



Unidad 4.- Estrés y conflicto, de la “Antología de la asignatura” publicada por la universidad, que se encuentra en el apartado de recursos de la materia en tu plataforma.

**Alumna:**

ANDRES GUTIERREZ JENNIFER ALONDRA

**Docente:**

LIC. GONZALES SALAS VICTOR ANTONIO

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Licenciatura Medicina Veterinaria y Zootecnia

**Materia:**

COMPORTAMIENTO ORGANIZACIONAL

Tapachula, Chiapas

30 de Noviembre del 2024

# Estrés y conflicto

## DEFINICION DE ESTRES

El estrés es una respuesta del organismo a una situación percibida como amenazante o desafiante. Puede ser causado por una variedad de factores, incluyendo cambios en el entorno, presión laboral, problemas personales, entre otros.

### Tipos de estrés

- Estrés agudo
- Estrés crónico
- Estrés postraumático

### Causas del estrés

1. Cambios en el entorno
2. Presión laboral
3. Problemas personales

### Efectos del estrés

1. **Ansiedad:** El estrés puede causar ansiedad y nerviosismo.
2. **Fatiga:** El estrés puede causar fatiga y agotamiento.
3. **Problemas de sueño:** El estrés puede causar problemas de sueño y insomnio.

## Consecuencias del estrés

- Enfermedades cardiovasculares
- Trastornos de ansiedad
- Depresión

## DEFINICION DE CONFLICTO

El conflicto es una situación en la que dos o más personas o grupos tienen objetivos o intereses incompatibles. Puede ser causado por una variedad de factores, incluyendo diferencias de opinión, intereses contrapuestos y falta de comunicación.

### Tipos de conflicto

- Conflicto interpersonal
- Conflicto intrapersonal
- Conflicto grupal

### Causas del conflicto

- Diferencias de opinión
- Intereses contrapuestos
- Falta de comunicación

### Efectos del conflicto

1. **Ansiedad:** El conflicto puede causar ansiedad y nerviosismo.
2. **Estrés:** El conflicto puede causar estrés y agotamiento.
3. **Problemas de relación:** El conflicto puede causar problemas de relación y deterioro de las relaciones.

## Consecuencias del conflicto

- Pérdida de productividad
- Deterioro de las relaciones
- Problemas de salud mental