
El Síndrome Del Perfeccionista El Anancástico Com

Eduquemos a nuestros hijos

El síndrome de Burnout: comprensión del pasado, análisis del presente y perspectivas de futuro

Cómo Dejar de ser Obsesivo Compulsivo, Controlador o Perfeccionista

Atrevase a No Ser Perfecto

El síndrome del impostor

La danza de las emociones

El Síndrome del perfeccionista: el anancástico

La ansiedad: estrategias prácticas para manejarla paso a paso

Si no es hoy, entonces ¿cuándo?

Frágiles

La salud mental y sus cuidados

Trastornos Obsesivo-Compulsivos

Cómo transformar el síndrome del impostor en tu aliado

Perfeccionista?

COMPRENDER EL TDAH EN ADULTOS

El síndrome de la impostura

El síndrome del perfeccionista : el anancástico

Juan Rof Carballo

¡Sálvese Quien Quiera!

Superar el síndrome del impostor

El Síndrome de Korsakoff - Edición Especial 10 Aniversario

El síndrome del trabajador quemado (o burnout): dimensión jurídica laboral, preventiva y de seguridad social.(DÚO e-Pub) (No Activiti)

La tríada oscura

Ser felices sin ser perfectos

Madurez psicológica y espiritual

Crescendo (Saga Hush, Hush 2)

Cuando lo perfecto no es suficiente

¡Dígale Adiós Al Perfeccionismo!

El Escritor Académico Productivo: Una Guía Fácil Para La Escritura Prolífica, Sin Estrés

Superando el síndrome del impostor

EL LÍDER CRIÉTICO

El Hombre Tecnológico y el síndrome Blade Runner

¿Síndrome de la impostora?

¿Quieres ser feliz? Claves para conseguir la felicidad verdadera

APUNTES DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES EN LA INFANCIA

¡Desmentir El Síndrome Del Impostor!

ANSIEDAD Y PERFECCIONISMO

Veinte años casados, ¿y ahora qué.....amor, adaptación o conflicto?

El Síndrome de Agotamiento Profesional en Oncología

Conocer la Fibromialgia.

*El Síndrome Del
Perfeccionista El
Anancástico Com*

Downloaded from [music-
school.fby.org](http://music-school.fby.org) by guest

KIDD GAIGE

Eduquemos a nuestros hijos Palabra
Detrás de los alimentos favoritos entre
los niños hay mucho azúcar, pero
también sal y grasa. Los expertos en
nutrición explican cuál debe ser su
frecuencia de consumo. Los niños tienen
de forma natural una mayor
predisposición al dulce. La naturaleza se
asegura así que no le harán ascos a la
leche materna, cuyo contenido en
lactosa es el doble que en la de vaca.
Este azúcar naturalmente presente en la
leche materna asegura el correcto
desarrollo del cerebro y el sistema
nervioso en las primeras semanas de
vida. El dulce gusta y reconforta. La
industria no crea esa necesidad en los
pequeños, pero la aprovecha y amplifica
añadiendo azúcares. También abusa del
sabor fácil de lo salado o de las texturas
jugosas que aportan los alimentos
grasos. El contenido del libro es
divulgativo, sin más pretensiones. Un
libro de divulgación tiene como objetivo
interpretar y hacer accesible el
conocimiento científico a la sociedad, es
decir, a las personas que están
interesadas en comprender un tema o
informarse sobre esa materia en
concreto. La divulgación pone su interés
en teorías establecidas y aceptadas
socialmente. Gracias a la divulgación, los
conocimientos científicos llegan a la
sociedad, más allá del mundo
puramente académico. Este libro es
ameno y fácil de leer. Las características
del libro son: - Esquema estructural - Las

frases son cortas y sencillas - Destinado
a un Público no experto en nutrición -
Añade ejemplos - Adapta el vocabulario
al lector -

