

# ÍNDICE

<b>1. INTRODUCCIÓN</b> .....	13
<b>PARTE I: EL ESTRÉS, ENEMIGO ÍNTIMO</b>	
<b>2. LA GUERRA Y LAS BATALLAS. ESTRATEGIA, TÁCTICA Y LOGÍSTICA</b> .....	19
<b>3. EL ESTRÉS: ¿ENEMIGO O ALIADO?</b> .....	23
3.1. Japón y Alemania: de enemigos en la I Guerra Mundial a aliados en la II Guerra Mundial .....	24
3.2. Estrés positivo vs estrés negativo .....	25
3.3. Estrés agudo y estrés crónico .....	28
<b>4. ¿POR QUÉ TIENES ESTRÉS? CONOCIENDO AL ENEMIGO</b> .....	31
4.1. Garbo: El espía que engañó a Hitler y ayudó al triunfo de los aliados .....	31
4.2. Fases del estrés .....	33
4.3. Causas del estrés .....	36
4.4. Fuentes de estrés .....	38
4.5. Estrés y personalidad .....	44
<b>5. SÍNTOMAS DEL ESTRÉS. IDENTIFICANDO AL ENEMIGO</b> ...	51
5.1. La máquina Enigma: descifrando el código .....	51
5.2. Síntomas del estrés .....	53

<b>6. LA FISIOLÓGÍA DEL ESTRÉS. COMPRENDIENDO A TU ENEMIGO</b> .....	57
6.1. El caballo de Troya .....	57
6.2. Respuesta lucha-huida. Nuestra alerta roja .....	59
6.3. La conexión cuerpo-mente.....	63
6.4. El círculo vicioso del estrés .....	64
<b>7. LAS ALERTAS DEL ESTRÉS</b> .....	67
7.1. Tensión muscular .....	69
7.2. Respiración .....	70
7.3. Sistema cardiovascular .....	74
<b>8. EL ESTRÉS, UN ENEMIGO PODEROSO. ESTADÍSTICAS</b> .....	79
<b>9. BIOFEEDBACK. LA GUERRA TECNOLÓGICA CONTRA EL ESTRÉS</b> .....	83
9.1. Guerra tecnológica: el futuro ya está aquí .....	83
9.2. ¿Qué es el <i>biofeedback</i> ? .....	85
9.3. ¿Cómo te ayuda el <i>biofeedback</i> ? .....	87
9.4. ¿Cómo funciona el <i>biofeedback</i> ? .....	87
9.5. Aplicaciones del <i>biofeedback</i> .....	88
<b>10. BENEFICIOS DEL CONTROL DEL ESTRÉS</b> .....	91
<b>RESUMEN PARTE I: FRENTES ABIERTOS</b> .....	95

## PARTE II: TU PLAN DE ACCIÓN

<b>¡ACTÚA, RECUPERA EL CONTROL!</b> .....	101
1. Aspectos generales .....	101
2. Primeros pasos: la logística .....	105
3. Identificando tus síntomas. Reconocimiento del terreno .....	107
<b>PLAN DE ACCIÓN</b> .....	114
Esquema general Plan de acción .....	114
<b>Primero. Plan de choque. La guerra relámpago</b> .....	115
La respiración .....	117
Acción 1: Midiendo tu respiración .....	119
Acción 2: Respirando mejor .....	121
Acción 3: Respirando más lento .....	122
Acción 4: Respirando más profundo .....	123
La tensión muscular .....	126
Acción 5: Desactivando tu tensión muscular .....	127
Cambio de hábitos .....	134
Acción 6: Controlando el alcohol .....	135
Acción 7: Controlando la cafeína .....	136
Acción 8: Controlando el tabaco .....	137
Acción 9: Mejorando tu alimentación .....	139
Acción 10: Un poco de ejercicio (moderado) .....	141

Esquema general Plan de choque .....	143
<b>Segundo. Ataque continuo. Guerra de guerrillas</b> .....	144
La respiración .....	147
Acción 11: Respirando más lento, más tiempo .....	148
Acción 12: Respirando por sorpresa .....	148
Acción 13: Respirando en diferentes posturas .....	149
La tensión muscular .....	150
Acción 14: Relajación muscular muy breve .....	151
Acción 15: Estiramientos rápidos .....	152
Cambio de hábitos .....	153
Acción 16: Mejorando tu sueño .....	153
Acción 17: Eres lo que comes .....	155
Acción 18: Ejercicio aeróbico .....	157
Esquema general Guerra de guerrillas .....	158
<b>Tercero. Estado de sitio. El asedio contra el estrés</b> .....	159
La respiración .....	162
Acción 19: Respirando para superar problemas .....	162
La tensión muscular .....	163
Acción 20: Señales de tensión .....	163
Acción 21: Mejorando tu postura .....	166
Cambio de hábitos .....	170
Acción 22: Sueño y alimentación .....	170
Acción 23: Desconecta en el trabajo .....	172
Acción 24: Desconecta del trabajo ( <i>afterwork</i> ) .....	173

Esquema general Estado de sitio .....	174
<b>Cuarto. Recuperando el control. Hacia la victoria final</b> .....	175
La respiración .....	177
Acción 25: Respiración automática .....	177
La tensión muscular .....	178
Acción 26: Estiramientos cotidianos .....	178
Acción 27: El automasaje real .....	180
Acción 28: El automasaje imaginario .....	181
Cambio de hábitos .....	182
Acción 29: Controlando la ansiedad .....	182
Acción 30: Controlando el pensamiento .....	185
Acción 31: Meditación práctica .....	187
Esquema general Hacia la victoria .....	188
<b>BIOGRAFÍA</b> .....	189