

# ORIENTACIONS I RECURSOS PER CUIDAR LA SALUT MENTAL A L'ENTORN LABORAL

CONSELL ASSESSOR DE SALUT LABORAL  
DE L'AJUNTAMENT DE BARCELONA

**Maig de 2022**



**Ajuntament  
de Barcelona**

# Índex

|                                                                                     |          |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| <b>1. DECÀLEG D'ORIENTACIONS PER CUIDAR LA SALUT MENTAL A L'ENTORN LABORAL.....</b> | <b>2</b> |
| <b>2. CATÀLEG DE RECURSOS PER CUIDAR LA SALUT MENTAL A L'ENTORN LABORAL .....</b>   | <b>4</b> |
| 2.1 Empreses, organitzacions i professionals de la salut laboral ..                 | 5        |
| 2.2 Persones treballadores.....                                                     | 21       |
| 2.3 Ciutadania en general.....                                                      | 27       |

# 1.DECÀLEG D'ORIENTACIONS PER CUIDAR LA SALUT MENTAL A L'ENTORN LABORAL

El Pla de salut mental 2016-2022 de l'Ajuntament de Barcelona reflecteix com un dels determinants socials de la salut mental té a veure amb l'àmbit laboral. I en aquesta línia, el [Consell Assessor de Salut Laboral de l'Ajuntament de Barcelona](#) ha posicionat l'àmbit de salut mental a l'entorn laboral com una de les prioritats del seu pla de treball. Aquesta prioritat s'ha vist intensificada per l'increment dels riscos psicosocials i de les situacions d'estrès (per incerteses, canvis, risc contagi, aïllament social, etcètera) com a conseqüència de la Covid-19 en totes les facetes de la vida, entre les quals es troba l'entorn laboral.

En aquest context, el Consell Assessor de Salut Laboral de l'Ajuntament de Barcelona ha elaborat el següent decàleg d'orientacions per cuidar la salut mental a l'entorn laboral. Tot i que aquestes orientacions tenen una perspectiva transversal, cal adaptar-les segons la dimensions de l'empresa. Així mateix, aquestes orientacions s'han d'impulsar amb una lògica de concertació publicoprivada amb les organitzacions, els agents i el teixit econòmic de la ciutat. Per aquest motiu, es proposa crear una xarxa d'empreses i organitzacions que es puguin adherir a aquest decàleg i que treballin per desplegar-lo.

## **Deu orientacions per cuidar a salut mental a l'entorn laboral**

1. Incidir en la millora de les condicions laborals com a condició necessària per a la salut mental en l'àmbit laboral. Cal oferir condicions d'ocupació i treball de qualitat com a element clau per a una bona salut mental. El treball ha de ser promotor de la salut mental.
2. Promoure que les empreses coneguin i posin a l'abast de les persones treballadores els recursos de ciutat per a la promoció i la cura de la salut mental.
3. Impulsar la formació per a tots els treballadors i treballadores per tal que coneguin els factors de l'entorn laboral que influeixen en el benestar emocional i els que poden generar situacions de malestar psicològic. En particular, es pot promoure dins de les plantilles i els equips de les empreses persones que puguin ser "referents de benestar emocional".
4. Facilitar formació sobre els recursos d'afrontament dels problemes mentals en l'àmbit laboral a equips de direcció i persones treballadores, i sobre els dispositius d'atenció a problemes de salut mental en l'àmbit laboral, ja siguin propis o externs.

5. Fomentar la integració laboral de les persones amb trastorns mentals, i que tots els agents de l'àmbit laboral treballin en la línia de la tolerància zero pel que fa a l'estigmatització en aquest àmbit.
6. Minimitzar l'exposició als factors de risc psicosocial a la feina: cal recordar que existeix l'obligació legal d'identificar-los i avaluar-los, i que cal establir prioritats d'actuació per obtenir unes condicions de treball adequades, que promoguin la salut física, mental i social de les persones treballadores. En particular, cal fomentar la implantació de programes específics de prevenció dels trastorns mentals dins l'àmbit de la promoció de la salut en el treball, amb la participació de les persones treballadores en la identificació de situacions de risc i cerca de solucions.
7. Combatre l'assetjament psicològic a la feina i la violència ocupacional d'origen extern, promovent l'aplicació dels protocols d'actuació que permeten tant l'adopció de mesures preventives com la detecció i abordatge dels possibles casos.
8. Introduir a l'empresa, i a la vigilància de la salut laboral, eines de detecció precoç de possibles problemes de salut mental.
9. Millorar la coordinació entre els serveis de prevenció de riscos laborals de les empreses i la xarxa de salut mental.
10. Impulsar una campanya de ciutat de sensibilització en relació amb la salut mental a l'àmbit laboral.

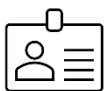
## 2. CATÀLEG DE RECURSOS PER CUIDAR LA SALUT MENTAL A L'ENTORN LABORAL

A continuació es presenta una selecció de recursos que poden ajudar a incorporar la perspectiva de la salut mental a l'entorn laboral. Aquests recursos han estat proposats per les diferents organitzacions que formen part del Consell Assessor de Salut Laboral de l'Ajuntament de Barcelona.

