

---

---

# Contenidos

Introducción (5)

**1**

**¿Qué es el estrés? (8)**

**2**

**Condiciones ambientales generadoras de estrés (14)**

**3**

**Aspectos personales implicados en la respuesta de estrés (21)**

**4**

**Consecuencias de la respuesta de estrés (43)**

**5**

**— Desarrollo de trastornos relacionados con el estrés (47)**

**6**

**Evaluación del estrés (56)**

**7**

**Principales áreas problemáticas y tratamiento conductual (70)**

**8**

**Un caso clínico (81)**

Conclusiones (88)

Bibliografía (90)

Índice alfabético (96)