

## 4ta Unidad Cuadro Sinoptico

### Estres laboral

es aquel que se produce debido a la excesiva presión que tiene lugar en el entorno de trabajo

prevenir: ejercicio físico regular  
dieta equilibrada

La consecuencia es el desequilibrio entre la exigencia laboral (también propia) y la capacidad o recursos disponibles para cumplirla eficientemente.

Causas: Excesiva responsabilidad en el trabajo  
demasiada carga de trabajo  
relaciones humanas problemáticas  
condiciones laborales insatisfactorias

Consecuencias: Enfermedades y patologías  
problemas motores  
trastornos psicológicos

### conflicto laboral

es una disputa que se desarrolla dentro de una empresa u organización. puede tratarse de una desavenencia entre empleados o entre los trabajadores y su gerencia.

causa que proviene el conflicto  
relación  
información  
estilos  
metas  
roles  
diferencia de valores

Consecuencias  
fundacionales  
disfuncionales

tipos de conflicto laboral: interpersonales, intrapersonales, intergrupales, colectivos.

### comunicación asertiva

Es un estilo de comunicación en el que expresar tus ideas, sentimientos y necesidades de forma directa, segura, tranquila y honesta, al mismo tiempo empático y respetuoso con las otras personas

agresiva  
pasiva  
asertiva

### estilos de manejo de conflicto

Complaciente  
Evasivo  
Comprometidos  
Colaborativo  
Competitivo

conflictos intrapersonales  
conflictos intragrupal  
conflicto intergrupales