

# ¿POR QUE LAS CEBRAS NO TIENEN ULCERA?: LA GUIA DEL ESTRES



<b>Autor:</b>	ROBERT M. SAPOLSKY
<b>Traductor:</b>	CELINA GONZALEZ
<b>Lengua:</b>	CASTELLANO
<b>Plaza de edición:</b>	MADRID
<b>Nº de páginas:</b>	496 págs.
<b>Año edición:</b>	1995
<b>Categoría:</b>	Psicología y Pedagogía
<b>ISBN:</b>	9788420607566
<b>Editorial:</b>	ALIANZA EDITORIAL

[¿POR QUE LAS CEBRAS NO TIENEN ULCERA?: LA GUIA DEL ESTRES.pdf](#)

[¿POR QUE LAS CEBRAS NO TIENEN ULCERA?: LA GUIA DEL ESTRES.epub](#)

Cuando una cebra huye aterrorizada de un león en la sabana africana, su organismo sufre una serie de reacciones hormonales que ayudan a su cuerpo en el tremendo esfuerzo físico que tiene que realizar en esa dramática situación. Esos cambios constituyen una reacción de estrés y están perfectamente adaptados a las necesidades inmediatas de la cebra. Lo sorprendente es que los seres humanos ponemos en marcha exactamente la misma respuesta de estrés en situaciones muy diferentes y alejadas de los peligros de la sabana africana que no requieren ni mucho menos una reacción física tan intensa, lo cual tiene consecuencias nada beneficiosas para nuestro organismo. Robert Sapolsky , experto de reconocido prestigio internacional en este campo, explica en este libro los orígenes y mecanismos del estrés de una manera amena y divertida: sus orígenes evolutivos, sus funciones y disfunciones y, por supuesto, qué estrategias podemos seguir para aprender a moderar las negativas consecuencias físicas y psicológicas del estrés sobre nuestro cuerpo.