

07/02/2020

Nou llibre: "¡Libérate del estrés!"



Jordi Fernández Castro, professor de la Universitat Autònoma de Barcelona i director del Departament de Psicologia Bàsica, Evolutiva i de l'Educació és membre del Grup de Recerca en Estrès i Salut (GIE) i ha publicat el llibre "¡Libérate del estrés". Aquesta obra proposa una mirada de l'estrès i del benestar emocional elaborada des de la Psicologia Científica. Està adaptada per a tots els públics amb la intenció de desbancar mètodes pseudocientífics, suggeriments i idees poc fonamentades sobre com identificar i combatre l'estrès, tenint en compte diversos factors com són la persona i el context més pròxim.

iStock / Fizkes ©

Actualment, mentre creixen els indicadors socials d'estrès i malestar, proliferen les ofertes de mètodes pseudocientífics infal·libles, ràpids i senzills per obtenir la felicitat. Aquest llibre vol sortir del pas dels tòpics i llocs comuns sobre l'estrès i el benestar emocional i explicar, amb un llenguatge precís però comprensible, el que sabem sobre l'estrès des del punt de vista de la Psicologia científica.

En aquest llibre, en primer lloc, s'exposa que l'estrès és el resultat de posar en marxa mecanismes psicobiològics per a fer front a les dificultats, perills i adversitats de l'entorn. També es mostra la cara adaptativa de l'estrès que consisteix en afavorir l'esforç davant les emergències i la cara desadaptativa; en forma de riscos per a la salut. Després, s'exposen les

fonts d'estrès més freqüents en la nostra societat, prestant especial atenció a l'estrès laboral, i analitzant les interaccions entre la persona i l'entorn que expliquen perquè algunes situacions són extremadament estressants per algunes persones i no ho són en absolut per a d'altres.

Les diferents i variades formes d'afrontar l'estrès és un punt cabdal en aquest llibre, així com les vies per a regular les emocions en situacions així. S'explica com, davant d'una situació estressant, els esforços de les persones s'organitzen per a solucionar el problema objectiu, però també per a controlar les emocions experimentades i així mantenir un sentit de coherència entre les creences i accions de la persona.

A més, es presta especial atenció a l'entorn social i al paper de les relacions interpersonals en situacions d'estrès. Les persones de l'entorn més proper són alhora una font potencial d'estrès i el recurs més potent per esmorteir els efectes nocius de l'estrès.

Aquest llibre també pretén ser útil en el sentit d'ajudar que el lector pugui millorar la seva manera de gestionar les situacions estressants, però defugint de receptes i consells universals inútils.

Per aquest motiu, s'ofereixen els coneixements basats en evidències que disposem actualment per tal que el lector compregui el procés psicològic de l'estrès i pugui trobar vies per adaptar-se en situacions adverses. Finalment, s'exposen els criteris bàsics que distingeixen els trastorns mentals dels problemes relacionats amb la vida familiar o laboral, per aclarir que les situacions d'estrès no s'han d'interpretar sempre com una feblesa o dèficit individual, sinó com el resultat de les circumstàncies vitals de cada persona.

Jordi Fernández Castro

Departament de Psicologia Bàsica, Evolutiva i de l'Educació

Àrea de Psicologia Bàsica

Universitat Autònoma de Barcelona

jordi.fernandez@uab.cat

Referències

Fernández-Castro, Jordi. ***Libérate del estrés. Claves para reconocer los síntomas y aprender a manejarlos***. Barcelona: RBA Libros. 2019. ISBN 978-84-9187-496-6

[View low-bandwidth version](#)