

UDS

MI UNIVERSIDAD

- Nombre Del Alumno: Jorge Ivan Morales Recinos
- Nombre Del Profesor: Luis Eduardo Lopez Morales
- Materia: Comportamiento Organizacional
- Licenciatura: Administración Y Estrategias De negocios
- Nombre del trabajo: Super Nota
- Parcial: Final
- Cuatrimestre: 5to

Estrés y conflicto



Concepto de Estrés (4.2)

respuesta natural del cuerpo ante situaciones que percibe como desafiantes o amenazantes.



Fuentes Potenciales del Estrés (4.3)

- Factores ambientales
- Factores organizacionales
- Factores personales



Dinámica de Estrés y Causas (4.4)

- Fase de alarma: reacción inicial al estímulo estresante.
- Fase de resistencia: cuerpo intenta adaptarse al estrés continuo.
- Fase de agotamiento: recursos del cuerpo se agotan, aumentando el riesgo de enfermedades.



Consecuencias del Estrés (4.5)

- Efectos en la salud mental: ansiedad, depresión.
- Efectos en la salud física: enfermedades cardiovasculares, trastornos gastrointestinales.

Manejo del Estrés (4.6)

- Estrategias de afrontamiento: respiración profunda, ejercicio, meditación.
- Gestión del tiempo: establecer prioridades, delegar tareas.
- Apoyo social: hablar con amigos o familiares, buscar ayuda profesional.

