

# VIVIR CON ESTRÉS

*José Buendía*

Espasa Práctico.

España., 2005., 215 págs.

---

## **DATOS DEL AUTOR**

José Buendía, es licenciado en Filosofía y Ciencias de la Educación, y doctor en Psicología Clínica. Es profesor de Psicología en la Universidad de Murcia, presidente del Colegio de Psicólogos de Murcia, y ha ocupado diversos cargos de carácter social y académico. Ha dirigido y publicado dieciocho libros sobre Psicología Social y de la Salud. Ha impartido diversos cursos en diferentes universidades del mundo. Actualmente dirige un grupo de investigación que trabaja en proyectos de gran interés social.

## **CONTENIDO**

El libro está dividido en cinco partes, cada una de las cuales abarca varios capítulos que apoyan el objetivo de cada apartado. En la primera sección —«El mayor enemigo en casa»—, el autor realiza un análisis de la situación actual de la familia, además de acotar algunas diferencias con otros modelos de familia existentes. Plantea a la familia moderna como generadora inicial del estrés de sus miembros, a causa de problemas que surgen de la dinámica de la misma (divorcio; incapacidad del diálogo; falta de autoridad; mayor independencia en la

relación de los cónyuges, lo que ocasiona que uno se desentienda del otro...) y el desplazamiento de la empresa, escuela y Estado como agentes educadores en lugar de la familia. En este apartado, el autor propone un *test* de medición: *¿Qué tal manejas tu tiempo?*, cuya finalidad es conocer cómo las personas invierten su tiempo en las diversas actividades: laboral, familiar y de esparcimiento.

La segunda parte —«Y si trabajo me matan»— desarrolla la problemática del estrés laboral. El autor establece cinco fuentes de estrés laboral: a) nivel organizacional; b) nivel grupal; c) nivel individual; d) ambiente físico y; e) utilización de las nuevas tecnologías. Explica de igual manera que el estrés laboral es ocasionado porque las organizaciones buscan que las personas sean competentes, productivas, eficaces, entre otras características generadoras de estrés laboral.

En esta segunda parte, el autor plantea dos problemáticas extremas del estrés laboral en las personas a causa de la exigencia y el poder. La primera es el síndrome de *burnout* que se presenta cuando la persona se desentiende de su trabajo a causa del estrés y experimenta un cansancio excesivo; se refiere a este síndrome como la fase última del estrés con todas sus consecuencias. La segunda problemática es la del acoso laboral o *mobbing*, resultado del poder que algunas personas detentan en las organizaciones y que es utilizado de manera negativa para satisfacer acciones de interés para el acosador; la principal característica de este fenómeno es que alguien se sirve de su poder para obligar a realizar algo a una persona con o sin la voluntad de la misma. En este apartado, el autor propone cuatro *tests* con la finalidad de medir la actitud positiva o negativa frente al ámbito laboral.

En la tercera parte —«Principales riesgos asociados al estrés»— se dan a conocer dos de los principales riesgos del estrés. El primero es la *depresión*, la cual afecta a la dimensión física y a la dimensión fisiológica: surgen cambios de humor, cambios fisiológicos, cambios en el comportamiento (que se caracteriza principalmente por la falta de interés por la vida y una vida llena de tristeza); el segundo riesgo es la muerte del miocardio, este problema se ha convertido en una de las principales causas de defunción en la época actual, ocasionada por inadecuados hábitos vitales (mala alimentación, sedentarismo, hipertensión arterial, estrés...) y, finalmente, por realizar todas las actividades con la combinación de competitividad y prisa. El *test* de este apartado busca medir la vulnerabilidad al estrés.

La cuarta parte del libro, comprende el capítulo catorce —«El estrés ante la muerte»— y está enfocada principalmente a estudiar el estrés que viven las personas después de la muerte de un ser querido o que esperan su muerte; proporciona algunas indicaciones sobre la valoración de la propia vida y del momento en que el que se vive, teniendo presente, y como parte de la misma existencia, a la muerte.

La última parte —«Control del estrés»— proporciona sugerencias para disminuir e incluso desaparecer el estrés. El tratamiento que el autor propone involucra todas las dimensiones de la persona y ofrece soluciones para todas y cada una: cognitiva, física y del alma. El *test* que el autor presenta en este apartado busca medir las habilidades de enfrentamiento al estrés.

El propósito fundamental de la obra es conocer las causas principales por las cuales las personas se enfrentan a situaciones límites de estrés, conocer cuál es su proceso en la actividad vital de la persona y desarrollar alternativas que permitan su control hasta la extinción.

### **VALORACIÓN CRÍTICA**

La obra permite al lector reconocer los problemas que generan el estrés, así como su acción en las personas y, lo más importante, es que facilita al lector la oportunidad de manejar y controlar su estrés, una vez que conoce la problemática en torno a él.

El estrés en la sociedad actual ha ido transformándose de tal manera que se ha infiltrado en casi todos los ámbitos: no sólo los de quienes trabajan en instituciones u organizaciones, sino que ha llegado hasta la familia, convirtiéndose ésta en una de las principales generadoras del estrés.

Es importante enfatizar las consecuencias que el estrés provoca en la sociedad y cómo este problema pasa desapercibido; inconscientemente, las personas se van haciendo sus víctimas hasta llegar a consecuencias irrevocables. Deben elaborarse estrategias (cursos, libros, difusión televisiva o radiofónica...) sobre los efectos de esta enfermedad y concientizar de sus causas, efectos y consecuencias, además de ofrecer guías para controlarlo.

Por último, José Buendía proporciona al lector un aspecto que considero fundamental: la presentación de alternativas que permitan controlar el estrés con una dimensión integral de la persona. Sin embargo, también pienso que hace falta

tocar un aspecto: la *prevención* del estrés y, por lo tanto, la desaparición de sus consecuencias; ello requiere de una orientación, desde la familia, así como retomar los elementos positivos que la familia moderna posee y empezar a trabajar, desde ahí, la parte preventiva. ■

*Elvia Marveya Villalobos Torres*