

# UDS

**NOMBRE DE ALUMNO: ITZEL ABIGAIL TLAMANI LOPEZ**

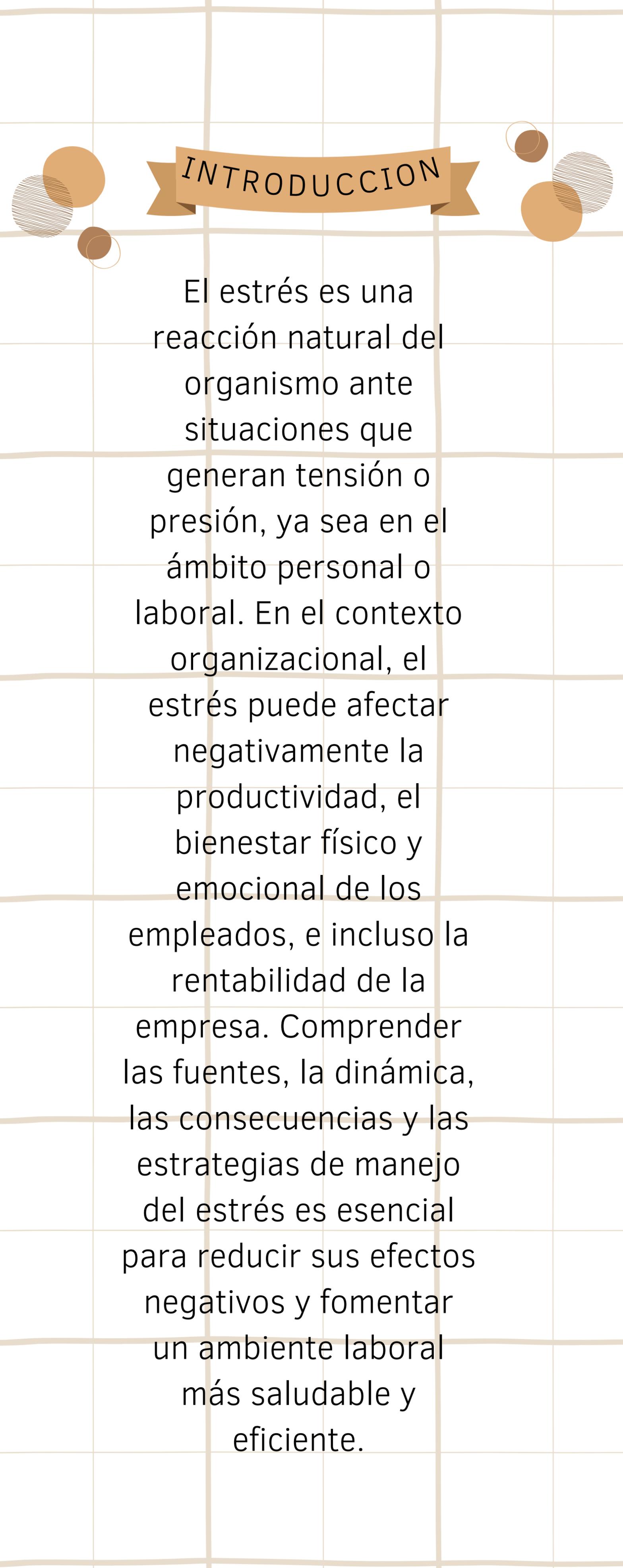
**NOMBRE DEL PROFESOR: LUIS EDUARDO LÓPEZ**

**NOMBRE DEL TRABAJO: SUPER NOTA**

**MATERIA: COMPORTAMIENTO ORGANIZACIONAL**

**GRADO: 5TO CUATRIMESTRE**

**GRUPO: LAN**



## INTRODUCCION

El estrés es una reacción natural del organismo ante situaciones que generan tensión o presión, ya sea en el ámbito personal o laboral. En el contexto organizacional, el estrés puede afectar negativamente la productividad, el bienestar físico y emocional de los empleados, e incluso la rentabilidad de la empresa. Comprender las fuentes, la dinámica, las consecuencias y las estrategias de manejo del estrés es esencial para reducir sus efectos negativos y fomentar un ambiente laboral más saludable y eficiente.

