

# Índice

NOTA DEL AUTOR .....	11
1. LA FELICIDAD EN EL MATRIMONIO .....	13
2. LA EDUCACIÓN FAMILIAR Y SU INFLUJO EN LA MADURACIÓN DE LA PERSONALIDAD DE LOS HIJOS .....	23
1. Los patrones de relación entre padres e hijos .....	25
2. Dimensiones básicas de la educación familiar .....	28
3. Las cuatro categorías resultantes .....	30
4. Efectos generales del estilo de crianza en los hijos .....	36
5. Efectos psicopatológicos en los hijos .....	38
6. Conclusiones: consejos para ser buenos padres .....	44
3. AUTORIDAD EN LA FAMILIA .....	47
4. DECÁLOGO DEL BUEN EDUCADOR .....	51
5. EL BUEN PROFESOR .....	55
6. LA MADUREZ PSICOLÓGICA .....	65
7. LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS: ADICCIÓN Y DEPENDENCIAS .....	71
8. ASPECTOS PSICOLÓGICOS DEL VERANEIO .....	77
9. VIOLENCIA SOCIAL .....	83
10. EL ESTRÉS .....	87
1. Definición .....	88
2. Factores causales del estrés .....	90

3.	Manifestaciones psicológicas y físicas del estrés .....	91
4.	Frecuencia del estrés en la población general .....	93
5.	Medidas de prevención del estrés .....	94
6.	Tratamiento del estrés .....	97
11.	EL INSOMNIO .....	99
1.	¿Qué es el sueño? .....	99
2.	¿Cuántas horas de sueño se consideran normales? .....	101
3.	¿Qué es el insomnio? .....	101
4.	¿Cuáles son sus causas? .....	102
5.	¿Qué debe hacer una persona que padezca este problema? .....	104
6.	Consejos para dormir bien .....	104
12.	LA DEPRESIÓN .....	107
1.	Atención de un enfermo con depresión .....	107
1.1.	<i>Depresión endógena</i> .....	108
1.2.	<i>Depresión neurótica (llamada actualmente distimia)</i> .	110
1.3.	<i>Depresión reactiva (incluida actualmente en los trastornos de adaptación)</i> .....	112
2.	Trastornos de la personalidad que predisponen a la depresión .....	113
3.	Indicaciones para la psicoterapia de los sujetos con personalidad anancástica .....	116
13.	CONSUMO DE ALCOHOL Y DROGAS POR LOS ADOLESCENTES	119
1.	Factores derivados de las sustancias .....	119
2.	Factores del ambiente social .....	121
3.	Factores provenientes de la psicología del adolescente ...	122
4.	Consejos para prevenir y curar este problema en los propios hijos .....	124
14.	EL SUICIDIO EN LOS ADOLESCENTES .....	129
1.	Epidemiología del suicidio .....	130
2.	Suicidio en los jóvenes .....	131
3.	Prevención del suicidio de los jóvenes .....	133

---

15. TRASTORNOS PSICOLÓGICOS DE LA TERCERA EDAD .....	137
1. Proceso general de envejecimiento .....	138
2. El envejecimiento intelectual .....	139
3. El envejecimiento psicológico .....	139
4. Cuadros psicopatológicos de la tercera edad .....	140
4.1. <i>La depresión</i> .....	141
4.2. <i>La demencia</i> .....	150
4.3. <i>La pseudodemencia</i> .....	155
4.4. <i>El delirium</i> .....	157
5. Medidas sociosanitarias de ayuda al anciano con proble- mas de salud .....	159
16. MENOPAUSIA .....	163
EPÍLOGO .....	169
BIBLIOGRAFÍA .....	173