



**Nombre de alumno: José Antonio
Rodríguez Gómez.**

**Nombre de la profesora: Karina Maricruz
Pérez Guillén.**

Nombre del trabajo: Ensayo 4to parcial.

Materia: Comportamiento Organizacional.

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 4to.

Grupo: Medicina Veterinaria y Zootecnia.

Ensayo sobre el estrés y conflicto en la empresa.

Desde hace tiempo, las empresas han existido y actualmente vivimos en un mundo donde las empresas se encuentran en un mercado competitivo en el cual se exigen unos a otros para satisfacer las necesidades de los consumidores, es por esta situación que, las empresas se ven obligadas a exigir más a sus trabajadores, para que la rentabilidad y productividad este en cierta parte elevada, los trabajadores tendrán más presión de parte de los patrones con la finalidad de solventar día a día las exigencias de los consumidores. En este breve ensayo, daré mi punto de vista acerca del estrés y los conflictos que este puede generar como consecuencias en el trabajo. en este ensayo, hablare un poco sobre el concepto y definición del estrés, de sus principales causas, consecuencias y síntomas, además de su dinámica; a la par, hablare también acerca del conflicto, ya que como sabemos, el estar estresados nos traerá únicamente cosas negativas a nuestra vida a y nuestro desempeño laboral; dentro del tema del conflicto se abarcará información, sobre la cual destaca su proceso, sus principales efectos, el estilo de manejo y las técnicas para su administración. Cabe mencionar que este tema es muy amplio, con muchos significados ya que depende de la forma en que lo expresen las personas, el estrés es un tema de investigación muy interesante. Tratare de enfocarme más en lo que es el estrés, ya que como yo soy estudiante, me gustaría que se aclarara un poco más en qué consiste este mismo. Por las razones anteriormente expuestas, este trabajo busca reflexionar sobre las principales causas de estrés en las medianas empresas y para que las personas sepan que hacer.

Primeramente, comenzare comentando que la mayoría de las personas prefieren trabajar en un ambiente laboral donde exista una buena participación, es decir, donde todos los integrantes del equipo de trabajo, se ayuden mutuamente, creándose vínculos solidarios entre cada uno de los trabajadores.

Las organizaciones dependen de las personas y de las relaciones entre ellas. Sin embargo, la vida en las organizaciones no siempre es un lecho de rosas. A veces, vivir y trabajar en ciertas organizaciones provoca situaciones desagradables. (UDS. 2020: 67).

Como se observa en la cita anterior, nos damos cuenta de que en las empresas no siempre será de color de rosa, ya que existirán algunos inconvenientes y ciertas acciones que nos conllevan a tener una pequeña crisis que con el paso del tiempo comienza a crecer, hasta convertirse en un estrés, y ese será el siguiente concepto que se mencionará a continuación.

El estrés está estrechamente relacionado con el cúmulo de trastornos y de aflicciones en las personas de ciertos sucesos que se presentan en la organización y en el entorno. (UDS. 2020: 67).

Con esto, me atrevo a decir que el estrés es un estado o sentimiento de tensión tanto física como emocional. El estrés puede surgir debido a una respuesta automática ante condiciones externas, percibidas por la persona como amenazantes o demandantes, todo este conjunto activa ciertos mecanismos de defensa que en algunas ocasiones pueden perturbar el equilibrio físico y emocional de una persona. Hay estudios donde se dice que todas las personas tienen un pequeño nivel de estrés es normal, el cual, permite a la persona concentrarse y enfrentar los desafíos de la vida cotidiana, pero si todo estrés se acumula, es donde vienen los problemas, pero cada persona ve al estrés de distintas maneras, ya que muchas personas dicen que el estrés es bueno y otras dicen que es malo; las personas que piensan que el estrés es bueno, es debido a que lo ven como un reto que deben de superar de modo que deben de dar todo su potencial ante las adversidades que se vayan presentando a lo largo del tiempo, esa forma de pensar es lo que mantiene vivos a las personas, tratando de salir adelante, pero no hay que olvidar que cuando existe un acumulo de estrés, nuestra salud se vera afectada, por lo que hay que tener nuestras precauciones y tratar esta enfermedad. En la antología se menciona que el estrés incluye tres componentes básicos: el desafío percibido, que es el resultado de la interacción de las personas con su entorno; el valor importante, que hace referencia a cuando una persona le toma importancia a la amenaza; y la incertidumbre sobre la resolución, que es la capacidad en como cada persona puede enfrentar y solucionar sus problemas.

A medida que el grado de dificultad y el grado de capacidad se alejan, el resultado se vuelve cada vez más incierto. Esta incertidumbre sobre el desafío, y no el miedo a un resultado negativo, es lo que genera el estrés. (UDS. 2020: 70).