# UNIDAD IV ESTRÉS Y CONFLICTO.

## 4.3 FUENTES POTENCIALES DEL ESTRÉS

### ✓ 1. Factores ambientales

Son aquellos elementos externos a la empresa que pueden generar estrés en los empleados, ya que están relacionados con la situación del entorno en el que se desenvuelve la organización. Existen tres tipos principales:

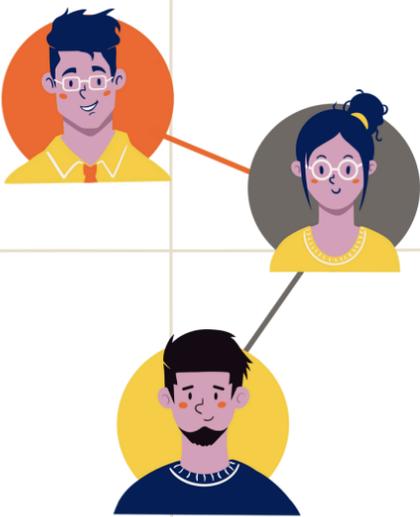
- **Incertidumbre económica:** Se refiere a la inestabilidad financiera que puede afectar la seguridad laboral. Por ejemplo, una crisis económica o la inflación generan preocupación sobre posibles despidos, reducción de salarios o la quiebra de la empresa.
- **Incertidumbre política:** Cambios en el gobierno, nuevas regulaciones o conflictos políticos pueden crear un ambiente incierto. Por ejemplo, la modificación de leyes fiscales o laborales puede afectar negativamente a las empresas y generar preocupación en los trabajadores.
- **Incertidumbre tecnológica:** La rápida evolución de la tecnología puede provocar estrés, ya que los empleados deben adaptarse a nuevos sistemas o procesos. Por ejemplo, la automatización de tareas puede generar temor a ser reemplazado o la necesidad de aprender constantemente nuevas habilidades.



### ✓ 2. Factores organizacionales

Son las situaciones propias del entorno de trabajo que generan tensión en los empleados. Estos factores suelen estar relacionados con las demandas laborales y la interacción con colegas o superiores. Los más comunes son:

- **Presión por evitar errores o cumplir plazos ajustados:** Cuando los trabajadores deben realizar sus tareas con precisión extrema o en poco tiempo, pueden experimentar ansiedad y estrés.
- **Jefes demandantes e insensibles:** Un supervisor que exige demasiado, brinda poca retroalimentación o no muestra empatía puede aumentar la carga emocional del trabajador, generando un clima laboral hostil.
- **Compañeros de trabajo desagradables:** Relacionarse con colegas poco colaborativos o conflictivos puede generar frustración, desmotivación y estrés constante.



### ✓ 3. Factores personales

Estos estresores provienen de la vida privada del empleado, pero impactan directamente en su desempeño laboral. Los principales factores personales que generan estrés son:

- **Problemas familiares:** Conflictos en la pareja, discusiones familiares o dificultades con los hijos pueden generar preocupaciones emocionales que afectan la concentración y el estado de ánimo en el trabajo.
- **Dificultades económicas:** Deudas, pagos pendientes o la falta de estabilidad financiera personal generan ansiedad, lo que puede repercutir en la productividad y el bienestar emocional.
- **Características de personalidad:** Algunas personas son más propensas a sufrir estrés debido a su temperamento o estilo de vida. Por ejemplo, los individuos perfeccionistas, impacientes o con baja tolerancia a la frustración tienden a experimentar niveles más altos de estrés.



## 4.4 DINÁMICA DEL ESTRÉS.

### 🔥 1. Fase de alarma

Esta es la primera reacción del cuerpo al detectar una amenaza. Se desencadena cuando la persona identifica y percibe un peligro, ya sea físico o psicológico.

- En situaciones de estrés físico, como un accidente o un peligro inminente, el cuerpo responde liberando hormonas como la adrenalina y el cortisol, que preparan al organismo para actuar rápidamente (reacción de lucha o huida).
- En casos de estrés psicológico, como el temor a perder el empleo o enfrentar una situación emocional compleja, la persona experimenta tensión mental y emocional, acompañada de síntomas físicos como aumento del ritmo cardíaco, sudoración, respiración acelerada y dilatación de las pupilas.

Esta fase es temporal, pero si el estímulo estresante persiste, el organismo pasa a la siguiente etapa.



### 2. Fase de resistencia

En esta etapa, el cuerpo intenta adaptarse a la situación estresante para mantener la estabilidad. Aunque el estímulo sigue presente, la persona desarrolla cierta resistencia para sobrellevar la presión.

- Durante esta fase, el organismo sigue liberando hormonas del estrés, pero de forma más moderada.
- La persona puede sentirse alerta y tensa, pero su cuerpo y mente están en modo de defensa para continuar enfrentando la situación.

