



*Nombre del Alumno: Juan Antonio Espinosa Hernández*

*Nombre del tema: super nota*

*Parcial: 3*

*Nombre de la Materia: comportamiento organizacional*

*Nombre del profesor: **Luis Eduardo López morales***

*Nombre de la Licenciatura: administración y estrategias de negocios*

*Cuatrimestre: **5***

# Estrés y conflicto.



## Concepto de estrés

Es una condición dinámica, en la que un individuo se ve confrontado con una oportunidad demanda o recurso relacionado con lo que el individuo desea y cuyo resultado se percibe como incierto e importante.

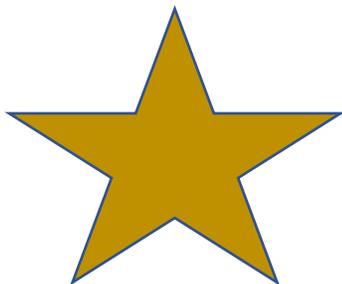
El estrés incluye tres componentes básicos: el desafío percibido, el valor importante y la incertidumbre sobre la resolución.

**Desafío percibido.** Es el primer componente del estrés. Surge de la interacción entre las personas y su percepción del entorno (no necesariamente de la realidad). Los chismes o los rumores de que se cerrará una empresa pueden provocar estrés en un trabajador, aun cuando no exista una amenaza real.

**Valor importante.** El desafío sólo provocará estrés si representa una amenaza para algo que la persona considere importante o valioso. Los rumores del cierre de una empresa tal vez no provoquen estrés en una persona joven que tiene mejores oportunidades por delante.



**3. Incertidumbre sobre la resolución.** Cada persona interpreta la situación en función de su capacidad para enfrentar eficazmente el reto que se presenta. Si una persona percibe que puede manejarlo con facilidad, no habrá estrés.



## Fuentes potenciales del 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. Hay tres tipos de incertidumbre ambiental: económica, política y tecnológica. Los cambios en el ciclo de los negocios generan incertidumbres económicas. Cuando la economía está en contracción, por ejemplo, la gente siente ansiedad con respecto de la seguridad en su empleo. El cambio tecnológico es el tercer tipo de factor ambiental que genera estrés. Debido a que las innovaciones hacen que las aptitudes y experiencia de los empleados queden obsoletas en corto tiempo, las computadoras, robótica, automatización y otras formas similares de innovaciones tecnológicas son una amenaza para muchas personas y les ocasionan estrés.



## ENVIRONMENTAL FACTORS

### 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. Las demandas de la tarea son factores relacionados con el trabajo de una persona. Incluyen el diseño del trabajo del individuo (autonomía, variedad de la tarea, grado de automatización, etc.), condiciones de trabajo, y distribución física del sitio. Cada vez más, a medida que el servicio al cliente se hace más importante, el trabajo emocional es una fuente de estrés.



### Factores personales

El individuo normal trabaja de 40 a 50 horas por semana. Pero las experiencias y problemas que las personas enfrentan en las otras 120 horas en que no laboran de cada semana se reflejan en el trabajo. Entonces, nuestra categoría final 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

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 y Las personas que trabajan en puestos de alto nivel y enfrentan exigencias que están fuera de su control son tres veces más propensas a sufrir presión física que produce la presión alta no ayuda a las personas de hoy a enfrentar sus retos cotidianos.

**Los estresores son acumulativos:** El estrés se acumula. Cada estresor nuevo y persistente se agrega al nivel de tensión de un individuo. Por tanto, un solo estresor tal vez carezca de importancia por sí mismo, pero si se agrega a un nivel de estrés ya elevado puede convertirse en la gota que derrame el vaso.

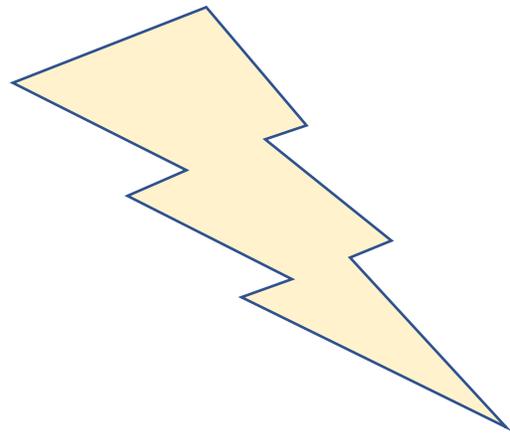


Según él, la reacción del organismo ante el estrés consta de tres fases: alarma, resistencia y agotamiento.

**Alarma.** Se presenta cuando la persona identifica y percibe la amenaza, sea física (daño corporal) o psicológica (la posibilidad de perder algo, como un empleo).

**Resistencia.** La persona se hace resistente a las presiones creadas por la amenaza inicial.

**Agotamiento.** Cuando la exposición a la causa del estrés dura mucho tiempo, la persona entra en la fase de agotamiento.



### Consecuencias del estrés

El estrés se manifiesta de varias maneras. Por ejemplo, un individuo que experimente mucho estrés puede desarrollar presión sanguínea elevada, úlceras, irritabilidad, dificultad para tomar decisiones rutinarias, pérdida del apetito, propensión a sufrir accidentes, etc.

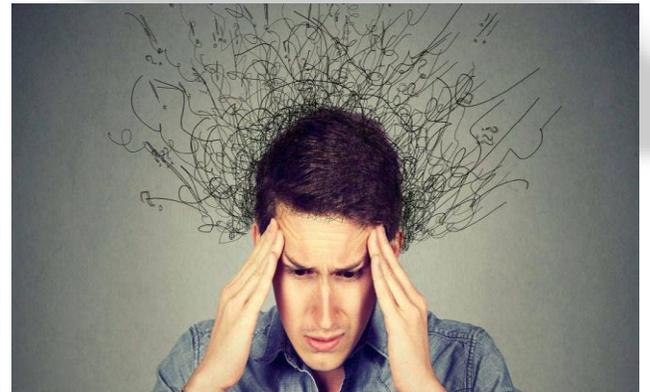


**Síntomas fisiológicos:** La mayor parte de la atención que se prestó en un principio al estrés estaba dirigida a los síntomas fisiológicos. Esto se debía sobre todo al hecho de que el tema era investigado por especialistas en la salud y las ciencias médicas

**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 y Sin embargo, el estrés se manifiesta en otros estados psicológicos: por ejemplo, tensión, ansiedad, irritabilidad, aburrimiento e indecisión.

### 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

Poderse contralar en situaciones donde existen niveles muy altos de estrés como por ejemplo trabajo a ritmo muy rápido y presión del tiempo y muchas horas de trabajo esto puede provocar que baje su rendimiento el empleado

**Enfoques individuales:** tiene la responsabilidad personal de reducir sus niveles de estrés esto lo puede lograr haciendo más ejercicio físico como caminar, trotar, nadar y andar en bicicleta y tener una capacitación para relajarse con el objetivo es alcanzar un estado de relajación profunda en el que se sientan relajados física-mente.

**Enfoques organizacionales:** los individuos se desempeñan mejor cuando tiene metas específicas y difíciles y esto les ayuda a reducir las incertidumbres respecto al desempeño real del trabajo

