



Mi Universidad

Super Nota

Nombre del Alumno: Jenny Denis González Pérez.

Nombre de la unidad: Estrés y conflicto.

Parcial: 4

Nombre de la Materia: Comportamiento Organizacional.

Nombre del profesor: Luis Eduardo López Morales.

Nombre de la Licenciatura: Administración y Estrategias de Negocios.

Cuatrimestre: 5to Cuatrimestre

Fecha: 29 de marzo de 2025

El estrés es algo con lo que todos hemos lidiado en algún momento. Es esa sensación de presión o nervios cuando tenemos que enfrentarnos a algo importante o que no sabemos cómo va a salir, como un examen, un problema en el trabajo o un lío personal. Te hace sentir preocupado, irritado, cansado o incluso ansioso, y eso no solo afecta cómo te sientes, sino también cómo rindes.

El estrés tiene tres partes clave: primero, cómo vemos el problema; segundo, lo importante que es para nosotros; y tercero, la incertidumbre de no saber cómo se va a resolver. Dependiendo de cómo lo veas, algo te puede estresar más o menos. Y no solo te afecta en la cabeza, también en el cuerpo, pasando por diferentes etapas, desde el “shock” hasta llegar al agotamiento si el estrés dura mucho.

En resumen, todos sentimos estrés, pero lo importante es aprender a manejarlo. Hay formas de reducirlo, tanto para ti como en el trabajo, para que no te haga tanto daño.

ESTRÉS Y CONFLICTO.

FUENTES POTENCIALES DEL ESTRÉS.

- Hay tres categorías de estresores potenciales: ambientales, organizacionales y personales.
- Factores ambientales.
- Hay tres tipos de incertidumbre ambiental: económica, política y 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 todo los familiares, problemas económicos y las características inherentes a la personalidad.



- El concepto de estrés (del inglés stress, presión, tensión, esfuerzo) está estrechamente relacionado con el cúmulo de trastornos y de aflicciones en las personas de ciertos sucesos que se presentan en la organización y en el entorno. Suele usarse para describir los síntomas que muestran las personas como respuesta a la tensión provocada por presiones, situaciones y acciones externas, lo que perjudica su desempeño y, sobre todo, su salud.

- El estrés incluye tres componentes básicos:
- 1. Desafío percibido. Surge de la interacción entre las personas y su percepción del entorno (no necesariamente de la realidad)
- 2. Valor importante. El desafío sólo provocará estrés si representa una amenaza para algo que la persona considere importante o valioso.
- 3. Incertidumbre sobre la resolución. Cada persona interpreta la situación en función de su capacidad para enfrentar eficazmente el reto que se presenta.



DINÁMICA DEL ESTRÉS.



La reacción del organismo ante el estrés consta de tres fases: alarma, resistencia y agotamiento.

- 1. Alarma. Se presenta cuando la persona identifica y percibe la amenaza, sea física (daño corporal) o psicológica (la posibilidad de perder algo, como un empleo). Los cambios fisiológicos antes descritos comienzan en esta fase.
- 2. Resistencia. La persona se hace resistente a las presiones creadas por la amenaza inicial.
- 3. Agotamiento. Cuando la exposición a la causa del estrés dura mucho tiempo, la persona entra en la fase de agotamiento.

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 cambios en los hábitos alimenticios, más tabaquismo y consumo de alcohol, habla rápida, inquietud y desórdenes del sueño.



MANEJO DEL ESTRÉS.

Enfoques individuales.

- Un empleado tiene la responsabilidad personal de reducir sus niveles de 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.

Enfoques organizacionales.

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 corporativo.



El estrés es algo con lo que todos lidiamos de vez en cuando. Es esa sensación de presión o nervios cuando enfrentamos situaciones importantes e inciertas, como una fecha límite, un problema personal o algo que nos preocupa mucho. Si no lo manejamos bien, puede afectar nuestra salud, nuestra productividad y nuestro bienestar en general.

El estrés puede venir de diferentes lugares: el trabajo, los problemas familiares, o incluso el entorno que nos rodea. Cuando estamos estresados, nuestro cuerpo pasa por varias etapas, desde el primer choque de ansiedad hasta llegar al agotamiento si seguimos bajo presión demasiado tiempo. También afecta nuestra forma de comportarnos: podemos comer mal, no dormir bien o sentirnos más irritados.

Lo bueno es que tanto nosotros como las empresas podemos hacer algo para reducir el estrés. A nivel personal, cosas como organizar mejor el tiempo, hacer ejercicio o pedir ayuda a los demás pueden marcar la diferencia. Las empresas también pueden crear un ambiente más saludable, establecer metas realistas y ofrecer apoyo para que los empleados se sientan mejor.

En resumen, el estrés es algo que todos sentimos, pero si aprendemos a manejarlo, podemos evitar que nos afecte demasiado y seguir adelante de forma más saludable.