



# StressOut

MODERN TOOLS FOR WORK-RELATED  
STRESS MANAGEMENT

JULIO 2024  
NEWSLETTER Nº 2

STRESS  
FREE  
ZONE

## ¿Qué es StressOut?

**StressOut** es un proyecto Erasmus+ que tiene como **objetivo proporcionar herramientas para la prevención y gestión del estrés tanto a nivel personal como empresarial**. Queremos crear un curso de formación integral e innovador que permita tanto a empleadores como a empleados combatir el estrés y el burnout relacionados con el trabajo. Esto es lo que puedes esperar del proyecto StressOut:

- ▶ Un **informe de recomendaciones políticas** de amplio alcance que ofrece orientación política para abordar el estrés relacionado con el trabajo a nivel de la UE.
- ▶ Un **programa de formación** que aborda técnicas de prevención y gestión del estrés.
- ▶ Una **herramienta de autoevaluación** para evaluar los niveles de estrés y sugerir estrategias de afrontamiento.
- ▶ Un **botiquín de primeros auxilios** para ayudar a aprender a actuar en situaciones extremas de estrés y burnout.
- ▶ Una **aplicación móvil** que le brinda acceso a todos los recursos de StressOut en un único lugar fácil de usar, incluidos videos, podcasts, ejercicios y otro contenido valioso.
- ▶ **Campaña de Jornadas de Sensibilización** sobre el Estrés dedicada a la importancia de la salud mental y la prevención del estrés laboral.



Co-funded by  
the European Union

# “Eres lo que comes”: ¿Cómo puede afectar tu dieta a tu salud mental y al estrés relacionado con el trabajo?



Lo que consumimos juega un **papel crucial** en nuestro bienestar mental y emocional, influyendo en nuestra capacidad para hacer frente a las exigencias del trabajo y la vida diaria. Cuando dependemos en gran medida de alimentos procesados, **no solo privamos a nuestro cuerpo de nutrientes esenciales**, sino que también nos exponemos a sustancias que pueden afectar negativamente nuestra función cerebral y nuestra salud mental en general.

El desequilibrio creado por el consumo de alimentos procesados, cargados de grasas, azúcares y aditivos nocivos para la salud, **puede alterar el delicado equilibrio de los neurotransmisores en el cerebro**. Este desequilibrio puede provocar cambios de humor, irritabilidad y disminución de la función cognitiva, todo lo cual puede contribuir a mayores niveles de estrés y agotamiento en el lugar de trabajo. Por tanto, existe un **vínculo inseparable entre lo que comemos y cómo nos sentimos**. Entonces, ¿cómo podemos mantener una relación positiva entre estos dos aspectos? Dirígete a nuestro blog para descubrir algunas tareas cotidianas sencillas que puedes realizar en este asunto.

[Lee el Artículo](#)



Co-funded by  
the European Union

# ¡El informe de recomendaciones de políticas StressOut ya está disponible!

Tenemos una misión ambiciosa para cambiar la conciencia sobre el estrés y el agotamiento relacionados con el trabajo y la forma en que nos afectan a todos. Por eso, hace aproximadamente un año lanzamos la **investigación StressOut en toda la UE sobre prevención y gestión del estrés relacionado con el trabajo**. Como parte de esta actividad, el consorcio diseñó y distribuyó un cuestionario destinado a **arrojar más luz sobre las relaciones causa y efecto relacionadas con el estrés y el agotamiento relacionados con el trabajo**. Además, se organizaron grupos focales para obtener una visión más amplia en Bulgaria, Croacia, Chipre, los Países Bajos y España, que involucraron a las partes interesadas del proyecto de manera más directa y ayudaron a abordar las necesidades nacionales existentes. Como resultado de estas actividades, se recibieron **más de 150 respuestas a encuestas** y se organizaron un total de **14 grupos focales**, con más de **96 participantes**.

Un año después, **se publica la primera edición de nuestro informe de recomendaciones de políticas**. El informe revela aspectos importantes del estrés relacionado con el trabajo y proporciona datos nuevos sobre la concienciación sobre el problema entre los empleados de diversos sectores. Por ejemplo:



reportaron dificultades para dormir



no recibieron o no fueron conscientes de ningún tipo de apoyo



trabajan horas extras no como una excepción



de las organizaciones no tienen un Plan de Bienestar Corporativo

Accede al informe para conocer más datos interesantes de la investigación. También aprenderá cuáles son algunas medidas que se pueden tomar para mejorar la legislación nacional y de la UE sobre la gestión del estrés relacionado con el trabajo.

[Descarga el Informe](#)



Co-funded by  
the European Union

# El curso de formación StressOut



Durante el último año, hemos estado trabajando en la creación de **contenidos de capacitación integrales, relevantes y fáciles de entender** para permitir que todos los empleados e individuos aprendan cómo manejar el estrés relacionado con el trabajo de manera efectiva. Después de una extensa investigación y valiosas consultas con expertos y partes interesadas, estamos orgullosos de presentarle el curso de capacitación StressOut que consta de **5 unidades** principales y **28 temas**:

- 1** **Hablemos de estrés:** una introducción teórica al estrés y el burnout.
- 2** **La prevención es la mejor intervención:** prevenir el estrés y el burnout relacionados con el trabajo.
- 3** **¿A quién debo dirigirme?** Encontrar ayuda para gestionar el estrés y el burnout relacionados con el trabajo.
- 4** **Tomate un respiro:** técnicas y métodos para aliviar el estrés y relajarse.
- 5** **Sé la mejor versión de ti mismo:** factores de protección claves para cuidar tu bienestar.

El Consorcio está trabajando ahora para finalizar y traducir los contenidos de formación a **cinco idiomas**: búlgaro, croata, holandés, griego y español. Estad atentos para ser de los primeros en probarlos.



Co-funded by  
the European Union

## El Consorcio StressOut

El **Consorcio del proyecto StressOut** está organizada de manera que cubre las competencias necesarias para una implementación efectiva y exitosa del proyecto y, por lo tanto, está formada por **6 organizaciones de 5 países europeos diferentes**: Bulgaria, España, Croacia, Chipre y los Países Bajos.



## Únete a iniciativa StressOut!

**La encuesta StressOut permanece abierta** hasta el final del proyecto y tiene como objetivo definir las causas del estrés laboral y cómo afecta al bienestar para proporcionar herramientas para la prevención y gestión del estrés tanto a nivel personal como empresarial. **Por favor, ayúdanos a conseguir nuestro objetivo común respondiendo el cuestionario.** ¡No te llevará más de 10 minutos y tu contribución será muy apreciada!

[Realiza la encuesta](#)

## CONTACTA CON NOSOTROS



[www.stressout-project.eu](http://www.stressout-project.eu)



[@stressout.project](https://www.facebook.com/stressout.project)



[hello@stressout-project.eu](mailto:hello@stressout-project.eu)



[@stressout-project](https://www.linkedin.com/company/stressout-project)



Co-funded by  
the European Union