

Comportamiento organizacional

MATERIA:

4°B

CUATRIMESTRE:

M.V.Z María De Lourdes Domínguez

MEDICO:

Estrés y conflicto laboral

TEMA:

Ancheyta Maldonado Alondra Guadalupe

INTEGRANTE:

Lic. Medicina veterinaria y zootecnista

LICENCIATURA:

Tapachula, Chiapas a 02 de diciembre de 2023

ESTRÉS

¿Qué es?

Es una afección física y psicoemocional temporal producida por la presión que genera la carga de trabajo o el ritmo laboral dentro de una empresa.



Características

- Posee buenas habilidades en el trato con la Sensación de agotamiento físico y mental.
- Dificultad para conciliar el sueño o insomnio.
- Cambios de humor frecuentes.
- Falta de concentración y dificultad para tomar decisiones.
- Aumento de la irritabilidad y la impaciencia.
- Pérdida de interés en las actividades cotidianas.



Causas

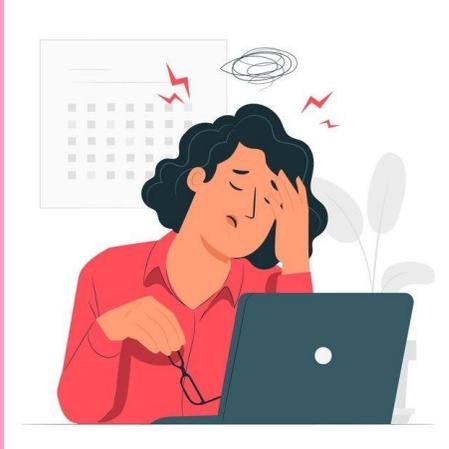
- **Carga de trabajo excesiva:** La presión por cumplir con plazos ajustados y la sobrecarga de tareas pueden llevar a la fatiga física y mental.
- **Falta de control y autonomía:** La sensación de falta de control y autonomía en el trabajo contribuye significativamente al estrés.



Consecuencias

Nivel individual: consecuencias en la salud física del trabajador o trabajadora (dolores musculoesqueléticos, problemas digestivos, aumento del riesgo de trastornos cardiovasculares).

Nivel organizacional: disminución del rendimiento laboral y la productividad, a bajos niveles de satisfacción laboral y de motivación, menor dedicación al trabajo.



Medidas preventivas

- Favorecer la sensación de autonomía y de control del trabajador o trabajadora sobre su actividad, así como fomentar la participación en la toma de decisiones sobre su trabajo.
- Promover una buena comunicación y un buen clima laboral.



CONFLICTO LABORAL

¿Qué es?

Es una situación en la cual dos o más individuos no se encuentran de acuerdo generando un estado de controversia dentro de una empresa.



Característica

- **Son inevitables:** Generalmente, un conflicto laboral es una respuesta a diferentes situaciones propias de la convivencia entre personas.
- **Son perjudiciales:** Es evidencia un gran riesgo, especialmente si no se gestionan de la forma adecuada.
- **Son necesarios:** los conflictos laborales pueden ser considerados como una oportunidad de mejora.

Causas

- **La comunicación:** deficiente provoca malos entendidos entre los grupos de colaboradores, e incluso, con la gerencia.
- **sobrecarga de tareas o responsabilidades:** también puede ser un punto de conflicto dentro de una organización.



Consecuencias

- Impulsa a los demás integrantes de la organización a no intervenir de forma laboral en determinados proyectos.
- Fomenta el estrés.
- Aumenta las posibilidades de errores, ya que los individuos involucrados le prestan importancia a dicho conflicto, afectando su estado mental.

Medidas preventivas

1. Fortalece y fomenta la comunicación
2. Identifica los momentos críticos de la comunicación
3. Clarificar objetivos y responsables
4. Actuar de inmediato en los conflictos laborales.
5. Cuida los cambios.



BIBLIOGRAFÍA:

[Estrés laboral: qué es, síntomas, prevención y consecuencias \(hubspot.es\)](#)

[Principales causas del estrés laboral | Indeed.com México](#)

[¿Qué es el estrés laboral? Características y cómo prevenirlo. - Economía planificada \(economiaplanificada.com\)](#)

[El estrés laboral: Causas, efectos y estrategias de manejo \(empleate.app\)](#)

[Conflicto laboral - ¿Qué es?, tipos, características y ejemplos \(enciclopediaeconomica.com\)](#)

[Conflictos laborales más comunes y cómo resolverlos \(zendesk.com.mx\)](#)

[Causas de los conflictos laborales más frecuentes y sus soluciones | APD](#)

[7 Consejos para evitar conflictos laborales en una empresa - Sesame HR](#)