Els recursos s'organitzen, en primer lloc, a partir del **col·lectiu principal al qual van adreçats**. En total s'han identificat tres col·lectius:



Empreses, organitzacions i professionals de la salut laboral



Persones treballadores



Ciutadania en general

Per a cadascun d'aquests col·lectius s'identifiquen **dos tipus de recursos**:

Guies

Programes i serveis

Cada recurs inclou una breu descripció, l'organització que l'ha elaborat, l'enllaç al recurs —al mateix títol del recurs— o mecanisme per accedir-hi i l'àmbit principal d'aplicació. Els àmbits identificats són els següents:

1. Millora de les condicions laborals de les persones treballadores.
2. Difusió d'informació sobre els recursos existents en l'àmbit de la salut mental a l'entorn laboral.
3. Prevenció i promoció d'entorns laborals mentalment saludables.
4. Foment de la detecció precoç.
5. Recursos per a l'abordatge de problemes de salut mental en l'àmbit laboral.
6. Sensibilització i formació en salut mental i lluita contra l'estigmatització.
7. Altres.

*\*Nota: en alguns casos s'ha indicat com a àmbit “Guia global”, ja que es tracta de recursos de caire molt transversal.*



## 2.1 Empreses, organitzacions i professionals de la salut laboral



### A.1. Guies per a l'abordatge de la salut mental a l'àmbit laboral

#### Guia laboral sobre salut mental

Guia de sensibilització, molt breu, que serveix per emmarcar la problemàtica a l'empresa, els seus costos i les possibilitats d'intervenció.

**Elaborat per:** Xarxa Europea de Promoció de la Salut Laboral (ENWHP)

Enllaç al [recurs](#)

|                               |             |
|-------------------------------|-------------|
| <b>ÀMBITS<br/>D'APLICACIÓ</b> | Guia global |
|-------------------------------|-------------|

#### Riscos psicosocials i malaltia mental. Estratègies d'actuació en l'àmbit laboral

A l'entorn laboral, hi ha evidències d'una relació entre condicions psicosocials del lloc de treball i la malaltia mental. L'objectiu d'aquesta guia és oferir estratègies a les organitzacions perquè puguin minimitzar el risc psicosocial dels treballadors i gestionar la malaltia mental en l'àmbit laboral.

**Elaborat per:** Foment del Treball

Enllaç al [recurs](#)

|                               |               |
|-------------------------------|---------------|
| <b>ÀMBITS<br/>D'APLICACIÓ</b> | ○ Guia global |
|-------------------------------|---------------|

#### La salut mental dels i les treballadores

Recopilació molt completa de diferents autors que aborda la salut mental a l'empresa des de diferents vessants.

**Elaborat per:** Osalan i Observatori Basc d'Assetjament Moral

Enllaç al [recurs](#)

|               |               |
|---------------|---------------|
| <b>ÀMBITS</b> | ○ Guia global |
|---------------|---------------|





---

## D'APLICACIÓ

---

---

### Salut mental: etapes per a la seva promoció a l'empresa

Aquesta NTP té com a objectiu revisar de manera pràctica i aplicada els components essencials que haurà de tenir un pla de promoció de la salut mental a la feina des d'una perspectiva integral, i la finalitat última de la qual serà tant la prevenció del malestar i la malaltia com la promoció del benestar emocional dels treballadors.

---

**Elaborat per:** Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo

Enllaç al [recurs](#)

---

## ÀMBITS D'APLICACIÓ

- Guia global
- 

---

### Manteniment i tornada al treball: procediment

Eina per elaborar protocol de reingrés. En aquesta nota tècnica de prevenció, l'INSST ofereix a les empreses una pauta per l'elaboració del procediment d'acollida a aquelles persones que es reincorporen a l'activitat professional després d'una absència per motius de salut.

---

**Elaborat per:** Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo

Enllaç al [recurs](#)

---

## ÀMBITS D'APLICACIÓ

- Recursos per a l'abordatge de problemes de salut mental a l'àmbit laboral
- 

---

### Promoció d'un treball saludable per a treballadors amb malalties cròniques guia de bones pràctiques

Guia promoguda per la Unió Europea per tal de donar eines als empresaris i persones que gestionen recursos humans i organitzacions perquè les seves persones treballadores que hagin tingut o tenen una malaltia crònica s'incorporin o es readaptin les seves feines.

---

**Elaborat per:** Xarxa Europea de Promoció de la Salut Laboral (ENWHP)

---



---

Enllaç al [recurs](#)

---

**ÀMBITS  
D'APLICACIÓ**

- Millora de les condicions laborals de les persones treballadores
  - Prevenció i promoció d'entorns laborals mentalment saludables
  - Recursos per a l'abordatge de problemes de salut mental a l'àmbit laboral
- 

---

**Recomanacions de la 9a iniciativa de la Xarxa Europea de Promoció de la Salut Laboral que dona eines per la promoció d'un treball saludable per a treballadors amb malalties cròniques**

Guia de la Xarxa Europea de Promoció de la Salut Laboral que promou que les persones treballadores amb malalties cròniques tinguin un entorn saludable als seus llocs de treball.

