



**Universidad del sureste**

**Nombre de la alumna: Vania Martinez Lopez**

**Materia: Comportamiento org**

**Nombre del catedrático: Medico Lourdes**

**Trabajo: super nota**

**Fecha: 02 de diciembre del 2023**

**Bibliografia**

Diapositivas de clase y fuentes de internet

# ESTRES Y CONFLICTO LABORAL



Que se considera estres laboral?,  
o por que se llama asi, de  
primera, el estres va relacionado  
con lo fisico y emocional, es decir  
todo depende de la mente

la carga laboral excesiva, la falta de  
control y autonomía, así como los  
ambientes laborales tóxicos, son  
desafíos que enfrentan diariamente los  
trabajadores



El aumento de la carga laboral es una de  
las principales fuentes de estrés. La  
presión por cumplir con plazos ajustados  
y la sobrecarga de tareas pueden llevar a  
la fatiga física y mental, esas son una de  
las causas que da por sobrecargar

La sensación de falta de control y  
autonomía en el trabajo contribuye  
significativamente al estrés. Un informe de  
la Asociación Americana de Psicología  
destaca que la falta de control sobre las  
decisiones laborales es un predictor clave  
del estrés ocupacional



puede tener consecuencias graves  
para la salud mental y física Desde el  
agotamiento hasta los trastornos de  
ansiedad, comprendemos las  
ramificaciones y ofrecemos  
estrategias para proteger tu bienestar