

Contenido

Parte 1: Los factores causantes del estrés en nuestros tiempos	1
1 Vivir es padecer estrés	3
“Cerebro trabajando”	4
Es sorprendente	5
¡Póngale nombre a su estrés!	5
Estresantes menores	8
¿Cómo llegó todo esto a ser tan agitado?	8
Al margen	10
¿Bienestar con los megacambios?	10
Control del estrés	12
Lo mínimo que necesita saber	14
2 Y, ¿qué es el estrés?	15
El estrés se manifiesta de diferentes maneras	16
Síntomas del estrés	16
¿Estrés bueno o estrés malo?	17
Qué significa qué: términos relacionados con el estrés	17
¿Es estresante su trabajo?	19
El estrés disfrazado	20
¿Es muy peculiar su estrés?	22
¿Qué le dice su estrés?	24
Si desea controlar algo, controle su estrés	25
Cambie de actitud	26
Lo mínimo que necesita saber	27
3 ¿Sabe qué? El estrés también cambia	29
La vida en el hogar llega a ser más estresante que la del trabajo	30
Finanzas personales	31
Factores del estrés profesional	32
Lo mejor del resto de los factores de estrés	33
Y vivieron felices toda la vida	33
A su salud	33
¿Qué sucede con los niños en nuestros días?	34
Soledad	34
Sexo	35
Todo es relativo	36
Vecinos	36

Yendo al trabajo a descansar	37
¿Lo está matando el traslado al trabajo?	39
Lo mínimo que necesita saber	40
Parte 2: Supervivencia en el trabajo	41
4 Trabajo; luego, compito...	43
Compita consigo mismo, no con otros	44
Para acabar con la competencia	46
Distíngase del montón	47
Acepte la tarea que nadie más desea	47
Dé el paso extra	48
Cuando el jefe esté ausente... ..	48
Dé el crédito al grupo	49
Haga que su jefe se vea bien	49
Sea tutor de otros	49
Esté consciente de las necesidades de su jefe	49
Deduzca lo que se necesita	50
¿Visualiza en su futuro trabajar por su cuenta?	50
Herramientas efectivas para una nueva era	51
¿Cómo relajarse cuando nada parece salir bien?	53
Lo mínimo que necesita saber	54
5 Cuando las muchas horas de trabajo minan la resistencia	55
¿Cuánto trabajo es demasiado?	55
Poco beneficio, mucho sacrificio	56
Diez formas de saber cuándo se viene trabajando demasiado	56
Por favor, permítame trabajar más	57
Un poco de equilibrio, por favor	59
Determine su cociente de trabajo excesivo	59
Manténgase en forma y trabaje más pero con menos estrés	61
Un juego diferente	62
Haciéndose la vida difícil	62
Estrategias para tomar su paso	63
Estrategias prácticas	64
Lo mínimo que necesita saber	65
6 Demasiadas expectativas y pocos dividendos	67
¿Cuándo se abrieron las compuertas del diluvio de expectativas?	68
¡Esas exigencias!	68

Tiro por la culata.....	71
Pendiente de un hilito.....	71
¿Acaso no hay respeto?.....	72
Evite el agotamiento extremo en su trabajo	72
Cuando el jefe desea que usted se vuelva obsesivo con el trabajo	74
Tributo a los ciclos de productividad	75
Los empleados establecen sus ciclos	76
Más sobre el ciclo	77
Reprogramación del ciclo	77
Cuando nada funciona	77
Acentúe lo positivo	78
Fortaleza para el futuro	78
¿Se ha puesto en el lugar de su jefe?.....	78
Sabiendo que está en el camino	79
Venganza: ¿dulce o amarga?.....	79
Afine sus habilidades diplomáticas	79
Las mejores compañías para trabajar	79
Lo mínimo que necesita saber	81

7 La gran rebelión laboral, es decir, cómo salir de la prisión 83

Esos condenados chips	84
Sea elusivo de manera inteligente	85
El manejo efectivo del teléfono	85
Jamás emplee el sistema de llamada en espera	87
Use con cautela los sistemas localizadores	87
Esclavo del "bíper"	87
Teléfonos celulares o de automóvil	88
Correo electrónico	89
Faxes.....	89
Refugios de creatividad	90
Lo mínimo que necesita saber	92

