

Índice

Presentación	1
Prólogo.....	3
1. ¿Qué es salud?.....	5
2. La personalidad sana	7
3. Las emociones	14
4. La inteligencia emocional	17
5. El yo y mis circunstancias	21
6. Áreas vinculares	23
7. Neuroanatomía de las emociones	27
8. Sistema nervioso autónomo	40
9. Neurotransmisores	43
10. La vulnerabilidad	49
11. Prevención. Cambio y crisis. Resiliencia.....	56
12. Psicoeducación en salud mental.....	67
13. Factores de riesgo en salud mental	74
14. Estrés.....	77
15. Miedo normal y miedo patológico.....	95
16. Ansiedad	100
17. La ansiedad social (Fobia social)	111
18. Angustia.....	130
19. Fobias	134
20. Agorafobia	141
21. Pánico	150
22. Trastorno obsesivo compulsivo (T.O.C.).....	170
23. Trastornos del estado de ánimo	189

24. Síndrome premenstrual y distrés en la menopausia.....	219
25. Un diagnóstico adecuado	228
26. Nociones de tratamiento psicofarmacológico	239
27. Tratamiento integral	250
28. La fe cristiana fuente de salud y prevención	268
29. Además, quisiera saber	270
30. Receta de salud	273
31. Red Sanar	274
32. Red Sanar. Ejes temáticos	286
Bibliografía	289