



Súper Nota “ESTRÉS LABORAL”

Reyna González José Ernesto

LEN. Ariadne Vicente Albores

Comportamiento Organizacional

Cuarto grado grupo B

Medicina Veterinaria y Zootecnia

Universidad del Sureste

Tapachula, Chis. A 30 Noviembre de 2024

ESTRES LABORAL

¿Qué es?

Es la sensación de presión, angustia y tensión ante una situación del entorno. Se siente preocupación ante las consecuencias de no poder cumplir un objetivo o demanda. El estrés laboral se da en el entorno de trabajo.

Causas personales del estrés laboral:

- 1) Fuerte idealismo y altruismo.
 - 2) Elevadas expectativas en el trabajo.
 - 3) Emplear recursos de afrontamiento poco funcionales contra el estrés laboral.
 - 4) Mayor sensibilidad hacia los sentimientos y necesidades de los demás.
 - 5) Elevado nivel de autoexigencia.
 - 6) Excesiva autocrítica.
 - 7) Falta de habilidad para afrontar y manejar el estrés y las situaciones conflictivas.
 - 8) Estilo cognitivo de pensamiento dicotómico, en términos de “todo o nada”.
 - 9) Baja tolerancia a la ambigüedad.
 - 10) Locus del control externo.
-



Incluye dos tipos de síntomas:

Físicos (Dolor de cabeza, cervical y lumbares, problemas dermatológicos, agotamiento, fatiga, síntomas abdominales inespecíficos, como dolor, diarrea o constipación).

Psicológicos (Nerviosismo, ansiedad, irritabilidad, dificultad para poner atención y concentrarte, olvido de cosas cotidianas).

BIBLIOGRAFÍAS

<https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/estres-laboral/>

<https://veronicavillalba.com/caracteristicas-del-estres-laboral/>

<https://www.integramedica.cl/blog/cuida-tu-salud/salud-mental/tengo-estres-laboral-conoce-sus-sintomas>