



PASIÓN POR EDUCAR

Nombre de alumno: Samuel Jimenez Hernandez

Nombre del profesor: Karina Maricruz Perez

Nombre del trabajo: ensayo

PASIÓN POR EDUCAR

Materia: Comportamiento Organizacional

Grado: 4

Grupo: a

Comitán de Domínguez Chiapas a 04 de diciembre de 2020.

Conflicto y estrés

Hoy en día los trabajadores tienen esa oportunidad de escoger el trabajo y también si en algún momento no desean más trabajar porque se sienten inseguros o insatisfechos tienen esa oportunidad de cambiar de trabajos siempre y cuando haya vencido sus contratos. Al igual que la organización tiene como objetivo ofrecer un ambiente psicológico agradable pero ahora que se sientan a gusto que tengan amistad entre sus compañeros. Porque ya hay esa libertad, ya hay una ley que los ampare como trabajadores. En lo personal he sido trabajador cuando aún estudiaba mi preparatoria, entonces abecés no agradamos a nuestros patrones por alguna inconveniencia o alguna acción que no le pareció bien.

Hoy en día hablar de conflicto y estrés dentro de la organización es desde mi punto de vista un peligro para la empresa. Eso llevaría a la empresa en ruina ya que las personas laborando transmiten a sus clientes. En caso personal cuando inicie mi empresa siempre buscamos algún proveedor que nos inspire confianza. Ya que podemos confiar en ellos también y es como una cadena, hay un dicho muy famoso que “Así como quieres que te traten haz lo mismo” estar enfrente de la organización implica una responsabilidad, buenos modales, servicial, estos tres factores implican bastante ya que sin ellas nuestros clientes no nos buscarían por otra cosa. Eso haríamos volver a los clientes. Hoy en día el estrés es un problema que a crecido en las organizaciones por lo que hay que tratarlo lo mas pronto posible. Para eso es necesario conocer la causa y hacer planes como tratarlos. Los trabajadores se sienten presionados y por las quejas de los clientes aumenta de grado a grado.

El concepto de estrés

Según la antología de la universidad del sureste estrés “del inglés stress, presión, tensión, esfuerzo” se relación con el cumulo de trastornos y de aflicciones en las personas de ciertos sucesos que presentan en la organización y en su entorno. Es un término que podemos entender de presión. Para eso podemos describir los síntomas que como personas pueden tener son la preocupación, irritabilidad, agresividad, fatiga ansiedad y angustia, esto es para la persona que presente estrés. Poco a poco se verá afectada a la organización que afectara su desempeño. Cuando existe estrés en la empresa es como si paralizar la empresa hasta que esa persona se mueva de su puesto y la reemplacen o pueda reparar el daño. El estrés se relaciona más con restricciones y exigencias. De manera que las personas les impida hacer algo que pretenda. El estrés es una condición necesaria para la vida moderna que tenemos ahora, por medio de las exigencias y las necesidades, las urgencias, las metas y objetivos, ya que desde el inicio fuimos creados a imagen de Dios y no es fácil llevar todas aquellas obligaciones que lleva el empleado. Aunque algunas

personas logran manejarlo y evitan sus consecuencias. El estrés incluye tres componentes que incluye. Desafío percibido, surge de la interacción entre las personas y su percepción del entorno. Como son los chime y calumnias. Otra parte está el valor importante es el desafío que solo provocara estrés es cuando recibe una amenaza para algo que la persona considere importante o valioso como es el cierre de una empresa. Y por último la incertidumbre sobre la resolución esta es más que la persona recibe los ataques, pero ya cada persona puede manejarlo con facilidad y no caer en estrés. He aquí analizaremos cuando el estrés pasa de un estado latente a uno real se cumplan dos condiciones básicas nos dice que el estrés se presenta cuando existe incertidumbre acerca del resultado, por ejemplo, cuando hay una competencia y no se saben si perderá o ganara. Y la otra es cuando el resultado es importante para la persona es por ejemplo cuando el resultado es crítica. Si perder o ganar no es importante no habrá estrés. Podemos ver que el estrés depende mucho de la persona a qué situación se enfrente. Podemos confirmar que el estrés opera en el fisiológico quiere decir que puede ir acompañado de ansiedad, por otro lado el estrés no es simple tensión nerviosa aunque la ansiedad, si no la tensión nerviosa puede ser resultado del estrés algo que no se debe confundir.

Dinámica del estrés y causas

Cuando la persona percibe amenaza externa, el cuerpo humano produce sustancias químicas que elevan la presión sanguínea y desvían la sangre de la piel y del aparato digestivo, los manda hacia los musculo. Como resultado se descargan lípidos en el torrente sanguíneo para producir energía posteriormente se incrementa la concentración de coagulantes en caso de que haya algún daño en el organismo. Cuando se alarga esto el cuerpo humano empieza a retener agua y sales donde produce mas jugos gástricos para hacer eficiente la digestión ante la ausencia de sangres. El individuo se prepara para pelar o huir de alguna amenaza. Mismo el cuerpo humano forma su propia defensa cuando recibe la amenaza. Pero que es lo que provoca el estrés, son ambientales, organizacionales e individuales

Concepto de conflicto

La vida que tenemos en cualquier momento nos enfrentemos con conflictos siempre van acompañados de discusión, ya depende de la persona como las tome, para discutir siempre debe ser dos personas, es por ello que la persona debe ser lógica y congruente para que logre el bienestar y armonía. Considero que ninguno de nosotros queremos estar en esta situación, pero muchas veces es inevitable. La palabra conflicto está ligada a discordia, divergencia, disonancia, controversia o antagonismo, se da cuando la persona quiere alcanzar metas y propósitos entonces alguien llega y impida que logre sus objetivos.

Para conocer mas al fondo es necesario conocer el proceso de conflicto que son. La espera, la tensión y ansiedad, la resolución, pero una vez formada el conflicto se puede resolver por medio de los siguientes procesos. Fuga o evasión se trata de huir de los problemas, impasse, se trata de que el conflicto crear un bloqueo o parálisis consiste en que nadie llega a nada, como un callejón si salida. Ganar o perder esta se trata de una situación de victoria es cuando enfrentas al oponente aunque psicológicamente y por último la conciliación, es cuando se negocia para evitar un choque frontal por medio de acuerdo, aunque puede uno perder pero la conciliación tiene que encontrar soluciones para que puedan alcanzar sus objetivos. Hoy en día existen técnicas para administrar los conflictos que son el enfoque estructural, enfoque en el proceso, enfoque mixto. Esta labor de vinculación puede ser realizada por personal, es por eso que el conflicto debe ser administrado cuidadosamente, de modo que sus consecuencias positivas sean destacadas y produzca la convergencia y la consonancia necesarias para el desempeño de la organización, una vez identificado estos es de importancia conocer con claridad la causa así para poder resolver la situación

Para concluir este trabajo vimos las causas del estrés así como también lo que afecta en una organización, al mismo tiempo el conflicto en una empresa estos son dos enemigos de la organización, y para poder salir con estos es necesario ver causas porque tarde y temprano se verá afectado en la organización