*El síndrome de Burnout: comprensión
del pasado, análisis del presente y
perspectivas de futuro* Hojas del Sur
El anhelo de ser felices siempre embargó
al hombre de todas las épocas. En esa
búsqueda, hoy en día, el camino se hace
más laberíntico que en tiempos pasados.
Ahora, los reclamos publicitarios del vivir
y las mil direcciones que se nos ofrecen
como posibles, deslumbran más
vivamente frente a las señales que nos
orientan hacia los asuntos decisivos para
la propia vida. La autoestima está de
moda hace ya varias décadas. Es más,
en la actualidad, se educa para el éxito
social más que para enseñar a caminar
en busca de la sabiduría. De ahí que sea
preciso enseñar o rectificar esa
orientación hacia la correcta autoestima.
Disponer de sólidos referentes y de una
correcta y clara cartografía del vivir, a la
vez que poder cultivar la madurez
artesanal de cada persona, contando
con la sabiduría y el amor, son tareas
altamente necesarias en todos los
ámbitos de nuestro tiempo. En la familia,
en todos los niveles de la escuela infantil
o el colegio, en los clubes y centros
recreativos o de ocio este libro servirá
de sugerente, amena y clara guía para
conducir a buen puerto a las nuevas
generaciones. También ayudará a
padres, educadores, profesores, jóvenes
y adultos de nuestros días a disfrutar de
la seguridad del buen camino y, paladear
la felicidad de los frutos cosechados.
Este libro es una renovada y más
extensa versión de aquel otro, "Claves

para mejorar nuestra autoestima”, que el autor escribiera hace ya bastantes años. Las nuevas experiencias profesionales, las novedades en la neurociencia, las aportaciones de las tecnologías y el vertiginoso cambio en la sociedad han condicionado la necesidad de este nuevo texto.

Cómo Dejar de ser Obsesivo Compulsivo, Controlador o Perfeccionista EDITORIAL SIRIO S.A.

Vivir parece fácil, pero no lo es tanto. Tiene un comienzo involuntario, una duración impredecible y un final que no solemos elegir. Surgen obstáculos, que controlamos solo en parte, y exige desafíos que ayuden a superar el vacío de la monotonía y el agobio, y llenen de sentido la existencia. Este libro reúne a 37 profesionales de la salud mental, filósofos y educadores, que buscan dar respuesta a cuestiones de enorme actualidad: relación entre mente y cerebro, libertad, identidad, el papel del padre y de la madre, exclusión social, acogida, infancia, adolescencia y vida plena, sufrimiento, envejecimiento y muerte, soledad, culpa y perdón, amor y sexualidad, agresividad y violencia, terapias psicológicas, ansiedad y estrés, perfeccionismo, depresión y suicidio, trastornos alimentarios, etc. Un libro que ayuda a vivir, y también a aconsejar.

Atrevese a No Ser Perfecto Babelcube Inc.

Todos estamos sujetos a las emociones. Ellas nos gobiernan y dirigen. Bailamos según la melodía que nos dictan. ¿Pero qué sabemos de ellas? El libro que en estos momentos sostienes en tus manos pretende acercarte al conocimiento de tus propias emociones para que puedas comprenderlas y, en consecuencia, aprendas a gestionarlas a tu favor. Educarte en el manejo de las emociones es aprender a vivir de manera más

saludable y plena. Significa conocerte a ti mismo y a quienes te rodean.

Representa la oportunidad de descubrir una nueva forma de estar, de cambiar la mirada con la que contemplas el mundo. Aunque, lógicamente, como todas los procesos importantes de la vida, llevará su tiempo. ¿Por qué no te propones comenzar hoy? No pierdes nada, pero puedes ganar la oportunidad de modificar tu vida o, si lo decides, cambiarla radicalmente. ¿No crees que tú mereces esa oportunidad? Piénsalo.

El síndrome del impostor Ediciones Rialp, S.A.

