

Universidad del sureste

Lic. Medicina Veterinaria y Zootecnia

4to Cuatrimestre Grupo B

Asignatura:

Comportamiento Organizacional

Docente:

M.V.Z: Maria de Lourdez Domínguez Figueroa

Tema:

Estres y conflicto laboral (Super nota)

Alumno:

Margarita Concepción Martinez Trujillo

Fecha:

Sábado 02 de diciembre del 2023



Estres laboral

Y

Conflicto laboral

Que es el estrés laboral

Es una consecuencia de distintas situaciones que se producen en nuestro día a día del trabajo y de distintos factores que afectan a su salud mental y física.



Que es el conflicto laboral

Se definen como relaciones problemáticas entre dos o más trabajadores. Se caracterizan por estar directamente relacionados con la función que desarrollan dentro de una organización.



Que causa el estrés laboral

- Las actividades de gran responsabilidad
- Las funciones contradictorias del trabajador
- Motivaciones deficientes
- La ausencia de incentivos
- Los conflictos entre empleados o empresarios
- Cargas excesivas de trabajo



Que causa el conflicto laboral

- Falta de compañerismo.
- Comunicación deficiente.
- Mobbing.
- Discriminación laboral.
- Compañeros tóxicos.
- Comportamiento despótico de los jefes.
- Exceso de competitividad.



Cuales son las consecuencias del estrés laboral

- Enfermedades y patologías.
- Problemas motores y cognitivos.
- Trastornos variados, desde inmunológicos hasta sexuales.
- Descenso acentuado de la productividad.
- Absentismo.
- Disminución en la calidad del servicio/producto.



Cuales son las consecuencias del conflicto laboral

Consecuencias positivas:

- En ciertos casos fomenta la cooperación y el interés de ponerse en el lugar del otro para alcanzar un acuerdo.
- La resolución positiva de conflictos sirve para motivar al personal de la empresa, ya que pone de relieve que es posible llegar a un acuerdo si cada uno pone de su parte.

Consecuencias negativas:

- Enrarece el clima laboral. Es una fuente de rencores, sencillas, rumores y, en definitiva, hostilidad entre las partes involucradas.
- Dificulta que las personas se involucren en el proyecto, ya que los conflictos continuos limitan la libertad de los trabajadores y la eficacia del grupo.



Que medidas se pueden tomar

- Dieta equilibrada. Esto es imprescindible.
- Ejercicio físico regular.
- Desconectar completamente del trabajo una vez que salimos de la oficina.
- Tratar de acostarse siempre a la misma hora y no dormir menos de seis horas.
- Siempre que se pueda, tomarse un respiro, por medio de unas vacaciones.



Que medidas se pueden tomar

- Definir las políticas de empresa: todos los miembros deben saber cuáles son las normas, valores y códigos de conducta de la organización.
- Realizar entrevistas internas: el objetivo de estas entrevistas es conocer mejor a los empleados, saber qué les preocupa, con qué aspectos de la empresa no están de acuerdo o la opinión que tienen de sus compañeros. Es una buena manera de detectar conflictos que están latentes o que podrían estallar con el tiempo.
- Team building: se traduce como "construir equipo". Consiste en realizar actividades que sirven para que los comp



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://prevecon.org/es/el-estres-laboral-definicion-causas-consecuencias-y-como-prevenirlo/>
- https://protecciondatos-lopd.com/empresas/conflictos-laborales/#Causas_frecuentes_de_conflictos_laborales