



**Nombre del alumno:**

**Karla Susana Almaraz Santiz.**

**Nombre del profesor:**

**Luis Eduardo López Morales.**

**Nombre del trabajo:**

**Súper Nota.**

**Materia:**

**Comportamiento Organizacional.**

**Cuatrimestre: 5to.**

**Bibliografía:**

**LC-LAN504.**

**Fecha: 01/04/2025.**

# ESTRÉS Y CONFLICTO.

## Introducción.

El estrés en el trabajo es una reacción natural ante diversas presiones. Puede afectar el bienestar del empleado y el rendimiento de la empresa. Identificar sus causas y manejarlo adecuadamente es clave para mantener un ambiente laboral saludable.

## Fuentes del Estrés.

- Ambientales: Incertidumbre económica, política y tecnológica.
- Organizacionales: Presión laboral, jefes exigentes y compañeros difíciles.
- Personales: Problemas familiares, económicos y rasgos de personalidad.



## Dinámica del Estrés.

Se desarrolla en tres fases:

1. Alarma: Identificación de la amenaza.
2. Resistencia: Adaptación al estrés.
3. Agotamiento: Desgaste físico y mental por exposición prolongada.

## Consecuencias del Estrés.

Baja productividad y ausentismo, alteraciones en la alimentación y el sueño, aumento del consumo de tabaco y alcohol.



## Manejo del Estrés.

Estrategias personales efectivas:

- Administración del tiempo.
- Ejercicio y técnicas de relajación.
- Apoyo social.

## Conclusión.

El estrés laboral puede afectar tanto a los empleados como a la organización. Identificar sus causas y aplicar estrategias de manejo ayuda a mejorar el bienestar y el desempeño en el trabajo.

