



StressOut

MODERN TOOLS FOR WORK-RELATED
STRESS MANAGEMENT

AGOSTO 2023
BOLETÍN Nº1

¿DE QUÉ TRATA ESTE PROYECTO?

StressOut es un proyecto Erasmus+ de 30 meses de duración cuyo **objetivo es proporcionar herramientas para la prevención y la gestión del estrés tanto a nivel personal como empresarial**. El proyecto facilita la creación de un curso de formación innovador con actividades de formación experiencial para permitir tanto a empresarios como a empleados combatir el estrés y el agotamiento relacionados con el trabajo, así como trabajar técnicas sobre cómo prevenirlos **mediante herramientas modernas y de fácil acceso**. El proyecto consta de diferentes actividades diseñadas de forma que produzcan los siguientes resultados:

- ▶▶ **Informe exhaustivo de recomendaciones políticas**, que ofrece orientación política para abordar el estrés relacionado con el trabajo a escala de la UE.
- ▶▶ Programa **estructurado de formación** sobre técnicas de prevención y gestión del estrés.
- ▶▶ **Herramienta de autoevaluación** para evaluar los niveles de estrés y sugerir estrategias de afrontamiento.
- ▶▶ **Botiquín de primeros auxilios** para aprender a comportarse y actuar en situaciones de estrés extremo.
- ▶▶ **Aplicación móvil** que reúne todos los recursos de StressOut en un único lugar de fácil uso, incluidos vídeos, podcasts, ejercicios, etc.
- ▶▶ **Campaña Stress Awareness Days** dedicada a la importancia de la salud mental y la prevención del estrés laboral.



Co-funded by
the European Union

PRIMERA REUNIÓN TRANSNACIONAL DEL PROYECTO

A principios del nuevo 2023, los días 9 y 10 de enero, **el Consorcio del proyecto StressOut se reunió en Sofía (Bulgaria) para celebrar su primera reunión transnacional**. Durante esos 2 días, los socios tuvieron la oportunidad de conocerse mejor y hacer planes para la ejecución satisfactoria del proyecto. Durante el primer día de la reunión, el debate principal se centró específicamente en el lanzamiento de la primera actividad del proyecto, es decir, la investigación a escala de **la UE sobre la gestión y prevención del estrés en el lugar de trabajo**, que más tarde formará parte del Informe de Recomendaciones Políticas destinado a ofrecer orientación política para abordar el estrés relacionado con el trabajo no sólo a escala nacional, sino también a escala europea.



El Consorcio también dedicó algún tiempo a compartir sus opiniones sobre el desarrollo de los restantes resultados del proyecto: **el curso de formación y la aplicación móvil StressOut, la herramienta de evaluación del estrés, así como el botiquín de primeros auxilios**. La reunión del proyecto concluyó con un **taller de Neurographica** dirigido por la Sra. Gergana Deenichina, de E-Academy, que demostró de primera mano cómo se puede utilizar esta técnica para superar el estrés y la ansiedad.

LA INVESTIGACIÓN SOBRE STRESSOUT

Al inicio del proyecto se puso en **marcha la investigación a escala europea sobre prevención y gestión del estrés laboral**. Como parte de esta actividad, la asociación diseñó y distribuyó un cuestionario destinado a **arrojar más luz sobre las cuestiones de causa-efecto relacionadas con el estrés laboral y el agotamiento**. Además, en todos los países socios se organizaron grupos de discusión centrados en el panorama general, que implicaron más directamente a las partes interesadas en el proyecto y ayudaron a abordar las necesidades nacionales existentes. Como resultado de estas actividades, se recibieron **más de 150 respuestas a la encuesta** y se organizaron un total de **14 grupos de discusión**, con más de 96 participantes.

Los resultados recogidos durante esta fase ayudarán a la asociación a **elaborar una serie de recomendaciones políticas**, con el objetivo de abordar las lagunas de las políticas nacionales en materia de condiciones de trabajo, conciliación de la vida laboral y familiar y prevención y gestión del estrés, así como a crear un curso de formación que permita a las personas y a las organizaciones hacer frente al estrés y al agotamiento relacionados con el trabajo.



Co-funded by
the European Union

EL CONSORCIO STRESSOUT



El **partenariado** del proyecto StressOut está organizado de forma que abarque las competencias necesarias para una ejecución eficaz y satisfactoria del proyecto, por lo que está formado por **6 organizaciones de 5 países europeos diferentes**: Bulgaria, España, Croacia, Chipre y los Países Bajos.

LA ENCUESTA STRESSOUT

La **encuesta StressOut permanecerá abierta** hasta el final del proyecto y su objetivo es definir las causas del estrés laboral y cómo afecta a nuestro bienestar, con el fin de proporcionar herramientas para la prevención y gestión del estrés tanto a nivel personal como empresarial. Ayúdenos **a alcanzar nuestro objetivo** común respondiendo al cuestionario. No le llevará más de 10 minutos y su contribución será muy apreciada.

**RESPONDER A
LA ENCUESTA**



CONTACTO



<https://stressout-project.eu/>



hello@stressout-project.eu



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



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



Co-funded by
the European Union