



**Nombre del alumno: Sánchez Moreno
Alondra Jacqueline**

**Nombre del profesor: Guillen Pulido
Sandra Daniela**

Nombre del trabajo: Ensayo unidad 4

Materia: Comportamiento

organizacional

Grado: 5to cuatrimestre

Grupo: A

Introducción

En el presente trabajo se presenta uno de los problemas más importantes que surge en la vida de todos los trabajadores y que llega a afectar la vida laboral de cada uno de ellos, llamada estrés laboral y la productividad de los trabajadores con objetivo de identificar todas las repercusiones que existen en la vida del trabajador y de cómo llega a afectar tanto en su vida laboral como social.

Actualmente vivimos en un mundo donde las empresas se encuentran en un mercado competitivo en el cual se exigen unos a otros para satisfacer las necesidades de los consumidores, es por ello que al mismo tiempo las mismas empresas exigen un nivel de competitividad de parte de sus trabajadores, lo cual conlleva a tener más presión de parte de los patrones con la finalidad de solventar día a día las exigencias de los consumidores.

Los trabajadores se enfrentan día con día a múltiples presiones en el ámbito laboral y personal que pueden llegar a afectar el nivel de rendimiento tanto en la vida cotidiana como en el ámbito laboral lo cual afecta directamente en los objetivos de esta.

El estrés laboral es uno de los problemas que existe en la actualidad día con día en la vida del individuo y que por consecuencia siempre estará presente en el ámbito laboral, es importante que los trabajadores sepan y tengan presente que esta situación puede afectarles aún más en sus actividades que realizan dentro de su trabajo y que tengan el conocimiento de saberlo manejar de una manera positiva en donde puedan tener el apoyo de los demás, tomando en cuenta su valiosa participación dentro del ambiente laboral y no de manera negativa donde se vea perjudicado en sus responsabilidades.

Estrés y conflicto

La excelencia de una organización también se puede medir por el ambiente psicológico que ofrece a sus asociados; es decir, un entorno agradable donde las personas se sientan a gusto por la camaradería y las relaciones amigables y afectivas entre compañeros. Las organizaciones dependen de las personas y de las relaciones entre ellas. Sin embargo, la vida en las organizaciones no siempre es un lecho de rosas. A veces, vivir y trabajar en ciertas organizaciones provoca situaciones desagradables. (Antología comportamiento organizacional, 2021:69)

Por otra parte el estrés es un problema que ha ido creciendo en las empresas, como consecuencia del excesivo trabajo, de la velocidad de los cambios y las transformaciones, de las incertidumbres que éstos provocan, de la intensa carga de trabajo y de la mayor cantidad de responsabilidades ordenadas a las personas, así mismo los trabajadores se sienten presionados, se quejan y se desentienden de sus obligaciones; las presiones del trabajo aumentan y los problemas empeoran

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. (Antología comportamiento organizacional, 2021:70)

Un cierto grado de estrés es normal ya que permite a la persona concentrarse y enfrentar los desafíos de la vida, ahora bien a medida que las presiones se acumulan, el cuerpo se sobrecarga y en lugar de volver a un estado de equilibrio se va adaptando a la presión constante y cuando el estrés aumenta reacciona de mal forma

Las exigencias, las necesidades, las urgencias, los plazos por cumplir, los retrasos, las metas y los objetivos, la falta de medios y recursos, las expectativas de otros, las indefiniciones e infinidad de límites y exigencias provocan que las personas presenten estrés ya que o es fácil convivir con tantas peticiones ni con tanta inseguridad de poder cumplirlas, es así que el estrés está en las organizaciones.

El proceso del estrés se entiende cuando la persona percibe una amenaza exterior y su cuerpo produce sustancias químicas que elevan la presión sanguínea y desvían la sangre de la piel y del aparato digestivo hacia los músculos, es así como se descargan lípidos en el torrente sanguíneo para producir energía y se incrementa la concentración de coagulantes en caso de que haya algún daño en el cuerpo.

Tradicionalmente, el CO ha tratado el estrés y el conflicto por separado, a pesar de que, en términos conceptuales, son muy similares. Nosotros mantendremos ese enfoque. La vida es una eterna sucesión de conflictos. En sus interacciones, las personas, los grupos y las organizaciones casi siempre están involucrados en alguna discusión. Las personas deben ser congruentes y lógicas para lograr una relación de bienestar y armonía. Como la organización depende de la colaboración de personas que trabajan en conjunto, esta congruencia es fundamental para lograr el éxito. Los individuos nunca tienen objetivos ni intereses idéntico (Antología comportamiento organizacional, 2021:76)

Estas diferencias siempre producen alguna especie de conflicto, una condición que es inseparable a la vida individual y a la naturaleza humana y representa el lado opuesto de la cooperación, la expresión de conflicto está ligada a discordia, divergencia, disonancia, controversia o antagonismo, por otra parte para que haya conflicto, aparte de de la diferencia de objetivos e intereses debe haber una interferencia deliberada de una de las partes involucradas, el conflicto se muestra cuando existen objetivos comunes y una de las partes ya sea un individuo o un grupo busca alcanzar metas propias y para ello obstruye con el otro segmento, es así que la interrupción puede ser activa que son una acción para interponer obstáculos o pasiva que es la omisión.

El desarrollo del conflicto sigue un proceso dinámico, en el cual las partes se influyen entre sí. Las condiciones antecedentes (diferenciación, recursos compartidos e interdependencia) crean condiciones que incrementan la probabilidad de que ocurran conflictos. Una de las partes piensa que existe una situación potencial de conflicto (incompatibilidad de objetivos y posibilidad de interferencia) y empieza a desarrollar sentimientos de animadversión hacia la otra parte, y muestra un comportamiento conflictivo. (Antología comportamiento organizacional, 2021:79)

El objetivo de las técnicas para la administración de conflictos es modificar una condición que predispone al conflicto, en el enfoque estructural procura reducir al mínimo las diferencias entre grupos al asemejar objetivos que éstos puedan compartir, ya que si el gerente consigue que

los grupos consigan conocimiento de que tienen beneficios en común, dejarán de distinguir que sus metas son incompatibles además la amenaza externa y el enemigo común son medios que se utilizan con frecuencia para encontrar objetivos simultáneos.

La reacción de las partes ante el conflicto y la forma de resolverlo influyen en las percepciones, los sentimientos y los comportamientos posteriores, así como en la calidad de la comunicación entre los grupos. Un conflicto mal resuelto puede provocar problemas de mayor intensidad y sin causa aparente. Por tal motivo, 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. (Antología comportamiento organizacional, 2021:84)

Conclusión

Como conclusión el estrés es un problema que va creciendo en las empresas por el exceso de trabajo y de la cantidad de responsabilidades ordenadas a las personas, así mismo 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, es así que el proceso del estrés se conoce cuando la persona percibe una amenaza externa, su cuerpo produce sustancias químicas que elevan la presión sanguínea y desvían la sangre de la piel y del aparato digestivo hacia los músculos, por otra parte 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 y por último un conflicto mal resuelto puede inducir conflictos de mayor intensidad y sin causa aparente, es por ello que el conflicto debe ser dirigido esmeradamente, de forma que sus resultados positivos sean definidas y produzca la convergencia y la conformidad necesarias para el buen desempeño de la empresa

Bibliografía

Antología comportamiento organizacional