

Crea egresada del Tec una opción para combatir el estrés laboral



Actualmente, el **estrés laboral** es uno de los padecimientos más comunes que afecta a la sociedad en diversas naciones.

En nuestro país, esta condición se encuentra en aumento, ya que acorde con la **Organización Mundial de la Salud, México ocupa el primer lugar en estrés laboral (75%)**, por encima de países como China (73%) y Estados Unidos (59%).

Ante esta problemática, **Aida Urrea Ortega** egresada del Tec de Monterrey, creó una plataforma que ayuda a las empresas a **disminuir el estrés** de sus colaboradores y contribuir en la mejora de su clima organizacional.

Se trata de **Wellness Teamwork**, consultoría en bienestar empresarial y manejo del estrés que integra los servicios de diagnósticos, capacitación, dinámicas y acompañamiento para diseñar programas que concilien los objetivos de la empresa con los intereses y necesidades de sus colaboradores.

“Wellness Teamwork nace como una herramienta que busca contribuir al alcance de objetivos de las empresas, a través de la salud emocional, mental y física de sus colaboradores.”

“Se especializa en el manejo del estrés laboral, el cual genera un sinnúmero de consecuencias tanto físicas y emocionales en los empleados y pérdidas económicas para las compañías”, dijo la egresada.

Dicha asesoría contempla las **etapas de análisis de la problemática y definición de objetivos** clave, diseño de propuesta de plan de acción y, por último, implementación de prácticas anti estrés como medidas preventivas y correctivas.

Integrantes_Wellness_Teamwork width="600" loading="lazy">

“Aumentado las actitudes positivas y constructivas, se mejora el desempeño y disminuye la rotación de su personal. Amamos el bienestar y tomamos como verdad que un colaborador feliz es más productivo y leal”, agregó.

Esta iniciativa busca identificar las **causas del estrés, proponer soluciones** y suministrar herramientas para prevenirlo y por ende, disminuir actitudes inadecuadas, bajo desempeño, ausentismos y alta rotación.

Los **síntomas** por alto estrés se dividen en cuatro tipos:

Emocional, la cual se presenta por medio de ansiedad, irritabilidad, etcétera.

Cognitivo, dificultad de concentración y/o reducción de la capacidad de solución de problemas.

Conductual, disminución de la productividad.

Fisiológicos, donde pueden presentarse padecimientos como dolores de cabeza, fatiga, aumento de presión sanguínea e inclusive problemas cardiovasculares.

Actualmente, este proyecto ha sido implementado en cerca de mil empleados de diversas empresas, con beneficios como el **aumento de la productividad**, una reducción significativa en los niveles de estrés y la generación de un sentimiento de lealtad y gratitud hacia la empresa.

Puedes conocer más de **Wellness Teamwork** a través de su [sitio web](#) o en el correo info@wellnessteamwork.com