

PRIMEROS AUXILIOS PSICOEMOCIONALES

OBJETO Y CONTENIDO

En un entorno laboral cada vez más exigente, cuidar el bienestar psicoemocional es fundamental para mantener equipos saludables, motivados y resilientes.

Esta sesión divulgativa ofrece herramientas prácticas para reconocer y gestionar situaciones de estrés, así como para acompañar emocionalmente a otras personas en momentos difíciles.

El contenido incluye una mirada actual a la **salud mental**, pautas claras de **primeros auxilios emocionales**, claves básicas de **gestión emocional y autocuidado**, y prácticas de **mindfulness y desactivación** aplicables al día a día.

El objetivo es fomentar una cultura preventiva que promueva entornos laborales más equilibrados, conscientes y saludables.



PROGRAMA

01

BIENESTAR PSICOEMOCIONAL: SALUD MENTAL EN EL CONTEXTO ACTUAL

02

SITUACIONES POTENCIALMENTE ESTRESANTES ¿QUÉ HACER? PRIMEROS AUXILIOS EMOCIONALES

03

GESTIÓN EMOCIONAL: PRINCIPIOS BÁSICOS PARA POTENCIAR EL AUTOCUIDADO

04

MINDFULNESS Y TÉCNICAS DE DESACTIVACIÓN Y DE TÍTULO: “PRIMEROS AUXILIOS PSICOEMOCIONALES PARA LA EMPRESA”



FREMAP

*Mutua Colaboradora con la
Seguridad Social nº 61*