



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

UNIVERSIDAD DEL SURESTE  
CAMPUS TAPACHULA

PASIÓN POR EDUCAR

NOMBRE DEL ALUMNO: HEBER LÓPEZ GUZMÁN.

LICENCIATURA: MEDICINA VETERINARIA Y ZOOCTENIA.

CUATRIMESTRE: CUARTO

MATERIA: COMPORTAMIENTO ORGANIZACIONAL.

DOCENTE: MARÍA DE LOURDES DOMÍNGUEZ.

TRABAJO: REALIZAR UNA SUPERNOTA SOBRE ESTRES Y  
CONFLICTO LABORAL.

FECHA: 02/ 12/ 23

# ESTRÉS Y CONFLICTO LABORAL.

## CONCEPTOS:

### Estrés laboral:

Se refiere a la respuesta física, mental y emocional a las demandas y presiones adversas o desafiantes en el lugar de trabajo. Puede ser causado por una variedad de factores, incluyendo una carga de trabajo excesiva, falta de control sobre el trabajo, malas relaciones laborales, inseguridad laboral, entre otros.



### Conflicto laboral:

Es una situación en la que dos o más partes (individuos, equipos, departamentos o organizaciones) perciben que sus objetivos, intereses o valores son incompatibles. Los conflictos laborales pueden surgir debido a desacuerdos sobre asuntos como salarios, condiciones de trabajo, políticas de la empresa y roles y responsabilidades laborales.



## CAUSAS:

**ESTRÉS LABORAL:** Las causas comunes incluyen largas horas de trabajo, exceso de responsabilidad, falta de apoyo de los colegas o supervisores, falta de claridad en las expectativas de roles, inseguridad laboral, y la falta de balance entre el trabajo y la vida personal.



**CONFLICTO LABORAL:** Las causas pueden ser variadas, incluyendo diferencias de personalidad, competencia por recursos limitados, malentendidos y falta de comunicación, expectativas laborales poco claras, disparidad en los salarios y beneficios, y cambios organizacionales.



## CONSECUENCIAS:

**ESTRÉS LABORAL:** Puede llevar a una variedad de problemas de salud física y mental, como enfermedades del corazón, hipertensión, trastornos del sueño, ansiedad y depresión. También puede afectar negativamente la productividad, el desempeño laboral, las relaciones laborales y la satisfacción en el trabajo.



**CONFLICTO LABORAL:** Puede resultar en una disminución de la productividad y la moral del personal, una mayor rotación de personal, una disminución de la cooperación entre los miembros del equipo y, en casos extremos, puede llegar a la violencia en el lugar de trabajo.



## MEDIDAS PREVENTIVAS:

**ESTRÉS LABORAL:** Las estrategias preventivas incluyen el establecimiento de un entorno de trabajo saludable y seguro, la promoción del equilibrio entre el trabajo y la vida personal, la provisión de apoyo social en el lugar de trabajo, y la capacitación en habilidades de manejo del estrés. Los empleadores también pueden implementar programas de bienestar en el lugar de trabajo para fomentar la salud física y mental de los empleados.



**CONFLICTO LABORAL:** Las medidas preventivas incluyen la promoción de una comunicación abierta y efectiva, la construcción de relaciones de trabajo positivas, la clarificación de los roles y responsabilidades laborales, la resolución de conflictos de manera oportuna y efectiva, y el tratamiento equitativo de todos los empleados. La formación en habilidades de resolución de conflictos también puede ser beneficiosa.



### BIBLIOGRAFIA:

<https://www.nascia.com/estres-laboral-causas-sintomas/#:~:text=Hablamos%20de%20estr%C3%A9s%20laboral%20cuando,agotamiento%20tanto%20f%C3%ADsico%20como%20mental.>  
<https://www.zendesk.com.mx/blog/que-es-un-conflicto-laboral/>