

UDS

Nombre del alumno: Melissa Gil Lopez

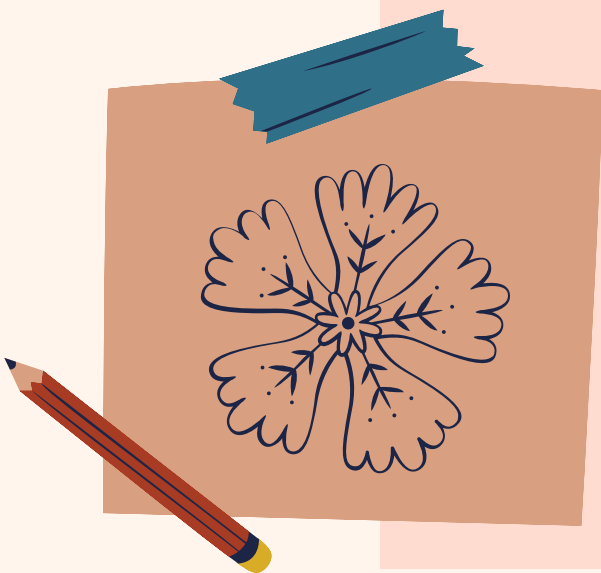
Nombre del maestro: Luis Eduardo

**Materia: Comportamiento Organizacional
cuatri: 5to**

Estrés y conflicto

El estrés en el trabajo y cómo manejarlo

Algunas de estas medidas incluyen: Identificar las causas del estrés laboral y abordarlas directamente. Proporcionar recursos para ayudar a los empleados a manejar el estrés, como programas de bienestar y apoyo emocional.



Concepto de estrés

Se puede definir el estrés como un estado de preocupación o tensión mental generado por una situación difícil. Todas las personas tenemos un cierto grado de estrés, ya que se trata de una respuesta natural a las amenazas y a otros estímulos.



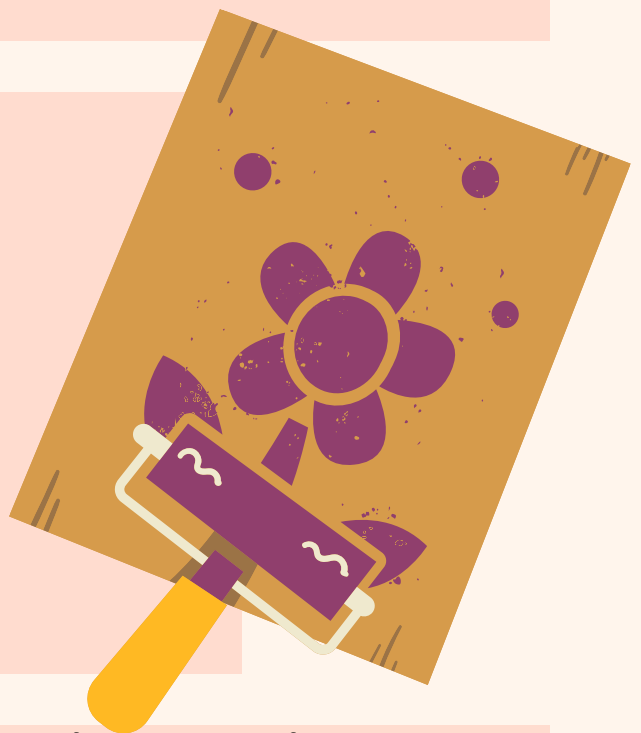
Consecuencias del estrés

- Presión arterial alta.
- Insuficiencia cardíaca.
- Diabetes.
- Obesidad.
- Depresión o ansiedad.
- Problemas de la piel, como acné o eczema.
- Problemas menstruales.



Manejo del estrés

El manejo del estrés ofrece una variedad de estrategias para ayudarte a sobrellevar mejor el estrés y las dificultades en tu vida. Controlar el estrés puede ayudarte a llevar una vida más equilibrada y saludable. El estrés es una respuesta automática física, mental y emocional a un evento complicado.



Estilos de manejo de conflictos

1. Complaciente. Un estilo complaciente abandona sus propias necesidades o deseos en favor de los demás, así que darías prioridad a sus preocupaciones. ...
2. Evasivo. Este estilo evita por completo el enfrentamiento. ...
3. Comprometido. ...
4. Colaborativo. ...
5. Competitivo.

