
Contenido

<i>Prefacio</i>	1
<i>Descripción General</i>	3
<i>¿Quién Puede Usar el Programa (WRAP)?</i>	6
<i>Como Comenzar</i>	8
CAPITULO 1 <i>Elaborando Nuestro Repertorio de Habilidades y Estrategias para el Bienestar</i>	9
CAPITULO 2 <i>Plan de Mantenimiento Diario</i>	12
CAPITULO 3 <i>Acontecimientos que Causan Reacciones Desagradables (Acontecimientos Desencadenadores)</i>	16
CAPITULO 4 <i>Señales de Alerta</i>	19
CAPITULO 5 <i>Cuando las Cosas Empeoran</i>	22
CAPITULO 6 <i>Un Plan para las Crisis</i>	25
CAPITULO 7 <i>Como Usar el Programa (WRAP)</i>	41
<i>Apéndices</i>	
A. <i>Ideas para desarrollar un sistema de apoyo</i>	44
B. <i>Consejería Mutua de Pareja</i>	49
C. <i>Ejercicios de Concentración</i>	53
D. <i>Ejercicios de Relajamiento</i>	56
E. <i>Actividades creativas, divertidas y positivas</i>	65
F. <i>Escribir un Diario</i>	67
G. <i>Música</i>	70
H. <i>Dieta</i>	71
I. <i>Hacer Ejercicio</i>	73
J. <i>Luz</i>	74
K. <i>Logrando un buen sueño nocturno</i>	77