

Jornada-Taller

Primers auxilis psicològics: Gestió emocional i de situacions crítiques en l'àmbit laboral



Dimecres, 7 d'octubre de 2026, de 9.15-13.30 h

Sala d'actes de la UGT de Catalunya
Rambla de Santa Mònica, 10, Barcelona

Inscripció prèvia a: <https://form.jotform.com/262146081112344>



Les persones treballadores desenvolupen la seva activitat en entorns cada vegada més exigents des del punt de vista emocional. La pressió assistencial, els conflictes interpersonals, les situacions de crisi, les agressions, les pèrdues o el patiment aliè formen part de la realitat quotidiana de molts sectors i poden tenir un impacte important sobre la salut mental i el benestar de qui treballa. En aquest context, disposar d'eines per gestionar aquestes situacions no només contribueix a protegir la salut individual, sinó que també reforça la capacitat de suport mutu dins dels equips de treball.

Aquesta jornada pretén oferir coneixements i recursos pràctics perquè els delegats i delegades de prevenció, així com la resta de persones assistents, siguin capaços d'identificar situacions d'especial vulnerabilitat emocional i actuar de manera adequada davant d'una persona que està patint una crisi. Al llarg de la sessió s'abordaran aspectes com la regulació emocional, la gestió dels conflictes, la detecció de conductes suïcides i l'acompanyament davant dels processos de dol, combinant una ponència inicial amb tallers eminentment pràctics orientats a l'aplicació dels coneixements adquirits.

Des d'una perspectiva sindical, aquesta formació també vol contribuir a sensibilitzar sobre la necessitat d'integrar la salut mental dins de la prevenció de riscos laborals. Tot i que els primers auxilis psicològics no substitueixen les obligacions preventives de les empreses ni les actuacions col·lectives necessàries per eliminar els factors de risc psicosocial, sí que proporcionen eines útils per actuar amb seguretat, empatia i responsabilitat davant situacions que poden tenir una elevada transcendència humana.

En definitiva, es tracta de dotar els representants de les persones treballadores de nous recursos per cuidar els altres sense deixar de reivindicar que la millor protecció de la salut mental continua sent una organització del treball saludable i preventiva.

Programa

9.15–9.45 h Acreditacions i cafè de benvinguda

9.45–10.00 h Obertura: Camil Ros,
secretari general de la UGT de Catalunya

10.00–11.00 h Conferència marc i torn de preguntes
Javier Savin
Director Clínic i Desenvolupament de Negoci. Fundación Salud y Persona.
Lola Collado
Coordinadora de la Unitat d'Intervenció en Crisi. Fundación Salud y Persona.

11.00–11.15 h Pausa i distribució per grups

11.15–13.15 h Tallers pràctics per grups
Javier Savin / Lola Collado / Beatriz Parra / Ana Vives

13.15-13.30 h Cloenda: Reyes Solaz,
secretària nacional. Salut Laboral, UGT de Catalunya