



Mi Universidad

Super Nota

Nombre del Alumno **Jorge Arturo Estrada Borraz**

Nombre del tema **Estrés laboral**

Parcial **4**

Nombre de la Materia **Comportamiento organizacional**

Nombre del profesor **LUCERO DEL CARMEN GARCIA HERNANDEZ**

Nombre de la Licenciatura **Administración y estrategia de negocios**

Cuatrimestre **5**

**Bibliografía: apuntes de la libreta
COMPORTAMIENTO organizacional**

Que es el estrés

respuesta física o mental a una causa externa, como tener muchas tareas o padecer una enfermedad.

Un estresor o factor estresante puede ser algo que ocurre una sola vez o a corto plazo, o puede suceder repetidamente durante mucho tiempo.

Causas del estrés

Puede provenir de cualquier situación o pensamiento que lo haga sentir a uno frustrado, furioso o nervioso. El estrés es la reacción de su cuerpo a un desafío o demanda. En pequeños episodios el estrés puede ser positivo, como cuando le ayuda a evitar el peligro o cumplir con una fecha límite.



www.stroke-therapy-revolution.es

ESTRÉS LABORAL

El estrés laboral es un tipo de estrés que ocurre en el ámbito laboral y puede provocar un colapso físico y mental en el trabajador que lo padece, afectando al resto de ámbitos de su vida. 5-6 de 17

ALGUNAS CAUSAS

- Excesiva carga de trabajo (ilustración de una pila de papeles)
- Presiones financieras (ilustración de un gráfico de barras con una flecha roja hacia abajo)
- Acoso laboral (ilustración de una persona señalando a otra)
- Poca motivación (ilustración de una mano dando un pulgar hacia abajo)

Conflicto

•Un conflicto es una pelea, disputa o discrepancia que se da cuando dos o más personas tienen intereses u opiniones que no pueden desarrollarse al mismo tiempo, es decir, que se contradicen.

•Este fenómeno se debe manejar adecuadamente cuando empieza a obstruir el avance de la organización o cuando amenaza su eficacia y desempeño; de lo contrario, perjudicará su rendimiento.

Causas del estrés

El estrés puede causar muchos tipos de síntomas físicos y emocionales.

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.

Cambios emocionales | **ESTRÉS LABORAL** | **Cambios físicos**

✓ Ira

✓ Tristeza

✓ Ansiedad

✓ Baja autoestima

✓ Mente en blanco

✓ Insomnio

✓ Dolor de cabeza

✓ Problemas digestivos

✓ Tensión muscular

✓ Hipertensión arterial

TIPS

- Delega
- Aprende a decir NO
- Márcate hora de cierre
- Relaciones sociales dentro y fuera del trabajo

Webconsultas Revista de salud y bienestar

Técnicas para la administración de conflictos

Buscar el lugar y momento adecuados. ...

Crear un buen ambiente. ...

Decir claramente que existe un problema que queréis solucionar.

Empezar con algo positivo. ...

Ser concreto en lo que se quiere decir, qué es lo que no os gusta o por lo que estáis preocupados.

Esforzarse y dar todas las alternativas de solución que se pueda.



Los conflictos se pueden resolver por medio de los siguientes procesos:

Fuga o evasión

El impasse. Es un estado en el que nadie llega a nada, como en un callejón sin salida.

Ganar-perder

Conciliación (ganar-ganar o perder- perder)

Integración. Es una resolución en la cual todas las partes involucradas buscan un punto donde ninguna deba sacrificar sus intereses.