Originalmente explorado en ayudar a profesionales, el burnout no es un fenómeno novedoso en el estudio del comportamiento humano. Sin embargo, sólo ha sido durante las últimas dos décadas que los profesionales de la psicología del deporte han llevado a cabo un aumento en el número de investigaciones en esta área. Algunos investigadores han llegado a sugerir que el burnout se ha convertido en sinónimo de deportes. A través de estos nuevos estudios, los esfuerzos de investigación acerca del burnout deportivo se han dirigido a una variedad de poblaciones, incluyendo entrenadores deportivos, funcionarios deportivos, consejeros deportivos y deportistas. Además, la investigación ha identificado los correlatos de burnout en deportistas que incluye una pérdida de motivación y disfrute, las fuentes internas y externas de presión, agotamiento físico y emocional, cambios de humor, aumento de la ansiedad, sentimientos de bajos logros deportivos, y la apatía hacia la participación deportiva.

La danza de las emociones

Wanceulen S.L.

¿Se puede salir de la depresión? ¿Cómo vencer la ansiedad? ¿Existen medios

para superar la adicción a las drogas o a internet? ¿Qué puede hacer la familia de una persona con trastornos mentales? ¿Cuándo se necesita un médico, un psicólogo o un sacerdote? El libro ofrece respuestas a estas y otras cuestiones de innegable actualidad. El autor pone de relieve el valor de la vida espiritual para la serenidad y el equilibrio, con sugerencias prácticas para entender, tratar y prevenir problemas psicológicos, sabiendo distinguirlos de las dificultades espirituales. Se aclara el significado de los síntomas y se guía al lector hacia las opciones que parecen más apropiadas. La personalidad madura se presenta como un reto atractivo, y el inconsciente no se considera un espacio impenetrable. Este volumen constituye una novedad que podrá ser útil a educadores, sacerdotes y profesionales de la salud, así como a estudiantes de psicología, medicina, teología y otras disciplinas. Será también un valioso recurso para los padres y para todos aquellos que deseen profundizar en estos argumentos. Junto con ser un manual científico, se convierte en una guía para entender la salud mental y espiritual y en una pauta para la búsqueda del equilibrio personal.

El Síndrome del perfeccionista: el anancástico Desclee De Brower

Hablamos de los 20 años de casados. En efecto. Y muchos añadirán los de noviazgo. Pues ¡vale! Pero hemos de puntualizar que no es el 20 un número mágico en sentido alguno. Para muchos 20 años no es nada y para otros en 20 años todo ha cambiado. Suele ser la etapa conyugal en que se alcanzan los cuarenta y pico, los hijos salen de casa o nos necesitan menos —¡aparentemente!—, el nivel profesional alcanza su cenit, se vislumbra el que sólo se vive una vez, la economía ya

alcanzó buenas cotas, etc. Es un momento que llama a la crisis, a la necesidad de renovar el amor, de apartar la rutina que se apegó a la vida del día a día y que exige nuevos ardores, manifestaciones y contrarreplicas. En los estudios sociológicos que analizan las recientes y sorprendentes cifras de rotura matrimonial se detecta como uno de los dos periodos de especial vulnerabilidad para la continuidad de la pareja. Esos periodos la ruptura, y la cada vez mayor facilidad legal para consumarla, disparan las cifras hasta extremos increíbles. Con la banalización —ética, psicológica y social— del compromiso matrimonial son abundantes los elementos disolventes que afectan a la vida conyugal y familiar. Al mismo tiempo, apreciamos las consecuencias de tantos matrimonios que saltan por los aires: hombres y mujeres descalabrados, hijos descentrados por la psicopatología, las adicciones o el fracaso escolar, jóvenes que no pueden creer en el matrimonio o en la fidelidad porque así quedó impreso en las carnes de su propia memoria, etc. Es una etapa de la vida —cinco años por encima o por abajo— en que es oportuno echar cuentas y reparar la propia vivencia familiar si es que lo requiere. Y posiblemente haya que empezar por reenamorarse...

