



**Nombre de alumno: Santiago Oosorio
Ingris Johana**

**Nombre del profesor: Karina Maricruz
Pérez Guillen**

Nombre del trabajo: ensayo

**Materia: Comportamiento
Organizacional**

Grado: 4to

Grupo: "A"

Comitán de Domínguez Chiapas a 4 de diciembre del

Ensayo

Antes que nada cabe recalcar que si hablamos de estrés nos estamos refiriendo a que son formas de expresar cosas que no son del todo grato y agradables ya que son cosas que a ya mayoría no le gusta, pero sin embargo debemos de abordar la solución o alguna manera de reducir estos tipos de comportamientos y características. En general el estrés ha ido creciendo a lo largo del tiempo en las organizaciones por su complejidad y también se puede dar por diferentes factores ya sean el ambiente o con algunas personas, ya sea por problemas personales, psicológicos e incluso de trabajo, ya que todo eso adjunto o acumulado puede convertirse en un gran problema.

El concepto de estrés (del inglés stress, presión, tensión, esfuerzo) 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. El término suele usarse para describir los síntomas que muestran las personas como respuesta a la tensión provocada por presiones, situaciones y acciones externas: preocupación, irritabilidad, agresividad, fatiga, ansiedad y angustia, lo que perjudica su desempeño y, sobre todo, su salud. (Universidad del sureste.pag:67.2020).

De la misma manera con relación a esto el estrés tiene diferentes niveles con lo cual la persona puede lograr a relacionarse y vivir con ello, incluso me atrevería decir que no es del todo malo ya que puede ayudar a conocerte más como persona e incluso a lograr a realizar desafíos personales que creías que no podías realizar. "Casi siempre se habla de él en un contexto negativo y mórbido, pero también tiene aspectos positivos. Por una parte, el estrés puede derivarse de la oportunidad de ganar algo, como ocurre con un actor o un atleta que enfrentan situaciones que

rebasan sus capacidades. En ese caso, las personas usan el estrés para dar todo lo que pueden", pero en un alto nivel de estrés este puede llegar a complicarse incluso a provocar problemas ya sea en su entorno, con familiares e incluso en horas laborales o en horas de trabajo, esto lo podemos relacionar de alguna manera en la que puede dar pérdidas de algo deseado, ya sea como en una entrevista cuando estamos estresados y la realizamos mal puede dar una respuesta insatisfactoria al jefe o la persona que no esté entrevistando y sin embargo si la realizamos bien y sin ningún tipo de estrés podemos lograr a tener un buen puesto o asegurar nuestro lugar en en esa empresa o lugar donde se desea trabajar.

Es posible que cuando una persona percibe un estrés o comienza a sentir síntomas de estrés su elevación sanguínea se comienza a aumentar también desvían la sangre de la piel y del aparato digestivo para así activar los músculos y mantenerse alerta mediante algún tipo de amenaza.

Cuando la amenaza se prolonga, ocurren otros cambios que preparan al organismo para una larga batalla. El cuerpo empieza a retener agua y sales y produce más jugos gástricos para hacer más eficiente la digestión ante la ausencia de sangre, la cual ha sido desviada hacia otros órganos internos. En el pasado estos cambios tenían por objeto la adaptación, porque preparaban al individuo para pelear o huir de alguna amenaza (Universidad del sierrate.pag.71.2020).

Hans Selye desarrolló la teoría del síndrome de adaptación general, los cuales son: alarma, resistencia y agotamiento.

Por lo tanto también existen muchos factores que pueden provocar un estrés, ya sea por saturación de información, presión social, aprender algo

nuevo, realizar alguna actividad muy importante, perder algún objeto valioso, entre muchos y muchos factores más que puede provocar algún tipo de estrés.

Por otra parte, el conflicto el pocas palabras en más que un desacuerdo entre personas ya que en una interferencia deliberada, sea activa o pasiva, que busca impedir que la otra parte logre sus objetivos, Cabe aclarar que en conflicto es un proceso que tarda en crearse ya que comienza de una manera por así decirlo menos agresiva, hasta volverse un problema que incluya discusiones fuertes, golpes y problemas entre un gran grupo de personas.

En conclusión el estrés y el conflicto son problemas que van de la mano, pero más sin embargo se tratan por separado, Y también cabe recalcar que hay que aprender a controlar nuestros nuestras emociones, nuestros sentimientos y nuestros problemas y así poder llevarlas de una manera tranquila y sana.