



**NOMBRE DE ALUMNO: FRANCISCO UBIN MALDONADO
MORALES.**

**NOMBRE DEL PROFESOR: ICEL
BERBARDO LEPE**

**NOMBRE DEL TRABAJO:
CUADRO SINÓPTICO ESTRÉS Y
CONFLICTO**

**MATERIA:
COMPORTA
MIENTO
ORGANIZAC
IONAL**

**GRADO: 5to
CUATRIMES
TRE**

GRUPO: C

4. ESTRÉS Y CONFLICTO

El estrés es un problema que ha ido creciendo en las organizaciones, probablemente, como consecuencia de la mayor complejidad de trabajo de la velocidad de cambios y de las transformaciones.

Concepto de estrés:

Está estrechamente relacionado con el acumulo de trastornos y aficciones en las personas en ciertos sucesos que se presentan en la organización y en el entorno.

Estrés:

El estrés es una condición inherente de la vida moderna.

1. Las exigencias.
2. Las necesidades.
3. Las urgencias.
4. Los plazos a cumplir.
5. Los retrasos.
6. Las metas y los objetivos.
7. La falta de medios y los recursos.
8. Las expectativas de otros.
9. Las indefiniciones.

Todo esto es lo que causa q las personas estén expuestas a un estrés ya que no es fácil vivir con tanta demanda o con la incertidumbre de sobre la responsabilidad de cumplirlas.

Componentes del estrés.

Desafío percibido: es el primer componente del estrés, el cual surge entre la interacción de las personas y su percepción del entorno

Valor importante: el desafío solo provocara estrés si representa una amenaza para algo que la persona considere importante o valioso.

Incertidumbre sobre la resolución: cada persona interpreta la situación en función a la capacidad para enfrentar eficazmente el reto que se presenta.

Condiciones básicas del estrés.

1. Cuando existe incertidumbre acerca de su resultado.
2. Cuando el resultado es importante para la persona.

4. ESTRÉS Y CONFLICTO

Dinámica de estrés

El proceso del estrés es bien conocido: cuando la persona percibe una amenaza externa, a su cuerpo produce sustancias químicas que elevan la presión sanguínea y desvían la sangre a la piel y el aparato digestivo hacia los músculos.

Fases del estrés

1. Alarma: se presenta cuando la persona identifica y percibe la amenaza sea física o psicológica.
2. Resistencia: la persona se hace resistente a las presiones creadas por la amenaza inicial.
3. Agotamiento: cuando la exposición de la causa del estrés dura mucho tiempo la persona entra en la fase del agotamiento.

Factores que provocan estrés

1. Factores extra organizacionales
2. Factores organizacionales.
3. Factores grupales

Concepto de conflicto

Es mucho más un simple desacuerdo o desavenencia, consiste en una interferencia debilitada, sea activa o pasiva que busca impedir que la otra parte logre su objetivo.

Niveles de conflicto

- Conflicto percibido
- Conflicto experimentado
- Conflicto manifiesto

Técnica para la administración de conflictos:

- Enfoque estructural.
- Enfoque en el proceso.
- Enfoque mixto