Sin embargo, si la exposición al estrés se prolonga demasiado, las reservas físicas y emocionales comienzan a agotarse, lo que conduce a la siguiente fase.

### 😞 3. Fase de agotamiento

Cuando el estrés persiste durante un largo periodo, la persona entra en la fase de agotamiento, también conocida como colapso o desgaste. En esta etapa, el cuerpo ya no tiene la capacidad de resistir y las defensas caen.

- La persona experimenta cansancio extremo, debilidad física y mental, y puede volverse más propensa a enfermedades debido a la baja en su sistema inmunológico.
- A nivel psicológico, el agotamiento puede provocar ansiedad, irritabilidad, falta de concentración o depresión.

Si el estrés no se controla o reduce, esta fase puede desencadenar problemas graves de salud, como trastornos cardiovasculares, insomnio crónico o trastornos emocionales.



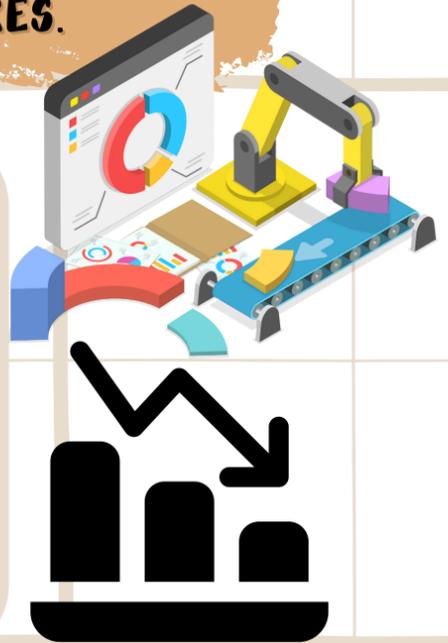
# UNIDAD IV ESTRÉS Y CONFLICTO.

## 4.5 CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS.

### 1. Disminución de la productividad

Una de las primeras señales de que el estrés está afectando el comportamiento es la reducción en la eficiencia laboral. Las personas estresadas tienen dificultades para concentrarse, tomar decisiones o mantenerse motivadas.

- Errores frecuentes: La fatiga mental hace que las personas cometan más errores o se equivoquen en tareas simples.
- Falta de enfoque: La mente dispersa debido a las preocupaciones afecta la capacidad de mantener la atención en el trabajo.
- Bajo rendimiento: La productividad disminuye, ya que la persona pierde interés o energía para realizar sus funciones.



### 2. Ausentismo laboral y rotación

El estrés crónico también puede provocar un aumento en la ausencia al trabajo.

- Las personas sometidas a un nivel constante de estrés pueden faltar al trabajo debido a problemas de salud, como dolores de cabeza, fatiga extrema o problemas digestivos, que son consecuencias físicas del estrés.
- En algunos casos, la presión excesiva puede llevar a los empleados a abandonar sus trabajos o cambiar de empleo con mayor frecuencia (rotación laboral), buscando escapar del ambiente que perciben como estresante.

### 3. Cambios en los hábitos alimenticios

El estrés altera los patrones normales de alimentación, generando conductas poco saludables.

- Algunas personas tienden a comer en exceso (alimentación emocional) para intentar calmar la ansiedad, lo que puede llevar al aumento de peso.
- Otras, en cambio, pierden el apetito debido a la tensión, lo que puede provocar pérdida de peso involuntaria y desnutrición.



### 5. Habla acelerada e inquietud

Las personas bajo estrés suelen presentar cambios en su forma de comunicarse y comportarse.

- Pueden comenzar a hablar de forma más rápida e impulsiva, reflejando su ansiedad interna.
- También es común observar movimientos repetitivos o inquietud, como jugar con objetos, mover las piernas constantemente o cambiar de postura con frecuencia, signos evidentes de nerviosismo.

### 6. Trastornos del sueño

El estrés afecta directamente la calidad del descanso, lo que agrava aún más el problema.

- Dificultad para conciliar el sueño: La mente hiperactiva impide que la persona se relaje, lo que retrasa el sueño.
- Sueño interrumpido o ligero: El estrés puede provocar despertares frecuentes durante la noche, impidiendo un descanso profundo y reparador.
- Insomnio crónico: En casos graves, el estrés prolongado puede desencadenar insomnio, lo que afecta la salud física y mental, generando irritabilidad, cansancio extremo y dificultades cognitivas.

