

NOMBRE DE LA UNIVERSIDAD:

UDS

NOMBRE DE LA CARRERA:

M.V.Z

NOMBRE DE LA MATERIA:

CO

NOMBRE DEL DOCENTE:

LIC. ALEJANDRO AGUILAR MORALES

NOMBRE DEL ESTUDIANTE:

RICARDO CORDOVA SANTIZ

CUATRIMESTRE QUE ESTA CURSANDO:

4 SEMESTRE

GRUPO:

A



4.3 FUENTES POTENCIALES DEL ESTRÉS

FACTORES LABORALES:

- Sobrecarga de trabajo.
- Falta de control sobre tareas asignadas.
- Relaciones conflictivas con compañeros o superiores.



FACTORES PERSONALES:

- Problemas familiares o de pareja.
- Expectativas propias poco realistas.
- Cambios significativos en la vida (mudanza, matrimonio, divorcio).

FACTORES SOCIALES:

- Presión de grupo o entorno social.
- Discriminación o exclusión.
- Exceso de información en redes sociales.



FACTORES AMBIENTALES:

- Ruido constante o contaminación.
- Condiciones climáticas extremas.
- Espacios de vida o trabajo inadecuados.

CONCLUSION

El estrés se define como una **reacción** o proceso que la persona inicia cuando hay en su ambiente unas determinadas demandas a las que debe dar una respuesta y, por lo tanto, poner en marcha sus estrategias de afrontamientos.

