

Librería  
**Bonilla y Asociados**  
desde 1950



**Título:**

**Autor:**

**Precio:** \$360.00

**Editorial:**

**Año:** 2003

**Tema:**

**Edición:** 1ª

**Sinopsis**

**ISBN:** 9788497561075

El estrés se ha convertido en los últimos años en un término comodín con el que se pretende aglutinar y explicar una gran variedad de síntomas y problemas psicológicos. Sin embargo, el estrés no es sólo eso, es una respuesta vital para la supervivencia que nos permite afrontar y adaptarnos a todos aquellos acontecimientos y situaciones que implican amenazas o retos de diversa índole.

El estrés, o mejor la respuesta de estrés, no es en sí misma nociva, pero cuando esta reacción aparece de forma muy frecuente, intensa o duradera puede llevar a la aparición de problemas (físicos, psicológicos, laborales, sociales...), o propiciar trastornos que pueden considerarse la expresión de una mala adaptación a una situación de estrés. Son precisamente estos últimos los que constituyen el objetivo fundamental de la presente obra, en la que se analizan los efectos y las causas del estrés, ofreciéndose pautas concretas, tanto para el clínico como para el propio paciente, sobre cómo llevar a cabo la evaluación y el tratamiento del estrés y de los problemas con él asociados.