La ansiedad: estrategias prácticas para manejarla paso a paso Ediciones Universidad de Navarra, EUNSA

¿Eres un escritor (académico o no) sintiendo el estrés por las crecientes demandas que has de atender para trabajar más duro y ser productivo? ¿Deseas obtener una óptima productividad, sin sacrificar tu feliz balance entre el trabajo y tu vida personal? Está invitado a aprender y explorar cómo: •Vencer las creencias

que te atan y los bloqueos de escritor que interfieren con tu productividad

- Diseñar metas para la escritura SMART
- Desarrollar un plan diario y semanal de quehaceres que pondrán la escritura como prioridad.
- Usar la técnica de la escritura libre para redactar fácilmente y escribir el desastroso primer borrador
- Usar un cronómetro mientras escribes y monitoreas tu producto diario
- Usar un mecanismo responsable, diseñado para tí, con el objetivo de vencer la soledad, para intercambiar y aprender nuevas ideas, y socializar y conectarse con otros escritores - característica importante de los Escritores Académicos Productivos

"Gran consejo para quien aspira escribir" - Dr. Doug Erlandson (Crítico del Top 50 de Amazon) "Muy útil para académicos y no académicos" - Dr. Miklas Scholz "Un camino motivante para escribir" - Dr. Beatriz Manrique

Si no es hoy, entonces ¿cuándo? B DE BOOKS

Un estimulante ensayo sobre los cambios que el auge de la tecnología está operando en el ser humano... y los aún por llegar. Descartes creía que los organismos vivos son máquinas biológicas, sometidas como cualquier otra entidad física a las leyes del universo. Los seres humanos, en cambio, seríamos diferentes, poseedores de libre albedrío. Pero Rick Deckard, el protagonista del clásico Blade Runner, tenía serias dificultades para distinguir a un «replicante», un robot biológico, de un ser humano, y así no equivocarse a la hora de «retirar» (eufemismo de matar) a las «entidades electrónicas». Cuando Isaac Asimov se planteó cómo sería la relación entre humanos y máquinas, comprendió que a medida que los robots se hiciesen más complejos y les encargásemos más tareas antes en manos humanas, habría que dotarles de

ciertas reglas morales «innatas» o programadas de serie. De lo contrario, podrían ser peligrosos en su relación con los seres humanos. Pero las leyes asimovianas —las famosas tres leyes de la Robótica— adolecían de errores de planteamiento que científicos como David Woods y Robin Murphy han puesto de relieve posteriormente. En este formidable ensayo, imprescindible para entender el futuro que nos aguarda, Santiago Navajas —autor de títulos tan precursores como Manual de filosofía en la pequeña pantalla o De Nietzsche a Mourinho. Guía filosófica para tiempos de crisis— ahonda en los peligros (¿reales o imaginarios?) que acechan tras la globalización de la tecnología y razona que, si anhelamos una evolución del ser humano que vaya más allá de la propia naturaleza humana pero sin caer en la hybris del Dr. Frankenstein, debemos situar al homo technologicus siempre un paso por detrás del homo ethicus. «Santiago Navajas escribió un ensayo como para Nobel, De Nietzsche a Mourinho.» MANUEL JABOIS

Frágiles Almuzara

En este libro descubrirán que sí es posible desarrollar su potencial y alcanzar la excelencia sin una presión excesiva.

La salud mental y sus cuidados ESIC Editorial

Deja de sentirte como un fraude y empieza a ser tu mejor yo. El síndrome del impostor puede ser desorientador. La duda puede dificultar que alguien con el síndrome reconozca sus habilidades y logros personales. Entonces, en cambio, se enfocan en sus defectos y deficiencias. Esta duda puede paralizarte y evitar que vivas la vida al máximo. Pero como conducir en la niebla, el síndrome del impostor es algo que puedes aprender a navegar. Al construir

un cuerpo de evidencia y hacer un seguimiento de su progreso, encontrará su propia cura para el impostor y aprenderá a superar cualquier obstáculo para su futura felicidad. ¡Así que apaguemos el control de crucero y entremos en territorio desconocido!

