



**Convocatoria de Bloggers:**

**Motivo: Día del Empresario Estresado.**

**Día:** 17 enero 2011.

**Horario:** 09:00 – 17:00

**Lugar:** Plaza Pablo Ruiz Picasso s/ N ( en frente de la Torre Picasso), Madrid

**Paradas de metro:** Nuevos Ministerios, Santiago Bernabeu.

**Autobuses:** 5, 14, 27, 40, 126, 147, 150

**Organiza:** Convention Bureau de Interior de Castellón (CBI)

**Objetivo:** darle un respiro a los empresarios y rebajar los niveles de stress de la zona.

**Acción:** Plantarle cara al estrés.

**Concepto:**

Ansiedad, cefalea, dolores musculares, palpitaciones, irritabilidad, insomnio, trastornos digestivos sin causa aparente, resfriados continuos, alteraciones de la piel, caída del cabello, depresión, úlceras, cardiopatías... Si te identificas con alguno de estos síntomas seguro que...**¿Eres ejecutivo?, ¿Empresario?, ¿Jefe de Sección?, ¿Coordinador de área? , ¿Delegado de Zona?, ¿Si?.** Venga, pues respira hondo, ponte la chaqueta y acércate a la Plaza Pablo Ruiz Picasso este 17 de enero. Queremos que disfrutes de tu tiempo. Queremos mimarte y ayudarte a ponerle fin al estrés. Ven a conocer CBI.



# El próximo 17 de enero, Día del Empresario Estresado.



Se celebrará en Madrid por iniciativa del Convention Bureau del Interior de Castellón con el objetivo de comunicar los beneficios de trabajar en un entorno relajado.

Plantarle cara al estrés. Ese es el objetivo con el que el Convention Bureau de Interior de Castellón ([CBI](#)) propone celebrar el próximo 17 de enero el Día del Empresario Estresado, intentando paliar así, una de las causas más comunes de malestar profesional actual.

Para ello, el CBI instalará un área de relax en pleno centro financiero de Madrid donde se tratará a ejecutivos estresados, empresarios, jefes de sección, directores de área, y todos aquellos afectados por el estigma del siglo XXI, agravado aún más por el contexto de crisis económico. CBI invitará a los afectados a tomarse una tila, desahogarse golpeando sacos de boxeo o relajarse recibiendo por parte de un equipo de profesionales un masaje. Por el momento puedes seguir todas las novedades y consejos a través de la página de facebook <http://www.facebook.com/pages/Dia-del-empresario-estresado/175369025835007>

## El estrés laboral en España.

Según los expertos de Grant Thornton, auditora laboral líder a nivel mundial, a través del International Business Report (IBR) publicado el pasado abril y elaborado a través de la consulta a más de 7000 empresarios y directivos de las 36 economías más potentes del planeta, los empresarios españoles son los sextos más estresados del mundo, y los segundos de Europa. En concreto, el incremento del estrés laboral en España es nueve puntos superior a la media global (56%) y, además de Grecia, sólo superan los niveles españoles economías emergentes con perspectivas de crecimiento a pesar de la crisis y con un escaso periodo vacacional para sus directivos como China (76%), México (74%), Turquía (72%) y Vietnam (72%)

La situación económica y la carga de trabajo son las causas más citadas por los empresarios españoles estresados, en el 47% y el 25% de los casos respectivamente, frente a otros motivos menos mencionados como el futuro patrimonio personal (14%) y los conflictos personales en la oficina (11%).

## **El estrés: una enfermedad.**

Aumento de la tasa cardíaca, tensión muscular, dificultad para respirar o la disminución notable de defensas facilitando enfermedades virales, son algunos de los síntomas que más se acusan y que muchas veces acusan incapacidad laboral, derivando en un alto nivel de preocupaciones, provocando dificultad para la toma de decisiones, o potenciando la sensación de confusión. **En consecuencia cada persona que sufre de estrés está pagando un alto precio por su salud personal, pero también pagan un alto costo la empresa para la cual trabaja trayendo como consecuencia: absentismo, rotación o fluctuación del personal y la disminución del rendimiento físico.** Además son personas que dedican la mayora parte de su tiempo al trabajo, viviendo agobiados y angustiados por buscar la perfección que no consiguen por el alto nivel de estrés en el terreno laboral, descuidando aspectos importantes de la vida como la familia y los amigos.

Ante esta situación las empresas, cada vez más se dan cuenta de que su motor son seres humanos, con un límite y con unas necesidades básicas de bienestar y felicidad, que si están cubiertas y son satisfactorias permitirá mejorar el clima organizacional y obtener muchísimos y mejores resultados sociales y económicos para la empresa.

### **La importancia del entorno: Menos estrés y mayor calidad de vida. Reuniones con vistas.**

**Convention Bureau de Interior**, organismo creado por la administración pública y el sector privado de la provincia de Castellón, tiene muy claras esas necesidades humanas y empresariales y nace con el fin de **convertirse en un referente para el turismo de reuniones.** Su proximidad a la capital a través las líneas de alta velocidad facilitan no solo la realización puntual para las empresas de sus actividades, sino la viabilidad de compaginar vivienda y trabajo en un entorno natural, incrementando así la calidad de vida del empresario y su entorno familiar.



**CBI** ofrece a través de espacios naturales y acordes con los nuevos parámetros de bienestar no solo personal sino también profesional a través de **establecimientos tranquilos y singulares como iglesias o castillos, cercanos y abiertos a la naturaleza** que invitan a disfrutar de sus instalaciones y equipamientos confortables junto a servicios profesionales y personalizados unidos a una oferta complementaria gestionando **un catálogo de productos adaptados a un cliente que valora el intercambio de experiencias y conocimientos, la información y la motivación profesional.**

[www.convencionesinteriorcastellon.com](http://www.convencionesinteriorcastellon.com)



**Día del empresario estresado** <http://www.facebook.com/pages/Dia-del-empresario-estresado/175369025835007>

**Contacto prensa:**

Pat Quinteiro

[Pat@patcomunicaciones.com](mailto:Pat@patcomunicaciones.com)

Telf: 653791436.

**Algunas referencias sobre el estrés.**

<http://www.iestres.es/visor.php?pagi=3&tem=828&sec=4>

<http://www.ahgt.es/noticias.html>

[http://www.ahgt.es/noticias/100118\\_EXPANSION\\_el%2085%25%20de%20empresas%20no%20ve%20una%20recuperacion%20hasta%202012.pdf](http://www.ahgt.es/noticias/100118_EXPANSION_el%2085%25%20de%20empresas%20no%20ve%20una%20recuperacion%20hasta%202012.pdf)

<http://osha.europa.eu/en/publications/reports/203/view?language=es>

**Definiciones:**

**estrés.**

(Del ingl. *stress*).

1. m. *Med.* Tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicosomáticas o trastornos psicológicos a veces graves.

**bienestar.**

(De *bien* y *estar*).

1. m. Conjunto de las cosas necesarias para vivir bien.

2. m. Vida holgada o abastecida de cuanto conduce a pasarlo bien y con tranquilidad.

3. m. Estado de la persona en el que se le hace sensible el buen funcionamiento de su actividad somática y psíquica.