



**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.

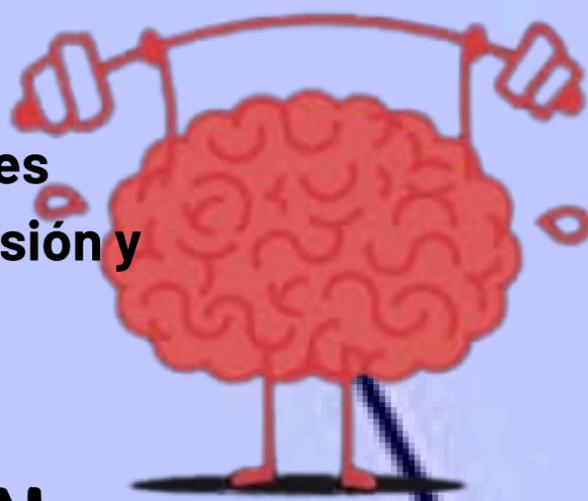
**Falta de control:** Sentir que no se tiene control sobre el trabajo o las decisiones puede aumentar la sensación de estrés.



**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.