

UDOS

**NOMBRE DEL DOCENTE: LIC.
ALEJANDRO AGUILAR MORALES**

**NOMBRE DEL ALUMNO: MARCOS DE
JESUS RUIZ CANCINO**

MATERIA: CO

TRABAJO: SUPER NOTA

GRADO Y GRUPO: 4B

FUENTES POTENCIALES DEL ESTRÉS

EXISTEN TRES FUENTES POTENCIALES DEL ESTRÉS, LOS FACTORES AMBIENTALES, LOS ORGANIZACIONALES Y LOS INDIVIDUALES.



EL HECHO DE QUE ESTOS FACTORES ESTÉN PRESENTES EN UNA SITUACIÓN NO SIGNIFICA QUE, POR FUERZA, HABRÁN DE ORIGINAR ESTRÉS REAL; ESTO DEPENDERÁ DE DIFERENCIAS INDIVIDUALES, EXPERIENCIA LABORAL Y PERSONALIDAD.

FACTORES AMBIENTALES

ASÍ COMO LA INCERTIDUMBRE DEL AMBIENTE INFLUYE EN EL DISEÑO DE LA ESTRUCTURA DE UNA ORGANIZACIÓN, TAMBIÉN REPERCUTE EN LOS NIVELES DE ESTRÉS DE LOS EMPLEADOS

2: CAMBIOS TALES COMO LAS CATÁSTROFES NATURALES (INUNDACIONES, TERREMOTOS, ETC.) O CIERTAS SITUACIONES ESPECIALMENTE TRAUMÁTICAS (SITUACIONES BÉLICAS, ETC.).

3: LA INCERTIDUMBRE POLÍTICA: CREA ESTRÉS ENTRE LOS HABITANTES DE UN PAÍS, SOBRE TODO CUANDO SE AVIZORA QUE UN CAMBIO DE GOBIERNO PODRÍA DESENCADENAR ALZA EN LOS PRODUCTOS DE LA CANASTA BÁSICA.

1: LOS CAMBIOS EN EL CICLO COMERCIAL GENERAN INCERTIDUMBRE ECONÓMICA.

4: LA INCERTIDUMBRE TECNOLÓGICA ES EL TERCER FACTOR AMBIENTAL QUE PRODUCE ESTRÉS: EN ESPECIAL, LA INCERTIDUMBRE TECNOLÓGICA SE PRESENTA EN PAÍSES EN VÍAS DE DESARROLLO.

FACTORES ORGANIZACIONALES

LAS EXIGENCIAS DE LAS TAREAS SON FACTORES QUE SE RELACIONAN CON EL TRABAJO DE UNA PERSONA.



1: EL DISEÑO DEL PUESTO (AUTONOMÍA, VARIEDAD DE LAS TAREAS, GRADO DE AUTOMATIZACIÓN).

TODOS LOS FACTORES RELACIONADOS CON LA SOBRECARGA LABORAL ESTÁN ÍNTIMAMENTE RELACIONADOS CON EL CANSANCIO EMOCIONAL.

3: LOS TRABAJOS ADMINISTRATIVOS QUE CADA VEZ MÁS DESARROLLA EL TRABAJADOR Y LOS CONFLICTOS DE ROL TAMBIÉN PROVOCAN UN AUMENTO EN LOS NIVELES DE ESTRÉS Y EN LOS INICIOS DE CUADROS DE ESTRÉS.



3: EN CUANTO AL NÚMERO DE ACTIVIDADES, ESTA CARACTERÍSTICA SE HA RELACIONADO TRADICIONALMENTE CON UN MAYOR NIVEL DE ESTRÉS.

5: LAS ORGANIZACIONES RECORREN UN CICLO. SE FUNDA, CRECEN, MADURAN Y AL FINAL DECLINAN. LA ETAPA DE LA VIDA DE LA ORGANIZACIÓN, ES DECIR, EL LUGAR DONDE SE ENCUENTRA EN ESTE CICLO DE CUATRO FASES GENERA DIFERENTES PROBLEMAS Y PRESIONES PARA LOS EMPLEADOS.

4: LA DISPOSICIÓN FÍSICA DEL TRABAJO. LAS EXIGENCIAS DEL ROL SE RELACIONAN CON LAS TENSIONES QUE SE IMPONEN A UNA PERSONA POR LA FUNCIÓN QUE CUMPLE EN LA ORGANIZACIÓN.

FACTORES INDIVIDUALES



SON LOS FACTORES QUE PRESENTAN PROBLEMAS O INCONVENIENTES RELACIONADOS CON:



1: LA VIDA PRIVADA DE LOS EMPLEADOS, COMO PROBLEMAS ECONÓMICOS PERSONALES Y PROBLEMAS FAMILIARES. ES COMÚN QUE A LAS PERSONAS LES IMPORTAN MUCHO LA FAMILIA Y LAS RELACIONES PERSONALES.

2: LAS PERSONAS MUY MOTIVADAS Y CON UNA ALTA AUTOEFICACIA CORREN EL RIESGO DE PADECER ESTRÉS MIENTRAS QUE LAS POCO MOTIVADAS Y CON UNA BAJA AUTOEFICACIA TAN SOLO EXPERIMENTAN ESTRÉS, FATIGA E INSATISFACCIÓN.

3: FINALMENTE, OTRAS VARIABLES COMO LOS PENSAMIENTOS IRRACIONALES, EL NEUROTICISMO Y LA FALTA DE EMPATÍA TAMBIÉN HAN SIDO RELACIONADAS POR ALGUNOS AUTORES CON EL AUMENTO DE LOS ÍNDICES DE ESTRÉS.