



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE
CAMPUS TAPACHULA**

Nombre: Eduardo Avendaño Moreno

Materia: Comportamiento Organizacional

Tema: Estrés y Conflicto laboral

Docente: María de Lourdes Domínguez

Cuatrimestre: 4to Cuatrimestre

Conceptos

Estrés: Es un estado de tensión física y emocional originado como reacción a una estímulo o presión, ya sea positivo o negativo. Un nivel de estrés normal se considera sano e incluso positivo ya que ayuda a estimular a las personas para actuar ante los estímulos de la vida diaria.

Conflicto laboral: Situación en la cual dos o más individuos no se encuentran de acuerdo generando un estado de controversia dentro de una empresa. Esta situación se produce generalmente cuando los empleados y empleadores.



Estrés: Normalmente, aparece en el momento en el que una persona se encuentra ante una o varias situaciones que superan sus recursos y se ven incapaces de superarlas, provocando algunos síntomas tanto emocionales como físicos.

Conflicto laboral: Objetivos diferentes, mala comunicación en el equipo de trabajo, presión extrema en el ambiente de trabajo, falta de recursos y herramientas.

Causas

Consecuencias

Estrés: puede causar diversos y distintos síntomas, tanto psicológicos como físicos. Dolor de cabeza, Insomnio, Depresión, Ansiedad, Mala memoria, etc.

Conflicto laboral: Genera ambientes laborales tensos. Perjudica el normal desarrollo de las operaciones en la empresa. Aumenta las posibilidades de errores, ya que los individuos involucrados le prestan importancia a dicho conflicto, afectando su estado mental.



Estrés: Reconocer el estrés y las situaciones que lo desencadenan. Evitar querer controlar el estrés con hábitos poco saludables, como fumar o beber alcohol. Alejarse de la fuente de estrés.

Conflicto laboral: La resolución de los conflictos de tipo laboral es clave si se desea solventar la disputa entre los involucrados, mediante esta se puede alcanzar un estado de paz y sana convivencia entre los integrantes de la organización, proporcionando un mejor desempeño y colaborándose entre sí.

Medidas preventivas

Referencias

[Estrés: qué es, síntomas y tratamiento | Top Doctors](#)

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