Trastornos Obsesivo-Compulsivos

ARANZADI / CIVITAS

Alejandro Lorente realiza un recorrido por las causas y las consecuencias del vano intento de salvar a nadie excepto a nosotros mismos y plantea un ejercicio de claridad e higiene mental que nos sirva para liberarnos de la pandemia de salvadores y oferentes compulsivos que nos asolan. Este libro no debe catalogarse solamente como autoayuda, ya que el autor nos abre su corazón aceptando abiertamente el papelón que interpretó gran parte de su vida; historias y anécdotas de vida desde lo conmovedor hasta lo hilarante con ese sentido del humor que solo Alejandro tiene al escribir y al hablar, a pesar de ser un tema tan fuerte y trascendente.

Cómo transformar el síndrome del impostor en tu aliado BibliotecaOnline SL

Cuando tienes el síndrome del impostor, no puedes reconocerlo hasta que conozcas todos los síntomas. Si te sientes constantemente inadecuado en el trabajo y en tus relaciones, entonces es probable que tengas este ciclo negativo en tu vida. Muchas personas sienten dudas sobre sí mismos, pero se convierte en el síndrome del impostor cuando nunca desaparece. Aprender a manejar esta condición puede ser muy desafiante. Tendrás que aprender a ser más amable contigo mismo y encontrar la raíz del síndrome. Esta guía le ayudará a reconocer sus logros una vez más. Una vez que lo leas, lidiar con esta mentalidad será mucho más fácil para ti.

Algunos de los beneficios de la lectura incluyen: Comprender el síndrome del impostor Cómo superar el síndrome del impostor Cómo reconocer el síndrome del impostor en niños Las formas más fáciles de manejar el síndrome del impostor Cómo ser más amable contigo mismo Por qué deberías trabajar en ti mismo Por qué deberías abandonar el perfeccionismo Saber cuándo tu trabajo es lo suficientemente bueno Aprender a no confiar en la crítica Comprender su valor en el trabajo Por qué deberías hacer un seguimiento de todo tu éxito Redefiniendo el éxito para ti mismo ¡Y mucho más!

Perfeccionista? Alexis Fischer

¿Qué es esta opresión que siento en el pecho? ¡No puedo respirar! Me mareo. Ya no puedo más. ¿Y si me pasa algo? ¿Y si...? ¡¡STOP!! Es momento de pasar a la acción. En nuestro día a día, las relaciones familiares, de trabajo y sociales pueden ser fuentes de ansiedad. El libro que tienes ante ti, trata de poner a tu disposición las estrategias que han demostrado mayor eficacia en el manejo de las distintas situaciones que en nuestra vida diaria generan ansiedad. Identificarlas y entender el papel que juega la aparición de este sentimiento, son los primeros pasos para abordarlo. El propósito de este libro es acompañarte en el conocimiento propio, en la regulación personal y de tus emociones ante distintas situaciones, en la mejora de tus relaciones con los demás, en la solución de dilemas y en la optimización de tus aptitudes al servicio de una vida plena: tu propia vida, de la que tu eres el protagonista principal. Nos proponemos acompañarte en este camino. Por eso te sugerimos una serie de tareas y actividades que faciliten la consecución de este objetivo. Manejar la ansiedad es

posible.

COMPRENDER EL TDAH EN ADULTOS

Elsevier España

En psicología se denomina la tríada oscura a los rasgos de la personalidad que se consideran malévolos y están incluidos en la psicopatía, el maquiavelismo y el narcisismo. Delroy Paulhus y Kevin M. Williams identificaron tres tipos de rasgos que, a pesar de ser considerados patológicos, no cumplen necesariamente los criterios para un trastorno de la personalidad ni otros tipos de trastornos mentales.