---

**Elaborat per:** Xarxa Europea de Promoció de la Salut Laboral (ENWHP)

Enllaç al [recurs](#)

---

**ÀMBITS  
D'APLICACIÓ**

- Millora de les condicions laborals de les persones treballadores
  - Prevenció i promoció d'entorns laborals mentalment saludables
  - Recursos per a l'abordatge de problemes de salut mental a l'àmbit laboral
  - Altres
- 

---

**Promoció de la salut mental a l'empresa: guia per als empresaris**

Guia breu de la Unió Europea per a empresaris per tal de promoure la salut mental a l'empresa tenint en compte la prevenció i la promoció.

---

**Elaborat per:** Xarxa Europea de Promoció de la Salut Laboral (ENWHP)

Enllaç al [recurs](#)

---

**ÀMBITS**

- Millora de les condicions laborals de les persones
- 







|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>D'APLICACIÓ</b> | <i>treballadores</i> <ul style="list-style-type: none"><li>○ <i>Prevenció i promoció d'entorns laborals mentalment saludables</i></li><li>○ <i>Foment de la detecció precoç</i></li><li>○ <i>Sensibilització i formació en salut mental i lluita contra l'estigmatització</i></li></ul> |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### **Promoció de la salut mental en l'empresa: business case**

Guia breu de promoció de la salut mental a l'àmbit empresarial.

**Elaborat per:** Xarxa Europea de Promoció de la Salut Laboral (ENWHP)

Enllaç al [recurs](#)

|                               |                                                                                                                        |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ÀMBITS<br/>D'APLICACIÓ</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>○ <i>Prevenció i promoció d'entorns laborals mentalment saludables</i></li></ul> |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### **Riscos psicosocials. L'aplicació de mesures preventives**

La guia ofereix criteris i orientacions per al desplegament de mesures correctores relacionades amb vuit factors de risc psicosocial (comunicació, participació, formació, definició de rol, temps de treball, càrrega de treball, lideratge/supervisió i desenvolupament de carrera). Per a cada un dels factors de risc estudiats, s'indica el càlcul de la tornada de la inversió i alguns casos d'èxit en l'aplicació de mesures preventives, ja que les mesures relacionades amb els riscos psicosocials tenen un reflex significatiu en la productivitat i la rendibilitat empresarial.

**Elaborat per:** Foment del Treball

Enllaç al [recurs](#)

|                               |                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ÀMBITS<br/>D'APLICACIÓ</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>○ <i>Prevenció i promoció d'entorns laborals mentalment saludables</i></li><li>○ <i>Foment de la detecció precoç</i></li><li>○ <i>Altres</i></li></ul> |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



## Estratègia catalana de seguretat i salut laboral 2021-2026 (ECSSL)

Elaborada, pactada i aprovada en el marc de la Comissió de Seguretat i Salut Laboral del Consell de Relacions Laborals (CRL), com a òrgan de representació social de l'àmbit laboral a Catalunya on hi ha l'Administració de la Generalitat i les patronals i els sindicats més representatius, pretén donar resposta a les necessitats que en matèria de seguretat i salut laboral cal afrontar els propers anys.

Tot i que el seu abast i impacte va molt més enllà de l'àmbit de salut mental, s'assenyala com a document de referència, en el qual s'esmenten aspectes relacionats amb la salut mental als apartats de malalties professionals i a la diagnosi, així com a l'Objectiu Estratègic 6. Impulsar la promoció de la salut en el lloc de treball i d'hàbits saludables en el treball.

**Elaborat per:** Generalitat de Catalunya

Enllaç al [recurs](#)

### **ÀMBITS D'APLICACIÓ**

- *Prevenició i promoció d'entorns laborals mentalment saludables*
- *Recursos per a l'abordatge de problemes de salut mental a l'àmbit laboral*
- *Sensibilització i formació en salut mental i lluita contra l'estigmatització*

## Portal de riscos psicosocials de l'Institut Nacional de la Seguretat Social

La psicopsicologia del treball, des de la perspectiva de la PRL, és una disciplina que aborda les condicions de treball psicosocials o organitzatives, també anomenades *factores psicosociales*. Caldrà avaluar aquests factors de risc avaluar-los i intervenir-hi ells mitjançant una adequada planificació preventiva per eliminar-los, reduir-los o controlar-los. Allotjat en la pàgina web de l'INSST, el tema web (o col·loquialment anomenat Portal de Riscos Psicosocials) de l'àrea tècnica de coneixement de Riscos Psicosocials de l'INSST mostra en profunditat, d'una manera ordenada i seqüenciada, els continguts tècnics més destacats de l'especialitat preventiva. El seu objectiu, de cara al servei dels usuaris, és estar al dia i mostrar la informació tècnica i altres aspectes tecnicocientífics rellevants referits a la disciplina. Els materials allotjats són creats i produïts fonamentalment per l'INSST.



---

**Elaborat per:** Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo

Enllaç al [recurs](#)

---

|                               |                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ÀMBITS<br/>D'APLICACIÓ</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>○ <i>Prevenció i promoció d'entorns laborals mentalment saludables</i></li><li>○ <i>Sensibilització i formació en salut mental i lluita contra l'estigmatització</i></li><li>○ <i>Altres</i></li></ul> |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

---



---

### **Portal de promoció de la salut en el treball**

Espai on es recull principalment informació, models de bones pràctiques i recursos sobre promoció de la salut laboral.