Básicamente, con esa información, me doy cuenta de que el estrés, en algunas ocasiones, dependerá de nosotros, ya que, si sabemos enfrentar de buena manera los problemas, estos se solucionaran. Se dice que el estrés pasa de un estado latente a uno real cuando existe incertidumbre acerca del resultado y cuando el resultado es importante para la persona. Hay una persona llamada Luthans, que señala que el estrés no es simple ansiedad, puede ser un síntoma, pero no debe de confundirse; y que el estrés no es necesariamente algo malo o peligroso que deba evitarse, ya que, si sabemos manejar este tipo de situaciones, lo más probable es que salgamos del agujero en donde nos estemos ahogando. Con todo esto,

llegamos a una parte interesante acerca del estrés, que son los síntomas, estos, pues ayudaran a saber si una persona se encuentra con estrés o no; los principales pueden ser la irritabilidad, la pérdida de memoria, dolores y achaques frecuentes, preocupación, agresividad, fatiga, cansancio, angustia y ansiedad. Generalmente, el estrés afecta a personas que viven bajo cierta presión de algún superior que les ordena algo, como los trabajadores que tienen la presión de sus jefes para que realicen su trabajo, o el caso de los estudiantes, que viven bajo la presión de las tareas que mandan los profesores y que la mayoría de las veces el tiempo es muy reducido.

Para explicar la relación entre el estrés y los síntomas físico-químicos que acabamos de mencionar, Hans Selye desarrolló la teoría del síndrome de adaptación general. Según él, la reacción del organismo ante el estrés consta de tres fases. (UDS. 2020: 71).

La dinámica del estrés consta de tres fases, las cuales son: Alarma, consiste en la identificación de una amenaza que implica un cambio importante en nuestra vida, es por eso que la amenaza puede ser física o psicológica. La segunda etapa se llama resistencia, el organismo trata de recuperarse y volver a su equilibrio, la persona se hace resistente a las presiones creadas por la amenaza inicial pero el estímulo estresante continúa. Finalmente, está el proceso de agotamiento, es cuando las personas ya tienen demasiado estrés y ya no puede hacer más.

Luthans identifica los siguientes tipos de factores que producen estrés. (UDS. 2020: 73).

Los factores son: ambientales, organizacionales e individuales; la primera consiste en los elementos externos, como los cambios en los estilos de vida y el trabajo de las personas. La segunda consiste en las fuerzas relacionadas con la organización en sí, como las políticas y estrategias de la organización. El último factor consiste en los problemas personales que tiene cada persona. El estrés, trae consecuencias que se ve reflejado principalmente en la salud, ya que hay una decadencia de las defensas, además, el estrés no solo nos va a afectar a nuestra salud, sino que también va a afectar a nuestro desarrollo laboral, ya que, debido a toda la tensión que tengamos, no vamos a poder concretarnos de manera correcta. Ahora, terminado este tema del estrés, quiero pasar a mencionar algo sobre el conflicto, que es una posición o desacuerdo entre personas o cosas.

El conflicto es mucho más que un simple desacuerdo o desavenencia; consiste en una interferencia deliberada, sea activa o pasiva, que busca impedir que la otra parte logre sus objetivos. (UDS. 2020: 74).

El conflicto dentro de una empresa es malo, ya que genera rivalidades entre los miembros de trabajo. Existen 3 tipos de niveles de conflicto, el percibido, el experimentado y el manifiesto. Los conflictos dentro de una empresa no deben de ser comunes, ya que esto genera pérdidas de rentabilidad. Un conflicto puede generarse por una diferenciación, ya que las personas tienen distintos intereses; también se genera por los recursos limitados y compartidos. De igual manera, el conflicto tiene un proceso.

El comportamiento conflictivo puede producir una reacción normal y saludable compuesta por tres fases. (UDS. 2020: 77).

Espera, tensión y resolución serán estas fases. Como los conflictos solo generan cosas negativas en la empresa, existen algunas soluciones que podemos seguir para tratar de arreglar las cosas; la fuga y evasión es una solución que consiste en generar divergencia de intereses entre personas, también está la conciliación, que se presenta cuando las partes negocian para evitar el choque frontal. De igual manera, los conflictos pueden generar cosas negativas como frustración, pérdida de energía y confrontación; pero también hay cosas positivas para las empresas, como la innovación y el cambio. Existen demasiados estilos que nos ayudaran a manejar los conflictos, tales como el competitivo, el abstencionista, transigente, acomodaticio, colaborador. Así mismo, existen 3 enfoques para la administración de conflictos, los cuales son, estructural, en el proceso, donde están implicados desactivar el conflicto, una reunión de confrontación entre las partes y la colaboración; y mixto.

En conclusión, para finalizar este ensayo, solo me queda comentar que las empresas deben de considerar que los trabajadores están inmersos día a día a diversas presiones por cumplir su trabajo en tiempo y forma y al mismo tiempo efectuarlas correctamente, lo cual conlleva a sufrir este tipo de problemas, es allí donde se deben de poner un especial cuidado para que el rendimiento de cada trabajador sea la adecuada y así poder alcanzar cada una de sus metas. Debe de existir una buena comunicación entre los trabajadores y los patrones para que puedan decir y satisfacer sus necesidades de la mejor manera, para que ninguna de las 2 figuras se vea afectada. El estrés es una enfermedad que aqueja a la mayoría de los trabajadores hoy en día, ya que cada individuo es sometido a diversos tipos de presiones y situaciones ya sea dentro o fuera del ámbito laboral que en el cual afecta directamente al rendimiento de cada uno. Así mismo, el estrés puede generar un ambiente donde solo están años conflictos y desacuerdos. Debemos de buscar la forma de relajarnos; dándonos un momento libre es la mejor manera de contrarrestar el estrés y de esa manera estar bien.

Fuentes de consulta.

Universidad Del Sureste. Antología de Comportamiento Organizacional. 2020. Pág.: 67-85.

Recuperado el 4 de diciembre de 2020.