



Mi Universidad

Supernota

Nombre del Alumno: Francisco de Jesús Álvarez Velasco

Nombre del tema: Estrés y el conflicto

Parcial: 4

Nombre de la Materia: Comportamiento organizacional

Nombre del profesor: Courtois Espadas Jennifer Alejandra

Nombre de la Licenciatura: Medicina veterinaria y zootecnia

Cuatrimestre: 4

Estrés y conflicto

El estrés

El estrés puede provocar en personas preocupación, irritabilidad, agresividad, fatiga, ansiedad y angustia



Tres componentes básicos del estrés:

Desafío percibido: surge de la percepción de las personas acerca de su entorno (no siempre es real)

Valor importante: solo provoca estrés si representa algo importante o valioso para ti

Incertidumbre sobre la resolución: CAPACIDAD para enfrentar eficazmente el reto que se representa

Estrés= Stress (presión, tensión, esfuerzo)

El estrés es un problema que ha ido creciendo en las organizaciones ya que provoca un bajo desempeño y el desgaste en la salud mental

Según Schuller el estrés es una condición dinámica en la cual una persona enfrenta una oportunidad, una limitación, o una exigencia en relación con algo que desea



Reacción del organismo ante el estrés:

- **Alarma:** identifica y percibe la amenaza
- **Resistencia:** resiste las presiones creadas por la amenaza inicial
- **Agotamiento:** el estrés dura mucho tiempo

Dinámica del estrés

- Amenaza externa
- Presión sanguínea
- Lípidos en la sangre
- Retiene agua y sales

Factores que producen estrés:

- **Factores extra organizados:** elementos externos o ambientales, variables o sociológicos
- **Factores organizacionales:** políticas, reglas, estructura, conflictos, condiciones laborales.
- **Factores grupales:** influencia del grupo – deseo de pertenencia – falta de apoyo social

Factores del estrés:

- Ambientales
- Organizacionales
- individuales

Conflicto:

- Está ligada a: discordia, divergencia, disonancia controversia
- Diferencia de objetivos y de intereses
- Interferencia de una persona – pasiva - activa



Problemas en los niveles de organizacionales:

- **Perdida de intimidad**
- **Saturación de información**
- **Desaparición del contacto frente a frente**
- **Necesidad de aprender continuamente nuevas habilidades**
- **Perdida de oportunidades de ascenso debido a la falta de conocimiento**

Efectos del conflicto:

Efecto positivo:

- Aumento de la cohesión del grupo
- Innovación
- Cambios
- Cambios en la relación entre los grupos en conflicto

Efecto negativo:

- Frustración
- Pérdida de energía
- Disminución de la comunicación
- Confrontación



Niveles de gravedad del conflicto:

- **Conflicto percibido:** percibe que existe un conflicto
- **Experimentado:** sentimientos de rabia, miedo, etc. – es disimulado y no se manifiesta
- **Manifestó:** se expresa abiertamente – acciones activas o pasivas.

Técnicas para la administración de conflictos:

- Enfoque estructural
- Enfoque en el proceso
- Enfoque mixto



Estilos de manejo de conflictos:

- Estilo competitivo
- Estilo abstencionista
- Estilo transigente
- Estilo acomodaticio
- Estilo colaborador

Bibliografía

UDS. comportamiento organizacional. ciudad de comitan de dominguez chiapas, 2023