estrés y la ansiedad de los empleados.

El objetivo de este trabajo es estudiar los efectos que tiene la exposición a la naturaleza durante el trabajo en remoto en la productividad y bienestar general de los empleados que trabajan desde casa.

METODOLOGÍA: Para conseguir el objetivo de este trabajo, se llevará a cabo una revisión de literatura, con la finalidad de identificar qué es lo que se conoce ya sobre este campo, y cuáles son las conclusiones generales a las que han llegado los estudios más recientes. Con esta información se construirá un marco teórico que articule las variables de exposición a la naturaleza que inciden en el bienestar. Una vez establecido el marco conceptual, se pretende testar en una muestra de teletrabajadores. Para ello, se harán encuestas online (a través de Google Forms) con preguntas sobre distintas variables de exposición a la naturaleza de los empleados, así como sobre su estado anímico, niveles de productividad y felicidad, entre otras.

ÍNDICE PRELIMINAR:

1. INTRODUCCIÓN

2. LA NATURALEZA Y EL BIENESTAR

2.1 ¿POR QUÉ LA NATURALEZA ES BENEFICIOSA PARA EL WELLBEING?

2.2 TIPOS DE EXPOSICIÓN A LA NATURALEZA

2.2.1 Stress Recovery Theory (SRT)

2.2.2 Attention Restoration Theory (ART)

2.2.3 Micro-restorative vs. high-restorative environments

2.3 NIVEL DE EXPOSICIÓN A LA NATURALEZA

3. NATURALEZA Y TRABAJO: REVISIÓN DE LITERATURA

4. NATURALEZA Y TELETRABAJO: RETOS E HIPÓTESIS

5. MÉTODO

6. RESULTADOS

6.1 RESULTADOS E IMPLICACIONES

6.2 RECOMENDACIONES PARA EMPLEADOS Y EMPRESAS

7. CONCLUSIONES

8. BIBLIOGRAFÍA

BIBLIOGRAFÍA:

Berto, R. (21 de diciembre de 2014). The Role of Nature in Coping with Psycho-Physiological Stress: A Literature Review on Restorativeness. *Behavioral Sciences*, 4(4), 394-409.

de Bloom, J., Kinnunen, U., & Korpela, K. (22 de mayo de 2014). Exposure to nature versus relaxation during lunch breaks and recovery from work: development and design of an intervention study to improve workers' health, well-being, work performance and creativity. *BMC Public Health*, 14(488).

<https://psychclassics.yorku.ca/James/Principles/prin11.htm>

Kaplan, R. (1993). The role of nature in the context of the workplace. *Landscape and Urban Planning*, 26, 193-201.

Korpela, K., De Bloom, J., Sianoja, M., Pasanen, T., & Kinnunen, U. (29 de diciembre de 2016). Nature at home and at work: Naturally good? Links between window views, indoor plants, outdoor activities and employee well-being over one year. *Landscape and Urban Planning*, 160, 38-47.

Malik, M. I., Ahmad, A., Fernando Gomez, S., & Ali, M. (28 de diciembre de 2011). A study of work environment and employees' performance in Pakistan. *African Journal of Business Management*, 5(34), 13227-13232.

Mathews, C., & Khann, I. K. (abril de 2016). Impact of Work Environment on Performance of Employees in Manufacturing Sector in India: Literature Review. *International Journal of Science and Research (IJSR)*, 5(4), 852-855.

Mihyang, A., Colarelli, S. M., O'Brien, K., & Boyajian, M. E. (23 de mayo de 2016). Why We Need More Nature at Work: Effects of Natural Elements and Sunlight on Employee Mental Health and Work Attitudes. *PLoS ONE*, 11(5).

Obedgiu, V. (2 de diciembre de 2016). Human resource management, historical perspectives, evolution and professional development. *Journal of Management Development*, 36(8), 7.

Southam, K. E. (24 de febrero de 2019). Potential restorative effects of urban and natural environments for the nature indifferent. *Master Thesis Social and Organizational Psychology*. Leiden: Universiteit Leiden.

Ulrich, R. S., Miles, M., Simons, R. F., Losito, B. D., Fiorito, E., & Zelson, M. (septiembre de 1991). Stress Recovery During Exposure to Natural and Urban Environments.

Journal of Environmental Psychology. *Journal of Environmental Psychology*, 11, 201-230.

University of Rochester. (3 de Junio de 2010). *Spending Time in Nature Makes People Feel More Alive, Study Shows*. Recuperado el Agosto de 2020, de University of Rochester: www.rochester.edu

White, M. P., Alcock, I., Grellier, J., Wheeler, B. W., Hartig, T., Warber, S. L., . . . Fleming, L. E. (13 de junio de 2019). Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing. *Scientific Reports volume* , 9(7730).

Wilson, E. O. (1998). *Biophilia*. Cambridge and London: Harvard University Press.

Yannick, J., & van den Berg, A. E. (2012). Chapter 6: Restorative environments. En D. Goodwin, *Environmental Psychology: An Introduction*. British Psychological Society and John Wiley & Sons, Ltd.

Firma del estudiante:



Firma del Director:



Fecha: 25 de octubre del 2020