

Índice

Prólogo.....	5
Introducción	7

Vida-Persona-Salud

1) ¿Qué es el hombre?	9
2) ¿El hombre es un trayecto con un proyecto vital?	11
3) ¿Qué es la personalidad sana y saludable?	12
4) ¿Cómo se define el carácter y cómo influye el temperamento en la personalidad?	16
5) ¿El hombre es un cosmos histórico?	18
6) ¿El hombre ha de vivir en una cosmovisión?	20
7) ¿De qué manera podemos considerar que el hombre es un ecosistema complejo, interdependiente e interrelacionado?	21
8) ¿Qué es la salud?	26
9) ¿Qué es vivir en clave de salud?	28
10) ¿Qué representa la vulnerabilidad y la crisis en una persona?	30
11) ¿Qué expresa el término resiliencia?	37
12) ¿Qué es la homeostasis y la alostasis?	41
13) ¿Qué caracteriza al hombre descentrado, fracturado y despersonalizado?	43

Concepto y tipos de estrés

14) ¿Qué es el estrés?	47
15) ¿De dónde procede el término estrés?	47
16) ¿Cuál es la historia del moderno concepto estrés?	48
17) ¿Qué es el síndrome general de adaptación?	51
18) ¿Qué sucede con la sobreactivación fisiológica en salud mental?	53

19) ¿A qué llamamos curva de riesgo del estrés?	54
20) ¿Por qué hay estrés en el hombre?	56
21) ¿Qué factores aumentan la vulnerabilidad?.....	56
22) ¿Qué es el antiguo y el moderno estrés?	58
23) ¿A qué llamamos estresor?	60
24) ¿Cuáles son los procesos que realiza la persona frente a un estresor?	62
25) ¿Qué es el euestrés?	64
26) ¿Qué catalogamos como euestrésor?	65
27) ¿A qué llamamos distrés?	66
28) ¿Cuáles son los síntomas del distrés en general?	67
29) ¿A qué llamamos distresor?	70
30) ¿Hay diversos tipos de distrés?	74
31) ¿Qué es el distrés anticipatorio distante y próximo? .	75
32) ¿Cuál es la esencia del distrés agudo?	76
33) ¿A qué llamamos distrés crónico?	79
34) ¿Qué se reconoce como golpe de distrés?	81
35) ¿Qué es la forma clínica sobreaguda o muerte súbita? ..	83
36) ¿Qué es el desgaste o burnout?	85
37) ¿Qué es el distrés postraumático?	89
38) ¿Qué es el infraestrés o distrés vital bajo?	95
39) ¿Cómo evaluar nuestro distrés?	98
40) ¿El distrés es familiar?	99
41) ¿Hay síndrome de distrés en la sociedad?	103
42) ¿La naturaleza sufre el síndrome de distrés?	107

Neurobiología humana.

El cerebro y el estrés

43) ¿Cuál es el rol del cerebro en el euestrés?	109
44) ¿Cuál es el rol del sistema adaptativo en el euestrés?	114
45) ¿Cómo regula el cerebro y el sistema adaptativo el euestrés?	125
46) ¿Qué conexión existe entre neuronas, hormonas, neurotransmisores, sinapsis y euestrés?	131
47) ¿Los neurotransmisores, la sinapsis, las neurohormonas y las neuronas sufren distrés?	138

48) ¿Cómo se produce la cascada neuro-química en el distrés?	143
49) ¿Cuáles son los subsistemas y los órganos diana preferidos por la cascada?	146
50) ¿Cuáles son las consecuencias disfuncionales del distrés en el cerebro?	150
51) ¿Cuál es la misión de la mente y la mentalidad ante el estrés?	152
52) Cómo se integra el cerebro, el sistema adaptativo y la mente en el euestrés?	159
53) ¿Cuál es el proceso del distrés en el cerebro que afecta a la persona?	161
54) ¿Se puede trazar el mapa de ruta de la dinámica del estrés?	162

Personalidad y distrés

55) ¿Qué relación hay entre distrés y patrones de respuesta?	165
56) ¿Qué relación hay entre personalidad, conciencia y distrés?	169
57) ¿El uso del conocimiento directo/indirecto es vital para el manejo del distrés?	174
58) ¿Qué relación hay entre autoestima y distrés?	179
59) ¿El distrés afecta a todas las edades?	183
60) ¿La mujer y el varón se distresan por igual?	188
61) ¿El síndrome de activismo genera distrés?	190

Trastornos del distrés

62) ¿Cómo es la respuesta del cuerpo a un estresor?	193
63) ¿Qué relación hay entre dolor, sufrimiento y distrés?	194
64) ¿Qué es la psicopatización por distrés?	200
65) ¿Cómo el dolor muscular, la fibromialgia y el dolor óseo están asociados al distrés?	203
66) ¿Se puede asociar el síndrome de fatiga crónica con el distrés?	209

