



Licenciatura:

Medicina veterinaria y zootecnia

Nombre de alumno:

Ángel Ernesto Muñoz Roblero

Nombre del profesor:

Alejandro Aguilar Morales

Nombre del trabajo:

Fuentes potenciales del estrés

Materia:

Comportamiento organizacional

Cuatrimestre:

4to

Grupo:

A

*Comitán de Domínguez Chiapas a 24 de noviembre de 2024.
octubre de 2024.*

FUENTES POTENCIALES DEL ESTRÉS

Existen 3 fuentes potenciales del estrés los factores ambientales, organizacionales y los individuales que

Puede provenir de cualquier situación o pensamiento que lo haga sentir a uno frustrado, furioso o nervioso.

AMBIENTALES

son aquellos que influyen en el ambiente de trabajo y en el comportamiento de los empleados

- Factores económicos: Recesiones, desempleo, inflación, o inestabilidad financiera.
- Condiciones sociales: Problemas comunitarios, inseguridad, desigualdad, o discriminación.
- Crisis políticas: Conflictos internacionales, incertidumbre política, o cambios bruscos en políticas públicas.

ORGANIZACIONALES

Estas se derivan del lugar de trabajo y las interacciones dentro de la organización

- Sobrecarga laboral: Exceso de trabajo o plazos ajustados.
- Conflictos interpersonales: Problemas con compañeros, supervisores o subordinados.
- Falta de control: Escasa autonomía o poca participación en la toma de decisiones.
- Inseguridad laboral: Temor a perder el empleo o cambios estructurales en la organización.

INDIVIDUAL

Fuentes Individuales

Estas están vinculadas a las características, decisiones y circunstancias personales:

- Problemas personales: Dificultades familiares, relaciones de pareja conflictivas o cuidado de dependientes.
- Estilo de vida: Mala alimentación, falta de ejercicio, adicciones, o falta de sueño.
- Personalidad: Rasgos como perfeccionismo, baja tolerancia a la frustración, o pesimismo.
- Expectativas propias: Metas poco realistas, autoexigencia excesiva o miedo al fracaso.
- Eventos traumáticos: Experiencias pasadas de pérdidas, accidentes o enfermedades.