



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Nombre del Alumno: Jimmy Anthony Pineda Tamayo

Catedrático: M.V.Z María de Lourdes Domínguez

Licenciatura en Medicina Veterinaria y Zootecnia

Materia: Comportamiento Organizacional

Tema: Estrés Y Conflicto Laboral

# CONFLICTO LABORAL

## ESTRES



### Que es el estres

El estrés es una sensación de tensión física o emocional. Puede surgir de cualquier situación o pensamiento que te haga sentir frustrado, enojado o nervioso.

El estrés es la respuesta del cuerpo a los desafíos y demandas.

### Causas

- Dormir poco.
- Trabajar con poco descanso o distracción.
- Lesiones físicas.
- Dolor sin tratamiento.
- Enfermedades cortas o crónicas.
- Asma o con hábitos inadecuados de respiración.



### Como prevenirlo

Para prevenirlo debemos de establecer algunas prioridades , por lo cual eso nos ayudara a organizar nuestro tiempo.

Dormir y descansar mas ayuda a tener el cuerpo sano listo para sacar su potencial

Evitar pensar demasiado

### Como influye al momento de trabajar

El estres puede influir mucho al momento de trabajar , ya que por falta de sueño y trabajar mucho puede no sacar el 10% del trabajador y puede llevar conflictos con la empresa u trabajadores

