EQUIPOS DE PROTECCIÓN PSICOSOCIAL

EPIS PARA LA MENTE:
PARA PROTEGER LA SALUD PSICOLÓGICA Y EMOCIONAL DE LAS Y LOS TRABAJADORES

¿SI TE PROTEGES DE LOS RIESGO FÍSICOS POR QUÉ NO DE LOS EMOCIONALES?

"EPI MENTAL" ANÁLOGO

Formación en gestión del estrés	Técnicas de mindfulness o relajación	Establecer tareas y objetivos de trabajo claros	Espacios de desconexión / pausas activas	Apoyo psicológico / escucha activa	Red de apoyo social o sindical
Proteger frente a impactos emocionales o situaciones tensas	Reducir el ruido mental y emocional	Evitar la fatiga mental por ambigüedad o sobrecarga	Filtrar ambientes tóxicos o sobreexposición	Crear una barrera frente a la presión o conflictos	Sostener en momentos críticos, evitar caídas emocionales

OBJETIVO PRINCIPAL

Dirulaguntza emanda / Subvencionado por:

OSALAN
Laneko Segurtasun eta Osasunerako Euskal Erakundea
Instituto Vasco de Seguridad y Salud Laborales

EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO
EKONOMIA, LAN ETA ENPLEGU SAILA
DEPARTAMENTO DE ECONOMÍA, TRABAJO Y EMPLEO

UGT

5985 Ebazpena (EHAA, 252 zk. 2024/12/30) / Resolución 5985 (BOPV nº 252, 30/12/2024)