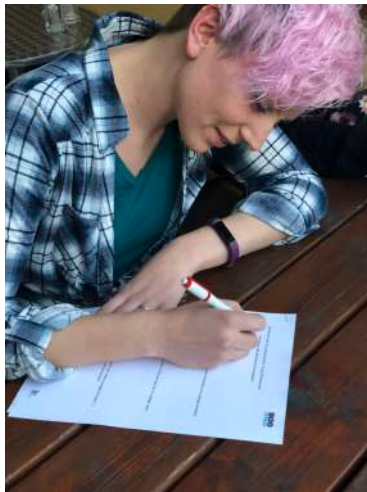


## Boo...Stress: Aumentar las habilidades de los jóvenes para disminuir el estrés en el trabajo.

### ¿Qué hemos logrado hasta ahora?

En los seis primeros meses del proyecto, todos los socios completaron un extenso proceso de investigación con jóvenes profesionales, empleadores y las partes interesadas, en Chipre, en Irlanda y en España. FIPL, además para proporcionar en un contexto Europeo han realizado investigación con jóvenes profesionales y partes no asociadas al Proyecto en otros países.



El objetivo de esta investigación, fue descubrir **recursos y programas actuales** que ayudan a los jóvenes profesionales a manejar su estrés y a **identificar las lagunas**, donde el Proyecto Boostress podría proporcionar una ayuda adicional y técnica de cómo afrontarlo con ejemplos de **mejores prácticas para el manejo del estrés** en Europa.

Nuestros hallazgos de investigación conjunta dieron como resultado, el desarrollo del primer proyecto “desarrollo de las habilidades de salud y seguridad” – Entorno de formación juvenil y marco metodológico ebook', que describe los hallazgos de nuestro programa nacional y europeo además de actividades de investigación, así como una visión general de la política de gestión del estrés y la práctica en Europa. El ebook está ahora disponible en inglés para ver y descargar desde nuestro sitio web del proyecto. Para ver el ebook, por favor visita: <http://boostress.eu/en/>

## ¿Qué hemos aprendido sobre el manejo del estrés en Europa?

De nuestras actividades conjuntas recomendamos que para que el proyecto BooStress sea efectivo, aborde el vacío que existe actualmente con los materiales de capacitación, los recursos disponibles y la investigación de campo realizada por los socios. Además hay que **concienciar sobre el estrés en el trabajo y el impacto negativo** que tiene sobre la salud **de los empleados** en Europa(.. Los estudios de investigación muestran que aproximadamente **la mitad de los trabajadores Europeos, sufren estrés**, siendo este muy frecuente y se estima que el **cincuenta por ciento de los días laborables perdidos son a causa del estrés**.

Los temas relacionados con la salud mental, el estrés y la ansiedad en el lugar de trabajo tienden a confundirse por los trabajadores y los empresarios. Sin embargo, la investigación muestra que si se ofreciera apoyo y capacitación a los trabajadores para manejar su estrés, **umentaría la productividad laboral y disminuiría el absentismo en el trabajo**. Pues hemos comprobando que el estrés en el trabajo repercuten en los costes de los empleadores.

Lo que hemos aprendido a través de nuestras actividades de investigación con jóvenes profesionales es, que el estrés en el lugar de trabajo **es un problema frecuente** que afecta la salud y el bienestar de los empleados jóvenes en todo el continente. Si bien la situación y los desencadenantes del estrés difieren para los empleados, en todo el consorcio del Proyecto; la aparición del estrés es común en todos los países.

Los resultados de nuestra investigación reafirman **la necesidad de apoyar a los jóvenes profesionales** de cada país, para desarrollar **habilidades transferibles y transversales** que los ayuden a **identificar, gestionar y superar el estrés**, independientemente de cuáles sean los factores desencadenantes.

*Para más información, visita nuestra web en [www.boostress.eu](http://www.boostress.eu) y para actualizaciones síguenos en las redes sociales:*



[www.facebook.com/boostress](http://www.facebook.com/boostress)



[www.twitter.com/BooStress](http://www.twitter.com/BooStress)



[www.instagram.com/boostress](http://www.instagram.com/boostress)