



**Mi Universidad**

**Súper nota**

*Nombre del Alumno: Alexa Gabriela Rodríguez Galindo*

*Nombre del tema: Estrés y conflicto*

*Parcial: 4ª unidad*

*Nombre de la Materia: Comportamiento organizacional*

*Nombre del profesor: Luis Eduardo López*

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

*Cuatrimestre: 5ª*

*Fecha de elaboración: 06 de Abril del 2024*

# “ESTRÉS Y CONFLICTO.”



## FUENTES POTENCIALES DEL ESTRÉS.

### FACTORES AMBIENTALES.

Hay tres tipos de incertidumbre ambiental: económica, política y tecnológica. Los cambios en el ciclo de los negocios generan incertidumbres económicas.



### FACTORES PERSONALES.

Las encuestas nacionales demuestran de manera consistente que las personas tienen relaciones afectivas familiares y personales. Las dificultades conyugales, la ruptura de una relación y problemas con la disciplina de los hijos, son ejemplos de problemas de relación que crean estrés en los empleados que no se quedan en la puerta de entrada cuando llegan al trabajo.



## DINÁMICA DE ESTRÉS Y CAUSAS.

### Dinámica del estrés

El proceso del estrés es bien conocido: cuando la persona percibe una amenaza externa, su cuerpo produce sustancias químicas que elevan la presión sanguínea y desvían la sangre de la piel y del aparato digestivo hacia los músculos. Se descargan lípidos en el torrente sanguíneo para producir energía y se incrementa la concentración de coagulantes en caso de que haya algún daño en el organismo.

### CONCEPTO DE ESTRÉS.

El término suele usarse para describir los síntomas que muestran las personas como respuesta a la tensión provocada por presiones, situaciones y acciones externas: preocupación, irritabilidad, agresividad, fatiga, ansiedad y angustia, lo que perjudica su desempeño y, sobre todo, su salud.



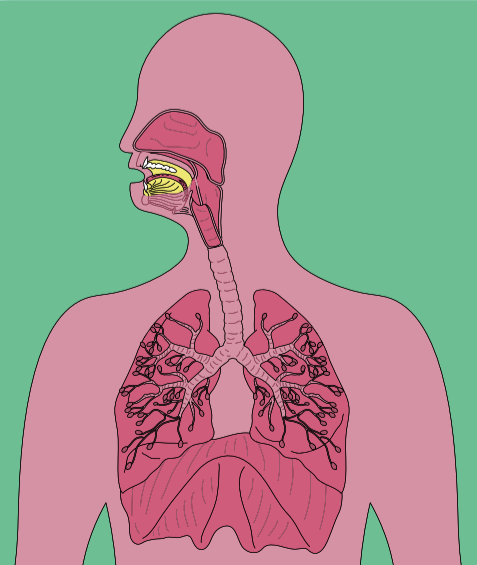
### FACTORES ORGANIZACIONALES.

En una organización no faltan los factores que causan estrés. Ejemplos de ello son las presiones para evitar errores o finalizar las tareas en un tiempo limitado, un jefe demandante e insensible, y compañeros desagradables.



### LOS ESTRESORES SON ACUMULATIVO.

El estrés se acumula. Cada estresor nuevo y persistente se agrega al nivel de tensión de un individuo.





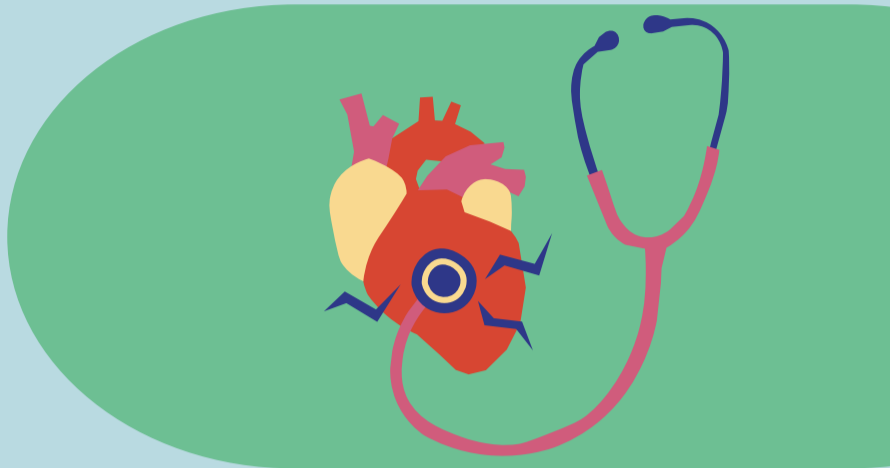
## CAUSAS.

Según él, la reacción del organismo ante el estrés consta de tres fases: alarma, resistencia y agotamiento.

# CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS.

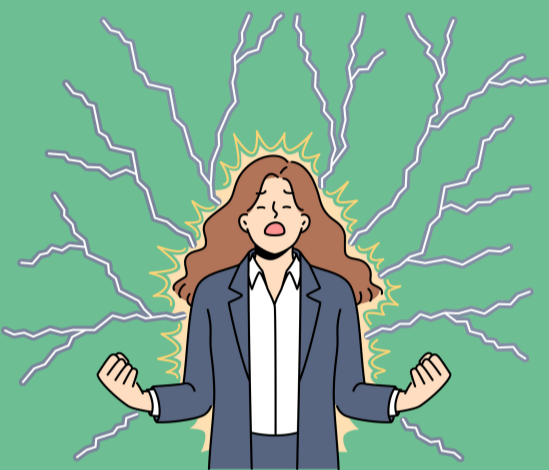
## SÍNTOMAS FISIOLÓGICOS.

El estrés podía inducir cambios en el metabolismo, aumentar los ritmos cardíaco y respiratorio, incrementar la presión sanguínea, producir jaquecas e inducir ataques cardíacos. No está clara la relación entre el estrés y los síntomas fisiológicos particulares.



## SÍNTOMAS PSICOLÓGICOS.

Sin embargo, el estrés se manifiesta en otros estados psicológicos: por ejemplo, tensión, ansiedad, irritabilidad, aburrimiento e indecisión. Las evidencias indican que cuando se coloca a las personas en trabajos con demandas múltiples y en conflicto, o en los que hay una falta de claridad sobre los deberes, autoridad y responsabilidades, aumentan tanto el estrés como la insatisfacción.



## SÍNTOMAS EN EL COMPORTAMIENTO.

Los síntomas del estrés relacionados con el comportamiento incluyen cambios en la productividad, ausentismo y rotación, así como cambios en los hábitos alimenticios, más tabaquismo y consumo de alcohol, habla rápida, inquietud y desórdenes del sueño.



## MANEJO DEL ESTRÉS.



## ENFOQUES INDIVIDUALES.

Un empleado tiene la responsabilidad personal de reducir sus niveles de estrés. Las estrategias individuales que se han mostrado eficaces incluyen la implementación de técnicas de administración del tiempo, más ejercicio físico, capacitación para relajarse y aumento de la red social de apoyo.

## ENFOQUES ORGANIZACIONALES.

Algunos de los factores que causan estrés en particular las demandas de la tarea y el rol- están controlados por la administración, por lo que pueden ser modificados o cambiados.

