

“Uno, dos, tres para afrontar el estrés”



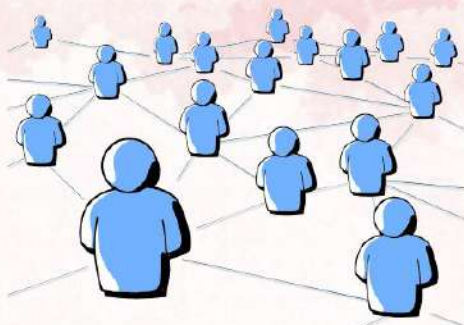
- El estrés laboral es una realidad silenciosa, pero con un gran impacto en la salud física, emocional y cognitiva de quienes trabajan en contextos exigentes como el hospitalario.

- Ante esta realidad, se implementó el programa “Uno, dos, tres para afrontar el estrés”, que buscó ofrecer herramientas prácticas de prevención y afrontamiento del estrés.



- Las técnicas de relajación somática, autoinstrucciones y resolución de problemas, demostraron ser estrategias sencillas pero efectivas para reducir la tensión y organizar mejor la vida laboral.

- Los participantes reconocieron que estas herramientas no solo sirven en el trabajo, sino también en la vida personal y familiar, generando un impacto positivo más allá del hospital.



- El estudio mostró que la conciencia, la práctica constante y el apoyo mutuo entre compañeros fortalecen la capacidad de afrontar el estrés y contribuyen a entornos más saludables.

la investigación confirma que invertir en programas de bienestar fortalece la salud física, emocional y cognitiva de los colaboradores, consolidando organizaciones más humanas y resilientes.

¿Cómo imaginas un entorno laboral realmente saludable?