



# StressOut

MODERN TOOLS FOR WORK-RELATED  
STRESS MANAGEMENT

OCTUBRE 2024  
NEWSLETTER Nº3

## ¿Qué es StressOut?

**StressOut** es un proyecto Erasmus+ cuyo **objetivo es proporcionar herramientas para la prevención y gestión del estrés tanto a nivel personal como a nivel empresarial u organizativo**. Queremos crear una formación completa e innovadora que permita tanto a los empresarios como a los trabajadores combatir el estrés y el burnout. 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 **kit de primeros auxilios** para ayudar a aprender cómo actuar en situaciones extremas de estrés y burnout.
- Una **aplicación móvil** que le brinda acceso a todos los recursos de StressOut en un solo lugar fácil de usar, incluidos videos, podcasts, ejercicios y otro contenido valioso.
- **Campaña de Días de Concienciación sobre el Estrés** dedicada a la importancia de la salud mental y la prevención del estrés relacionado con el trabajo.



Co-funded by  
the European Union

# El Curso de Formación Stress Out



Desde hace un año, hemos estado trabajando en la creación de **contenidos de formación completos, relevantes y fáciles de entender** para que cada empleado e individuo pueda aprender a gestionar eficazmente el estrés laboral. Después de una extensa investigación y una valiosa consulta con expertos y partes interesadas, estamos orgullosos de presentarles el curso de capacitación StressOut que consta de **5 unidades** principales y **27 temas**:

- 1** **Hablemos de estrés:** una introducción teórica al estrés y al burnout.
- 2** **La prevención es la mejor intervención:** cómo prevenir el estrés y el burnout.
- 3** **¿A quién debo acudir?** Cómo encontrar ayuda para gestionar el estrés y el agotamiento laboral
- 4** **Tómame un respiro:** técnicas y métodos para aliviar el estrés y relajarse
- 5** **Sé la mejor versión de ti mismo:** Factores protectores clave para cuidar tu bienestar

El curso de formación en inglés ya ha **finalizado oficialmente** y el consorcio está trabajando en su traducción a **cinco idiomas**: búlgaro, croata, holandés, griego y español. Nos complace informarles que podrán probarlo a principios de **enero de 2025**.



Co-funded by  
the European Union

**“¡Úsalo, no lo pierdas!” – Planifique su próximo tiempo libre remunerado (PTO - Paid Time Off)”**



El **tiempo libre remunerado (PTO)** es una política que ofrecen los empleadores que **permite a los empleados ausentarse del trabajo** sin dejar de recibir su salario habitual. Este tiempo libre **se puede utilizar por diversos motivos**, como vacaciones, días personales u otros asuntos personales.

A pesar de los claros beneficios de las PTO, **muchos empleados no aprovechan los días que les corresponden y, en cambio, los pierden.** Entre las razones más comunes para ello se incluyen la cultura y las expectativas laborales, el miedo a quedarse atrás, las preocupaciones financieras, la mala gestión de las PTO, los sentimientos de culpa y responsabilidad, y la omnipresencia de la tecnología y la conectividad.

**Al abordar estas barreras** y fomentar una actitud más saludable a la hora de tomarse tiempo libre, **las empresas pueden ayudar a sus empleados** a aprovechar los beneficios de las PTO, lo que se traducirá en una fuerza laboral más satisfecha, productiva y comprometida. **¡Consulte nuestro blog** para descubrir los beneficios de las PTO!

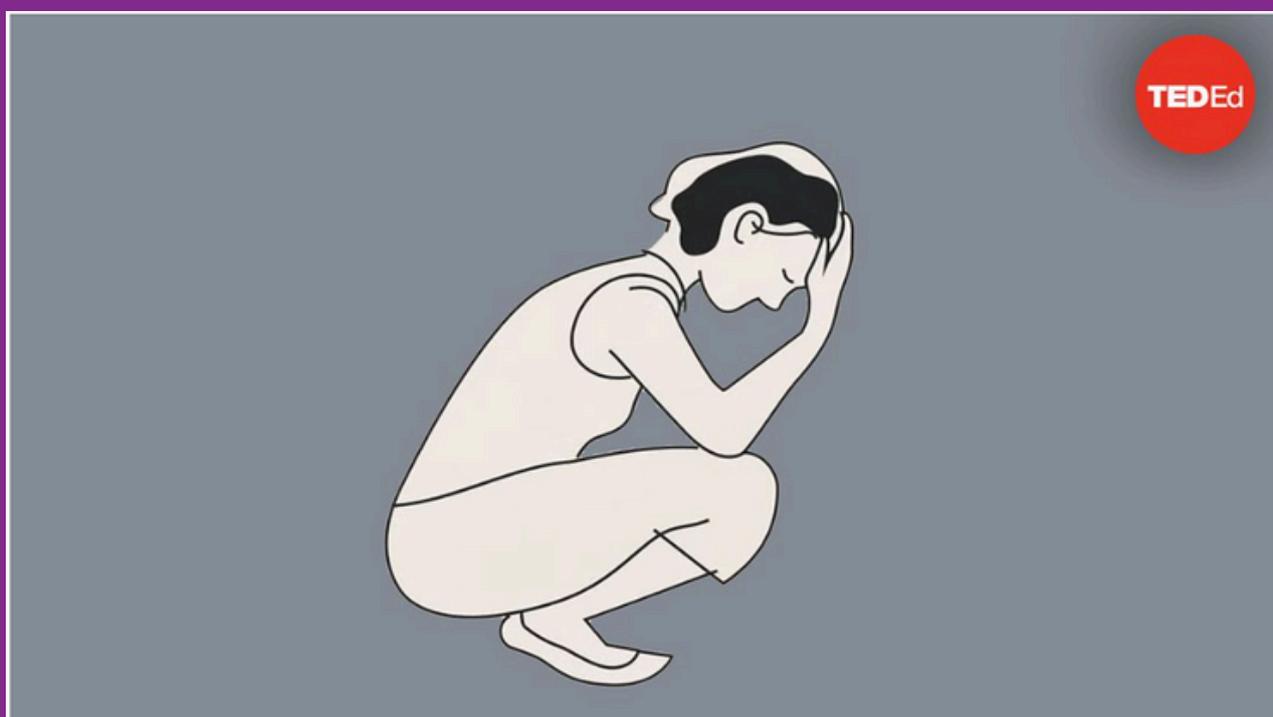
[Lee el artículo completo](#)



Co-funded by  
the European Union

## ¿Cómo afecta el estrés a tu cerebro?

El estrés no siempre es **negativo**: puede proporcionar un **impulso de energía y concentración**, como en los deportes competitivos o al hablar en público. Sin embargo, cuando el estrés se vuelve crónico, **puede comenzar a alterar el cerebro**. En el video, Madhumita Murgia explica cómo **el estrés a largo plazo puede afectar el tamaño, la estructura y el funcionamiento** del cerebro, e incluso afectar a los genes.



*"El estrés no es lo que nos sucede, sino nuestra respuesta a lo que sucede, y la respuesta es algo que podemos elegir."*

*– Maureen Killoran*



Co-funded by  
the European Union

## El Consorcio Stress Out

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



## Únete a la iniciativa StressOut!

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

[Haz la encuesta aquí](#)

## CONTÁCTANOS A TRAVÉS DE:



[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