

INDICE

PRÓLOGO	13
I. CARACTERIZACIÓN GENERAL DEL ESTRÉS	19
Concepto de estrés	19
Características del estrés	23
La respuesta de estrés	25
Definición operativa del estrés y sus consecuencias	27
II. LA ORIENTACIÓN CONDUCTUAL APLICADA AL ESTUDIO DEL ESTRÉS	31
Las conductas y sus determinantes	31
Descripción de conductas frente a conceptos genéricos	33
Punto de partida: centrarse en las conductas ..	36
Tipos de conductas	38
III. CONDICIONES AMBIENTALES QUE GENERAN ESTRÉS ..	43
Tipos de estresores	44
Características de las situaciones de estrés	46
Fuentes de estrés	52
Evaluación de las situaciones de estrés	56

IV.	ASPECTOS PERSONALES: RESPUESTAS COGNITIVAS	67
	Consideraciones básicas	67
	Aspectos cognitivos	70
	✕Tipos generales de enfrentamiento a las situa- ciones de estrés	71
	Fases o actividades implicadas en los aspectos cognitivos	75
	Alteraciones y fallos en el procesamiento cog- nitivo	90
V.	ASPECTOS PERSONALES: CONDUCTAS MOTORAS	93
VI.	ASPECTOS PERSONALES: RESPUESTAS FISIOLÓGICAS ..	103
	Activación general del organismo en situaciones de estrés. El síndrome general de adapta- ción	103
	Activación específica durante el estrés: los tres ejes de la respuesta de estrés	106
VII.	DESARROLLO DE LOS TRASTORNOS ASOCIADOS AL ES- TRÉS: MODELO EXPLICATIVO	115
	Aspectos implicados en el desarrollo de los trastornos asociados al estrés	115
	Modelo explicativo del estrés	122
VIII.	EFFECTOS NEGATIVOS DEL ESTRÉS	131
	Efectos negativos de la emisión de las respues- tas de estrés	131
	Trastornos asociados al estrés	134
	Problemas de impotencia	143
	Trastornos del sistema inmunológico	150
	Úlceras pépticas	156
	Trastornos psicológicos	160
IX.	TÉCNICAS PARA MODIFICAR LA ACTIVACIÓN FISIOLÓ- GICA	165

Cómo se genera la activación y posibilidades de controlarla	165
Causas de la tensión	167
Técnica de control de la respiración	169
Ejercicios para el control de la respiración	172
Entrenamiento en relajación	177
Programa de ejercicios de relajación	180
X. TÉCNICAS DE AUTOCONTROL	187
Qué es el autocontrol y cómo lograrlo	187
Procedimiento para aplicar las técnicas de autocontrol	192
Consideraciones finales para la aplicación de técnicas de autocontrol	200
XI. TÉCNICAS COGNITIVAS	201
Conductas cognitivas desadaptadas y su modificación	201
Técnica de detención del pensamiento	203
Técnica de solución de problemas	209
Técnica de reorganización cognitiva	218
XII. CONSIDERACIONES FINALES	227
BIBLIOGRAFÍA	233