El síndrome de la impostura Editorial AMAT

En mayo de 2019, la OMS reconoció oficialmente al síndrome de estar quemado o burnout como una problemática o fenómeno asociado al trabajo, tras la revisión decimoprimer de la CIE, aprobada en 2018, y que ha fijado como fecha de entrada en vigor el 1 de enero de 2022. El burnout constituye uno de los riesgos psicosociales de mayor trascendencia en las sociedades occidentales, teniendo en cuenta el modelo socioeconómico y cultural que en las últimas décadas se ha venido conformando. La tendencia expansiva de las TIC como herramientas de trabajo, la consolidación de la denominada sociedad de la queja, y el peso que las profesiones asistenciales están adquiriendo en nuestro modelo de organización productivo, constituyen elementos clave que dibujan un contexto idóneo para la aparición y desarrollo del síndrome de quemarse en el trabajo. A todo ello, ha de añadirse los efectos que sobre las profesiones asistenciales ha tenido, y está teniendo, la pandemia del covid-19. El presente trabajo tiene como finalidad examinar de forma exhaustiva y detallada las implicaciones jurídicas del síndrome de quemarse en el trabajo

o burnout. La óptica jurídica que preside el estudio ha de complementarse necesariamente con otras dimensiones de análisis que se anudan a la prevención de riesgos laborales en su vertiente más técnica, permitiendo la confluencia de ambas visiones un acercamiento más riguroso al alcance y contenido del síndrome de quemarse en el trabajo en nuestro ordenamiento jurídico. Partiendo de lo anterior, y con el fin de abordar el objetivo propuesto, la obra se articula partiendo de tres concretos ámbitos en los que el burnout ha presentado una especial relevancia jurídica: el ámbito preventivo, el de seguridad social, y el laboral stricto sensu.

El síndrome del perfeccionista : el anancástico Tyndale House

El trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) es un trastorno psiquiátrico de inicio en la infancia, que, por una parte, se manifiesta con dificultades en el mantenimiento de la atención y, por otra, con síntomas de hiperactividad e impulsividad. En más del 50% de los casos el trastorno persistirá en la edad adulta. El TDAH se asocia con mayor frecuencia a la presencia de fracaso escolar, problemas en la conducción de vehículos (accidentes de tráfico), dificultades laborales y mayor consumo de drogas. Todavía existen demasiados mitos en torno al TDAH, especialmente en la edad adulta. La información aportada por este libro permitirá comprender y ayudar mejor a los adultos con TDAH. Conocer mejor el trastorno y como controlar los síntomas puede ayudar a mejorar la evolución del trastorno. El libro expone ejemplos del trastorno que serán de ayuda para muchas personas para entender lo que les sucede. En este libro: Encontrará una propuesta de una

serie de pautas que permitirán aliviar los síntomas del TDAH. Descubrirá una actualización amena pero a la vez rigurosa del TDAH en adultos. Hallará ilustraciones, fotos y puntos clave al final de cada capítulo.

Juan Rof Carballo Alberto Fausto ¡Dígale Adiós al Perfeccionismo!, de la autora del más vendido Los Siete Secretos del Perfeccionismo, es un breve volumen que aborda los conceptos fundamentales que usted debe conocer para identificar y superar el perfeccionismo. El perfeccionismo no solo pone frenos, sino que extirpa el placer de su labor y de su vida. La mayoría comete el gran error de confundir el perfeccionismo con estándares elevados, y como la ambición de todos es alcanzar niveles altos, esta confusión les impide afrontar el problema. Ser perfeccionista no es lo mismo que apuntar a niveles altos, ¡ni siquiera es parecido! Una vez que haya comprendido la verdadera índole del perfeccionismo, usted habrá avanzado ya bastante para derrotarlo. Hillary Rettig ha identificado hasta el momento dieciocho características del perfeccionismo, entre ellas: grandiosidad, miopía, enfoque excesivo en los resultados, identificación excesiva con la obra, comparaciones implacables, categorizaciones arbitrarias, falso orgullo. En ¡Dígale Adiós al Perfeccionismo! la autora analiza estos y otros puntos, y muestra de qué manera el perfeccionismo promueve la procrastinación, la baja productividad y los bloqueos. En fin, ofrece soluciones que le ayudarán inmediatamente a tomar las riendas de su labor, aumentar la productividad y disminuir el estrés. ¡Dígale Adiós al Perfeccionismo! contiene los dos primeros capítulos de Los 7 Secretos de los Prolíficos (Los

