



Estratexias fronte ao malestar emocional



Data da xornada: 10/10/2025

Hora de comezo: 09.45 horas

Modalidade: videoconferencia

Información e inscrición: [web issga](#)

PROGRAMA

■ 09.45 PRESENTACIÓN E APERTURA

Carlos Llanos Santos. Director Rexional Galicia. Fremap

Pablo Fernández López. Secretario Xeral de Emprego e Relacións Laborais da Consellería de Emprego, Comercio e Emigración

■ 10.00 MALESTAR E BENESTAR EMOCIONAL: DÚAS CARAS DA SAÚDE MENTAL TRASTORNOS MENTAIS COMÚNS E PROBLEMAS EMOCIONAIS

SENSIBILIDADE E ESCOITA ACTIVA

COMO PEDIR AXUDA SE SENTES QUE CHE FALTAN AS FORZAS

PRACTICAR A SERENIDADE, PARA PENSAR CON CLARIDADE, E OBSERVARNOS
A NÓS MESMOS CON AMABILIDADE

David Piélagos Solís. Licenciado en Psicoloxía do Traballo e Técnico Superior PRL en Fremap

■ 11.00 COLOQUIO

Eva Esperante Insua. Xefa da Sección de Formación, Divulgación e Documentación do Issga

Colabora:





XUNTA
DE GALICIA

INSTITUTO
SEGURIDAD
LABORAL D

Estrategias frente al malestar emocional



Fecha de la jornada: 10/10/2025

Hora de comienzo: 09.45 horas

Modalidad: videoconferencia

Información e inscripción: [web issga](#)

PROGRAMA

■ 09.45 PRESENTACIÓN Y APERTURA

Carlos Llanos Santos. Director Regional Galicia. FREMAP

Pablo Fernández López. Secretario General de Empleo y Relaciones Laborales de la Consellería de Empleo, Comercio y Emigración

■ 10.00 MALESTAR Y BIENESTAR EMOCIONAL: DOS CARAS DE LA SALUD MENTAL TRASTORNOS MENTALES COMUNES Y PROBLEMAS EMOCIONALES

SENSIBILIDAD Y ESCUCHA ACTIVA

CÓMO PEDIR AYUDA SI SIENTES QUE TE FALTAN LAS FUERZAS

PRACTICAR LA SERENIDAD, PARA PENSAR CON CLARIDAD, Y OBSERVARNOS A NOSOTROS MISMOS CON AMABILIDAD

David Piélago Solís. Licenciado en Psicología del Trabajo y Técnico Superior PRL en Fremap

■ 11.00 COLOQUIO

Eva Esperante Insua. Jefa de la Sección de Formación, Divulgación y Documentación del Issga

Colabora:

