



UNIVERSIDAD DEL SURESTE
CAMPUS TAPACHULA



LICENCIATURA EN MEDICINA VETERINARIA Y ZOOTECNIA
4° CUATRIMESTRE

NOMBRE DEL ALUMNO:
KEREN CECILIA MÉNDEZ MORENO

COMPORTAMIENTO
ORGANIZACIONAL

NOMBRE DEL DOCENTE:
MARÍA DE LOURDES DOMINGUEZ FIGUEROA

ESTRÉS

CONFlicTO LABORAL

¿QUE ES?

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.



CAUSAS

- Las expectativas económicas, salario insuficiente
- Motivaciones deficientes
- La ausencia de incentivos
- Los conflictos entre empleados o empresarios
- Cargas excesivas de trabajo
- La exposición a riesgos físicos constantes
- Jornadas de trabajo excesivas

CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS LABORAL

- Bajo nivel de productividad
- Absentismo (no justificado o por enfermedad)
- Relaciones laborales casi nulas
- Dificultad de concentración y memorización
- Desorganización laboral

CONSEJOS PARA REDUCIR EL ESTRÉS LABORAL

1. Recupera el control
2. Sé positivo en tu día a día laboral



1. Libérate del estrés con una actividad física
2. Actúa con un método personalizado, mejorará tu calidad en la vida laboral
3. Trata de no preocuparte y aprende a disfrutar en el trabajo

