<!**DOCTYPE** html>

<**html** lang**=**"en">

<**head**>

    <**meta** charset**=**"UTF-8">

    <**meta** http-equiv**=**"X-UA-Compatible" content**=**"IE=edge">

    <**meta** name**=**"viewport" content**=**"width=device-width, initial-scale=1.0">

    <**title**>El estrés</**title**>

</**head**>

<**body** bgcolor**=**"#CCEBF9"></**body**>

    <**h1** style**=**"color:rgb(54, 60, 60)">EL ESTRÉS</**h1**><**p**>

        <**br**><**a** href**=**"#1">¿QUÉ ES EL ESTRÉS?</**a**>

     <**br**><**a** href**=**"#2">¿CÓMO PUEDE SER EL ESTRÉS?</**a**>

     <**br**><**a** href**=**"#3">¿EL ESTRÉS AGUADO ES BENIGNO O MALIGNO?</**a**>

     <**br**><**a** href**=**"#4">¿A QUÉ ESTRUCTURAS AFECTA EL ESTRÉS?</**a**>

     <**br**><**a** href**=**"#5">¿HAY ENFERMEDADES?</**a**>

     <**br**><**a** href**=**"#6">¿EXISTE ALGUNA INFLUENCIA DE LA PERSONA PARA MODIFICAR EL ESTRÉS?</**a**>

    </**p**>

    <**section** id**=**"1"><**h2** style**=**"color:rgb(91, 34, 114)">

        ¿QUÉ ES EL ESTRÉS?</**h2**><**h2** style**=**"color:rgb(95, 88, 98)"><**p**>El estrés es el programa corporal de

            acomodación de la persona a situaciones nuevas, la respuesta no específica y estereotipada

            a todos los estímulos que trastornan el equilibrio personal.

        </**p**><**br**><**center**><**img** src**=**"imagenesnoe/imag7.jpg" width**=**"500px" height**=**"300px"></**center**>

    </**h2**></**section**>

    <**section** id**=**"2"><**h2** style**=**"color:rgb(91, 34, 114)">

        ¿CÓMO PUEDE SER EL ESTRÉS?</**h2**><**h2** style**=**"color:rgb(95, 88, 98)"><**p**>Agudo: El que padecemos normalmente en la

         vida diaria como sumación de muchos eventos (trabajo, problemas socio-económicos, etc.).

        <**br**>Crónico: Supone una implicación personal muy intensa en una situación estresante aguda se llama

         Síndrome del quemado o Burnout.</**p**><**br**><**center**><**img** src**=**"imagenesnoe/imag2.jpg" width**=**"500px" height**=**"300px"></**center**>

    </**h2**></**section**>

    <**section** id**=**"3"><**h2** style**=**"color:rgb(91, 34, 114)">

        ¿EL ESTRÉS AGUADO ES BENIGNO O MALIGNO?</**h2**><**h2** style**=**"color:rgb(95, 88, 98)"><**p**>Existen dos fases, la 1ª supone que el estímulo que lo provoca

            lo valoramos como un “reto” y se llama eustres, es muy positivo, y bajo este estado conseguimos grandes

            éxitos, y cuando el estímulo que lo provoca lo valoramos como “desafío”, origina una pérdida de capacidades

            por propio desgaste del individuo ante el exceso de exigencia.</**p**>

           <**p**>En el eustres aumenta: La motivación, el rendimiento, la satisfacción la creatividad y la productividad y

            disminuyen: Los accidentes, el absentismo, la rotación de puestos y las enfermedades de adaptación.</**p**>

            <**p**>En el distres aumentan: Los accidentes, el absentismo, la rotación de puestos y las enfermedades de

            adaptación y disminuye: motivación, el rendimiento, la satisfacción la creatividad y la productividad.

        </**p**><**br**><**center**><**img** src**=**"imagenesnoe/imag1.jpg" width**=**"500px" height**=**"300px"></**center**>

        </**h2**></**section**>

    <**section** id**=**"4"><**h2** style**=**"color:rgb(91, 34, 114)">

            ¿A QUÉ ESTRUCTURAS AFECTA EL ESTRÉS?</**h2**><**h2** style**=**"color:rgb(95, 88, 98)"><**p**><**ul**>

            <**li**><**h3**>Al sistema nervioso central (SNC) pues afecta a la atención y la memoria.</**h3**><**ul**><**li**>Por

            ejemplo: Es frecuente creerse demenciado porque no recuerdan acontecimientos diarios. El estudio

             de la memoria de trabajo pone en evidencia que no es demencia, es estrés. Es lógico que se altere

              la memoria pues para que esta funcione adecuadamente debe de estar intacta la atención, y en el

              estrés se altera principalmente la atención tanto la focalizada como la sostenida y dividida.

            </**li**></**ul**>

            <**li**><**h3**>Al sistema nervioso vegetativo porque se involucran dos neurotransmisores: Adrenalina y

            noradrenalina.</**h3**> <**ul**><**li**>Por ejemplo: Ante un estrés, unos adelgazan mucho y otros al contrario

                 engordan. Es la expresión de cómo actúan estos dos neurotransmisores activando o paralizando

                 el metabolismo.</**li**></**ul**></**p**><**br**><**center**><**img** src**=**"imagenesnoe/imag4.jpg" width**=**"500px" height**=**"300px"></**center**>

                </**h2**>

    </**ul**></**section**>

    <**br**><**section** id**=**"5"><**h2** style**=**"color:rgb(91, 34, 114)">

        ¿HAY ENFERMEDADES?</**h2**><**h2** style**=**"color:rgb(95, 88, 98)"><**p**><**ul**>

        <**li**>Síntomas del SNC: Fatiga, dificultad en la

            concentración, irritabilidad, insomnio, agresividad.</**li**>

        <**li**>Síntomas Orgánicos: Alteraciones en la Sexualidad, alteraciones en la piel, jaquecas,

            diarrea/estreñimiento, úlcera, hipertensión, enfermedad isquémica del corazón, asma

            y diabetes.</**li**></**p**><**br**><**center**><**img** src**=**"imagenesnoe/imag5.jpg" width**=**"500px" height**=**"300px"></**center**>

        </**h2**>

    </**ul**>

    </**section**>

    <**br**><**section** id**=**"6"><**h2** style**=**"color:rgb(91, 34, 114)">

        ¿EXISTE ALGUNA INFLUENCIA DE LA PERSONA PARA MODIFICAR EL ESTRÉS?</**h2**><**h2** style**=**"color:rgb(95, 88, 98)"><**p**>No es la persona si no la personalidad del individuo quién hace el estrés sea más o menos intenso. Si

        modificamos la personalidad modificamos la respuesta al estrés.</**p**><**br**><**center**><**img** src**=**"imagenesnoe/imag6.jpg" width**=**"500px" height**=**"300px"></**center**>

    </**h2**>

    </**section**>

</**html**>