



**Nombre del alumno: Roberto Alejandro  
Malerva Porras**

**Nombre del profesor: Alejandro Aguilar**

**Nombre del trabajo: Super nota**

**Materia: Comportamiento organizacional**

**Grado: 4**

**Grupo: B**

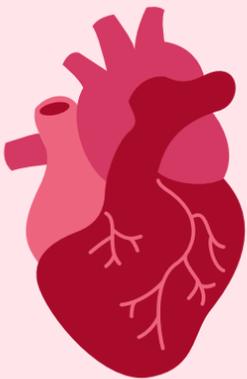
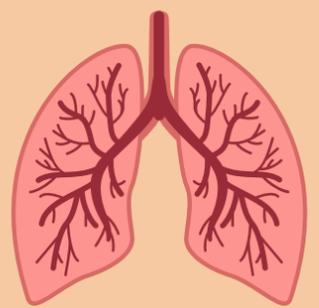
Comitón de Domínguez Chiapas a 12 de septiembre de 2018.

# LOS SISTEMAS DEL CUERPO HUMANO



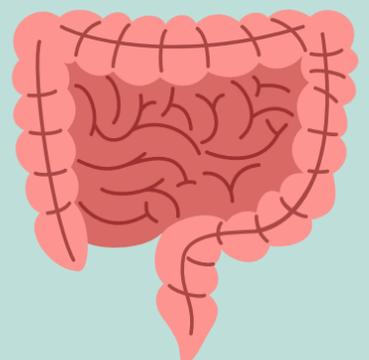
- Factores Ambientales
- Ruidos y contaminación: El exceso de ruido o la contaminación del aire pueden generar incomodidad y malestar físico, lo que aumenta el estrés.
- Condiciones climáticas: El clima extremo, como el calor excesivo, el frío o las tormentas, puede generar incomodidad y estrés en las personas.
- Superpoblación y aglomeraciones: Vivir o trabajar en un entorno saturado puede ser estresante, ya que las personas se sienten agobiadas por la falta de espacio personal y la constante interacción social.
- 

- Factores Psicológicos
- Preocupaciones y ansiedad: Preocupaciones sobre el futuro, la salud, el dinero o las relaciones pueden generar altos niveles de estrés. La ansiedad constante por no cumplir con expectativas o metas también puede ser una fuente de tensión.
- Percepción de falta de control: Sentir que no se tiene control sobre una situación importante en la vida puede causar una gran presión mental.
- Autoexigencia: Las expectativas demasiado altas sobre uno mismo y el deseo de alcanzar la perfección puede ser un factor estresante.
- 



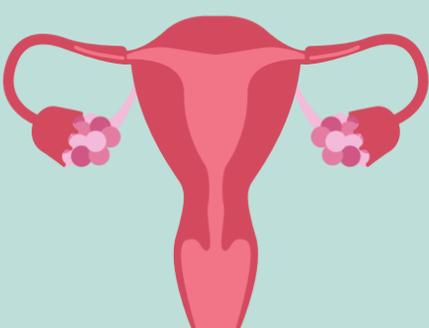
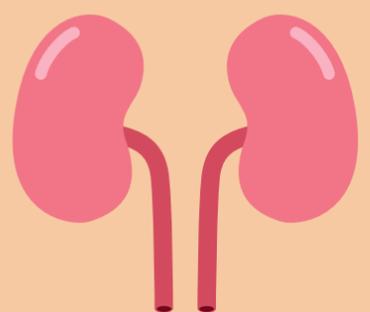
- Factores Sociales
- Relaciones interpersonales conflictivas: Problemas en las relaciones familiares, de pareja, amistades o compañeros de trabajo pueden ser fuentes continuas de estrés.
- Soledad y aislamiento social: La falta de apoyo social o la sensación de estar desconectado de los demás puede aumentar el estrés.
- Presiones sociales y expectativas: Las expectativas sociales, como cumplir con ciertos roles o estándares, pueden generar ansiedad y estrés, especialmente en temas como el trabajo, la apariencia o las relaciones.
- 

- Factores Laborales
- Sobrecarga de trabajo: La presión de cumplir con plazos, la sobrecarga de tareas o la falta de recursos en el trabajo pueden ser grandes fuentes de estrés.
- Falta de reconocimiento o recompensa: Sentir que el esfuerzo no es valorado o reconocido por los superiores o compañeros de trabajo genera frustración y estrés.
- Ambiente laboral tóxico: Un entorno de trabajo donde prevalecen conflictos, malas relaciones, acoso o falta de comunicación también puede ser una fuente importante de estrés.
- 



- Factores Biológicos
- Enfermedades o condiciones de salud: El estrés puede ser provocado por problemas de salud, tanto físicos como mentales, como enfermedades crónicas, dolor prolongado o trastornos psicológicos.
- Cambios hormonales: En especial en mujeres, los cambios hormonales relacionados con la menstruación, el embarazo o la menopausia pueden contribuir a aumentar los niveles de estrés.
- Fatiga o falta de sueño: No descansar lo suficiente o sufrir de insomnio puede incrementar la susceptibilidad al estrés.
- 

- Factores Económicos
- Problemas financieros: Las preocupaciones sobre el dinero, como deudas, falta de ingresos o inseguridad financiera, son una fuente común de estrés.
- Desempleo: La falta de empleo o la inseguridad laboral genera ansiedad y estrés debido a la incertidumbre económica.
- 



- Eventos de Vida
- Cambios importantes en la vida: Situaciones como mudarse a una nueva ciudad, cambiar de trabajo, divorciarse, perder a un ser querido, entre otros, son eventos de vida que pueden generar mucho estrés.
- Crisis personales: Pasar por una crisis personal, como una enfermedad grave, la pérdida de un ser querido o un cambio inesperado en la vida, puede desencadenar niveles elevados de estrés.
-