



Nombre del alumno:

Yazmin Alejandra Guillén Sánchez

**Nombre del profesor: Karina Maricruz
Perez**

Nombre del trabajo: ENSAYO

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 4°

**Grupo: medicina veterinaria y
zootecnia**

Comitán de Domínguez Chiapas a 04 de diciembre de 2020.

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,2020:67)

La palabra conflicto está ligada a discordia, divergencia, disonancia, controversia o antagonismo. Para que haya conflicto, además de la diferencia de objetivos e intereses debe haber una interferencia deliberada de una de las partes involucradas. El conflicto se presenta cuando existen objetivos comunes y una de las partes, sea un individuo o un grupo, trata de alcanzar metas propias y para ello interfiere con la otra parte.(UDS, 2020: 74)

En este ensayo hablaremos también de el proceso de estrés, que cosas pueden causar estrés y muchas cosas más, empezaremos hablando de los componentes del estrés.

Incluye tres, el desafío percibido es el primer factor para el estrés , son aquellas situaciones en donde se aplica la presión, el valor importante y la incertidumbre sobre la resolución.

El estrés comienza cuando a una persona se le presenta una amenaza el cuerpo produce cambios en el cuerpo si se sigue prolongando la amenaza pueden seguir produciendo estos cambios pero llega un momento en donde el cuerpo ya no aguanta todo este proceso es en donde el cuerpo sufre un colapso.

Hans Selye desarrolló la teoría del síndrome de adaptación general. Según él, la reacción del organismo ante el estrés consta de tres fases: alarma, resistencia y agotamiento(UDS,2020 :71)

Existen tres tipos de causas del estrés, el primero son los factores ambientales, organizacionales e individuales.

Como ya vimos los conceptos de conflictos son más que los desacuerdos que lleguen a encontrar en un área de alguna empresa, el conflicto lleva mucho tiempo en realizarse no aparece de un día a otro

El conflicto tiene niveles y son los siguientes, conflicto percibido, es cuando en un grupo existe desacuerdo por que piensan que sus objetivos son diferentes, conflicto experimentado, este conflicto es cuando se crea sentimientos de rabia, enojo, miedo entre dos partes se le llama conflicto velado, y el ultimo es el conflicto manifiesto, este se presenta cuando de por medio existe una conducta de interferencia, se le llama conflicto abierto.

Se dice que en las organizaciones suele generarse conflictos son por algunos antecedentes de personas, existen tres antecedentes que llevan al conflicto, el primero es la diferenciación este consta de que cada grupo al crecer una organización deben de alcanzar por su propia cuenta su propio trabajo y su éxito personal es donde se crea algún conflicto por envidias, chismes etc. La segunda son los recursos limitados y comparativos, este consta en que las organizaciones pueden limitarse de recurso o en casos en el sueldo en ese momento se pueden crear conflictos por decir porque alguien recibe más que otro si se realiza la misma actividad o a veces no se dan cuenta de las actividades que realizan. Y por último la interdependencia de actividades

La interdependencia se presenta cuando un grupo no puede realizar su tarea a menos que otro haga la suya. Todos los grupos de una organización son interdependientes en alguna medida. Cuando los grupos son muy interdependientes, surgen oportunidades para que un grupo ayude o perjudique el trabajo de los demás.(UDS,2020: 76)

Existen tres fases o 3 etapas para desencadenar el proceso del conflicto, espera este consta de se deriva del propio bloqueo y es la esencia del conflicto. La espera puede ser momentánea, mientras se encuentra alguna alternativa de acción, o puede prolongarse mientras se encuentra la solución.(UDS, 2020 :77)

La segunda es tensión y ansiedad esto se provoca por la espera y la tercera es la resolución que significa encontrar una solución al conflicto.

En conclusión de forma personal es importante conocer estos temas de estrés y conflictos para evitar un problema o saber como solucionar los problemas

Bibliografía:

Universidad Del Sureste

Antología de comportamiento organizacional, 2020 PDF.