

ÍNDICE

Introducción de Tamsin Embleton, MA, MBACP	9
PARTE I: ANTECEDENTES	25
1. ¿Qué es la salud mental? por Tamsin Embleton, MA, MBACP	27
2. Conexiones mente-cuerpo por Tamsin Embleton, MA, MBACP	57
3. El desarrollo de la salud mental por Tamsin Embleton, MA, MBACP	83
4. La salud mental en el negocio de la música por Jeordie Shenton, MSc	123
5. Giras más saludables por Tamsin Embleton, MA, MBACP	145
PARTE II: RELACIONES	177
6. Dinámicas de grupo y <i>mindset</i> por Tamsin Embleton, MA, MBACP	179
7. Porqué fracasan las bandas de éxito por el Dr. Louis D. Cox, PhD	213
8. Relaciones amorosas por el Dr. Stan Tatkin, PsyD, MFT	225
9. Gestión de la ira y resolución de conflictos por Whitney O'Malley, MA, LMFT y Jodi Milstein, LMFT, LPCC	253
PARTE III: ANSIEDAD, DEPRESIÓN Y GESTIÓN DE CRISIS	291
10. Ansiedad por el Dr. Martin N. Seif, PhD	293
11. Ansiedad escénica musical por la profesora Dianna T. Kenny, PhD, FAPsS	315
12. Depresión por Tamsin Embleton, MA, MBACP	331
13. Conversaciones sobre salud mental y respuesta ante las crisis por Whitney O'Malley, MA, LMFT	359
PARTE IV: ESTRÉS, LESIONES, ADICCIÓN Y TRASTORNOS ALIMENTARIOS	395
14. Estrés, afrontamiento y resiliencia por la Dra. Susan D. Raeburn, PhD	397
15. Músicos y traumas por la profesora Paula Thomson, PsyD	429
16. Adicción y recuperación por la Dra. Susan D. Raeburn, PhD	453
17. Sexo y adicción al porno por la Dra. Paula Hall, DPsych	485
18. Trastornos alimentarios por el Dr. Charlie Easmon, MRCP	499

PARTE V: SALUD CORPORAL	515
19. Salud general por el Dr. S. Arun-Castro, MRCEM, MRCP, MPH	517
20. Salud sexual por Sital Panesar, MA, MBACP	555
21. Salud vocal por Lucy Heyman, MSc	575
22. Salud auditiva por la Dra. Gladys Akinseye, AuD	591
23. El sueño por Tom Middleton, MHFA	611
24. Alimentación por Emmaline Rasmussen, MS, RDN, E-RYT	637
PARTE VI: AUTOCUIDADO, PREPARACIÓN Y RECUPERACIÓN	653
25. El cuerpo en movimiento por Helen Frances	655
26. Trabajo de respiración por Marcus Blacker, MA	677
27. Meditación por Rob da Bank	695
28. Rendimiento óptimo por Lucy Heyman, MSc	707
29. El trato con los medios de comunicación por Peter Robinson, PGDip	729
30. Recuperación posterior a la gira por Tamsin Embleton, MA, MBACP	751
Agradecimientos	781
Biografía de los autores	785