---

**Elaborat per:** Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo

Enllaç al [recurs](#)

---

|                               |                                                                                                                        |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ÀMBITS<br/>D'APLICACIÓ</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>○ <i>Prevenció i promoció d'entorns laborals mentalment saludables</i></li></ul> |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

---



---

### **Guia electrònica per a la gestió de l'estrès i els riscos psicosocials**

La guia electrònica està concebuda especialment per respondre a les necessitats d'aquells empresaris i treballadors de petites empreses, que comencen a fer front als riscos psicosocials en el lloc de treball i necessiten una orientació inicial.

---

**Elaborat per:** Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo

Enllaç al [recurs](#)

---

|                               |                                                                                                                        |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ÀMBITS<br/>D'APLICACIÓ</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>○ <i>Prevenció i promoció d'entorns laborals mentalment saludables</i></li></ul> |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

---



## Assetjament psicològic a la feina. Definició

L'INSST presenta una definició operativa d'aquest concepte, des del marc tècnic de la prevenció de riscos laborals, per tal de facilitar un marc conceptual que permeti a l'especialista identificar i discriminar l'assetjament psicològic laboral d'altre tipus de situacions.

**Elaborat per:** Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo

Enllaç al [recurs](#)

### **ÀMBITS D'APLICACIÓ**

- *Prevenció i promoció d'entorns laborals mentalment saludables*
- *Foment de la detecció precoç*

## La fustigació psicològica a la feina: mobbing

L'INSST analitza aquest concepte i les seves característiques, l'origen, les manifestacions i l'evolució, aprofundint en la importància de les seves conseqüències i la necessitat d'identificar-lo i solucionar-lo a temps.

**Elaborat per:** Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo

Enllaç al [recurs](#)

### **ÀMBITS D'APLICACIÓ**

- *Prevenció i promoció d'entorns laborals mentalment saludables*
- *Foment de la detecció precoç*

## Guia de la gestió de l'assetjament psicològic a la feina: estratègies de prevenció i intervenció

La publicació ofereix als usuaris una delimitació i conceptualització del que és (i el que no és) l'assetjament psicològic a la feina des del punt de vista de la prevenció de riscos laborals, facilitant la comprensió de la seva naturalesa psicosocial i proporcionant recomanacions pràctiques per al disseny d'estratègies d'intervenció. La Guia esdevé una eina d'ajuda a tots els actors implicats en la gestió de les potencials situacions d'assetjament psicològic a la feina.

**Elaborat per:** Foment del Treball

Enllaç al [recurs](#)



#### **ÀMBITS D'APLICACIÓ**

- *Prevenció i promoció d'entorns laborals mentalment saludables*
- *Foment de la detecció precoç*

### **Eines per a la prevenció i abordatge de l'assetjament sexual i per raó de sexe a l'empresa**

Pàgina web que inclou totes les eines consensuades entre les organitzacions empresarials i sindicals més representatives i la Generalitat en aquest àmbit:

- Com fer un protocol per a la prevenció de l'assetjament
- Guia d'elaboració del protocol
- Decàleg de tolerància zero amb l'assetjament
- Persona de referència dels protocols
- Programa formatiu de la persona de referència
- Cicle formatiu sobre la persona de referència

**Elaborat per:** Consell de relacions Laborals de Catalunya – Generalitat de Catalunya

Enllaç al [recurs](#)

#### **ÀMBITS D'APLICACIÓ**

- *Prevenció i promoció d'entorns laborals mentalment saludables*
- *Foment de la detecció precoç*

### **Guia de l'abordatge de les drogodependències en l'àmbit laboral**

Aquesta guia permet als empresaris i als serveis de prevenció disposar d'una eina efectiva per a la detecció, la prevenció i l'actuació davant de casos de drogodependència entre els treballadors. Es proporcionen tècniques per abordar el consum de substàncies psicoactives a l'empresa des de quatre eixos d'actuació: promoció de la salut, detecció, intervenció i seguiment.

**Elaborat per:** Foment del Treball

Enllaç al [recurs](#)

#### **ÀMBITS D'APLICACIÓ**

- *Recursos per a l'abordatge de problemes de salut mental a l'àmbit laboral*



---

## **Espai d'intervenció psicosocial**

La intervenció psicosocial és la definició, la planificació, la implementació i el seguiment d'accions preventives concretes dirigides a eliminar o reduir l'exposició a factors de risc psicosocial. Aquest espai està dirigit a tots els agents, dins i fora de les organitzacions, interessats en la prevenció efectiva dels riscos psicosocials, que tinguin responsabilitat, paper i influència sobre aquests aspectes. En aquest espai hi ha una àmplia informació sobre la matèria, basada en les bones pràctiques empresarials amb casos reals seleccionats sota criteris rigorosos. Així mateix, s'ofereix documentació científicotècnica d'ajuda per afrontar la tasca d'intervenir sobre aquests agents tòxics psicosocials: eliminant, minimitzant o protegint els treballadors de qualsevol exposició que suposi risc per a la salut dels treballadors.

---

**Elaborat per:** Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo

Enllaç al [recurs](#)

---

|                               |
|-------------------------------|
| <b>ÀMBITS<br/>D'APLICACIÓ</b> |
|-------------------------------|

- |                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>○ <i>Recursos per a l'abordatge de problemes de salut mental a l'àmbit laboral</i></li></ul> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

---

## **Observatori de Riscos Psicosocials UGT**

Difusió d'informació i bones pràctiques en riscos psicosocials amb publicacions, jornades, campanyes, assessorament, etcètera.