## 4.4 DINÁMICA DEL ESTRÉS.

El manejo del estrés es fundamental para mantener un buen desempeño laboral y preservar la salud física y mental. Existen dos enfoques principales para afrontar el estrés: uno a nivel individual y otro a nivel organizacional. Ambos son importantes para reducir la carga emocional y mejorar el bienestar en el entorno de trabajo.



### 1. Enfoques individuales

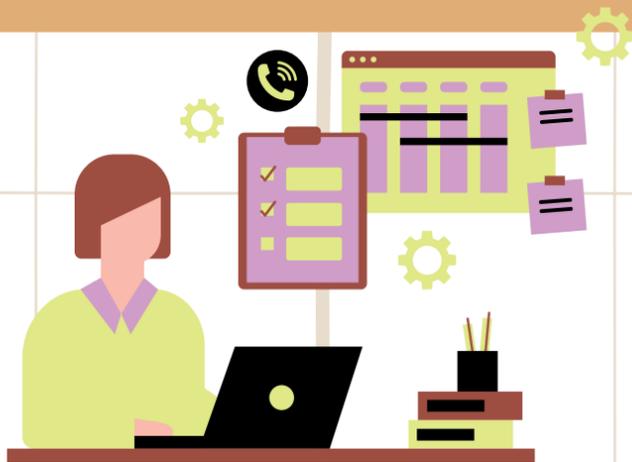
Este enfoque se basa en las acciones personales que cada empleado puede tomar para controlar sus niveles de estrés. La gestión efectiva del estrés requiere asumir responsabilidad personal, implementando hábitos y estrategias saludables.

#### • Estrategias individuales eficaces:

- Gestión del tiempo: Una de las claves para reducir el estrés es organizar y administrar bien el tiempo. Esto evita la acumulación de tareas y reduce la sensación de estar abrumado.
- Ejercicio físico regular: La actividad física ayuda a liberar tensiones, mejora el estado de ánimo y promueve la salud general.
- Técnicas de relajación: La práctica de ejercicios de respiración, meditación o mindfulness permite reducir la ansiedad y promover la calma mental.
- Red social de apoyo: Contar con el respaldo de familiares, amigos o colegas proporciona consuelo emocional y ayuda práctica, lo que reduce la sensación de aislamiento.

### ✓ Principios básicos de administración del tiempo:

- 1. Crear listas diarias de tareas: Anotar las actividades pendientes ayuda a visualizar las responsabilidades y priorizar lo importante.
- 2. Establecer prioridades: Es fundamental clasificar las tareas según su importancia y urgencia, para resolver primero lo más relevante.
- 3. Programar las actividades: Organizar las tareas en función de su prioridad ayuda a evitar la procrastinación y cumplir con los plazos.
- 4. Conocer el ciclo personal diario: Identificar en qué momentos del día se tiene mayor energía y concentración permite dedicar esas horas a las tareas más complejas o demandantes.

