

INDICE

Prólogo	V
Capítulo 1. ¿Qué es el estrés?	1
¿Qué es estrés?	2
Identificación de las exigencias externas y de las capacidades personales	3
¿Qué sucede cuando las exigencias sobrepasan la capacidad?	5
Consecuencias fisiológicas del estrés excesivo	5
Consecuencias psicológicas del estrés excesivo	10
Capítulo 2. ¿Qué tan Estresado está usted?	17
Evaluación de su propio nivel de estrés	20
Identificación de patrones de estrés	21
Capítulo 3. ¿Cuál es la Causa del Estrés Excesivo?	
I. El Medio	27
El control del estrés	27
Causas generales del estrés en el trabajo	29
Problemas organizativos	29
Respaldo insuficiente	29
Horas extras o sin contactos sociales	30
Prospectos de posición, salario y promoción escasos	31
Rituales y procedimientos innecesarios	31
Incertidumbres e inseguridad	32
Causas específicas del estrés en el trabajo	33
Especificaciones confusas con respecto a las funciones desempeñadas	35
Conflicto de funciones	35
Expectativas personales elevadas e irrealizables	36
Incapacidad para influir en la toma de decisiones	36
Desacuerdos frecuentes con los superiores	37
Aislamiento del apoyo de los colegas	37
Trabajo excesivo y presiones de tiempo	38
Falta de variedad	39
Comunicación deficiente	39
Liderazgo inadecuado	40
Conflictos con los colegas	40
Incapacidad para terminar una tarea	41
Pelear batallas innecesarias	41
Causas de estrés en el trabajo relacionadas con las tareas	41
Clientes subordinados o difíciles	42
Entrenamiento insuficiente	43
Compromiso emocional con los clientes o subordinados	43
Las responsabilidades de la tarea	44
Incapacidad para ayudar o actuar con eficiencia	45
Estrés en el hogar	46
Capítulo 4. Dominio del Ambiente	47
Cómo enfrentar las causas del estrés	51
Acción inmediata de Pedro	52
Acción de Sandra	54
Estrategias adicionales	58

Cómo controlar la oposición de los colegas	59
Causas ambientales contra causas personales del estrés	62
Capítulo 5. ¿Cuál es la Causa del Estrés Excesivo?	63
II. Usted Mismo	
Evaluaciones cognoscitivas	64
Modificación de sus evaluaciones cognoscitivas	69
Temperamentos y estrés	70
Personalidades “Tipo A”	71
Otras causas personales de estrés	75
Obsesividad	75
Bajo nivel en la toma de riesgos y en al búsqueda de sensaciones	76
Sobreidentificación	77
Culpase	79
Apego a un estereotipo sexual	80
Estrés en el hogar	81
Estrés del cónyuge	82
Estrés por los niños	82
Estrés por arreglo doméstico	82
Presiones de los vecinos	83
Control de estrés en el hogar	83
Capítulo 6. Contrólese Usted Mismo	85
Introducción	85
Sí, pero	89
El valor de la meditación	91
Meditación paso a paso	93
Meditación y emocionales	96
Meditación y relajación física	97
Meditación y atención	98
Otras formas de relajación	99
Programa de Relajación 1	101
Programa de Relajación 2	103
Cómo liberar las emociones	106
Ejercicio físico	108
Relaciones personales	112
Alguien con quien hablar	112
Desplazamiento de la agresión	113
Reevalúe su vida	114
Conclusión	117
Índice	121
Referencia de Cuadros	
Drogas contra el estrés	16
Lo que María debería hacer	19
Escala del estrés de la vida profesional	222
Escala de adaptación social de Holmes – Rahe	33
Cómo estructurar entrevistas	55
Cómo evitar la necesidad de complacer	57
¿Es usted un acto o un reactor?	61
Aprenda a decir no cuando sea necesario	68

Control de la conducta tipo A	74
Si usted es un sobreidentificado	78
Consumo y eliminación de agua	100
Dieta	105
¿Qué tipo de ejercicio?	111
Clave para la escala de estrés de la vida profesional	119