---

**Elaborat per:** Observatori de Riscos Psicosocials

Enllaç al [recurs](#)

---

|                               |
|-------------------------------|
| <b>ÀMBITS<br/>D'APLICACIÓ</b> |
|-------------------------------|

- |                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>○ <i>Prevenició i promoció d'entorns laborals mentalment saludables</i></li></ul> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

---

## **Web UGT de Catalunya**

Publicacions sobre riscos psicosocials (guies, tríptics, fitxes, etcètera) publicades per la UGT de Catalunya

---

**Elaborat per:** UGT Catalunya

---



Enllaç al [recurs](#)

**ÀMBITS  
D'APLICACIÓ**

- Millora de les condicions laborals de les persones treballadores
- Prevenció i promoció d'entorns laborals mentalment saludables
- Foment de la detecció precoç

**Guia de bona praxi per a la vigilància de la salut mental**

Guia de bona praxi per a la vigilància de la salut mental relacionada amb factors de risc psicosocial. Versió completa i versió breu.

**Elaborat per:** Agència de Salut Pública de Catalunya

Enllaç al [recurs](#)

**ÀMBITS  
D'APLICACIÓ**

- Foment de la detecció precoç

**Guia de bones pràctiques per a la prevenció i la gestió de problemes de salut mental en treballadors de l'àmbit sanitari**

La guia desenvolupa les actuacions i procediments establerts per a la gestió integral dels trastorns de salut mental en l'àmbit sanitari de la Comunitat de Madrid, per a l'atenció integrada al treballador amb trastorns de salut mental o trastorns de substàncies addictives, potenciant la prevenció, rehabilitació i integració en l'àmbit laboral.

**Elaborat per:** Escola Nacional de Medicina Laboral (editat per l'Institut de Salut Carlos III)

Enllaç al [recurs](#)

**ÀMBITS  
D'APLICACIÓ**

- Prevenció i promoció d'entorns laborals mentalment saludables
- Recursos per a l'abordatge de problemes de salut mental a l'àmbit laboral



---

## Consideracions sobre la vigilància de la salut dels treballadors i treballadores

Guia en l'àmbit de la vigilància de la salut que considera aspectes que tenen relació amb la salut mental.

---

**Elaborat per:** Consell de Relacions Laborals de Catalunya – Generalitat de Catalunya

Enllaç al [recurs](#)

---

|                               |
|-------------------------------|
| <b>ÀMBITS<br/>D'APLICACIÓ</b> |
|-------------------------------|

- Foment de la detecció precoç

---

## El procés d'avaluació dels factors psicosocials

Es descriuen els aspectes que cal tenir en compte en el moment d'abordar l'avaluació dels riscos laborals d'índole psicosocial.

---

**Elaborat per:** Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo

Enllaç al [recurs](#)

---

|                               |
|-------------------------------|
| <b>ÀMBITS<br/>D'APLICACIÓ</b> |
|-------------------------------|

- Foment de la detecció precoç

---

## Síndrome d'estar cremat per la feina o burnout (I) Definició i procés de generació

Des de l'òptica de la prevenció de riscos laborals i des dels coneixements existents en l'actualitat sobre la matèria, es pretén exposar de manera clara i sintètica els aspectes conceptuals, causals i de procés, relacionats amb la síndrome d'estar cremat per la feina.

---

**Elaborat per:** Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo

Enllaç al [recurs](#)

---

|                               |
|-------------------------------|
| <b>ÀMBITS<br/>D'APLICACIÓ</b> |
|-------------------------------|

- Foment de la detecció precoç





## Síndrome d'estar cremat per la feina o *burnout* (II) conseqüències, avaluació i prevenció

Des de l'òptica de la prevenció de riscos laborals i des dels coneixements existents en l'actualitat sobre la matèria, es pretén donar a conèixer aquells aspectes relatius a les conseqüències, l'avaluació, la prevenció i la intervenció de la síndrome d'estar cremat per la feina.

**Elaborat per:** Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo

Enllaç al [recurs](#)

### **ÀMBITS D'APLICACIÓ**

- *Foment de la detecció precoç*

## Síndrome d'estar cremat pel treball o *burnout* (III) instrument de mesura

Es presenta un instrument de mesura útil per a l'avaluació del *burnout* en tot tipus de feines.

**Elaborat per:** Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo

Enllaç al [recurs](#)

### **ÀMBITS D'APLICACIÓ**

- *Foment de la detecció precoç*

## Càrrega mental de treball: disseny de tasques

S'aborden alguns principis que convé tenir presents en el disseny de tasques, en configurar les exigències de tractament d'informació dels llocs de treball, per la seva repercussió en la càrrega de treball mental i en la fatiga.

**Elaborat per:** Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo

Enllaç al [recurs](#)

### **ÀMBITS D'APLICACIÓ**

- *Prevenció i promoció d'entorns laborals mentalment saludables*



---

### Càrrega mental de treball: factors

En les situacions de treball, els factors que contribueixen a la càrrega de treball mental i que exerceixen pressions sobre la persona són molt diversos. Aquesta nota tècnica de prevenció es planteja per servir d'orientació en la relació i necessària identificació d'aquests factors en cada realitat laboral.

