



UDS

Mi Universidad

Universidad Del Sureste

Nombre del Alumno:
Richard Jared Cruz Ochoa

Nombre del Docente:
ARIDNE DANAHE
VICENTE ALBORES

Materia:
COMPORTAMIENTO
ORGANIZACIONAL

Fecha de entrega:
26/11/24

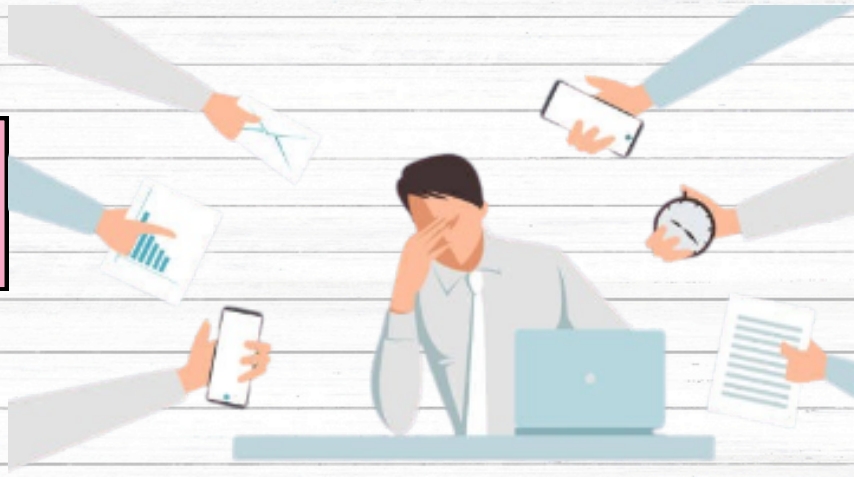
Medicina Veterinaria y Zootecnia

Bibliografía:
<https://blog.hubspot.es/sales/estres-laboral>

ESTRES LABORAL

QUE ES?

El estrés laboral se refiere al estado de ansiedad, tensión o presión que surge cuando las demandas del trabajo superan la capacidad del individuo para manejarlas. Esto puede afectar la salud física, mental y emocional del trabajador.



SINTOMAS

Músculos contraídos, dolor de cabeza, problemas de espalda o cuello, malestar estomacal, fatiga, infecciones, palpitaciones, respiración agitada, aumento de la presión sanguínea, agotamiento, mayor riesgo de obesidad y de problemas cardiovasculares, deterioro en la memoria, problemas de sueño



el estrés laboral es un problema significativo que puede tener graves consecuencias para la salud y el bienestar de los trabajadores. Identificar las causas, implementar estrategias de manejo y prevención, y fomentar una cultura organizacional saludable son clave para mitigar este problema.

PREVENCION

- Comunicación Efectiva
 - Fomentar una comunicación abierta y transparente entre empleados y supervisores.
- Diseño de Tareas
 - Asegurarse de que las tareas sean realistas y manejables, y proporcionar recursos adecuados.
- Entrenamiento y Desarrollo
 - Ofrecer entrenamiento y oportunidades de desarrollo para mejorar las habilidades y la confianza de los empleados.
- Políticas de Trabajo-Vida Personal
 - Implementar políticas que fomenten el equilibrio entre el trabajo y la vida personal.
- Apoyo y Recursos
 - Proporcionar acceso a recursos de apoyo, como asesoramiento o programas de bienestar.
- Cultura Organizacional
 - Crear una cultura organizacional que valore el bienestar y la salud de los empleado



CARACTERISTICAS

- Salud Física: Problemas de salud como hipertensión, dolores de cabeza, trastornos del sueño, y problemas gastrointestinales.
- Salud Mental: Depresión, ansiedad, burnout, y otros trastornos mentales.
- Productividad y Rendimiento: Disminución de la productividad, errores en el trabajo, y absentismo laboral.
- Relaciones Interpersonales: Deterioro de las relaciones con colegas y familiares debido a la irritabilidad y el estrés.
- Turnover Laboral: Aumento de la rotación de personal debido a la insatisfacción laboral y el estrés.