

APAGAR EL MÓVIL DEL TRABAJO TAMBIÉN PREVIENE RIESGOS



UNPLUG

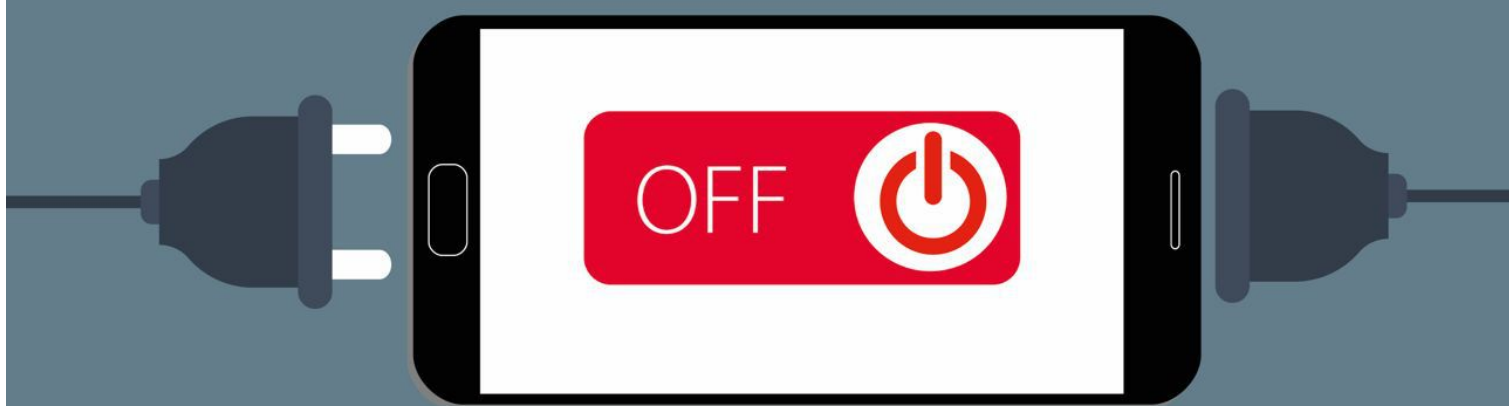


UGT  
Euskadi

Dirulaguntza emanda / Subvencionado por:



LANEKO MUGIKORRA ITZALTZEAK ERE ARRISKUAK PREBENITZEN DITU



UNPLUG



UGT  
Euskadi

Dirulaguntza emanda / Subvencionado por:

 **OSALAN**
Laneo Segurtasun eta
Oasunerako Euskal Erakundea
Instituto Vasco de
Seguridad y Salud Laborales

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

5549 Ebazpena (EHAA, 251 zk. 2025/12/30) / Resolución 5549 (BOPV nº 251, 30/12/2025)

HELBURUEN ETA NEURGAILUEN ARABERAKO PRESIOAK ARRISKU PSIKOSOZIALAK ERAGIN DITZAKE



Errendimendua
neurtzeak ezin du
eragin karga
mentala
areagotzea

UGT  
Euskadi

Dirulaguntza emanda / Subvencionado por:

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

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

LA PRESIÓN POR OBJETIVOS Y MÉTRICAS PUEDE GENERAR RIESGOS PSICOSOCIALES



La evaluación del rendimiento no debe aumentar la carga mental

UGT  
Euskadi

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

LA DIGITALIZACIÓN TAMBIÉN GENERA RIESGOS



Detectarlos a
tiempo ayuda a
prevenir el
tecnoestrés y
cuidar la salud
laboral



UGT  
Euskadi

Dirulaguntza emanda / Subvencionado por:



5549 Ebazpena (EHAA, 251 zk. 2025/12/30) / Resolución 5549 (BOPV nº 251, 30/12/2025)

DIGITALIZAZIOAK ARRISKUAK ERE SORTZEN DITU



Garaiz
detektatzeak
teknoestresa
prebenitu eta
lan-osasuna
zaintzen
laguntzen du



UGT  
Euskadi

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 SAIALA
DEPARTAMENTO DE ECONOMÍA,
TRABAJO Y EMPLEO

5549 Ebazpena (EHAA, 251 zk. 2025/12/30) / Resolución 5549 (BOPV nº 251, 30/12/2025)

EL ESTRÉS TECNOLÓGICO TAMBIÉN DEBE TENERSE EN CUENTA EN LA EVALUACIÓN DE RIESGOS

Digitalizar sin prevenir genera riesgos psicosociales



Dirulaguntza emanda / Subvencionado por:

UGT 
Euskadi

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

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

5549 Ebazpena (EHAA, 251 zk. 2025/12/30) / Resolución 5549 (BOPV nº 251, 30/12/2025)

ESTRES TEKNOLOGIKOA ARRISKUEN EBALUAZIOAN ERE KONTUAN HARTU BEHAR DA

Prebentziorik gabeko
digitalizazioak arrisku
psikosozialak sortzen ditu



Dirulaguntza emanda / Subvencionado por:

UGT  
Euskadi

 **OSALAN**
Laneako 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

5549 Ebazpena (EHAA, 251 zk. 2025/12/30) / Resolución 5549 (BOPV nº 251, 30/12/2025)

LA DESCONEXIÓN DIGITAL PROTEGE TU BIENESTAR: ¡EXÍGELA!



Notificaciones off,
menos estrés,
más salud mental

UGT  
Euskadi

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 SAHIA
DEPARTAMENTO DE ECONOMÍA,
TRABAJO Y EMPLEO

DESKONEXIO DIGITALAK ZURE ONGIZATEA BABESTEN DU: ESKA EZAZU!



Jakinarazpenak off,
estres gutxiago,
osasun mental
gehiago

UGT  
Euskadi

Dirulaguntza emanda / Subvencionado por:

