



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.

