

# Índice

<i>Introducción</i> .....	7
---------------------------	---

## PRIMERA PARTE

### CONCEPTO, CLASES Y SÍNTOMAS DEL ESTRÉS

1. El concepto biológico de estrés .....	11
2. El concepto psicológico de estrés .....	14
3. Las clases de estrés .....	16
4. Un estrés necesario y un estrés innecesario .....	19
5. Los síntomas del estrés .....	22
6. Curiosidades de algunos síntomas indicadores .....	24
7. Un test para descubrir y evaluar el estrés .....	27

## SEGUNDA PARTE

### CAUSAS Y EFECTOS DEL ESTRÉS

8. Las causas del estrés .....	31
9. Los efectos del estrés .....	35
10. Del estrés a la enfermedad .....	38
11. Las enfermedades psicosomáticas .....	42
12. Trastornos gastrointestinales y circulatorios debidos al estrés .....	46

TERCERA PARTE  
**SUPERACIÓN DEL ESTRÉS. LOS MÉTODOS CURATIVOS**

<b>13.</b> La necesidad de combatir el estrés .....	51
<b>14.</b> Los métodos físicos y químicos de descargar la tensión .....	53
<b>15.</b> La relajación como práctica desestresante .....	55
<b>16.</b> Los métodos psicológicos de anular la tensión .....	57

CUARTA PARTE  
**SUPERACIÓN DEL ESTRÉS.  
LOS MÉTODOS PREVENTIVOS**

<b>17.</b> Más vale prevenir que curar .....	61
<b>18.</b> El método oriental de evitar el estrés .....	64
<b>19.</b> Algunos textos clásicos del hinduismo .....	66
<b>20.</b> El método occidental: sus principios .....	68
<b>21.</b> Propuesta de un método concreto .....	70
<b>22.</b> Ejemplos de casos prácticos .....	72
<i>Bibliografía citada</i> .....	75