



Roblero Hernandez Ericka Janeth

**ARIDNE DANAHE
VICENTE ALBORES**

Universidad del Sureste

Licenciatura en Medicina Veterinaria y Zootecnia

Comportamiento Organizacional

Tapachula Chiapas

30/11/24

<https://cinfasalud.cinfa.com/p/estres-laboral/>

ESTRES LABORAL

Sobrecarga de trabajo: Demasiadas tareas, plazos ajustados y alta demanda de producción pueden generar estrés.

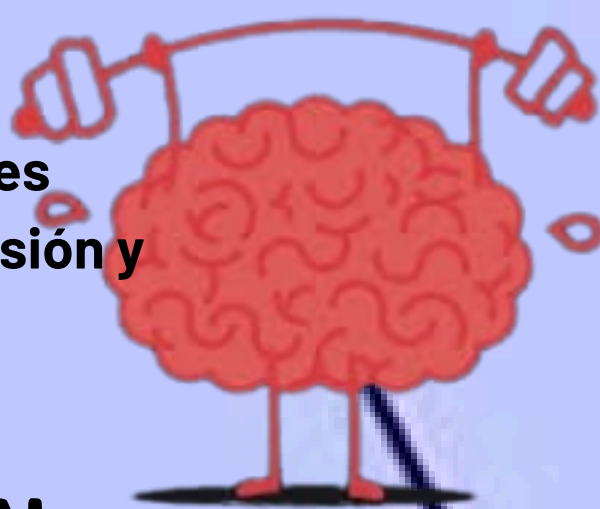
Falta de control: Sentir que no se tiene control sobre el trabajo o las decisiones puede aumentar la sensación de estrés.



Relaciones interpersonales difíciles: Conflictos con compañeros, jefes o subordinados pueden crear un ambiente laboral tenso.

Falta de reconocimiento: No recibir reconocimiento por el trabajo realizado puede disminuir la motivación y aumentar el estrés.

Ambigüedad en el rol: No tener claras las responsabilidades o expectativas laborales puede generar confusión y frustración.



PREVENCION

- **Gestión del tiempo:** Organizar las tareas, establecer prioridades y tomar descansos regulares.
- **Técnicas de relajación:** Practicar técnicas como la respiración profunda, la meditación o el yoga para reducir la tensión.
- **Actividad física:** Realizar ejercicio regularmente para liberar endorfinas y reducir el estrés.
- **Alimentación saludable:** Una dieta equilibrada proporciona la energía necesaria para enfrentar el día a día.