



Super nota del
"Estrés Laboral"

Tamayo Santos Iranis

Lic. Vicente Labores Ariadne Danahe

Comportamiento organizacional

Universidad del sureste Medicina
veterinaria y zootecnia

Tapachula, chis. 30.Nov.2024

Estrés Laboral



DEFINICIÓN

El estrés laboral es el conjunto de respuestas emocionales, cognitivas y fisiológicas que afectan al bienestar físico y psicológico del trabajador, además de a su entorno y la organización de su trabajo

FACTORES INFLUYENTES

- 1 Aspectos estresantes del ambiente físico
- 2 Características de las tareas y del puesto de trabajo
- 3 El conflicto, la ambigüedad y la sobrecarga de rol.
- 4 Relaciones interpersonales y grupales



CENTRADAS EN EL INDIVIDUO

Centradas en el individuo
Reducir: niveles de ansiedad, pensamientos negativos y relaciones sociales conflictivas
Técnicas de relajación, gestión del tiempo...

SOBRE LA ORGANIZACIÓN

Reducir problemas de:

comunicación, participación, relaciones personales.

Formación e incentivos, flexibilidad...

"El estrés laboral es el segundo problema de salud más frecuente entre los trabajadores"



ÁMBITO LABORAL

Disminución de la productividad y motivación
Pérdida de concentración

Incapacidad de tomar decisiones
Senzación de desorientación

GESTIÓN DEL ESTRÉS

SOBRE LA TAREA

Aumentar: eficacia del desarrollo de la tarea.
Enriquecimiento del puesto de trabajo, administración de descansos y turnas...

CONSEJOS PRÁCTICOS

No reaccionar, sino actuar
Aprender a organizar los pensamientos ya identificar una solución
Ser conscientes de lo que nos gusta y buscar una motivación