



Prevenir el estrés, el acoso y el
desequilibrio personal/laboral es
clave

*"La prevención también
se piensa: proteger la
salud mental para un
trabajo seguro"*



Recuerda...

- El teletrabajo es tu derecho.
- Exige formación, recursos y condiciones dignas.
- La empresa debe garantizarlo.

Desde **UGT**, luchamos por
condiciones dignas, tareas seguras
y prevención real

925 25 25 18

608 12 26 61

dpri@clmancha.ugt.org

*¡Contacta con nosotros y mejora la
seguridad en tu entorno laboral!*

Salud Mental y Trabajo Temporal

Claves para un
Entorno Laboral
en equilibrio



3

Principales riesgos

- Sobrecarga de trabajo y presión.
- Mal ambiente laboral.
- Acoso laboral.
- Incertidumbre e inestabilidad laboral.

Los riesgos psicosociales afectan a la salud emocional y física



Recursos y Enlaces de Interés



Delegados de prevención de tu empresa.

Oficina de Salud Laboral de tu sindicato.

Servicios psicológicos laborales de tu empresa.

Colegio Oficial de Psicólogos de tu región.

Guías específicas del INSST

<https://www.insst.es/materias/riesgos/riesgos-psicosociales>

Teléfonos de atención emocional general

Línea 024 de atención a la conducta suicida: 24h, gratuita, confidencial.
Teléfono de la Esperanza: 717 003 717

Medidas Preventivas

- Técnicas de gestión del estrés y mindfulness.
- Comunicación positiva en el entorno laboral.
- Derecho al descanso y a la desconexión digital.
- Participación sindical y apoyo mutuo.

