

VOLUMEN 3. RELACIONES DE GRUPO, ESTRÉS Y DOLOR. ISBN-13: 978-84-494-3668-0, 9788449436680

CAPÍTULO 15. LA EVOLUCIÓN DE LA PSICOLOGÍA HUMANA.

La menopausia.

Los cambios físicos.

Los cambios emocionales.

La «andropausia».

Crónica de la vejez anunciada.

La mente senil.

Amnesias recientes.

El desafío de las demencias.

Dos azotes del siglo XX.

Inteligencia: todo depende.

El desarrollo social.

El reloj social es variable.

Reglas para envejecer con éxito.

Amor: intimidad, compromiso, esperanza.

El trabajo.

A tener en cuenta.

¿Jóvenes felices, ancianos tristes?

El final del ciclo: agonía y muerte.

El trance de la muerte.

CAPÍTULO 16. NUESTRA CONDUCTA EN SOCIEDAD.

Las actitudes: todos las tenemos.

¿Cómo podemos medirlas?

Cambiar las actitudes.

Los hábitos de adaptación.

Hábitos desadaptativos.

Hábitos nerviosos.

Conductas adictivas.

El juego patológico.

Relaciones sociales.

Las habilidades sociales.

Pasivos, agresivos y asertivos.

El aspecto «no verbal».

El arte de conversar.

El tratamiento grupal.
Las drogodependencias.

CAPÍTULO 17. INFLUENCIA DEL GRUPO.

¿Quién es quién en un grupo?
Juego de roles.
Los grupos cambian.
¿Es contagioso el comportamiento?
¿Qué tiene usted de líder?
La conformidad.
La discrepancia.
Grupos pequeños, grupos grandes.
Los otros nos observan.
La presencia de los demás.
A solas o en público.
El anonimato nos protege.
Prisioneros del espacio.
Las apariencias engañan.

CAPÍTULO 18. LA VIOLENCIA Y LA SOLIDARIDAD.

El altruismo contra la agresividad.
Agresividad por instinto.
Me siento frustrado, me siento agresivo.
¿Se aprende a ser agresivo?
Situaciones que nos disparan.
Violencia y televisión: una mirada hacia el futuro.
Te ayudo, pero no me debes nada.
Estudios de campo.
El buen samaritano.
¿Por qué nos gustan las personas?
La semejanza nos atrae.
Mayor con la proximidad.
La cumbre de la atracción: el amor.
Tiempo, sensatez, comprensión.
Cómo medir el amor.
El amor apasionado.
El conflicto: cuando todo se rompe.
¿Resolvemos el conflicto?

CAPÍTULO 19. EL ESTRÉS, UNA SITUACIÓN A PUNTO DE ESTALLAR.

Situaciones y reacciones.

Biología del estrés.

Las respuestas del cuerpo.

De la experiencia de estrés al afrontamiento.

La percepción de la amenaza.

Haciendo frente al estrés.

Reducir la tensión.

Los acontecimientos vitales.

Las catástrofes.

Componentes del estrés.

Cuestiones personales: ser vulnerables al estrés.

Sensación de tener el control.

Tolerancia a la ambigüedad.

Personalidad resistente.

Hombres y mujeres.

El tiempo «no» lo cura todo.

Cómo saber si estamos estresados.

Descubrir estrés en el ambiente.

Cómo responde nuestro organismo.

Cómo interpretamos la situación.

El método del autorregistro.

El humor combate el estrés.

El dominio del estrés.

Un problema con soluciones.

La segunda fase.

Modalidades de respuesta.

En situaciones reales.

El “patrón A” de conducta.

CAPÍTULO 20. LA EXPERIENCIA DEL DOLOR.

Un poco de historia.

Un modelo simple de dolor.

Pociones antiálgicas.

La compuerta del dolor.

Fisiología del dolor.

¿Dónde le duele?

¿Desde cuándo le duele?

Los fundamentos de la acupuntura.

Dolor agudo.

Dolor crónico.

Los cinco ejes.

Evaluación del dolor.

Cuestionarios e instrumentos de medida.

El diario de dolor.

Conductas de dolor.

Reacciones cognitivas.

Impacto del dolor.

Evaluación psiquiátrica.

Modalidades de conductas de dolor.

Tratamiento del dolor crónico.

Pasos y metas.

Conocer el dolor crónico.

Dolor y tensión muscular.

El papel de los ejercicios físicos.

El abuso de la medicación.

La fibromialgia.

El estado emocional y la queja.

Atendiendo al dolor.

Tratamiento farmacológico.

CAPÍTULO 21. LAS SOMATIZACIONES (O EL “USTED NO TIENE NADA”).

El «peregrinaje».

Problemas asociados.

¿Qué factores predisponen a somatizar?

La perpetuación de los síntomas.

La actitud del médico.

Síntomas y evolución.

Cómo enfrentarse a este trastorno.

Modificar los hábitos.

La hipocondría.

Sufrir para nada.

Causas de la hipocondría.

Bases para el tratamiento de la hipocondría.

Las técnicas de extinción de quejas.

Técnicas de exposición a los síntomas.