8 Sobrepóngase a las distracciones en el trabajo 93

Es la obstrucción imprevista lo que molesta	94
Todo acerca de las interrupciones	95
Administración de la interrupción	95
¿Las tareas múltiples conducen a un estrés mayor?	96
Enfóquese en lo que tenga enfrente	97
¿Qué merece su atención?	97
La cacería de papeles.....	98
La sincronización no lo es todo, pero casi	99
Muévase amigo	99
Mentalícese para reducir las distracciones	100

Lo hago y lo sostengo	101
El enfoque del aro sagrado	101
¿Cómo se escribe alivio?	102
Lo mínimo que necesita saber	102
9 La violencia en el trabajo: estrés en su punto de ebullición	103
La violencia en el lugar de trabajo refleja a la sociedad	103
Cuando el estrés en el trabajo llega a niveles peligrosos	104
Ni con lluvia o nieve, ni a punta de pistola	105
Subversión en el lugar de trabajo	106
Negociación del despido	106
El trato con un gerente abusivo	108
Un compañero de trabajo que los demás respeten	109
Lo mínimo que necesita saber	111
Parte 3: Factores externos del estrés	113
10 El estrés causado por la densidad demográfica	115
El planeta y su vida	115
¿Qué hay acerca de la escasez?	117
Los recursos desaparecen ante nuestros ojos	117
Muchedumbres en crisis	118
¿Qué sucede con la baja en las tasas de natalidad?	119
Se buscan: cientos de miles de empleos	119
La larga espera me atemoriza	119
En Estados Unidos	120
Estrategias para reducir el estrés generado por las multitudes	120
Lo mínimo que necesita saber	122
11 La industria de la información	123
La gran era de la información aún no llega	124
Active el interruptor, amigo	124
Abundancia en exceso	125
Publicación efímera	126
Información por toneladas	126
Las adiciones de hoy en día	127
Más de lo que se puede negociar	128
Con más conocimientos pero con más rezagos	128
No lo sabía y me siento bien	129

¿Hay información sagrada?	130
Reduzca las fuentes de información	130
Organice la información que desee conservar	131
Archivos adjuntos	131
Eliminando lo que sobra	132
Manejándola a su favor	132
Una garantía de por vida	133
Lo mínimo que necesita saber	133
12 Viva en la realidad	135
Ubicuo pero irreconocible	136
Degradación de la comunidad	136
Un mundo aparte	136
¿Así que sabe más?	137
La violencia, el tabaco y las drogas ya no son sólo para el desayuno	137
Relajarse o alterarse	138
Arrastrado por la vorágine del entretenimiento	138
Si hay sangre, es noticia	139
¿Es "noticia"?	140
La ira de Rather	141
Opine	141
La mentalidad sensacionalista	142
Acerca de mí y colocado por mí	142
Aceleradores de la ansiedad	143
¡Detenga la locura de los medios de información!	144
Lo mínimo que necesita saber	144
Parte 4: Causas personales del estrés	145
13 Duerma lo suficiente	147
Una tendencia a largo plazo	148
Incapacidad para mantenerse despierto	148
Nada nuevo pero definitivamente preocupante	149
Las señales de peligro	149
No es peligroso, pero tampoco deseable	150
Compárese consigo mismo, no con los demás	150
Manejando y dormitando	151
Es cosa de mujeres	152
¿El mundo del hombre?	153
Sueño y recuperación	154
Adquiera buenos hábitos para dormir	155
Durmiendo fuera de casa	156
Acerca de las siestas	156