---

**Elaborat per:** Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo

Enllaç al [recurs](#)

---

|                               |
|-------------------------------|
| <b>ÀMBITS<br/>D'APLICACIÓ</b> |
|-------------------------------|

- |                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>○ <i>Prevenció i promoció d'entorns laborals mentalment saludables</i></li></ul> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

---

### Salut mental: etapes per a la promoció a l'empresa

Publicació que dona eines per detectar situacions col·lectives o individuals de malestar mental en el context laboral i pautes d'actuació.

---

**Elaborat per:** Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo

Enllaç al [recurs](#)

---

|                               |
|-------------------------------|
| <b>ÀMBITS<br/>D'APLICACIÓ</b> |
|-------------------------------|

- |                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>○ <i>Prevenció i promoció d'entorns laborals mentalment saludables</i></li></ul> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

---

### Abordatge dels problemes mentals des de l'entorn psicosocial. La depressió

Els continguts de la publicació aborden alguns dels factors de l'entorn de treball que poden influir negativament en la salut mental de les persones i, en concret, que poden interaccionar d'alguna manera amb la depressió, així com les fortaleces i els recursos de les persones i les organitzacions per facilitar la salut mental dels empleats.

---

**Elaborat per:** Foment del Treball

Enllaç al [recurs](#)

---

|               |
|---------------|
| <b>ÀMBITS</b> |
|---------------|

- |                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>○ <i>Recursos per a l'abordatge de problemes de salut</i></li></ul> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|



---

|                    |                                 |
|--------------------|---------------------------------|
| <b>D'APLICACIÓ</b> | <i>mental a l'àmbit laboral</i> |
|--------------------|---------------------------------|

---

---

### **Com parlar de salut mental. Guia d'estil**

Guia amb pautes per unificar estils a l'hora de parlar de salut mental.

---

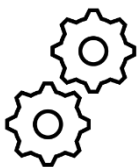
**Elaborat per:** Salut Mental Catalunya

Enllaç al [recurs](#)

---

|                               |                                                                                                                                                 |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ÀMBITS<br/>D'APLICACIÓ</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>○ Sensibilització i formació en salut mental i lluita contra l'estigmatització</li><li>○ Altres</li></ul> |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

---



## A.2. Programes i serveis per a l'abordatge de la salut mental a l'àmbit laboral

### Adhesió al Projecte Empresa Promotora Salut

Projecte per promoure la salut en les empreses. Es disposa d'un qüestionari d'autoavaluació de riscos psicosocials.

**Elaborat per:** Generalitat de Catalunya

Enllaç al [recurs](#)

| ÀMBITS<br>D'APLICACIÓ |
|-----------------------|
|-----------------------|

- |                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>○ Millora de les condicions laborals de les persones treballadores</li></ul> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Mètode per a l'avaluació i la gestió de factors psicosocials en petites empreses

Eina dissenyada per dur a terme l'avaluació i la gestió dels riscos psicosocials dirigida a microempreses i petites empreses de fins a 25 treballadors i, de manera especial, a empreses en les quals l'empresari assumeixi personalment les activitats preventives.

**Elaborat per:** Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo

Enllaç al [recurs](#)

| ÀMBITS<br>D'APLICACIÓ |
|-----------------------|
|-----------------------|

- |                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>○ Foment de la detecció precoç</li><li>○ Altres</li></ul> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Mètode per a l'avaluació del risc per a la càrrega mental del treball

Plantilla per a l'avaluació del risc per a la càrrega mental del treball.

**Elaborat per:** Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo

Enllaç al [recurs](#)

| ÀMBITS<br>D'APLICACIÓ |
|-----------------------|
|-----------------------|

- |                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>○ Prevenció i promoció d'entorns laborals mentalment saludables</li></ul> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



## **F-PSICO. Factors psicosocials. Mètode d'avaluació. Versió 4.0 de l'INSHT**

L'aplicació informàtica per a la prevenció (AIP) "F-PSICO. Factors psicosocials. Mètode d'avaluació. Versió 4.0" de l'INSHT té com a objectiu identificar l'exposició a aquells factors de risc existents en una situació determinada aportant informació de caràcter avaluatiu i descriptiu. Permet, per tant, el diagnòstic psicosocial d'una empresa o d'àrees parcials, a partir d'un disseny previ d'estudi, dels qüestionaris d'aplicació individual i tractament estadístic dels resultats. El programa, mitjançant un qüestionari que té allotjat, presenta a la pantalla 89 ítems amb diferents opcions de resposta sobre les quals el treballador s'ha de posicionar.

**Elaborat per:** Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo

Enllaç al [recurs](#)

### **ÀMBITS D'APLICACIÓ**

- *Foment de la detecció precoç*

## **App per a l'avaluació de condicions psicosocials**

L'objecte de l'aplicació és que una PIME pugui dur a terme un petit diagnòstic de la situació psicosocial de la seva empresa, per poder millorar les condicions de treball. No pretén substituir una avaluació tècnica, sinó facilitar informació sobre condicions de treball que milloren l'entorn psicosocial i abordar una sèrie de problemes organitzacionals comuns que afecten les condicions psicosocials de l'empresa.

