



**Mi Universidad**

Nombre del Alumno: Azul Ximena Urbina Sanchez

Nombre de la Materia: Comportamiento organizacional

Nombre del profesor: Alejandro Aguilar Morales

Cuatrimestre: 4to

PASIÓN POR EDUCAR

Grupo: B



# FUENTES POTENCIALES DEL ESTRÉS



## FACTORES AMBIENTALES

El estrés ambiental es una reacción a situaciones que son percibidas como aversivas debido a un conjunto de variables ambientales.

### 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

### LAS CATÁSTROFES NATURALES

Suelen ser estresores de corta duración y, en consecuencia, sus efectos suelen ser más agudos que crónicos.

### CAMBIOS EN EL CICLO COMERCIAL

generan incertidumbre económica.



## FACTORES ORGANIZACIONALES.

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

### EL DISEÑO DEL PUESTO

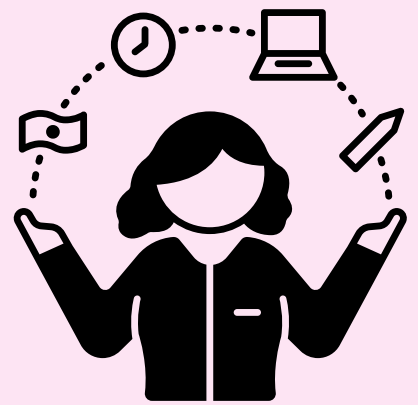
Todos los factores relacionados con la sobrecarga laboral están íntimamente relacionados con el cansancio emocional

### 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.

### NÚMERO DE ACTIVIDADES

esta característica se ha relacionado tradicionalmente con un mayor nivel de estrés



## FACTORES INDIVIDUALES.

Pueden influir en la respuesta de una persona al estrés y en la intensidad de sus efectos

### LA VIDA PRIVADA DE LOS EMPLEADOS

Es común que a las personas les importan mucho la familia y las relaciones personales. Las vicisitudes matrimoniales, la ruptura de una relación, las dificultades de conducta de los hijos y los altibajos económicos.

### LAS PERSONAS MUY MOTIVADAS

corren el riesgo de padecer estrés mientras que las poco motivadas y con una baja autoeficacia tan solo experimentan estrés, fatiga e insatisfacción

### PENSAMIENTOS

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.

