



**Nombre de alumno:** Emanuel de Jesús Samayoa Hernández.

**Nombre del profesor:** Ing. Lucero del Carmen

**Nombre del trabajo:** U4T1

**Materia:** Comportamiento Organizacional

**Grado:** 5to cuatrimestre LAN

**Grupo:** A

Comitán de Domínguez Chiapas a 02 de abril de 2023

# Unidad 4. Estrés y Conflicto.

En ocasiones, a pesar de tener un organigrama bien planificado y buenas condiciones laborales, no podemos evitar que el estrés y los conflictos dentro del trabajo aparezcan, sin embargo, debemos aprender a resolverlo.

## ¿Qué es el estrés?

De manera somática, el estrés es un sentimiento de tensión física y emocional que se detona mediante un factor que genere ansiedad en la persona. Pasado el detonante, queda la ansiedad, que es el sentimiento de incomodidad que perdura a pesar de haber desaparecido el factor estresante.

**Son síntomas de estrés:** El insomnio, problemas digestivos, Presión alta, Irritabilidad, entre otros.



## Causas del estrés

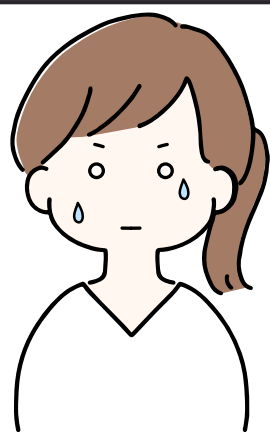
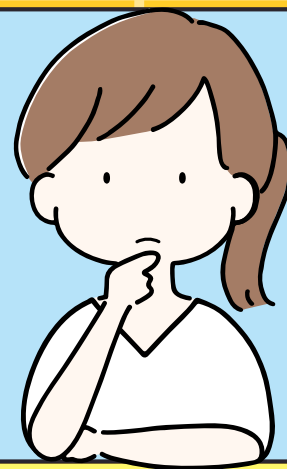
Dentro del ámbito laboral, existen muchos factores que pueden generar estrés, que no necesariamente son intencionales, como el ritmo laboral y demás. Sin embargo, hay causas negativas que generan estrés en los colaboradores, entre ellos: **Un exceso de carga laboral, Presiones financieras, Acoso y Poca motivación.**

## El conflicto...

Cuando hablamos de conflictos, generalmente lo asociamos a riñas o problemas entre dos posturas diferentes, y es precisamente eso, son todas aquellas situaciones en las que dos o más personas sostienen posiciones opuestas.

En el ámbito laboral, algunas de las fuentes de conflicto son:

**Cambios organizacionales, Valores distintos, Falta de confianza, Personalidades y Precepciones contrastantes, Entre otros.**



## Consecuencias del estrés

Pareciera que nada tienen que ver el estrés y conflicto, sin embargo, en situaciones de la vida cotidiana en el trabajo presenciamos muchos roles y problemas interpersonales que repercuten emocional y anímicamente en las personas, mismas que detonan en estrés.

Y qué bueno sería que ahí terminara, pero esto trae **consecuencias:**

**Organizacionales:** Costos de asistencia médica, Absentismo y rotación, Bajo rendimiento.

**Personales:** Síntomas fisiológicos, psicológicos y conductuales.

## ¿Cómo resolver conflictos?

Existen diversas maneras de afrontar conflictos, entre ellas:

**Fuga o evasión:** Refiere a no enfrentar el problema por miedo a perder.

**Impasse:** No llegar a nada por la complejidad del conflicto.

**Conciliación:** Acordar una solución favorable o desfavorable para ambos.

**Integración:** Este es el ideal de resolución de conflictos, y consiste en el llamado punto medio, donde se negocia el máximo de beneficios para ambas partes.

