



**Nombre de alumno: Citlally Alejandra
Morales Rubio**

**Nombre del profesor: Luis Eduardo
López Morales.**

**Nombre del trabajo: ESTRÉS Y
CONFLICTO.**

Unidad : 4ta unidad

Materia: Comportamiento Organizacional.

Fecha: 04 de Marzo del 2025.

ESTRÉS Y CONFLICTO.

CUARTA UNIDAD.

INTRODUCCIÓN:

En esta cuarta y última unidad del cuatrimestre aprenderemos sobre el conflicto; a como identificarlo, solucionarlo, prevenirlo, reducirlo, y a como poder trabajar bajo el estrés constante que existe en una organización.



4.3 Fuentes potenciales del estrés.

Existen 3 categorías de estresores potenciales y estas son:

- Ambientales.
- Organizacionales.
- Personales.

Factores ambientales:

Hat 3 tipos de incertidumbre ambiental:

- Económica.
- Política.
- Tecnológica.



Factores organizacionales:

Son las presiones para evitar errores o finalizar las tareas en un tiempo limitado, un jefe demandante e insensible, y compañeros desagradables.

Factores Personales:

Los factores de la vida personal del empleado, sobre todos los familiares, problemas económicos y las características inherentes a la personalidad.



4.4 Dinámica del estrés:

La reacción del organismo ante el estrés consta de 3 fases:

- Alarma.
- Resistencia.
- Agotamiento.

Alarma:

Se presenta cuando la persona identifica y percibe la amenaza, ya sea física (daño corporal) o psicológica (la posibilidad de perder algo, como un empleo). Los cambios fisiológicos antes descritos comienzan en esta fase.



Resistencia:

La persona se hace resistente a las presiones creadas por la amenaza inicial.

Agotamiento:

Cuando la exposición a la causa del estrés dura mucho tiempo, la persona entra en la fase de agotamiento.



Referencias

Apuntes de la clase Comportamiento Organizacional 2025 unidad 4

ESTRÉS Y CONFLICTO.

CUARTA UNIDAD.

4.5 consecuencias del estrés:

Síntomas en el comportamiento: Los síntomas del estrés relacionados con el comportamiento incluyen cambios en la productividad, ausentismo y rotación, así como los cambios en los hábitos alimenticios, más tabaquismo y consumo de alcohol, habla rápido, inquietud y desorden del sueño.



4.6 Manejo del estrés:

Enfoques individuales: Un empleado tiene la responsabilidad personal de reducir sus niveles de estrés.

4.6 Manejo del estrés:

Las estrategias individuales que se han mostrado eficaces incluyen la implementación de técnicas de administración del tiempo, más ejercicio físico, capacitación para relajarse y aumento de la red social de apoyo



Principios conocidos de la administración del tiempo son:



1. Elaborar listas diarias de las actividades por hacer.
2. Dar prioridad a las actividades según su importancia y urgencia.
3. Programar las actividades de acuerdo con las prioridades.
4. Conocer su ciclo personal diario y ejecutar las partes más demandantes de su trabajo durante la parte alta del ciclo, cuando está más alerta y es más productivo.

Enfoques organizacionales:

La estrategias que la administración puede considerar incluyen una mejor selección de personal y colocación en el trabajo, capacitación, planteamiento realista de metas, rediseño de trabajos, más involucramiento del empleado, mejor comunicación organizacional, oferta de periodos sabáticos a los empleados, y el establecimiento de programas de bienestar cooperativo.



Conclusiones:



Gracias a esta unidad puede aprender a como manejar el estrés, como identificarlos en mis subordinados o en mi misma, aprendí a como sobrellevarlo, a como evitar o tratar que no exista estrés en mi organización, aprendí sobre los enfoques organizacionales y consecuencias del estrés.

Referencias

Apuntes de la clase Comportamiento Organizacional 2025 unidad 4