



Modelo Conceptual Para la Gestión del Estrés y del Bienestar Psicológico MCGEBP Fundamentos, Estructura y Funcionalidad

Jesús de la Fuente Arias

Ed: Independently published (2023)

Recensión: Fabián Barrera-Pedemonte, Director del Laboratorio de Innovación en Psicología y Educación y Director Académico de la Escuela de Psicología de la Universidad de los Andes (Chile).

Al fin un libro que recopila, organiza y orienta con formidable consistencia el vasto océano de cuestionarios sobre factores asociados al estrés y bienestar psicológico en el contexto educativo, clínico y organizacional. Basado en robusta evidencia -conseguida a lo largo de décadas de investigación científica- respecto a la significativa vinculación entre tales variables y la validez psicométrica para su aplicación, esta publicación es por una parte un coherente y actualizado modelo conceptual y, a la vez, un manual preciso y articulado para guiar los procesos de evaluación e intervención en los múltiples campos de la psicología.

Siendo un escaso atributo en la literatura especializada la combinación de guías teórico-prácticas para abordar los fenómenos de

estrés y bienestar psicológico, este libro se fundamenta formalmente a partir de una síntesis de modelos teóricos que ordenan temporalmente la contribución de factores determinantes, destacan el rol crucial de los procesos de auto y hetero-regulación de la conducta y conceptualizan el afrontamiento del estrés como un proceso de desarrollo de competencias por parte del individuo dadas las particularidades de su contexto.

Como resultado de esta síntesis, el libro avanza hacia entregar una estructura clara y parsimoniosa de constructos indispensables para conducir la gestión del estrés y bienestar en los ámbitos psicoeducativo (en general, orientado a estudiantes de niveles pre-universitarios y universitarios y, en particular, respecto los desa-

fios que le plantea a las actuales generaciones el uso intensivo de tecnologías de información y comunicación), clínico-sanitario, neuropsicológico y laboral. Por ejemplo, dadas las características del modelo conceptual que da pie a esta estructura, el lector podrá fácilmente distinguir entre variables que anteceden la aparición de estrés y aquellas que lo intensifican (o frenan), esto con suficiente especificación para la realidad concreta en que se ve alterado el bienestar psicológico en cada uno de los ámbitos de desempeño del profesional de la psicología contemporánea.

Si esto no fuera suficiente, el libro es también el manual ejecutivo de la herramienta digital “e-AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS Y DEL BIENESTAR PSICOLÓGICO” (www.inetas.net).

Esta es la plataforma electrónica en la cual se encuentran integrados todos los cuestionarios del modelo, disponibles para la evaluación y retroalimentación de grupos de individuos dependiendo de su ámbito de aplicación. A través del libro, el lector conseguirá la clasificación de las preguntas de los cuestionarios correspondientes a cada factor (y sub-factores) evaluado.

No resulta difícil terminar recomendando este libro a todos los colegas que, como yo, nos vemos regularmente llamados a prevenir la emergencia de experiencias negativas de estrés en nuestras comunidades universitarias; o que desarrollamos tareas de investigación académica sobre el complejo campo del bienestar psicológico y sus factores asociados.