



Súper nota

Nombre del Alumno: Norma Valeria Rodríguez Galindo

Nombre del tema: Estrés

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: 5to cuatrimestre

ESTRÉS

Concepto de estrés.

El Concepto de estrés está estrechamente relacionado con el cúmulo de trastornos y de aflicciones en las personas de ciertos sucesos que presentan en la organización y en el entorno. El estrés es una condición inherente en la vida moderna, las exigencias, las necesidades, las urgencias, los plazos por cumplir, los retrasos, las metas y los objetivos, la falta de medios y recursos, las expectativas de otros, las indefiniciones e infinidad de límites exigencias provocan que las personas estén expuestas al estrés.

Factores ambientales

Así como la incertidumbre ambiental influye en el diseño de la estructura de una organización, también influye en los niveles de estrés entre los empleados de ésta. En realidad, las evidencias indican que la incertidumbre es la razón principal por la que las personas tienen problemas para manejar los cambios organizacionales. Hay tres tipos de incertidumbre ambiental: económica, política y tecnológica. Los cambios en el ciclo de los negocios generan incertidumbres económicas



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.



Fuentes potenciales de estrés

Factores organizacionales

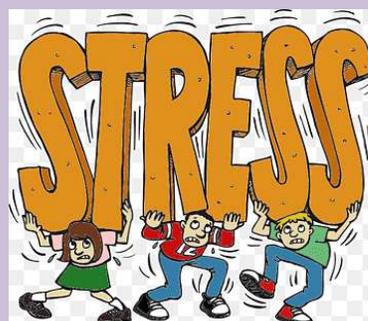
En una organización no faltan los factores que causan estrés. Ejemplos de ello son las presiones para evitar errores o finalizar las tareas en un tiempo limitado, un jefe demandante e insensible, y compañeros desagradables. Hemos clasificado esos factores alrededor de las demandas de la tarea, de los roles e interpersonales.

Factores personales

Incluye los factores de la vida personal del empleado, sobre todo los familiares, problemas económicos y las características inherentes a la personalidad.



Dinámica del estrés y causas



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

Causas del estrés.

- Pérdida de intimidad.
- Saturación de información.
- Desaparición del contacto frente a frente.
- Necesidad de aprender continuamente nuevas habilidades.
- Pérdida de oportunidades de ascenso debido a la falta de conocimientos



Consecuencias del estrés

El estrés se manifiesta de varias maneras:

Síntomas fisiológicos La mayor parte de la atención que se prestó en un principio al estrés estaba dirigida a los síntomas fisiológicos. Esto se debía sobre todo al hecho de que el tema era investigado por especialistas en la salud y las ciencias médicas.

Síntomas psicológicos El estrés ocasiona insatisfacción, y aquel relacionado con el trabajo produce insatisfacción relacionada con el empleo, que en realidad es —el efecto psicológico más simple y obvio del estrés.

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.



Referencias

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LAN/31a8ddcd4952f8cd2c32e12d733c2d3e-LC-%20LAN504%20COMPORTAMIENTO%20ORGANIZACIONAL.pdf>

Apuntes tomados en clase