

Miquel Bonet

AUTOR DEL LIBRO *QUÉ ESTRÉS*

«El estresado trabaja peor y es ineficiente»

Miquel Bonet es profesor de la Universidad de Barcelona y autor de *Qué estrés*, un libro que habla de las consecuencias de una mala comunicación en el ámbito laboral. Ayer impartió una conferencia sobre este asunto en Avilés.

¿Sobre qué versa su libro?
Se basa en un estudio que hicimos. Cogimos a 250 personas y las estresamos, insul-

tándolas y proyectándoles imágenes desagradables. 'Obtuvimos' a personas con menos capacidad para razonar y que reaccionaban peor a los estímulos.

¿Qué es exactamente el estrés?

Es una adaptación natural de nuestro cuerpo a una situación que no nos gusta.

¿Cuáles son sus causas?



BIO Manresano. A sus 60 años se considera amante del fútbol y de la buena cocina.

Casi cualquier cosa: la monotonía, un jefe y un trabajo para el que no nos sentimos preparados, por ejemplo.

Usted defiende el buen rollo dentro de la empresa...

Está claro que una persona estresada trabaja peor y es ineficiente. Por eso hay que fomentar una buena comunicación y evitar jefes 'tóxicos'.
¿No funciona la mano dura?
No. Se trabaja mucho mejor desde la afinidad que desde la imposición. En Google, por ejemplo, tienen mesas de ping-pong en la oficina.
¿Podemos poner algo de nuestra parte para desestresarnos?

Hay factores externos que no siempre se pueden cambiar, pero otros sí. Hay que plantearse bien qué queremos hacer en la vida. **N. M. S.**