



Mi Universidad

Súper Nota.

Nombre del Alumno: Siomara Grisel Vázquez Gómez.

Nombre del tema: Estrés y conflicto.

Parcial: 4

Nombre de la Materia: Comportamiento Organizacional.

Nombre del profesor: Luis Eduardo López Móreles.

Nombre de la Licenciatura: Administración y Estrategia de Negocios.

Quinto Cuatrimestre.

Comitán de Domínguez, Chiapas, 6 de abril del 2024.

ESTRÉS Y CONFLICTO.

ELABORADO POR: SIOMARA GRISEL VÁZQUEZ GÓMEZ.

1

4.2 Concepto de estrés.

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 y exigencias provocan que las personas estén expuestas al estrés.



2

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



3

El estrés pasa de un estado latente a uno real cuando se cumplen dos condiciones básicas:

- Cuando existe incertidumbre acerca del resultado.
- Cuando el resultado es importante para la persona.



4

- El estrés no es simple ansiedad.
- El estrés no es simple tensión nerviosa.
- El estrés no es necesariamente algo malo o peligroso que deba evitarse.



5

4.3 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.



6

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.



7

Factores personales.

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



8

Los estresores son acumulativos.

El estrés es un fenómeno acumulativo, si queremos evaluar la cantidad total de estrés a que está sometido un individuo, tenemos que sumar su estrés por oportunidades, por restricciones y por demandas.



9

4.4 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.



10

Hans Selye desarrolló la teoría del síndrome de adaptación general. Según él, la reacción del organismo ante el estrés consta de tres fases: alarma, resistencia y agotamiento.



11

Luthans identifica los siguientes tipos de factores que producen estrés:

- Factores extraorganizacionales.
- Factores organizacionales.
- Factores grupales.



12

4.5 Consecuencias del estrés.

Mucho estrés puede desarrollar presión sanguínea elevada, úlceras, irritabilidad, dificultad para tomar decisiones rutinarias, pérdida del apetito, propensión a sufrir accidentes, etc.



13

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.



14

Síntomas psicológicos.

El estrés se manifiesta en otros estados psicológicos: por ejemplo, tensión, ansiedad, irritabilidad, aburrimiento e indecisión.



15

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.



16

4.6 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.



17

Algunos de los principios más conocidos de administración del tiempo son:

- Elaborar listas diarias de las actividades por hacer.
- Dar prioridad a las actividades según su importancia y urgencia.
- Programar las actividades de acuerdo con las prioridades.



18

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.

La relajación profunda, de 15 a 20 minutos diarios, libera la tensión y da a las personas una marcada sensación de paz.



19

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.



20

Los individuos se desempeñan mejor cuando tienen metas específicas y difíciles y reciben retroalimentación acerca de lo bien que avanzan hacia ellas. El uso de metas reduce la tensión y da motivación.



21

Periodos sabáticos.

Cuya duración va de unas cuantas semanas a varios meses permiten que los empleados viajen, se relajen o emprendan proyectos personales que consumen un tiempo más largo que las vacaciones normales.



22

Los defensores de este enfoque afirman que los periodos sabáticos reviven y rejuvenecen a los trabajadores que podrían ir hacia el agotamiento.

