

España es el país europeo con más casos de estrés laboral

En un mundo en que, según Más Humano, un 51% de los trabajadores de Europa sufren estrés laboral, SER INTEGRAL pone en marcha un retiro de fin de semana para dotar a los afectados de las herramientas necesarias para plantarle cara

España es el país con mayor porcentaje de accidentes laborales relacionados con el estrés físico y psicológico. Así lo afirman los últimos datos ofrecidos por el Eurostat de 2014 y actualizados a finales de 2016, que señalan que el 39,92% del total de accidentes laborales están relacionados con el estrés.

Las cifras de otros organismos van mucho más allá y señalan que la prevalencia de esta patología es, generalmente más alta: La fundación Más Humano ha determinado en un estudio que el 51% de los trabajadores europeos afirman sufrir estrés laboral.

Aun así, los expertos indican que esta patología no solo afecta al ámbito laboral: también se manifiesta a través del día a día, las agendas apretadas o la crianza de los niños. Estos factores hacen que la sensación de falta de tiempo sea cada vez más frecuente en España y se acabe manifestando en unos síntomas que no tardan en aparecer. “Las manifestaciones más frecuentes de dicho estrés son amplias y abastan desde la sensación permanente de agotamiento, falta de concentración, dificultad en la toma de decisiones, nerviosismo, insomnio, hasta los dolores musculares, sensación de debilidad y falta de fuerza o falta de apetito sexual”.

Así lo explican desde SER INTEGRAL Salud Integrativa que, con la intención de romper con el ciclo de cansancio, dolor, estrés y desánimo, ha organizado el retiro de fin de semana Optimiza tu Energía.

De la mano de un equipo de profesionales, los asistentes tendrán la oportunidad de aprender a optimizar su energía de manera práctica a través de la nutrición, la actividad física y la gestión del tiempo y rutinas. Carlos Morales Martín, Director Médico de Ser Integral, explica el proceso: “A lo largo de los años y en mi experiencia profesional a través de mi consulta, he encontrado que es necesario trabajar varios frentes para poder mantener la salud o recuperarla”.

Y es que, en el entorno rural único que ofrece el Hotel Rural La Hospedería del Silencio, en la cacereña localidad de Robledillo de la Vera todos aquellos que necesiten romper el ciclo del cansancio, dolor, estrés y desánimo encontrarán el sitio ideal. “Es posible recobrar la salud”, trabajando cinco núcleos básicos.

“Una alimentación equilibrada que garantice los niveles óptimos de nuestros nutrientes, la gestión emocional para conocerse a uno mismo y saber que hay situaciones internas o externas que pueden alterar nuestra salud física, hacer ejercicio adaptado a nuestras condiciones para fortalecer y ganar

libertad de movimiento, conseguir calidad de sueño y cultivar una pasión”, explica Morales.

Todos aquellos que padezcan cansancio o dolor crónico, trastornos del sueño e incluso aquellos que quieren empezar a practicar alguna actividad física o romper malos hábitos alimentarios lo podrán hacer durante el retiro de SER INTEGRAL Salud Integrativa, que se celebrará del 23 al 25 de junio de 2017.

El precio del retiro será de 220 euros por persona, pero aquellas que lleven acompañante verán el coste reducido a 200 euros por entrada.

Para más información:

<http://optimizatuenergia.serintegral.org/>

<http://serintegral.org/>

<https://www.facebook.com/serintegral.org>

Datos de contacto:

Patricia Villa Ema

Ser Integral

648929720

Nota de prensa publicada en: [Robledillo de la Vera, Cáceres](#)

Categorías: [Medicina](#) [Nutrición](#) [Viaje](#) [Sociedad](#) [Extremadura](#) [Entretenimiento](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>