

"El estrés afecta al 51 por ciento de los trabajadores europeos", según la AESST

Este es el dato que más preocupa a la Agencia Europea para la Seguridad y Salud Laboral, que avisa de que las consecuencias del elevado nivel de estrés de los empleados, tanto del sector privado como del público, pueden estar relacionadas con el aumento de la tasa de ausentismo, una menor dedicación al trabajo y disminuciones en la productividad

"Una mayor irritabilidad, ansiedad y trastornos del sueño son sólo algunos de los síntomas que un 51 por ciento de los trabajadores europeos sufren a diario debido al estrés laboral", afirman en Centro Mindfulness Madrid, desarrollador de programas de Mindfulness para empresas.

Y es que aunque más de la mitad de los empleados europeos sufra distintos síntomas asociados al estrés en el puesto de trabajo, sólo un 22 por ciento de ellos son realmente conscientes de que sufren estrés, según datos de la AESST.

"Empresas como Google, Apple, Coca-Cola, Banco Santander, Heineken o Repsol han implementado ya programas de Mindfulness dirigidos a reducir la ansiedad y el estrés en el puesto de trabajo, con una notable mejora de los trabajadores en la toma de decisiones y un drástico cambio del clima laboral hacia un entorno más positivo", afirman en Centro Mindfulness Madrid.

Los programas de Mindfulness para empresas, que combinan el aprendizaje de conocimientos teóricos con meditaciones en audio, vídeos explicativos y talleres, se han convertido en un recurso esencial para evitar que los trabajadores entren en modo burnout, anglicismo que en español vendría a significar el momento en el que un trabajador "está completamente quemado".

"La pérdida de beneficios de las empresas de Estados Unidos debido a síntomas asociados al estrés en sus empleados se cifró en 150.000 millones de dólares anuales, dato que demuestra por qué cada vez más empresas y organismos públicos están incorporando a su calendario programas de Mindfulness destinados a reducir la carga del estrés de sus trabajadores", mantienen.

Mindfulness, que en nuestro idioma se traduce como "concentración de la atención y la conciencia", es una forma de meditación que en el plano laboral ofrece beneficios demostrados para la salud de los empleados y tiene un impacto directo en la productividad y los beneficios de casi cualquier empresa.

"Nuestros programas de Mindfulness para empresas tienen el objetivo de aportar claridad mental a los empleados, disminuir sus niveles de estrés y ansiedad y mejorar su motivación, autodeterminación y capacidad para enfrentarse a situaciones difíciles. Tanto el contenido como la duración de cada uno de nuestros programas se adaptan por completo a las necesidades y objetivos de cada empresa, una de las razones clave por las que nuestros clientes nos eligen", concluyen en Centro Mindfulness Madrid.

Datos de contacto:

Centro Mindfulness Madrid

<http://centromindfulnessmadrid.com/>

605818578

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Sociedad Madrid Recursos humanos Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>