

Este manual de técnicas puede utilizarse provechosamente con la ayuda de un profesor o instructor alguno. Al final de cada capítulo, y bajo el título de "Recursos recomendados", se ofrecen una serie de recursos que pueden utilizarse en caso de necesitar información complementaria o ayuda adicional.

Los recursos se dan en primer lugar. Estos capítulos representan la base sobre la que se han construido los demás. Después de que los haya leído, puede sentirse sobre el estrés, y sobre sus reacciones particulares ante él.

Contenido

Este libro está dirigido a aquellas personas que padecen estrés. Asimismo, también puede ser útil para médicos, enfermeras, terapeutas, maestras, supervisores, etc., que deseen conocer las técnicas que se describen no solo les resultan útiles para sus pacientes, sino también para sus propios trabajos o actividades.

Capítulo 1	Cómo reacciona usted ante el estrés	7
Capítulo 2	Conocimiento del cuerpo	21
Capítulo 3	Relajación progresiva	27
Capítulo 4	Respiración	33
Capítulo 5	Meditación	43
Capítulo 6	Imaginación	61
Capítulo 7	Autohipnosis	69
Capítulo 8	El entrenamiento autógeno	83
Capítulo 9	Detención del pensamiento	95
Capítulo 10	Rechazo de ideas irracionales	103
Capítulo 11	Desarrollo de técnicas de afrontamiento	125
Capítulo 12	Entrenamiento asertivo	137
Capítulo 13	Administración del tiempo	157
Capítulo 14	Biorretroalimentación	169
Capítulo 15	Nutrición	179
Capítulo 16	Ejercicio	193
Capítulo 17	Cuando las cosas no son fáciles — Sentirse anclado	211
Índice temático		217