

E. de G. / Guadalajara

Se entiende por estrés "toda respuesta automática y natural de nuestro cuerpo ante las situaciones que nos resultan amenazantes o desafiantes". Con esta definición empezaba María Luisa González, médico asistencial de la mutua Solimat su intervención en la jornada de prevención y gestión del estrés laboral, organizada por CEOE-CEPYME Guadalajara y que reunió a cerca de 40 empresarios y trabajadores. Quien añadió que el estrés, también es, "nuestra capacidad de respuesta para acomodarse a determinadas situaciones", donde estas respuestas son, pelear por la situación o huir de ella.

Durante su exposición, que resultó de lo más interesante y ha mantenido expectante al auditorio, diferenció los tipos de estrés, entre el físico y psíquico, diferenciado el estrés de la ansiedad, que, aunque son

Cerca de 40 empresarios y trabajadores aprenden a gestionar el estrés laboral

parecidos hay que separarlos, "aunque cueste", al mismo tiempo que especificó que "el estrés no es sólo lo que viene de fuera, sino que también es tu capacidad de estresarte por esa cosa".

Además de esto se habló de los grados de estrés, desde el hipoestrés, el mínimo al estrés crónico. Las causas de este estrés, cuáles son sus síntomas, así como su tratamiento, donde además del médico o psicológico se encuentran las terapias alternativas y aquellas técnicas que trabajan el ego y la



La sesión, muy concurrida, resultó de gran interés. / Marta Sanz

autoestima de la persona. El estrés laboral centró parte de la exposición de

María Luisa González, definiendo este como "el conjunto de reacciones no

civas, tanto físicas como emocionales que concurren cuando las exigencias del trabajo no igualan las capacidades, los recursos o las necesidades del trabajador", y que se denominan riesgos psicosociales, el cual está fundamentado tanto en el trabajo y sus condiciones laborales y ambientales y en el trabajador con sus necesidades, dudas, cultura, etc.

Y es que, la motivación de un trabajador es fundamental en una empresa, pues un trabajador motivado rendirá más aumentan-

do, con ello, la producción de la empresa.

De este modo y, según explicó la médica, cuando se detecta un problema de estrés laboral hay aspectos para erradicarlo o minimizarlo, como la dieta, la actividad física, las relaciones sociales o hacer lo que nos gusta, durante nuestro tiempo libre.

Una exposición que tuvo continuidad con la ponencia de Ángeles Martín, psicóloga de la mutua Solimat y quien se centró más en los aspectos sociológicos del estrés y viendo como este afecta en las relaciones sociales.

Pedro Hernández Berbería, vicepresidente de CEOE-CEPYME Guadalajara, fue el encargado de inaugurar esta nueva jornada de PRL, y quien destacó el hecho de que al trabajo hay que ir con buena actitud, sabiendo que nos gusta lo que hacemos y trabajar todos los días para sacar nuestros proyectos adelante.

¿Conoces los sabores de nuestra Tierra? ¡Pruébalos en la Tienda de APAG!

¡Abierto a todo el público!

Aceite de Oliva, D.O. "La Alcarria", Miel D.O. "La Alcarria" y productos apícolas; Selección de Vinos de distintas D.O., Legumbres de Guadalajara, Jamones y embutidos selectos, Quesos puros de oveja artesanales...

...y nueva sección de Carnicería al corte: encargos de cochinillo y cabrito, y de cordero lechal y ternera producidos por nuestros ganaderos.



Los mejores Productos de la Tierra... y mucho más en un único espacio abierto a todo el público. Ven a conocernos!



ASOCIACIÓN PROVINCIAL DE AGRICULTORES y GANADEROS
C/ Francisco Aritio, 150-152. 19004 Guadalajara. (Frente a los Faroles) Abierto de 9 a 14 h. y de 16 a 20,000 h. de Lunes a Viernes. Sábados de 9 a 14 h. Tfno.: 949 20 28 40. www.grupoapag.com