

ELABORADO POR:
GERARDO RUBIO

“Estrés y conflicto”



- **Concepto de estrés**
es la respuesta del cuerpo a una presión física, mental o emocional. El estrés produce cambios químicos que elevan la presión arterial, la frecuencia cardíaca y las concentraciones de azúcar en la sangre. También suele producir sentimientos de frustración, ansiedad, enojo o depresión.

Causas del estrés

- Las más comunes son:
 - Excesiva responsabilidad en el trabajo.
 - Demasiada carga de trabajo.
 - Relaciones humanas problemáticas.
 - Condiciones laborales insatisfactorias.



- **Concepto de conflicto**
conflicto: una cuestión de difícil solución entre dos o más personas donde ambas tienen o creen tener la razón.



Consecuencias del estrés

Cuando tiene estrés crónico, su cuerpo se mantiene alerta incluso cuando no hay peligro.

...

Con el tiempo, esto le pone en riesgo de problemas de salud, incluyendo:

- Presión arterial alta.
- Insuficiencia cardíaca.
- Diabetes.
- Obesidad.
- Depresión o ansiedad.
- Problemas de la piel, como acné o eczema.
- Problemas menstruales.

- **Técnicas para la administración de conflictos**
¿Qué hacer para solucionar conflictos?
 - IDENTIFICAR EL PROBLEMA: ¿Cuál es el problema? ...
 - BUSCAR SOLUCIONES: ¿Qué posibles soluciones? ...
 - EVALUAR SOLUCIONES: ¿Qué soluciones son las mejores? ...
 - TOMAR DECISIONES: ¿Qué solución elegimos? ...
 - EVALUAR DECISIÓN: ¿Ha funcionado?