¿Ha dormido lo suficiente?	157
Lo mínimo que necesita saber	157
14 El medio personal	159
Haciendo de su casa su castillo	160
Los vendedores y otros visitantes inesperados	161
Los inesperados	161
¿De dónde vienes forastero?	162
No a los extremos	162
Tratando con llamadas telefónicas indeseables	163
Gánese 10,000 rápidamente (y eso no implica una carrera de autos)	164
Tratando con el correo chatarra	164
Dios bendiga este espacio	166
Conservar contra desechar	166
Lo mínimo que necesita saber	168
15 Ponga punto final a las cosas	169
De la inconclusión de tareas a la muerte	170
En un mundo acelerado, prolifera la inconclusión de tareas	171
Alcanzando objetivos hoy y siempre	172
Sus logros diarios	172
Logros por todos lados	173
Logros en la vida afectiva	173
Logros frente al caos	175
Alcanzando objetivos ante la presencia de demasiados datos	176
Permita que otros concluyan tareas	177
Conclusión de tareas ante las posposiciones	178
El arte de hacer una cosa a la vez	179
Cuando el 90 por ciento es suficiente	179
Lo mínimo que necesita saber	180
Parte 5: Baje sus niveles de estrés	181
16 Sea el amo de su ambiente	183
Acerca de la pausa estratégica	184
La pausa estratégica puede ser una ilusión	185
Pérdida total de la perspectiva	186
Terminando con un problema	186
¿Qué hay respecto a usted?	187

La respiración es la clave	188
Segundo, tercero e incluso cuarto aire	188
El asiento de un avión, de un tren, de un autobús o de un taxi	189
Antes de cenar	189
Antes de hacer el amor	189
Durante las competencias atléticas.	189
Cuando se le reprende	189
Domine su espacio	190
Un lugar agradable para visitar	192
Lo mínimo que necesita saber	192
17 La pausa estratégica y su perfeccionamiento	193
Primero, lo que no es necesario	193
El calor	194
Olvídese las tarjetas de estrés y las de "bio-dots"	194
Lo que sí funciona	194
Oración y espiritualidad	195
Conversar con alguien	195
Apele a su sentido del humor	195
Visualización	196
Visualización del futuro	196
Sopa de pollo para el éxito	197
Visualización dirigida	197
Hable con usted mismo	198
Aromaterapia	199
Masajes	199
Las vitaminas	200
Aire fresco	201
Respiración profunda	201
Meditación	202
Y ahora, ¿en dónde íbamos?	203
Las variaciones de la meditación	203
El inventario del estrés	204
Centrado mental	205
Yoga	205
Consiga un tapete	206
T'ai Chi Ch'aun	206
Lo mínimo que necesita saber	207
18 Formélese la "pregunta mágica"	209
¿Cómo me metí en esto?	210
¿Qué haría una persona tranquila?	211

¿Necesito hacer esto?	212
¿Qué gano con ello?	213
Reestructure y conquiste	214
¿Qué experiencia deseo para mis hijos y para mí?	215
¿Qué sucede si no llamo?	215
¿En qué me ayuda este estrés?	216
¿Hay alguna otra manera para salir adelante?	216
¿Cómo me siento ahora?	217
Con cada problema relacionado con el estrés viene una solución	218
Lo mínimo que necesita saber	218
19 Decisión ante la confusión	219
El estrés causado por tener demasiadas opciones	220
Incapacidad para elegir	220
Cuidado: no decidir también es decisión	221
Dónde empezar	222
Decisión ante los rápidos cambios	223
Limite sus prioridades	223
Tome mejores decisiones de compra	224
Prepare una lista de verificación	225
Decidiendo con el menor esfuerzo	226
Otros atajos	226
Pros y contras	227
Decisiones en equipo	227
El estrés causado por escasas o demasiadas decisiones	227
Bienvenido al mundo	228
Lo mínimo que necesita saber	228
20 Elija padecer menos estrés	229
Elija disfrutar el presente	230
Elija dominar sus finanzas	230
Sobre aquel divorcio	231
Lidie con las molestias de rutina	231
Elija estar preparado	232
Elija trabajar con efectividad con un jefe difícil	232
Elija dominar una profesión difícil	233
Elija sobreponerse a la ansiedad de la tecnología	234
Avance frente a los cambios constantes	235
Aumentando la energía personal	237
Opciones creativas para factores de estrés recurrentes	237
Éxito en general	238
Lo mínimo que necesita saber	239

21 Con estrés y sin él, lo más probable es que vivirá muchos años	241
¡Sorpresa! Andará por aquí un buen rato	241
La adicción a las drogas no puede ser la solución	243
La última voluntad y testamento	243
Sea sincero consigo mismo	244
Lo que dicen los ricos y los equilibrados	244
Permanezca alerta	246
La vista desde este lugar	249
Lo mínimo que necesita saber	250
Glosario	251
Bibliografía	253
Índice	255