

Índice

Prólogo, <i>por Ramon Bayés</i>	9
Capítulo 1 Los hábitos nerviosos constituyen un problema grave	15
Capítulo 2 ¿Cuántas personas tienen estos hábitos nerviosos?	21
Capítulo 3 Métodos anteriores de tratamiento de los hábitos nerviosos	25
Capítulo 4 Cómo se desarrolló y puso a prueba el nuevo método	29
Capítulo 5 La base lógica del nuevo método	35
Capítulo 6 Anotación de los progresos en la superación del hábito ...	41
Capítulo 7 Examen de los inconvenientes: valoración subjetiva de las molestias producidas por el hábito	45
Capítulo 8 Identificación de las acciones asociadas con el hábito	49
Capítulo 9 Adiestramiento de la conciencia: ser consciente de cómo y cuándo aparece su hábito	57
Capítulo 10 Aprendizaje de la relajación cuando uno está nervioso ...	65
Capítulo 11 Identificación de las situaciones que tienden a ocasionar el hábito	69
Capítulo 12 La reacción de competencia	73
Capítulo 13 Aprendizaje de la reacción de competencia para los hábitos de morderse las uñas y tirarse del cabello	77
Capítulo 14 Aprendizaje de la reacción de competencia para los tics nerviosos	85
Capítulo 15 Aprendizaje de la reacción de competencia para el tartamudeo	91
Capítulo 16 Aprendizaje de la reacción de competencia para otros hábitos diversos: temblor de manos, ceceo, rechinar de dientes, golpear con pies y manos, carraspeo, tos nerviosa, bizqueo, parpadeo y movimiento espasmódico de los ojos, morderse el interior de la mejilla y el labio	99
Capítulo 17 Ensayo del control del hábito	109
Capítulo 18 El apoyo social de sus amistades	115

Capítulo 19	Exhibición de su mejoría a los demás	117
Capítulo 20	Consejos a los padres	125
Capítulo 21	Historia de varios casos: hábito de morderse las uñas, tics musculares y tartamudeo	131
Capítulo 22	Breve esquema del método	145
	Nota de los autores	147
	Referencias	149
	Sobre los autores	151
	Índice temático	153