



*Nombre del Alumno: Fabiola Ruiz Abarca.*

*Nombre del tema: Estrés.*

*4to parcial.*

*Nombre de la Materia: Comportamiento Organizacional.*

*Nombre del profesor: Luis Eduardo López Morales.*

*Nombre de la Licenciatura: Administración y estrategias de negocios.*

*5to cuatrimestre.*

# Estrés.

## 1.- ESTRÉS.

El estrés es una condición inherente a la vida moderna. Las exigencias, las necesidades, las urgencias provocan que las personas estén expuestas al estrés., El estrés incluye tres componentes básicos: el desafío percibido, el valor importante y la incertidumbre sobre la resolución.



## 2.- FUENTES POTENCIALES DEL ESTRÉS.

- Factores ambientales: 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.
- Factores organizacionales: En una organización no faltan los factores que causan estrés. Hemos clasificado esos factores alrededor de las demandas de la tarea, de los roles e interpersonales. Las demandas de la tarea son factores relacionados con el trabajo de una persona.
- Factores personales: Algunas personas tenían una tendencia inherente a acentuar los aspectos negativos del mundo en general. Si esto es cierto, entonces un factor significativo individual que influye en el estrés es la disposición básica de la persona.
- Los estresores son acumulativos: Un hecho que tiende a ser pasado por alto cuando los estresores se analizan en forma individual, es que el estrés es un fenómeno acumulativo. El estrés se acumula.

## 3.- DINÁMICA DEL 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.

La reacción del organismo consta de 3 fases:

- Alarma. Se presenta cuando la persona identifica y percibe la amenaza.
- 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. La actividad de la glándula pituitaria y de las suprarrenales disminuye y la persona no logra adaptarse al estrés continuo.

Causas del estrés:

El hecho de que la tensión se presente depende de diferencias individuales, como la experiencia en el trabajo o los rasgos de personalidad. Cuando una persona pasa por una situación tensa puede mostrar síntomas físicos, psicológicos o conductuales. generando los siguientes problemas: • 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.



## 4.- CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS.

- Síntomas fisiológicos: El estrés podía inducir cambios en el metabolismo, aumentar los ritmos cardiaco y respiratorio, incrementar la presión sanguínea, producir jaquecas e inducir ataques cardiacos.
- 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.

## 5.- MANEJO DEL ESTRÉS.

- Los médicos recomiendan practicar un ejercicio físico no competitivo, como aeróbicos, caminar, trotar, nadar y andar en bicicleta, como la forma ideal de manejar los niveles excesivos de estrés. Estas formas de ejercicio físico incrementan la capacidad del corazón, disminuyen el ritmo cardiaco, brindan una distracción mental de las presiones del trabajo y ofrecen un medio para dejar salir el vapor. Los individuos pueden aprender a reducir la tensión por medio de técnicas de relajamiento tales como la meditación, hipnosis y bio-retroalimentación.

