

Índice

Introducción.....	11
1. Yo soy mi herramienta.....	19
2. La comunicación exitosa con nuestro entorno..... <i>Basado en la comunicación no violenta, CNV.</i>	33
3. La comunicación exitosa con los pacientes..... <i>Basado en CNV, rasgos de personalidad y la fórmula para el acompañamiento de las emociones.</i>	63
4. Autogestión emocional..... <i>Basado en mindfulness, mecanismos de defensa de la Gestalt y Somatic Experiencing.</i>	79
5. El acogimiento..... <i>Basado en el trabajo de partes: Internal Family System.</i>	117
6. Los juegos psicológicos..... <i>Basado en el análisis transaccional.</i>	137
7. La importancia de la conexión social..... <i>Neurociencia aplicada: la rama ventral del nervio vago, el cerebro triuno, las neuronas espejo y la variabilidad cardíaca.</i>	151



8. Gestión emocional en crisis	175
<i>La escalera de reacción de la teoría polivagal, la culpa: el sesgo negativo y la red neuronal por defecto, y la poderosa fuerza del contacto social</i>	
9. Conclusiones	195
10. Extras	201
Bibliografía.....	207