

UDS



UNIVERSIDAD DEL SURESTE  
FACULTAD DE MEDICINA VETERINARIA Y ZOOTECNIA

# CONCEPTO DE ESTRÉS

C o m p o r t a m i e n t o o r g a n i z a c i o n a l

---

“ESTRÉS Y CONFLICTO”

---

## CONCEPTO DE ESTRÉS

El estrés (tensión) es la emoción, el sentimiento de ansiedad o tensión física que ocurre cuando se cree que las exigencias impuestas sobre un individuo exceden su habilidad para manejarlas. Este punto de vista del estrés a menudo se conoce como distrés o estrés negativo.

Causas	Tipos	Consecuencias
<p>FACTORES ORGANIZACIONALES ESTRESANTES</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sobrecargo de trabajo</li> <li>• Presiones de tiempo</li> <li>• Supervisión de calidad deficiente</li> <li>• Ambiente de inseguridad en el trabajo</li> <li>• Falta de control personal</li> <li>• Autoridad incongruente con las responsabilidades</li> <li>• Conflicto y ambigüedad de roles</li> <li>• Diferencias entre los valores de la compañía y los personales</li> <li>• Cambios de cualquier tipo</li> <li>• Frustración</li> <li>• Tecnologías con capacitación</li> </ul>	<p>ESTRÉS POSITIVO</p> <p>(Euestrés ayuda de mantenernos alertos, nos motiva a enfrentar retos de la vida, y nos empuja a resolver problemas)</p>	<p>EFFECTOS ORGANIZACIONALES Y PERSONALES CONSTRUCTIVOS</p>
<p>FACTORES EXTRA LABORALES ESTRESANTES</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Incertidumbre</b></li> <li>• <b>Economía-social</b></li> </ul>	<p>ESTRÉS NEGATIVO</p> <p>(Distrés son posibles de manejar y se pueden considerar como estímulo natural y normal)</p>	<p>EFFECTOS ORGANIZACIONALES Y PERSONALES DESTRUCTIVOS</p>