

10:00

Inauguración

Nuria Berta Chust Martínez

Viceconsejera de Empleo, Diálogo Social y Bienestar Laboral
Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha

10:10

Programa de asesoramiento en riesgos psicosociales: conclusiones percibidas

Francisco Javier de la Cruz González

Coordinador Regional de Seguridad y Salud Laboral
Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha

10:25

Criterio técnico 104/2021, sobre actuaciones de la Inspección de Trabajo y Seguridad Social en Riesgos Psicosociales

Juan Díaz Rokiski

Director Territorial de la Inspección de Trabajo y Seguridad Social de Castilla-La Mancha
Inspección de Trabajo y Seguridad Social

10:50

12:05

Taller práctico: Prevención del estrés en tiempos de pandemia

Rosana Calero Monedero

Psicóloga y formadora.

En tiempos de pandemia la población trabajadora ha tenido que adaptarse a una situación novedosa con respecto a su trabajo, utilizando sus recursos personales de afrontamiento de situaciones, generando un esfuerzo adicional a la práctica profesional. Esto provoca a largo plazo cansancio, fatiga emocional y estrés. Debido a esta situación pandémica, la persona trabajadora puede ir adquiriendo un nivel elevado de angustia e incertidumbre ante el futuro que genere patologías emocionales en un futuro.

Con esta ponencia se pretende ayudar a la persona trabajadora a conocerse a sí misma, a investigar cómo le han afectado estos tiempos de pandemia a sus rutinas laborales y personales, delimitar qué es el estrés y cómo lo percibimos y sobre todo descubrir herramientas y trucos para poder prevenir y paliar los síntomas del estrés.

