

A large, dark blue logo consisting of a stylized graphic of three curved lines on the left, followed by the letters 'UDS' in a very large, bold, sans-serif font. Below this, the words 'Mi Universidad' are written in a smaller, bold, sans-serif font.

*Nombre de la Alumna: Erika De Jesús Morales Aguilar*

*Nombre del tema: Motivación*

*Unidad: III*

*Nombre de la Materia: Psicología Organizacional*

*Nombre del profesor: Paola Jacqueline Albarrán Santos*

*Nombre de la Licenciatura: Psicología General*

*Cuatrimestre: 6°*

**MÉTODOS  
PARA EL  
MANEJO DE  
ESTRÉS**

**APRENDA A  
RECONOCER  
EL ESTRÉS**

El primer paso de manejar es reconocer la presencia del estrés en su vida.

Todo el mundo experimenta el estrés de manera diferente.

Es posible que se enoje o esté irritable, que no pueda dormir.

**EVITE LAS  
SITUACIONES  
ESTRESANTES**

Siempre que le sea posible, aléjese de la fuente del estrés.

Si su familia discute en los días festivos, dese un descanso.

Salga a caminar o a dar una vuelta en el auto.

**HAGA  
EJERCICIO**

Realizar actividades físicas es la mejor manera de lidiar con el estrés.

Al hacer ejercicio, su cerebro libera químicos que lo hacen sentir bien.

También puede ayudarle con su energía reprimida o su frustración.

**CAMBIE SU  
PERSPECTIVA**

Intente desarrollar una actitud más positiva ante los desafíos.

Parece difícil o tonto en un principio, pero esto le ayudara a su vida.

Puede hacerlo reemplazando los pensamientos negativos y positivos.

**HAGA ALGO  
QUE  
DISFRUTE**

Cuando el estrés lo tenga decaído, disfruté algo que le guste.

Puede ser algo tan simple como leer un buen libro, escuchar música etc.

O comience un nuevo pasatiempo o clase.

**NUEVAS  
MANERAS  
PARA  
RELAJARSE**

Las técnicas de relajación le ayudan a disminuir el ritmo cardíaco.

Tipos de respiraciones profundas y meditación hasta yoga y taichí.

Tome una clase o intente aprender de libros, videos etc.

**CONÉCTESE  
CON SUS SERES  
QUERIDOS**

No deje que el estrés se interponga entre usted y su vida.

Pasar tiempo con familiares y amigos puede ayudarle a sentirse mejor.

Confiar sus problemas a un amigo también puede ayudarle a resolverlos.

**MANTENGA  
UNA DIETA  
SALUDABLE**

Comer alimentos saludables ayuda a darle energía a su cuerpo y su mente.

Evite los refrigerios con altos contenidos de azúcar.

consuma muchas verduras, frutas, granos integrales.

**DESEMPEÑO LABORAL**

<b>DESEMPEÑO LABORAL</b>	Es el rendimiento que un trabajador refleja al momento de realizar actividades.	Se considera si la persona es apta o no para el puesto asignado.	Se trata de la eficacia, la calidad y la eficiencia de su trabajo.
<b>EVALUAR EL DESEMPEÑO</b>	El encargado debe dar propuestas que mejoren los errores detectados.	Los criterios de referencia deben de estar relacionados con el área de trabajo.	El empleado debe de saber qué se evalúa y estar de acuerdo.
<b>REALIZAR UNA EVALUACIÓN EN UNA EMPRESA</b>	No solo la empresa sale beneficiada, también los trabajadores.	Pueden obtener mejores oportunidades de trabajo o un puesto acorde a su perfil.	Poner a prueba la capacidad de liderar del encargado del equipo.
<b>VENTAJAS</b>	Establecer beneficios que vayan de acuerdo con las funciones de cada trabajador.	Ofrecer mejoras o ascensos en los puestos laborales.	Encontrar problemas en la organización empresarial.
<b>CLIMA LABORAL</b>	Se encuentra en un ambiente de constante hostigamiento, estrés etc.	Puede desatar su desinterés o falta de compromiso.	Genera satisfacción y orgullo de pertenecer a la organización.
<b>FALTA DE CAPACITACIÓN</b>	Requieren conocimiento especializado y requieren un nivel educativo.	La ausencia de esto provocaría un mal desempeño.	El empleado no tiene todas las competencias y herramientas.
<b>PASIÓN</b>	Logran tener una mejor actitud en la oficina.	Impulsa la generación de la comunicación asertiva y un mejor clima laboral.	Si al empleado no le gusta el puesto o no siente pasión por lo que hace.
<b>PRUEBAS DE DESEMPEÑO</b>	Se realizan con el objetivo de motivar al trabajador.	Podría disminuir las malas prácticas y debilidades de la empresa.	Aumente la productividad laboral y que ayuden a reducir riesgo.

## FUENTES BIBLIOGRAFICAS

[PSICOLOGIA ORGNIZACIONAL.pdf](#)

[\*\*https://www.ieie.eu/trabajar-con-pasion/#:~:text=Cuando%20las%20personas%20imprimen%20pasin,corporativa%20y%20sus%20m%C3%BAltiples%20beneficios.\*\*](https://www.ieie.eu/trabajar-con-pasion/#:~:text=Cuando%20las%20personas%20imprimen%20pasin,corporativa%20y%20sus%20m%C3%BAltiples%20beneficios.)