

# ÍNDICE

## GUÍA DEL ENTRENADOR

INTRODUCCIÓN .....	11
NOTAS SOBRE LAS ACTIVIDADES DEL PROGRAMA .....	15
CÓMO ENTENDER EL ESTRÉS .....	15
CÓMO MEDIR Y HACER EL SEGUIMIENTO DEL ESTRÉS .....	17
ESTRATEGIAS Y TÉCNICAS PARA COMBATIR EL ESTRÉS .....	21
APÉNDICE: LISTA DE COMPROBACIÓN DE LOS PREPARATIVOS DEL PROGRAMA .....	29
APÉNDICE: ESTUDIO PUBLICADO DE VALIDACIÓN DEL CUESTIONARIO DE AUTO-DIAGNÓSTICO DEL ESTRÉS PERSONAL .....	30
BIBLIOGRAFÍA .....	35

## CUADERNO DEL PARTICIPANTE

PRINCIPIOS BÁSICOS E HIPÓTESIS .....	37
GESTIÓN DEL ESTRÉS. BENEFICIOS POTENCIALES .....	37
TERMINOLOGÍA DE LA GESTIÓN DEL ESTRÉS .....	38
PRIMERAS SEÑALES DE AVISO .....	38
LA GESTIÓN DEL ESTRÉS COMO SISTEMA CIBERNÉTICO .....	39
PERCEPCIÓN .....	40
EJEMPLO DE UNA PUNTUACIÓN ALTA DE ESTRÉS .....	40
DIARIO DE TOMA DE CONCIENCIA DEL ESTRÉS .....	41
CÓMO DESARROLLAR UNA ESTRATEGIA PARA CONTROLAR EL ESTRÉS .....	41
AUTODIAGNÓSTICO DE SU GESTIÓN DEL ESTRÉS .....	42
CASO: PEDRO CALVO .....	42
SU RED DE APOYO ACTUAL .....	45
FORMACIÓN AUTOGÉNICA .....	46
MANTENERSE EN FORMA .....	46
¿ESTÁ USTED EN FORMA? .....	47
NUTRICIÓN .....	48
QUÍMICA SANGUÍNEA .....	48
COMPORTAMIENTO DE APOYO .....	49
ACCIONES OPCIONALES PARA GESTIONAR EL ESTRÉS .....	49
SU PLAN DE ACCIÓN .....	50

---

## **CUESTIONARIO DE AUTO-DIAGNÓSTICO DEL ESTRÉS PERSONAL**

ESCALA I: PREDISPOSICIÓN .....	53
ESCALA II: CAPACIDAD DE RECUPERACIÓN .....	54
ESCALA III A: FUENTES DE ESTRÉS - Ocasionales, personales .....	55
ESCALA III B: FUENTES DE ESTRÉS - Ocasionales, relacionadas con el trabajo .....	56
ESCALA III C: FUENTES DE ESTRÉS - Ocasionales, relacionadas con el trabajo .....	57
ESCALA III D: FUENTES DE ESTRÉS - Permanentes, relacionadas con el trabajo .....	58
REACCIONES PERSONALES .....	59
SÍNTOMAS DE SALUD .....	60
CÓMO INTERPRETAR LAS PUNTUACIONES DE SU CUESTIONARIO .....	62