28 Abril:
Dia Internacional de la Seguretat i la Salut en el Treball

escoltar acompanyar sostenir

... també cansa

Prevenció de Riscos Laborals i Salut Mental

Claus

- El malestar **no és una debilitat personal**, és sovint estructural.
- La vocació **no pot substituir les condicions saludables**.
- Els riscos psicosocials s'han d'abordar **des del col·lectiu**, no només des de l'individu.

1. Avaluació de riscos psicosocials

- Identificació dels factors de risc davant del desgast emocional, la sobrecàrrega, els conflictes de valors i el suport social.
- Participació activa dels equips com a element clau de la prevenció.
- A partir de l'ús de metodologia i qüestionaris validats.

2. Suport psicològic

- Dispositius de suport emocional i atenció psicològica.
- Espais supervisats de reflexió i acompanyament.
- Formació en autocura i gestió emocional com a responsabilitat col·lectiva.

3. Eines per a la gestió de l'equip

- Promoció de la corresponsabilitat i el suport mutu.
- Protocols d'actuació davant situacions emocionalment complexes.
- Enfortiment dels espais d'intravisió i coordinació d'equips.

Fem ús d'aquestes eines al nostre abast!
La prevenció és clau per protegir-nos!
Tinguem cura de la nostra salut!