

<b>Introducción</b> .....	9
<i>Carlos van-der Hofstadt Román, Yolanda Quiles Marco y María José Quiles Sebastián</i>	
<b>CAPÍTULO 1. Técnicas de autocontrol.</b>	
<i>Cordelia Estévez Caselles y Ana Castellanos Ruiz</i>	
1. Introducción teórica .....	11
1.1. ¿Qué es el estrés? .....	11
1.2. ¿Qué produce estrés? .....	13
1.3. El síndrome del estrés .....	16
1.4. El papel de los pensamientos .....	17
1.5. Las distorsiones cognitivas .....	18
1.6. El control cognitivo del estrés: combatir las distorsiones .....	21
1.7. El control fisiológico del estrés .....	23
1.8. El control motor del estrés .....	24
2. Referencias bibliográficas .....	24
<b>CAPÍTULO 2. Desarrollo de la autoestima como estrategia de prevención.</b>	
<i>María José Quiles Sebastián, Sonsoles Ortiz y Miguel Bernabé Castaño</i>	
1. Introducción teórica .....	27
1.1. ¿Qué es la autoestima? .....	28
1.2. Perspectivas de la autoestima .....	30
1.3. Origen y desarrollo de la autoestima .....	32
1.4. Características de la autoestima positiva y negativa .....	33
2. Cómo mejorar la autoestima .....	35
2.1. Componente afectivo-perceptivo .....	35
2.2. Componente cognitivo .....	37
2.3. Componente conductual .....	42
3. Referencias bibliográficas .....	48
4. Lecturas recomendadas .....	48
<b>CAPÍTULO 3. Mejora de las habilidades de comunicación: habilidades sociales y asertividad.</b>	
<i>Carlos van-der Hofstadt Román y Miguel Bernabé Castaño</i>	
1. Introducción teórica .....	51
1.1. La comunicación .....	51
1.2. Los componentes conductuales de la comunicación .....	56
1.3. La escucha activa .....	57
1.4. Habilidades conversacionales .....	59
1.5. Los estilos de comunicación .....	61

1.6. Habilidades asertivas .....	64
2. Referencias bibliográficas .....	67
3. Lecturas recomendadas .....	67
<b>CAPÍTULO 4. Cómo estudiar con eficacia.</b>	
<i>Ma Carmen López Ruiz y Cristina Escalpés García</i>	
1. Introducción teórica .....	69
1.1. Justificación .....	69
1.2. Factores que influyen en el estudio eficaz .....	71
1.3. Hábito de estudio .....	72
1.4. Motivación .....	77
1.5. Método de estudio .....	79
1.6. Toma de apuntes .....	80
1.7. Preparación de exámenes .....	81
2. Referencias bibliográficas .....	83
3. Lecturas recomendadas .....	84
<b>CAPÍTULO 5. ¿Cómo exponer trabajos? Guía eficaz para la mejora de las habilidades de exposición oral.</b>	
<i>Sonia Tirado González y Virtudes Pérez Jover</i>	
1. Introducción teórica .....	85
1.1. Los objetivos .....	86
1.2. El contenido .....	87
1.3. Los recursos didácticos .....	88
1.4. El público .....	93
1.5. El entorno .....	94
1.6. Los medios .....	96
1.7. El orador .....	99
2. Referencias bibliográficas .....	100
3. Lecturas recomendadas .....	100
<b>CAPÍTULO 6. Prevención de los trastornos de la alimentación.</b>	
<i>Yolanda Quiles Marco y Noelia Linde Vázquez</i>	
1. Introducción teórica .....	103
2. Trastornos del comportamiento alimentario .....	104
3. Consecuencias y alteraciones de los trastornos del comportamiento alimentario .....	106
3.1. Alteraciones cognitivas .....	107
3.2. Alteraciones conductuales .....	110
3.3. Alteraciones físicas .....	111

---

4. Factores determinantes de los trastornos del comportamiento alimentario .....	114
4.1. Factores predisponentes .....	114
4.2. Factores precipitantes .....	117
4.3. Factores mantenedores .....	118
5. Referencias bibliográficas .....	121
6. Lecturas recomendadas .....	121

## **CAPÍTULO 7. Prevención del tabaquismo.**

*José Antonio García del Castillo Rodríguez*

1. Introducción teórica .....	123
1.1. El tabaco y sus efectos .....	123
1.2. Teorías y técnicas conductuales aplicadas a la prevención del tabaquismo .....	125
1.3. Influencia de la publicidad .....	134
2. Referencias bibliográficas .....	137
3. Lecturas recomendadas .....	138