



StressOut

MODERN TOOLS FOR WORK-RELATED
STRESS MANAGEMENT

SEPTEMBER 2025
NEWSLETTER №6

FINAL CHAPTER



Acerca del Proyecto StressOut

StressOut es un proyecto Erasmus+ dedicado a abordar el estrés y el burnout relacionados con el trabajo, **proporcionando a empleadores y empleados herramientas innovadoras y prácticas para su prevención y gestión.**

En los últimos dos años y medio, **hemos involucrado en actividades de proyectos a más de 900 personas en toda Europa** (empleados, empleadores, expertos y responsables políticos) para dar forma a soluciones que realmente respondan a las necesidades reales del lugar de trabajo.

El resultado es un conjunto completo de recursos para ayudar a las personas a **comprender mejor el estrés, desarrollar resiliencia y crear entornos de trabajo más saludables**. ¡Y hoy, nos enorgullece anunciar que estos resultados ya están aquí, completos y listos para que los explore!

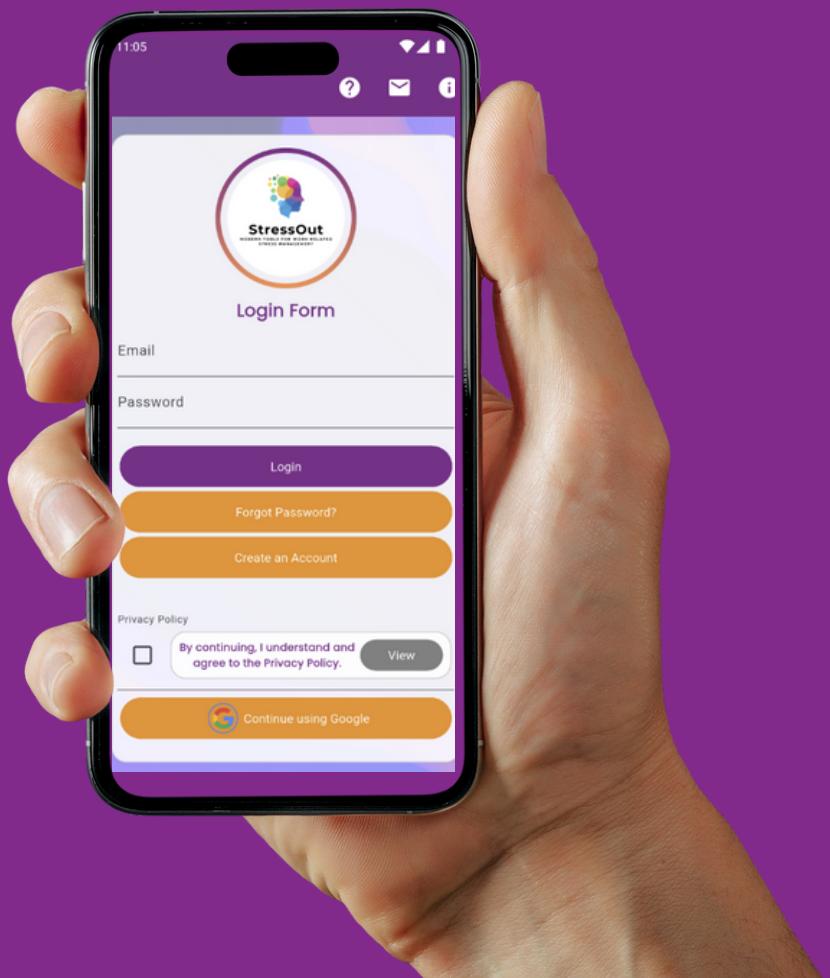


Co-funded by
the European Union

¡Nuestra App StressOut ya está disponible!

