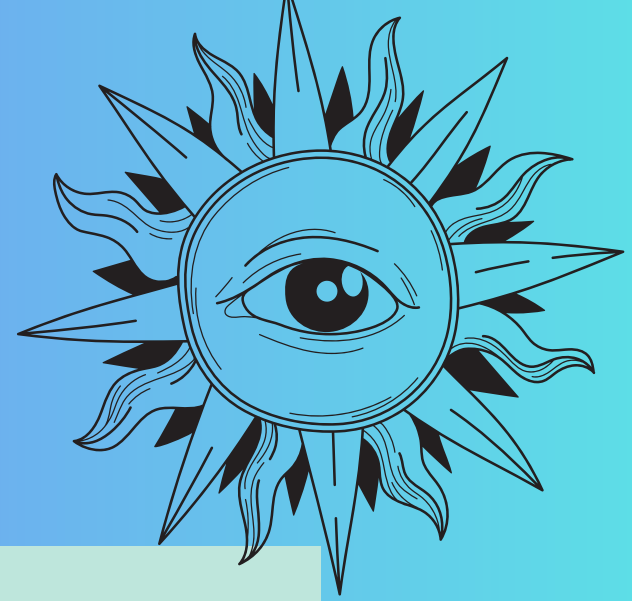


SINÓPTICO



1

Profesor: Paola Jaqueline

2

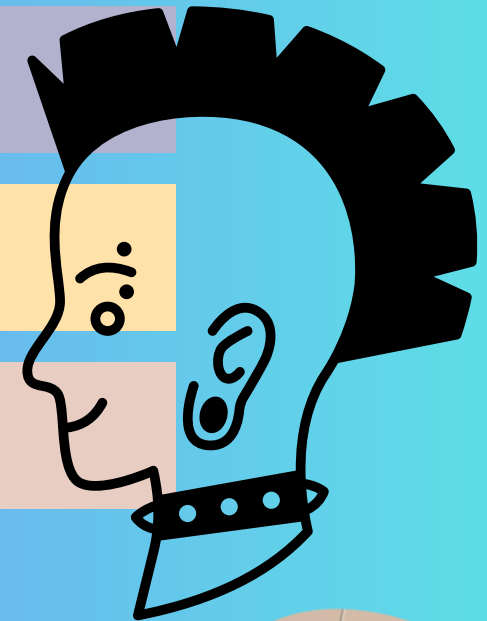
Alumna: Kellmi Disaili Hernández García

3

sexto cuatrimestre tercer parcial

4

Materia: psicología organizacional



Motivación

MÉTODOS PARA EL MANEJO DE ESTRÉS

DESEMPEÑO LABORAL

- APRENDA A RECONOCER EL ESTRÉS
- EVITE EL ALIVIAR EL ESTRÉS DE MANERAS POCO SALUDABLES
- Reconozca las cosas que no puede cambiar
- Evite las situaciones estresantes

- Haga ejercicio.
- Cambie su perspectiva.
- Haga algo que disfrute.
- Aprenda nuevas maneras para relajarse.

- Conéctese con sus seres queridos.
- Duerma lo suficiente.
- Mantenga una dieta saludable
- Aprenda a decir que no

Es el rendimiento que un trabajador refleja al momento de realizar las actividades que le corresponden

Factores :

- Fijar el objetivo de la investigación
- Considerar la trayectoria del empleado
- 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
- El encargado debe dar propuestas que mejoren los errores detectados en el proceso

- Comer en exceso, Fumar cigarrillos, Beber alcohol y consumir drogas, Dormir demasiado o no dormir lo suficiente
- Aceptar que no puede cambiar ciertas cosas le durante la hora pico. Pero puede buscar maneras de relajarse en el trayecto, como escuchar
- Siempre que le sea posible, aléjese de la fuente del estrés.

- Realizar actividades físicas todos los días es la mejor y más fácil manera de lidiar con el estrés.
- Intente desarrollar una actitud más positiva ante los desafíos. Puede hacerlo reemplazando los pensamientos negativos con pensamientos más positivos.
- comience un nuevo pasatiempo o clase. Sin importar lo que elija, intente hacer al menos una cosa al día que sea solo para usted.
- La práctica de técnicas de relajación es una gran manera de lidiar con el estrés del día a día. Las técnicas de relajación le ayudan a disminuir el ritmo cardíaco y reducir la presión sanguínea.

- Pasar tiempo con familiares y amigos puede ayudarle a sentirse mejor y olvidarse del estrés. Confiar sus problemas a un amigo también puede ayudarle a resolverlos.
- Descansar suficientemente durante la noche puede ayudarle a pensar con más claridad y a tener más energía. Esto hará que sea más fácil manejar cualquier problema que pueda surgir
- Evite los refrigerios con altos contenidos de azúcar y consuma muchas verduras, frutas, granos integrales, lácteos reducidos o libres de grasas y proteínas magras.
- aprenda a establecer límites. Pida ayuda a los demás cuando la necesite.

Ventajas de medir el desempeño de empleados

- Establecer beneficios que vayan de acuerdo con las funciones de cada trabajador
- Ofrecer mejoras o ascensos en los puestos laborales de acuerdo a su competencia laboral.
- Encontrar problemas en la organización empresarial
- Disminuir los factores externos a la empresa que influyen en la labor de los empleados

Factores de riesgo

- Clima laboral
- falta de capacitación
- pasion