

Nota de prensa

---

## El estrés laboral, el gran causante de la improductividad

---

AJE Ciudad Real y Solimat, la mutua de Castilla-La Mancha, han organizado unas Jornadas sobre Gestión del Estrés dirigidas a empresarios, directivos y asesores laborales.

**Ciudad Real, 19 de marzo de 2014.-** Hoy han comenzado, en Ciudad Real, unas Jornadas sobre Gestión del Estrés y Aumento de la Productividad, organizadas por la Asociación de Jóvenes Empresarios (AJE) con la colaboración de Solimat. Su objetivo, dar soluciones y dotar, a los casi cien participantes, de herramientas de control y gestión del estrés, tanto en su empresa como a nivel personal.



En España, una de cada cuatro bajas laborales está relacionada con el estrés y en la Unión Europea es la segunda causa de baja laboral, afectando anualmente a cuarenta millones de trabajadores. En Estados Unidos el estrés es el problema de salud más común, ya que el 75% de las visitas a los médicos se relacionan con él.

Las jornadas han comenzado hoy miércoles, a las 16,30 horas en el Hotel Guadiana con su inauguración a cargo de José Manuel Torres Poveda, presidente de AJE Ciudad Real, Javier López Martín, director gerente de Solimat y Lola Merino, Concejala de Promoción Económica del Ayuntamiento de Ciudad Real.

Torres Poveda ha resaltado la importancia de la gestión del estrés en el mundo de la empresa afirmando que "cuando estás más tranquilo eres más productivo". También se ha referido a la importancia del cambio de ciertos

hábitos para paliar esta enfermedad. En este sentido ha sugerido el ir en coche al gimnasio para luego montar en bicicleta estática, podríamos sustituirlo por ir en bicicleta al trabajo.

Por su parte, López Martín ha destacado que, tal y como expone la OMS, "un trabajador estresado suele ser más enfermizo, estar poco motivado, ser menos productivo y tener menos seguridad laboral; además, la entidad para la que trabaja suele tener peores perspectivas de éxito en un mercado competitivo".

Por último, Merino ha aplaudido el apoyo de la mutua Solimat para la realización de estas Jornadas y, de igual forma, ha destacado que el celebrarlas avalan el trabajo que hace AJE. También Merino ha expuesto que "a veces se nos olvida que además de trabajadores, padres, madres... somos personas".

A continuación, ha tenido lugar la primera sesión dirigida por la Dra. Marisa González Bueno, delegada en Castilla-La Mancha de la Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo y médico asistencial de la mutua Solimat quien ha realizado un test con el fin de que cada asistente conociera su propio nivel de estrés. González Bueno ha comenzado su exposición con una frase que ha llamado a la reflexión de todos los asistentes "no son las riquezas ni el esplendor, sino la tranquilidad y el trabajo los que proporcionan la felicidad".

Acto seguido ha sido el turno de M<sup>a</sup> Ángeles Martín Ruiz, Responsable de Promoción de la Prevención de la mutua Solimat. Martín Ruiz, en su exposición, ha enseñado a los participantes unas técnicas cognitivas de ayuda para superar el estrés y ha concluido su sesión con una frase dirigida a la reacción de todos los asistentes "no estás estresado, estás despistado".



### **Mañana jueves, Bernabé Tierno**

La presencia de Bernabé Tierno, filósofo, educador y psicopedagogo, será el plato fuerte de la segunda sesión de estas jornadas, mañana jueves, a las 16:30 horas con dos ponencias. La primera titulada "Superación y crecimiento personal integral y la última intervención dedicada a "Cómo superar el estrés crónico, la ansiedad y las emociones tóxicas paralizantes".