¡La **app móvil StressOut** ya está disponible y estamos entusiasmados! Dos años y medio de trabajo para crear el **curso de formación más completo, fácil de entender y práctico sobre la gestión del estrés y el burnout** a nivel personal y organizacional. Y ahora está disponible **completamente gratis, sin anuncios ni limitaciones**, todo en tu teléfono. En nuestra app móvil StressOut encontrarás todo lo que necesitas para una **gestión práctica del estrés en tu día a día**, incluyendo:

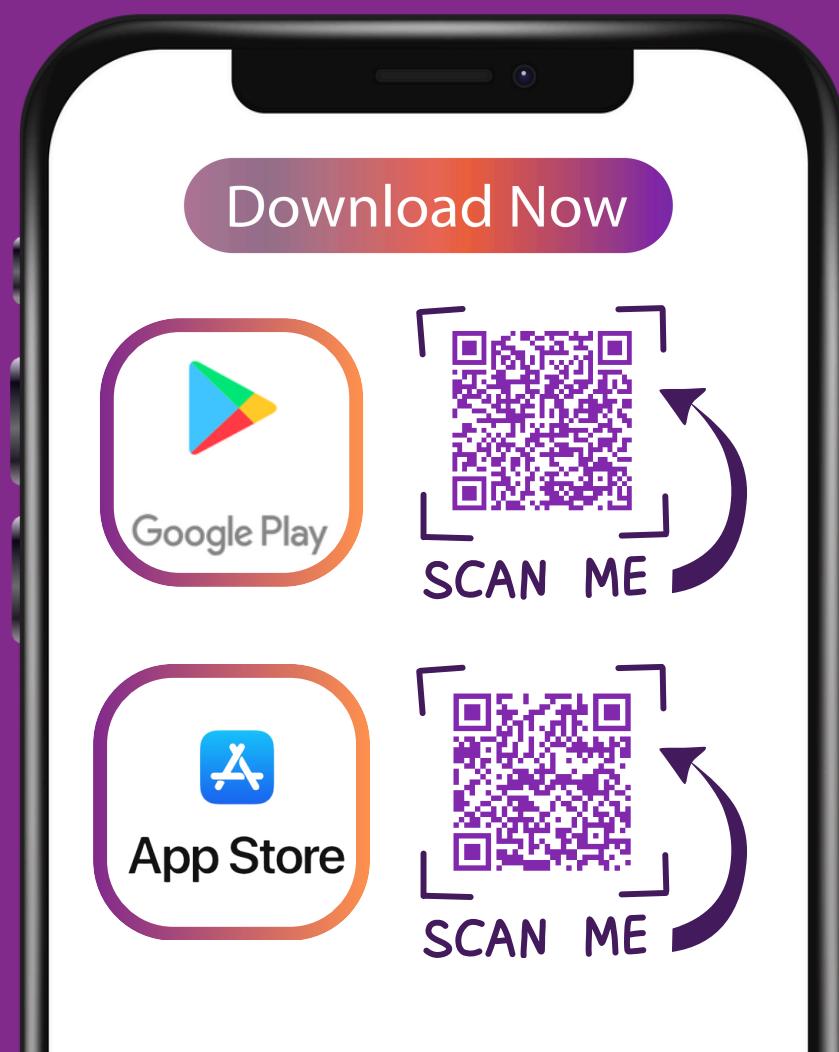
- **5 Módulos de Formación** con más 140 temas, técnicas y actividades prácticas para gestionar el estrés y el burnout en el lugar de trabajo.
- **Guía para Empleadores** con guías prácticas para directivos para crear culturas organizacionales de apoyo y desarrollar su propio Plan de Bienestar Corporativo.
- **Botiquín de Primeros Auxilios** para emergencias de estrés, ofreciendo pasos claros y prácticos para recuperar el control durante situaciones de estrés extremo.



Co-funded by
the European Union

- **Herramienta de Auto-Evaluación** para medir los niveles de estrés y brindar recomendaciones de aprendizaje personalizadas según las necesidades individuales.
- **Informe de Recomendaciones Políticas** proporcionando una base de datos actualizada con información sobre las realidades del equilibrio entre la vida laboral y personal y acciones políticas coordinadas en toda la UE.
- **11 Podcasts** con invitados expertos, arrojando luz sobre los aspectos cotidianos del estrés.
- **Funcionalidad del Diario del Estrés**, permitiendo a los usuarios realizar un seguimiento y gestionar activamente su estrés..
- **Biblioteca de Recursos** con materiales adicionales para apoyar el aprendizaje continuo y el bienestar.

Ahora disponible en iOS y Android



El Consorcio StressOut

El Consorcio del proyecto StressOut está organizado de forma que cubra las competencias necesarias para una implementación eficaz 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..



CONTACTANOS

 www.stressout-project.eu

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

 hello@stressout-project.eu

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



Co-funded by
the European Union