Mecanismos de la Procrastinación y Superar el Perfeccionismo) y un capítulo nuevo que sintetiza las otras técnicas para mejorar la productividad que se analizan en Los 7 Secretos, tales como la gestión del tiempo, cómo optimizar el proceso de la escritura, cómo superar la ambivalencia y cómo afrontar los rechazos traumáticos. A quienes deseen profundizar tales técnicas se recomienda la lectura de Los 7 Secretos de los Prolíficos, mientras quienes quieran centrarse principalmente en superar el perfeccionismo encontrarán toda la información necesaria en ¡Dígale Adiós al Perfeccionismo!

¡Sálvese Quien Quiera! Editorial Pax México

Como conducta nociva, el Perfeccionismo incide en procesos psicomaticos (ansiedad, depresion, fibromialgia). El perfeccionista sufre y hace sufrir. Existe un Perfeccionismo positivo frente al insano y negativo. En distinguirlos nos jugamos una buena cuota de felicidad. Este libro aborda este problema tan comun, su deteccion (con cuestionarios de diagnostico) y sus soluciones. Va dirigido a medicos, padres y educadores, profesores y, en especial, a las personas afectadas y sus allegados.

Superar el síndrome del impostor XinXii Fibromialgia, quien la sufre sabe bien qué significa esta palabra. ¿Hay esperanza para la recuperación? La autora, médico y paciente de fibromialgia, relata en primera persona el camino que ella recorrió. Ella misma refiere que quiere "contar «con el corazón en la mano» la experiencia de mi fibromialgia, todo lo que descubrí, lo que me ayudó, cómo lo llevé. Desde mi visión de médico, quisiera contarle también con sencillez, pero con cierto matiz científico, y explicar por tanto

desde mi perspectiva profesional esta enfermedad: síntomas, causas, tratamientos, terapias...". Un libro de interés para todos aquellos que se relacionan con "la fibromialgia"; pacientes, familiares, amigos... y también para los profesionales. Un texto que destila humanidad y comprensión, lucha y esperanza, luces y sombras de una patología que necesita un paciente entendimiento para su abordaje y mejoría. Sirve para conocer la enfermedad; para sacar conclusiones que les puedan ayudar a mejorar o recuperar la salud perdida; para saber vivir «bien» con el dolor, sea físico o psicológico, que haya podido quedar como residuo; para transmitir lo aprendido a otros que lo necesiten. Cierra el libro un análisis de la posible

fibromialgia de Santa Teresa de Jesús. Parte Primera: Así fue mi experiencia. 1.- Qué es la fibromialgia. 2.- Los antecedentes. 3.- Se acerca el brote agudo. 4.- Cómo fue mi fibromialgia. 5.- Empieza la mejoría. 6.- Sigo intentándolo por todos los medios. 7.- A pesar de los avances sigo tremendamente mal. 8.- Vuelvo a la medicina tradicional. Parte Segunda: Analizando los fundamentos. 1.- Las emociones. 2.- Temperamento y carácter. 3.- Buscando la serenidad. 4.- El subconsciente de los sueños. 5.- Neurosis histérica. 6.- El dolor. 7.- Actualidad y futuro. Parte Tercera: No hay nada nuevo sobre la tierra. Fibromialgia en un personaje egregio: Santa Teresa de Jesús. 1.- Sobre todo dolores. 2.- Otros síntomas. 3.- Su personalidad. 4.- Su espíritu.