Índice

Prólogo 13

Introducción 15

Capítulo 1
Conociéndonos y Conociendo al Enemigo 19
Medicina del Estrés (ME) y Psiconeuroinmunoendocrinología (PNIE) 19
Fisiología del estrés 25

Capítulo 2
Signos y síntomas. Cadena del estrés
¿Cómo descubrir la presencia del estrés? 39
Motivos de consulta 42
Diagnóstico 47

Capítulo 3
Conociendo Nuestras Cargas y Nuestra Personalidad 53

Capítulo 4
Terapia Cognitiva y Estrés 69
Definiciones 75

Capítulo 5
Área Intrapersonal
Estrés, Pnie e Inteligencia Emocional 87

Capítulo 6
Solución de problemas 97

Capítulo 7
Área Intrapersonal: Estrés, Creencias, Pensamientos
y Terapia Cognitiva Conductual 103
Creencias Centrales 103
Creencias Intermedias (reglas, actitudes y presunciones) 103
Pensamientos Automáticos 103
Pensamientos o creencias disfuncionales más comunes:
Trampas de pensamiento 107
Registro de pensamientos disfuncionales 117

Capítulo 8
Área Intrapersonal: Estrés, Pnie y Emociones 125

Capitulo 9
Área Interpersonal 149

Capítulo 10
Felicidad y Estrés 173

Capítulo 11
Pnie, Estrés y Filosofía Oriental 181
Capítulo 12
Programación Neuro Lingüística (PNL), Pnie y Estrés 197
Capítulo 13
Estrés y Trabajo 215
Capítulo 14
Estrés y Actividad Física 227
Capítulo 15
Técnicas Fisiológicas 235
Capítulo 16
Manejo del Tiempo 249
Capítulo Final
Resultados - Discusión y Conclusiones 255
Bibliografía 259