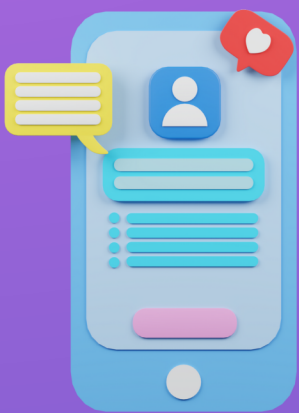


# FUENTES POTENCIALES DEL ESTRÉS

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



## 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

1. Los cambios en el ciclo comercial generan incertidumbre económica.
2. Cambios tales como las catástrofes naturales (inundaciones, terremotos, 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
- La incertidumbre tecnológica es el tercer factor ambiental que produce estrés

## FACTORES ORGANIZACIONALES

Las exigencias de las tareas son factores que se relacionan con el trabajo de una persona.



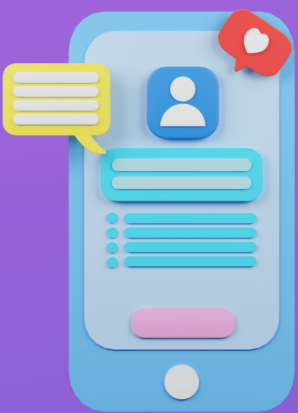
El diseño del puesto (autonomía, variedad de las tareas, grado de automatización)

2. 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;
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
5. Las organizaciones recorren un ciclo. Se funda, crecen, maduran y al final declinan



## FACTORES INDIVIDUALES

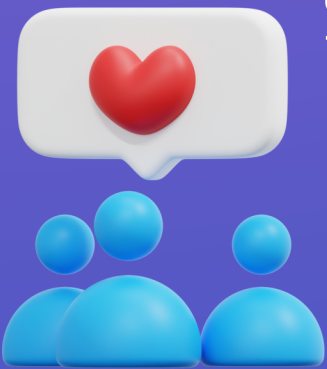
Son los factores que presentan problemas o inconvenientes relacionados con



1. La vida privada de los empleados, como problemas económicos personales y problemas familiares.



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 (Pines, 1993).



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

