

07/02/2020

## Nuevo libro: "¡Libérate del estrés!"



Jordi Fernández Castro, profesor de la Universidad Autónoma de Barcelona y director del Departamento de Psicología Básica, Evolutiva y de la Educación es miembro del Grupo de Investigación en Estrés y Salud (GIE) y ha publicado el libro "¡Liberate del estrés". Esta obra propone una mirada del estrés y del bienestar emocional elaborada desde la Psicología Científica. Está adaptada para todos los públicos con la intención de desbancar métodos pseudocientíficos, sugerencias e ideas poco fundamentadas sobre cómo identificar y combatir el estrés, teniendo en cuenta diversos factores como son la persona y el contexto más próximo.

Actualmente, mientras crecen los indicadores sociales de estrés y malestar, proliferan las ofertas de métodos pseudocientíficos infalibles, rápidos y sencillos para obtener la felicidad. Este libro quiere salir del paso de los tópicos y lugares comunes sobre el estrés y el bienestar emocional y explicar, con un lenguaje preciso pero comprensible, lo que sabemos sobre el estrés desde el punto de vista de la Psicología científica.

En este libro, en primer lugar, se expone que el estrés es el resultado de poner en marcha mecanismos psicobiológicos para hacer frente a las dificultades, peligros y adversidades del entorno. También se muestra la cara adaptativa del estrés que consiste en favorecer el esfuerzo ante las emergencias y la cara desadaptativa; en forma de riesgos para la salud. Después, se

exponen las fuentes de estrés más frecuentes en nuestra sociedad, prestando especial atención al estrés laboral, y analizando las interacciones entre la persona y el entorno, que explican porque algunas situaciones son extremadamente estresantes para algunas personas y no lo son en absoluto para otros.

Las diferentes y variadas formas de afrontar el estrés es un punto crucial de este libro, así como las vías para regular las emociones en situaciones así. Se explica cómo, ante una situación estresante, los esfuerzos de las personas se organizan para solucionar el problema objetivo, pero también para controlar las emociones experimentadas y así mantener un sentido de coherencia entre las creencias y acciones de la persona.

También se presta especial atención al entorno social y al papel de las relaciones interpersonales en situaciones de estrés. Las personas del entorno más cercano son a la vez una fuente potencial de estrés y el recurso más potente para amortiguar los efectos nocivos del estrés.

Este libro también pretende ser útil en el sentido de ayudar a que el lector pueda mejorar su manera de gestionar las situaciones estresantes, pero huyendo de recetas y de consejos universales, que son inútiles.

Por este motivo, se ofrecen los conocimientos basados en evidencias que disponemos actualmente para que el lector comprenda el proceso psicológico del estrés y pueda encontrar vías para adaptarse en situaciones adversas. Finalmente, se exponen los criterios básicos que distinguen los trastornos mentales de los problemas relacionados con la vida familiar o laboral, para aclarar que las situaciones de estrés no se deben interpretar siempre como una debilidad o déficit individual, sino como el resultado de las circunstancias vitales de cada persona.

### **Jordi Fernández Castro**

Departamento de Psicología Básica, Evolutiva y de la Educación

Área de Psicología Básica

Universitat Autònoma de Barcelona

[jordi.fernandez@uab.cat](mailto:jordi.fernandez@uab.cat)

### **Referencias**

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](#)