

Actividad 2.1 | ¡Explosión de estrés!

OBJETIVO: Analizar los efectos del estrés laboral a nivel individual y organizacional.

Los efectos del estrés laboral pueden afectar a nivel individual y organizacional, perturbando el clima organizacional y generando una falta de colaboración y apoyo mutuo.

Contesta de acuerdo a lo observado en el video:

a. ¿Qué consideras que estaba vivenciando la persona del video?

b. Describe una medida que propondrías para ayudar a esa persona.

c. ¿Te has enfrentado a alguna situación de mucho estrés en el trabajo? Cuéntanos como la manejaste.
