



# StressOut

MODERN TOOLS FOR WORK-RELATED  
STRESS MANAGEMENT

JULIO 2025  
NEWSLETTER Nº 5



## ¿Qué es StressOut?

Las situaciones en las que **la presión laboral**, como **plazos ajustados, cargas de trabajo excesivas, largas jornadas, inseguridad laboral y otros factores de estrés**, superan ciertos límites y la capacidad personal para afrontarlos pueden provocar lo que conocemos como **estrés laboral**. Se trata de un problema inevitable derivado de las exigencias de los entornos laborales contemporáneos.

**El estrés relacionado con el trabajo** ha sido, y sigue siendo, una **preocupación creciente** para los empleados y empleadores en la UE, especialmente con la pandemia mundial de COVID-19, que se ha convertido en un **motor de cambios significativos en los entornos de trabajo** de millones de empleadores y empleados.

**StressOut** es un proyecto Erasmus+ que tiene como **objetivo proporcionar herramientas eficaces para la gestión y prevención del estrés**, específicamente en el lugar de trabajo, ayudando tanto a empleadores como a empleados a **abordar el estrés y el burnout** relacionados con el trabajo con un enfoque innovador y práctico.



Co-funded by  
the European Union

**El curso de formación StressOut ya está aquí: ¡explora herramientas prácticas para prevenir y controlar el estrés!**



Nos complace anunciar que el **curso de formación StressOut ya está disponible y listo** para que lo explores. Diseñado para ayudar a personas y organizaciones a comprender, prevenir y gestionar mejor el estrés y el agotamiento laboral, este **curso gratuito** ofrece una amplia variedad de contenido, desde teoría hasta técnicas prácticas. A través de 5 unidades temáticas, profundizarás en temas **como el impacto del estrés en el cerebro, la inteligencia emocional, la gestión del tiempo y la comunicación**, así como el **mindfulness, los métodos de relajación y el desarrollo de la resiliencia**. Ya seas empleador, educador o simplemente alguien que busca **cuidar mejor su bienestar**, este curso es tu recurso ideal para obtener herramientas prácticas que apoyan la salud mental en el trabajo y más allá.



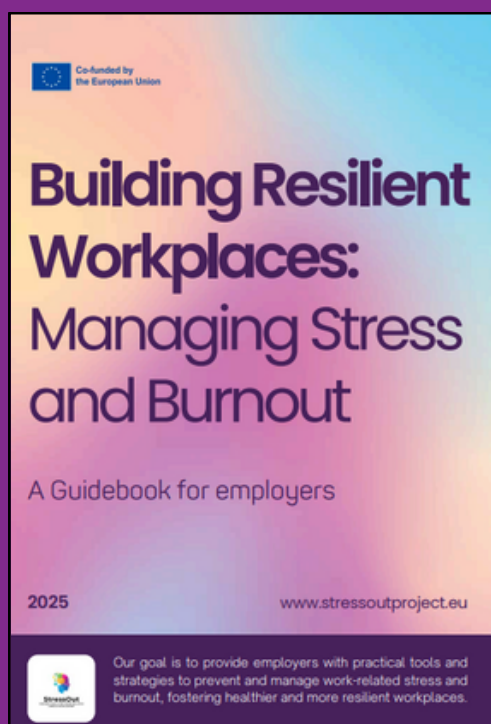
**Accede al curso de formación StressOut**



**Co-funded by  
the European Union**

# Guía StressOut para empleadores: un recurso práctico para lugares de trabajo más saludables

La **Guía para Empleadores** es un recurso práctico que ofrece una guía clara y accesible sobre **cómo los empleadores pueden reconocer, prevenir y gestionar el estrés y el burnout laboral** en sus equipos. Abarcando temas clave como la cultura organizacional, el liderazgo, la planificación de la carga de trabajo, el compromiso de los empleados y las estrategias de bienestar corporativo, la guía incluye **actividades interactivas y situaciones reales** para facilitar su implementación. Tanto si eres profesional de RR. HH., líder de equipo o propietario de un negocio, esta guía te ayudará a crear un entorno de trabajo donde el bienestar no solo se fomente, sino que se integre en la práctica diaria.



Accede a la Guía de los Empleadores



Co-funded by  
the European Union

## "Hablemos acerca del Estrés" Podcast



Descubre la **serie de podcasts StressOut**: un recorrido por las causas, la ciencia y las soluciones del estrés laboral. Cada episodio presenta **perspectivas de expertos y consejos prácticos para ayudarte a comprender, prevenir y gestionar el estrés en el trabajo**. Dedicada a concienciar y promover entornos laborales más saludables, la serie invita a especialistas a **compartir estrategias y consejos prácticos**, animándote a tomar medidas proactivas para un mejor bienestar mental.



## Ver en YouTube

 Escucha en Spotify

## El kit de primeros auxilios StressOut



El **Botiquín de Primeros Auxilios StressOut** es un recurso práctico y fácil de usar, diseñado para **ayudar a las personas a gestionar situaciones de estrés laboral extremo**. Ofrece diversas técnicas para aliviar el estrés, mantener el presente y recuperar la calma en momentos difíciles, además de estrategias de autoayuda para descansar y recargar energías cuando sea necesario. El botiquín **empodera tanto a empleados como a gerentes para desarrollar resiliencia** y crear entornos de trabajo más saludables y solidarios.



**Accede el kit de  
primeros auxilios  
StressOut**



**Co-funded by  
the European Union**



## ¿Qué es lo siguiente?

La alianza StressOut trabaja actualmente en el **desarrollo de una aplicación móvil** que reunirá todos los recursos del proyecto en una plataforma fácil de usar. La aplicación **ofrecerá acceso a contenido de capacitación, videos, podcasts, ejercicios y otras herramientas valiosas**, diseñadas para apoyar la prevención y el manejo del estrés. Con su interfaz intuitiva, la aplicación facilitará el acceso a estrategias para el alivio del estrés y el bienestar en cualquier momento y lugar, permitiendo a los usuarios tomar el control de su salud mental de forma práctica y atractiva. **¡Estad atentos, la aplicación estará disponible próximamente!**

## La Alianza StressOut

La **asociación o alianza** 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.



## CONTACT US



[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