

## NOTA DE PRENSA

### Solimat imparte un Taller de Gestión del Estrés en Tomelloso

- La Federación Empresarial de Ciudad Real y la Asociación de Empresarios de la Comarca de Tomelloso han organizado esta jornada que ha contado con la colaboración de la mutua Solimat,

**Tomelloso, 3 de diciembre de 2018.-** La sede de la Asociación de Empresarios de la Comarca de Tomelloso ha acogido, hoy, un Taller de Gestión del Estrés en el que han participado más de veinte empresarios.

Organizado por la Federación Empresarial de Ciudad Real y la Asociación de Empresarios de la Comarca de Tomelloso, ha contado con la colaboración de la mutua Solimat. Así pues, en la inauguración de dicha Jornada han estado presentes el Secretario General de FECIR, David Plaza, el Presidente de la AECT, David Gallego y el Director Provincial de Solimat en Ciudad Real, Fernando Nuñez de Arenas.



Y es que, en los últimos años, el estrés laboral se ha convertido en un fenómeno importante pues se considera que afecta negativamente a la salud psicológica y física de los trabajadores y, por ende, a la rentabilidad de las organizaciones para las que trabajan.

#### Ponencia

El taller ha sido impartido por M<sup>ª</sup> Ángeles Martín Ruíz, Responsable de Prevención, y Marisa González Bueno, Médico Asistencial, de la mutua de Castilla-La Mancha.

Durante él, ambas han tratado diversos aspectos como el estudio del concepto del estrés, comprender qué significa para poder evitarlo en mayor medida. Otro de los aspectos que se han tratado son las situaciones que posibilitan la aparición del estrés como los conflictos interpersonales y las situaciones laborales.

Posteriormente, las ponentes han expuesto una estrategia para gestionar el estrés como es el control de las emociones. Y, además, les han dado consejos para evitar la aparición del estrés en la vida diaria, y dentro de una organización empresarial, como es mejorar el estilo de vida. Es por ello por lo que, en este taller, se ha hablado de los hábitos saludables, así como de técnicas conductivas de control y ejercicios de relajación.

#### Más información:

Carolina Sánchez. Comunicación Tfno: 925 283 186 Ext.: 1006 Móvil: 639 844 610 [csramirez@solimat.com](mailto:csramirez@solimat.com)