**Elaborat per:** Foment del Treball

Enllaç al [recurs](#)

### **ÀMBITS D'APLICACIÓ**

- *Prevenció i promoció d'entorns laborals mentalment saludables*
- *Foment de la detecció precoç*
- *Altres*



## 2.2 Persones treballadores



### B.1. Guies per a l'abordatge de la salut mental a l'àmbit laboral

#### Promoció de la salut mental en l'empresa: guia pels treballadors

Guia per a les persones treballadores per promoure i cuidar la seva salut mental.

**Elaborat per:** Xarxa Europea de Promoció de la Salut Laboral (ENWHP)

Enllaç al [recurs](#)

#### **ÀMBITS D'APLICACIÓ**

- *Prevenició i promoció d'entorns laborals mentalment saludables*
- *Foment de la detecció precoç*
- *Recursos per a l'abordatge de problemes de salut mental a l'àmbit laboral*
- *Altres*

#### Protocol per a la prevenició, detecció i actuació en relació amb els casos que afectin la dignitat i la discriminació en el treball

Aquest protocol té per objectiu establir criteris d'actuació comuns per a la prevenició, la detecció, l'anàlisi i la proposta de mesures preventives en relació amb les situacions de discriminació o assetjament que es puguin produir a l'Ajuntament de Barcelona (vegeu-ne l'àmbit subjectiu). Defineix i situa els conceptes i estableix el procediment de gestió de casos, així com les competències, funcions i responsabilitats de les diferents parts implicades.

**Elaborat per:** Ajuntament de Barcelona

Enllaç al [recurs](#)

#### **ÀMBITS**

- *Prevenició i promoció d'entorns laborals mentalment saludables*



---

|                    |                                                                                |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b>D'APLICACIÓ</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>○ Foment de la detecció precoç</li></ul> |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|

---

### Protocol per a la prevenció, la detecció, l'actuació i la resolució de situacions d'assetjament per raó de sexe

Defineix el marc d'actuació per prevenir i resoldre els casos d'assetjament sexual i per raó de sexe que es puguin donar en la nostra organització. A més, ens facilita informació sobre les actuacions preventives i, sobretot, detalla el procediment que haurem de seguir per denunciar aquestes situacions, quan n'hi hagi, entre la plantilla municipal.

---

**Elaborat per:** Ajuntament de Barcelona

Enllaç al [recurs](#)

---

|                           |                                                                                                                                                        |
|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ÀMBITS D'APLICACIÓ</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>○ Prevenció i promoció d'entorns laborals mentalment saludables</li><li>○ Foment de la detecció precoç</li></ul> |
|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

---

---

### Mesures per aconseguir la seguretat i defensa del personal de les oficines d'atenció ciutadana

Les OAC són la porta d'accés a la demanda ciutadana d'informació, però l'atenció presencial comporta de vegades amenaces o agressions a les persones que hi treballen. Aquest protocol estableix mesures preventives, de coordinació i suport al personal en casos de violència ocupacional externa.

---

**Elaborat per:** Ajuntament de Barcelona

Enllaç al [recurs](#)

---

|                           |                                                                                                                 |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ÀMBITS D'APLICACIÓ</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>○ Prevenció i promoció d'entorns laborals mentalment saludables</li></ul> |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

---

---

### IFIGHT Depression

Eina d'autoajuda dirigida a persones amb depressió lleu/moderada

---

**Elaborat per:** Aliança Europea contra la Depressió (EAAD)

Enllaç al [recurs](#)

---

|               |                                                                                                    |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ÀMBITS</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>○ Recursos per a l'abordatge de problemes de salut</li></ul> |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|

---



---

|                    |                                 |
|--------------------|---------------------------------|
| <b>D'APLICACIÓ</b> | <i>mental a l'àmbit laboral</i> |
|--------------------|---------------------------------|

---

---

### Qüestionaris de promoció de la salut

Qüestionaris autoaplicables amb *feedback* automàtic i avaluació. En aquest moment estan disponibles els qüestionaris següents: Qüestionari de qualitat de la PST; Move Europe (estrès, alimentació saludable, activitat física, tabac); Gestió de l'edat; Promoció de la salut mental; Promoció de la salut mental a PIMES.

---

**Elaborat per:** Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo

Enllaç al [recurs](#)

---

|                               |                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ÀMBITS<br/>D'APLICACIÓ</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>○ <i>Millora de les condicions laborals de les persones treballadores</i></li><li>○ <i>Prevenió i promoció d'entorns laborals mentalment saludables</i></li><li>○ <i>Foment de la detecció precoç</i></li></ul> |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

---



---

### El programa d'ajuda a l'empleat (EAP) intervenció individual en la prevenció de riscos psicosocials

Informació del servei d'assistència que l'empresa/organització pot oferir als seus empleats amb la finalitat donar suport i assessorament a tots els seus treballadors en la resolució dels seus problemes tant personals com laborals reduint l'impacte sobre la seva salut i el rendiment laboral.

---

**Elaborat per:** Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo

Enllaç al [recurs](#)

---

|                               |                                                                                                                                    |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ÀMBITS<br/>D'APLICACIÓ</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>○ <i>Recursos per a l'abordatge de problemes de salut mental a l'àmbit laboral</i></li></ul> |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

---



---

### Afrontar la mort: guia per fer front a la mort d'un company o companya

L'objectiu de la guia és proposar accions per millorar l'afrontament de la mort d'un company o companya de feina. Per això, a més d'informació sobre els

---





possibles efectes, la guia recull una sèrie d'escenaris (accident de treball o malaltia professional; mort per causes no vinculades a les condicions de treball; suïcidi; malalties terminals) i fa propostes d'intervenció per a cadascuna. A més, dona informació sobre el paper de la representació sindical a l'empresa, les accions individuals per afrontar la mort i el dol i consideracions laborals a tenir en compte en cas de mort d'un treballador o treballadora.

