

Conflicto y estrés en el trabajo

Relaciones Humanas I

CONFLICTO

Aspectos psicosociales

-Factores que conllevan a la satisfacción en el trabajo:

- condiciones
- clima
- compañerismo
- vocación

Son igualmente posibles fuentes de conflicto.

TIPOS

- Interpersonales: afectan al grupo
- personales: afectan directamente al bienestar del sujeto

ESTRÉS

- Proceso psicofisiológico de activación del organismo
- Se desencadena ante un hecho/situación: AE
- Dos tipos:
 - eustrés
 - distrés

FASES

1. FASE DE ALARMA

- AE se percibe como amenaza o desafío
el organismo se activa: adrenalina,
cortisol
- Aumento de tensión, frecuencia
cardíaca

2. FASE DE RESISTENCIA

- AE persiste
- El cuerpo intenta adaptarse
- Desgaste progresivo

3. FASE DE AGOTAMIENTO

- Exposición prolongada a AE
- Daño orgánico y psicológico.
Tnos corporales y psíquicos.

PRINCIPALES ESTRESORES

- Sobrecarga cuantitativa
- Sobrecarga cualitativa
- conflictos de roles
- estresores físicos.
- control excesivo
- violencia

RESULTADOS DEL COMPORTAMIENTO ANTE EL ESTRÉS

- Tabaquismo
- Consumo problemático
- Tnos del sueño
- Reacciones:
 - cardiovasculares
 - gastrointestinales
 - inmunitarias

BURN OUT

Sidrome del quemado o del agotamiento profesional

-Tno psicoemocipnal que se produce como resultado de la exposición prolongada al estrés laboral.

-3 dimensiones:

- Agotamiento emocional
 - Despersonalización
 - Baja realización personal
-



**INSEGURIDAD EN EL
EMPLEO**



DESEMPLEO

