



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

CATEDRATICO: DR. SANSEBASTIAN PANIAGUA HUGO
ADALBERTO

MATERIA: COMPORTAMIENTO ORGANIZACIONAL

ALUMNO: LUIS MANUEL MENDEZ GOMEZ

CUATRIMESTRE: 4 TO

CARRERA: CONTADURIA

TEMA: ESTRÉS Y CONFLICTO

ESTRÉS Y CONFLICTO

CONFLICTO

DEFINICION;

es una situación en la cual dos o más personas con intereses diferentes entran en confrontación, oposición o emprenden acciones mutuamente antagonistas, con el objetivo de dañar o eliminar en el caso de ser un conflicto violento al rival cuando tal confrontación sea de manera verbal o agresiva, para lograr así la consecución de los objetivos que motivaron dicha confrontación.

PROCESO DE CONFLICTO

OPOSICION POTENCIAL O INCOMPATIBILIDAD.

Condiciones antecedentes; Comunicación, Estructura y Variables personales.

COGNICION Y PERSONALIZACION.

Conflicto percibido, Conflicto sentido.

INTENCIONES.

Competir, Colaborar, Llegar a un arreglo, Evadir, Ceder.

CONDUCTA.

Comportamiento de una parte, Reacción de otra.

RESULTADOS.

Mayor desempeño del grupo, Menor desempeño del grupo.

EFFECTOS DE CONFLICTO

EFFECTOS POSITIVOS;

- ❖ impulsa la creatividad
- ❖ propicia el liderazgo
- ❖ mejora la comunicación

EFFECTOS NEGATIVOS;

- ❖ baja la productividad
- ❖ aumenta de hostilidad
- ❖ incide sobre la rotación del personal
- ❖ escalada de violencia

ESTILOS Y TECNICAS DE CONFLICTOS

1. COMPLACIENTE
2. EVASIVO
3. COMPROMETIDO
4. COLABORATIVO
5. COMPETITIVO

ESTRES

DEFINICION;

Se considera estrés al mecanismo que se pone en marcha cuando una persona se ve envuelta por un exceso de situaciones que superan sus recursos. Por lo tanto, se ven superados para tratar de cumplir con las demandas que se le exigen para superarlas. En estos casos, el individuo experimenta una sobrecarga que puede influir en el bienestar tanto físico como psicológico y personal.

CAUSAS

- ❖ Cambios grandes en la vida
- ❖ Trabajo o escuela
- ❖ Dificultades en las relaciones
- ❖ Problemas financieros
- ❖ Estar demasiado ocupado
- ❖ Niños y familia

- ❖ Preocupación crónica
- ❖ Pesimismo
- ❖ Autodiscurso negativo
- ❖ Expectativas, surrealistas/ Perfeccionismo
- ❖ Pensamiento rígido, falta de flexibilidad
- ❖ Actitud de todo o nada

SINTOMAS

Emociones: ansiedad, miedo, irritabilidad, confusión, etc. Este sería el más característico en el Estrés Emocional.
Pensamientos: dificultad para concentrarse, pensamientos obsesivos, excesiva autocrítica, olvidos, preocupación excesiva por el futuro, etc.
Conductas: afrontamiento o evitación de la situación, paralización, trato brusco en las relaciones sociales, llanto, mandíbulas apretadas, ingesta compulsiva de alimentos, aumento del consumo de tabaco, alcohol u otras sustancias tóxicas, etc.
Cambios físicos: tensión muscular, dolor de cabeza, problemas de espalda o cuello, malestar estomacal, fatiga, infecciones, palpitaciones y respiración agitada, etc.

PREVENCION

1. EQUILIBRA TUS OBLIGACIONES (COMO LAS TAREAS ESCOLARES) CON ACTIVIDADES DE LAS QUE DISFRUTAS (COMO RELAJARTE O PASAR TIEMPO CON TUS AMIGOS).
2. ORGANIZA TUS OBLIGACIONES.
3. COME ALIMENTO SALUDABLE.
4. DUERME BIEN.
5. DEDICA TIEMPO A HACER EJERCICIO CADA DÍA.