

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.*