67) ¿El distrés produce úlceras gástricas?	211
68) ¿Qué relación hay entre hipertensión arterial y distrés?	213
69) ¿Qué expresa el dicho: "Se le subió la sangre a la cabeza"?	217
70) ¿Qué relación hay entre infarto y distrés?	218
71) ¿El distrés influye en la diabetes?	223
72) ¿La memoria se ve alterada por el distrés?	226
73) ¿El distrés afecta al ADN y se hace hereditario?	232
74) ¿El distrés puede provocar cáncer?	233
75) ¿El distrés se relaciona con problemas de infertilidad y sexuales?	235
76) ¿La drogadicción y adicciones, especialmente el alcohol, están vinculadas con el distrés?	236
77) ¿El distrés es el origen de los trastornos de ansiedad?	239
78) ¿Cómo se combinan el distrés y la depresión?	244
79) ¿Qué relación hay entre suicidio y distrés?	247
80) ¿El distrés altera el sueño?	249
81) ¿Cómo puedo darme cuenta si el distrés altera mi sueño?	253
82) ¿Qué es el distrés laboral?	254
83) ¿El acoso psicológico laboral es fuente de distrés?	257
84) ¿Qué es el acoso psicológico en la pareja?	259
85) ¿Se refleja el distrés en las conductas alimentarias? ..	261
86) ¿Los duelos son fuentes de distrés?	265

Promoción del euestrés. Prevención del distrés

87) ¿El distrés es previsible y controlable?	269
88) ¿Los pilares de la psicoeducación promocionan el euestrés y previenen el distrés?	270
89) ¿La inteligencia holística promueve el euestrés y previene el distrés?	272
90) ¿Cómo promover el euestrés y prevenir el distrés en la dimensión física?	273
91) ¿Cómo promover el euestrés y prevenir el distrés en la dimensión emocional?	274

92) ¿Controlar los sentimientos promueve el eustrés y previene el distrés?	275
93) ¿Cómo promover el eustrés y prevenir el distrés en la dimensión mental?	276
94) ¿Cómo promover el eustrés y prevenir el distrés en la dimensión social y comunitaria?	277
95) ¿Los estilos de relación de ayuda son esenciales para promocionar el eustrés y prevenir el distrés?	278
96) ¿Los estilos Interrelacionales son claves para promocionar el eustrés y prevenir el distrés?	279
97) ¿Cómo promover el eustrés y prevenir el distrés en la dimensión valórica?	281
98) ¿Cuál es el aporte de las virtudes para promocionar el eustrés y prevenir el distrés?	281
99) ¿Por qué la espiritualidad es potentísimo factor anti-distrés?	284
100) ¿Jesús en Getsemaní es modelo de elaboración de distrés?	286
101) ¿Por qué los estilos de vida saludables son fundamentales para promover el eustrés y prevenir el distrés?	287
102) ¿Acepta usted una receta de salud promotora del eustrés?	289

Afrontar, gerenciar y tratar el distrés

103) ¿Cómo ha de ser el afrontamiento del distrés?	291
104) ¿El distrés se gerencia?	296
105) ¿Cómo se debe realizar un tratamiento contra el distrés?	297
106) ¿Cuáles son los pasos a seguir en el tratamiento?	301
107) ¿La psicoeducación nos abre la mente para el tratamiento del distrés?	302
108) ¿Las técnicas de relajación-respiración ayudan en el tratamiento del distrés?	303
109) ¿Por qué es fundamental la reestructuración cognitiva comportamental en el tratamiento del distrés? .	304

110) ¿Es útil la psicoterapia individual y/o grupal y/o familiar en el tratamiento del distrés?	306
111) ¿Por qué es necesaria la terapia de afrontamiento en el tratamiento del distrés?	307
112) ¿Controlar la bronca es esencial para el tratamiento del distrés?	308
113) ¿Qué aporta la psicofarmacología al tratamiento del distrés?	310
114) ¿Los antidepresivos son buenos antidistrés?	312
115) ¿Hay que conseguir la normalización del sueño en el tratamiento del distrés?	315
116) ¿Hay que tener buen sentido vital en el tratamiento del distrés?	316
117) ¿Qué hay que recordar en el tema de la alimentación en el tratamiento del distrés?	316
118) ¿Qué alimentos ayudan a combatir el distrés?	317
119) ¿Qué alimentos benefician el euestrés?	319
120) ¿Es imprescindible la espiritualidad en el tratamiento del distrés?	320
121) ¿Las terapias grupales vinculares son rehabilitadoras del distrés?	321
122) ¿La sonrisa y la alegría son antídotos contra el distrés?	322
123) ¿Qué hace el buen humor con el distrés?	323
124) ¿Cuáles son los conceptos erróneos sobre el estrés?	324
125) ¿La Red Sanar, ayuda a vivir en euestrés?	326



Se terminó de imprimir en Gráfica Laf s.r.l.,
Monteagudo 741- B1672AFO VILLA LYNCH
(Buenos Aires), Argentina.