
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)