



UDS

COMPORTAMIENTO ORGANIZACIONAL

CUADRO SINOPTICO: "UNIDAD 4: ESTRÉS Y CONFLICTO"

LIC: VÍCTOR ANTONIO GONZÁLEZ SALAS

4TO CUATRIMESTRE

GRUPO: "A"

**NOMBRE DEL ALUMNO: ALBERTO JARED
OVIEDO ALONSO**

30/11/2024

ESTRÉS Y CONFLICTO

Concepto de estrés

El término suele usarse para describir los síntomas que muestran las personas como respuesta a la tensión provocada por presiones, situaciones y acciones externa.

Dichas acciones son:

- Preocupación
- Irritabilidad
- Agresividad
- Fatiga
- Ansiedad
- Angustia entre otros.

Dinámica del estrés

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.

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
- agotamiento

Efectos del conflicto

Todo conflicto puede producir en la organización consecuencias positivas y negativas, constructivas y destructivas.

Algunos efectos beneficiosos son:

- Aumento de la cohesión del grupo
- Innovación
- Cambio

Algunas consecuencias negativas son:

- Frustración
- Pérdida de energía
- Disminución de la comunicación
- Confrontación