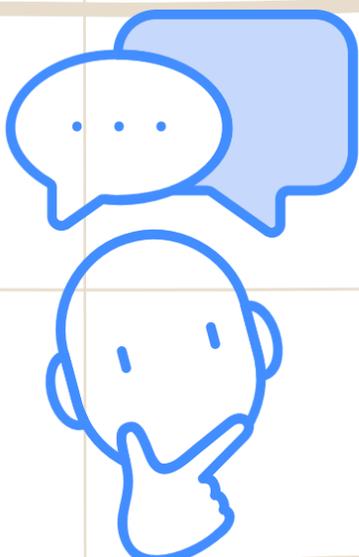


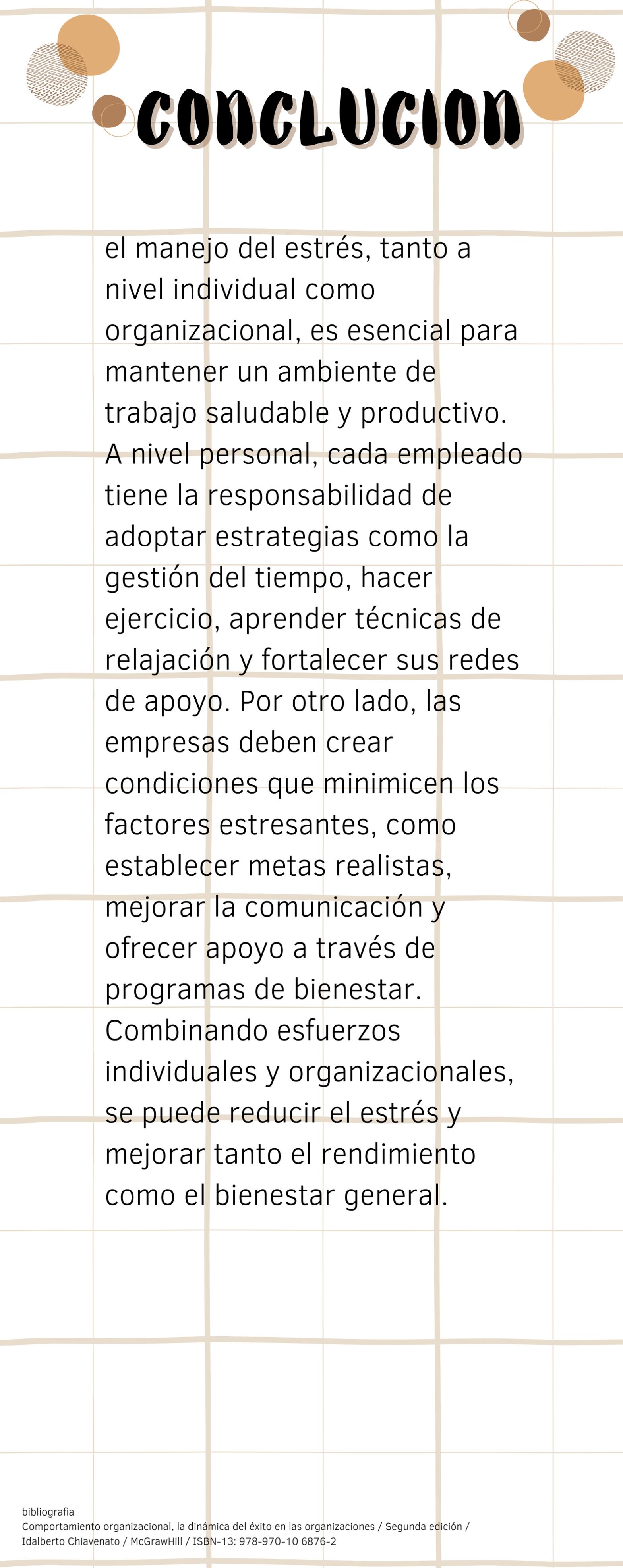
### 2. Enfoques organizacionales

Las empresas también juegan un papel clave en la gestión del estrés. A través de estrategias organizacionales bien implementadas, es posible reducir los factores estresantes del entorno laboral y crear un clima de trabajo más saludable.

#### • Estrategias organizacionales eficaces:

- Selección adecuada del personal: Contratar personas con las habilidades y la preparación adecuada para el puesto reduce el riesgo de frustración laboral y el estrés por incompetencia.
- Capacitación continua: Ofrecer formación constante mejora las competencias del personal, aumentando su confianza y reduciendo el estrés causado por la falta de preparación.
- Planteamiento realista de metas: Establecer objetivos alcanzables y medibles evita sobrecargar a los empleados con expectativas poco realistas.
- Rediseño de tareas: Modificar o simplificar procesos complejos ayuda a disminuir la carga laboral y la presión innecesaria.
- Mayor involucramiento del personal: Permitir que los empleados participen en la toma de decisiones les brinda un sentido de control, lo que reduce la sensación de impotencia y estrés.
- Mejor comunicación organizacional: Fomentar un ambiente donde haya canales abiertos de comunicación reduce malentendidos y tensiones.
- Periodos sabáticos: Ofrecer pausas prolongadas o permisos especiales permite que los empleados descansen y se desconecten del estrés laboral, promoviendo su recuperación.
- Programas de bienestar corporativo: Incluir actividades como clases de yoga, terapias antiestrés o sesiones de coaching mejora el bienestar general del personal.





# CONCLUSION

el manejo del estrés, tanto a nivel individual como organizacional, es esencial para mantener un ambiente de trabajo saludable y productivo. A nivel personal, cada empleado tiene la responsabilidad de adoptar estrategias como la gestión del tiempo, hacer ejercicio, aprender técnicas de relajación y fortalecer sus redes de apoyo. Por otro lado, las empresas deben crear condiciones que minimicen los factores estresantes, como establecer metas realistas, mejorar la comunicación y ofrecer apoyo a través de programas de bienestar. Combinando esfuerzos individuales y organizacionales, se puede reducir el estrés y mejorar tanto el rendimiento como el bienestar general.