



**Nombre del alumno**

**Paula Marina Aguilar Morales**

**Nombre del profesor**

**Luis Eduardo López**

**nombre de la materia**

**comportamiento ORGANIZACIONAL**

# COMPORTAMIENTO ORGANIZACIONAL

## 4.2 FUENTES POTENCIALES DEL ESTRÉS

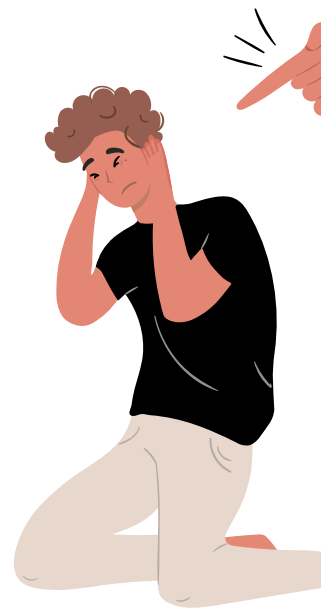


Las fuentes del estrés se dividen en factores internos y externos. Las externas incluyen factores como el trabajo, la vida social, problemas financieros o situaciones familiares. Las fuentes internas son aquellas que provienen de la percepción de uno mismo, como la autocrítica, expectativas altas o la falta de autocuidado.

Las fuentes potenciales del estrés también pueden ser agudas o crónicas, dependiendo de la duración y la intensidad de los eventos estresantes

## 4.3 DINÁMICA DEL ESTRÉS

La dinámica del estrés involucra el proceso en el que un individuo percibe un desafío o amenaza (estresores), evalúa si tiene los recursos para afrontarlo y luego responde ante él. El estrés se activa cuando la demanda percibida supera la capacidad para afrontarla. Este proceso incluye tres fases clave:



**EVALUACIÓN PRIMARIA:** la persona evalúa si la situación es estresante.

**EVALUACIÓN SECUNDARIA:** : la persona evalúa qué recursos tiene para hacer frente.

**REACCIÓN EMOCIONAL Y FISIOLÓGICA** : la persona experimenta respuestas emocionales y físicas ante el estrés, como ansiedad, tensión o aumento del ritmo cardíaco.



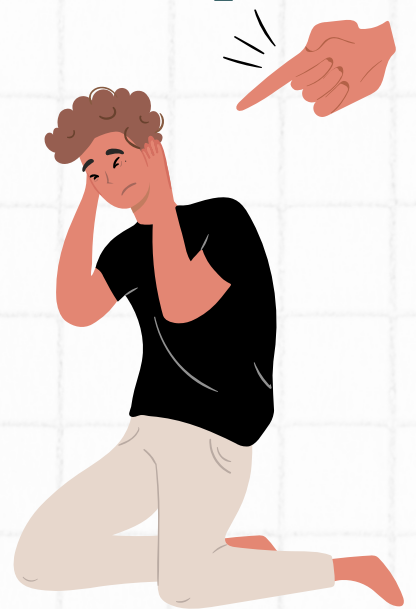
# COMPORTAMIENTO ORGANIZACIONAL

## 4.4 CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS



El estrés tiene consecuencias tanto a nivel psicológico como fisiológico. Psicológicamente, puede generar trastornos como ansiedad, depresión o trastornos del sueño. Fisiológicamente, puede afectar el sistema inmunológico, aumentar el riesgo de enfermedades cardíacas, problemas digestivos y trastornos metabólicos.

Si el estrés es prolongado, puede llevar a la fatiga crónica y problemas de salud a largo plazo.



## 4.5 MANEJO DEL ESTRÉS

El manejo del estrés implica la adopción de estrategias para reducir sus efectos. Algunas técnicas eficaces incluyen:

### TÉCNICAS DE RELAJACIÓN:

meditación, respiración profunda, yoga.

### EJERCICIO FÍSICO:

ayuda a liberar tensiones y mejora el bienestar emocional.

### GESTIÓN DEL TIEMPO:

organizar tareas y priorizar para evitar sobrecargas.

### APOYO SOCIAL:

organizar tareas y priorizar para evitar sobrecargas.

### CUIDADO PERSONAL

mantener hábitos saludables, como una dieta equilibrada y descanso adecuado.

# COMPORTAMIENTO ORGANIZACIONAL

## INTRODUCCIÓN

El estrés es una respuesta natural del cuerpo humano ante situaciones que percibe como desafiantes o amenazantes. A lo largo de la vida, las personas se enfrentan a una amplia variedad de factores estresantes que pueden influir en su bienestar físico, emocional y mental. En este contexto, resulta fundamental comprender las fuentes que generan estrés, cómo se desarrolla este proceso, las consecuencias que puede tener sobre la salud y las estrategias para manejarlo

## DESARROLLO

### 4.2 Fuentes potenciales del estrés

Las fuentes de estrés se pueden clasificar en diversas categorías. Entre ellas, destacan los factores externos, como los problemas laborales, familiares o económicos, que generan situaciones de presión constante

### 4.3 Dinámica del estrés

La dinámica del estrés describe el proceso por el cual el organismo percibe una amenaza y responde ante ella. Este proceso se inicia con la evaluación primaria, donde la persona evalúa si la situación es estresante o no.

### 4.4 Consecuencias del estrés

El estrés prolongado puede tener efectos negativos tanto a nivel físico como psicológico. A nivel físico, el estrés puede aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas, trastornos gastrointestinales, problemas metabólicos y debilitar el sistema inmunológico.

### 4.5 Manejo del estrés

El manejo del estrés es esencial para prevenir las consecuencias negativas de su presencia prolongada. Existen diversas estrategias para reducir el impacto del estrés. Las técnicas de relajación, como la meditación y la respiración profunda, son efectivas para reducir la tensión. El ejercicio físico regular ayuda a liberar endorfinas, mejorando el estado de ánimo y reduciendo el estrés

## CONCLUSIÓN

El estrés es una respuesta natural, pero cuando es excesivo o prolongado, puede tener efectos perjudiciales para la salud. Las fuentes de estrés son diversas y pueden provenir tanto de factores externos como internos. La dinámica del estrés muestra cómo las personas perciben y responden a las amenazas, lo que puede desencadenar una serie de consecuencias negativas. Sin embargo, existen múltiples estrategias y técnicas para manejar el estrés de manera efectiva, lo que permite reducir su impacto y mejorar la calidad de vida.