**Elaborat per:** UGT

Enllaç al [recurs](#)

**ÀMBITS  
D'APLICACIÓ**

- *Prevenció i promoció d'entorns laborals mentalment saludables*
- *Foment de la detecció precoç*
- *Recursos per a l'abordatge de problemes de salut mental a l'àmbit laboral*

**Caixa de recursos**

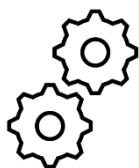
Recursos adreçats a treballadors sanitaris. “Des de la Fundació Galatea creiem que pot ser útil disposar d'un espai en què els professionals puguem compartir recursos que ens ajudin a gestionar millor les emocions, a disminuir l'angoixa i l'ansietat. En definitiva, estratègies que ens permetin dur a terme la nostra feina de manera més saludable i a construir el nostre Equip de Protecció Emocional. ”

**Elaborat per:** Fundació Galatea (Consell de Col·legi de Metges de Catalunya)

Enllaç al [recurs](#)

**ÀMBITS  
D'APLICACIÓ**

- *Recursos per a l'abordatge de problemes de salut mental a l'àmbit laboral*



## B.2. Programes i serveis per a l'abordatge de la salut mental a l'àmbit laboral

---

### Telèfon de suport psicològic a persones treballadores autònomes

Servei de suport i atenció psicològica i emocional per a autònoms/es de Barcelona, les seves famílies i la seva plantilla. És un servei telefònic gratuït.

Mecanisme d'accés: Professionals de la psicologia atenen de 6.00 a 24.00 h els 365 dies de l'any. **Telèfon gratuït** 900 505 805. **Clau d'accés:** AUTONOMS 2020

---

*Elaborat per: Ajuntament de Barcelona*

---

|                               |  |
|-------------------------------|--|
| <b>ÀMBITS<br/>D'APLICACIÓ</b> |  |
|-------------------------------|--|

- *Recursos per a l'abordatge de problemes de salut mental a l'àmbit laboral*

---

### Telèfon de suport psicològic a treballadores de la llar i de les cures

Servei de suport i atenció psicològica i emocional per a treballadores de la llar i de les cures. És un servei telefònic gratuït.

Mecanisme d'accés: Professionals de la psicologia atenen de 6.00 a 24.00 h els 365 dies de l'any. **Telèfon gratuït** 900 505 805.

---

*Elaborat per: Ajuntament de Barcelona i Fundació Salut i Persona*

---

|                               |  |
|-------------------------------|--|
| <b>ÀMBITS<br/>D'APLICACIÓ</b> |  |
|-------------------------------|--|

- *Foment de la detecció precoç*
- *Recursos per a l'abordatge de problemes de salut mental a l'àmbit laboral*

---

### Servei suport psicològic en línia per a professionals de

---



---

## **l'àmbit social, de la salut i de l'educació**

Servei de suport psicològic a través de videoconferència per als equips professionals de l'àmbit social, de la salut i de l'educació que es troben en una situació de patiment emocional.

Mecanisme d'accés:

**Criteris d'accés:** 1) ser un professional de la salut; 2) tenir malestar emocional derivat de la Covid-19

**Horari:** de dilluns a divendres de 9.00 a 21.00 h

**Telèfon:** 900 670 777

---

*Elaborat per: Ajuntament de Barcelona*

---

|                               |
|-------------------------------|
| <b>ÀMBITS<br/>D'APLICACIÓ</b> |
|-------------------------------|

- |                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>○ <i>Recursos per a l'abordatge de problemes de salut mental a l'àmbit laboral</i></li></ul> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
- 

---

## **Línia telefònica d'atenció psicològica per a personal de centres sanitaris, residències i les seves famílies**

Línia telefònica gratuïta d'atenció i suport psicològic adreçada a treballadors/es de centres sanitaris, residències de persones grans i de persones amb discapacitat, així com les seves famílies.

Mecanisme d'accés:

**Telèfon:** 900 293 162, operatiu les 24 hores del dia els 365 dies de l'any.

Atenció prestada per psicòlegs/òlogues clínics/ques amb experiència.

Telèfon vigent almenys durant un any.

---

*Elaborat per: Fundació Salut i Persona i Ajuntament de Barcelona*

---

|                               |
|-------------------------------|
| <b>ÀMBITS<br/>D'APLICACIÓ</b> |
|-------------------------------|

- |                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>○ <i>Foment de la detecció precoç</i></li><li>○ <i>Recursos per a l'abordatge de problemes de salut mental a l'àmbit laboral</i></li><li>○ <i>Altres</i></li></ul> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
-



## 2.3 Ciutadania en general



### C.1. Guies per a l'abordatge de la salut mental a l'àmbit laboral

#### Guia per a la gestió dels riscos psicosocials en l'activitat de la cura de persones grans

Aquesta guia se centra en l'exposició a factors de risc psicosocial de les cuidadores en centres residencials i atenció domiciliària. El seu objectiu és establir les principals relacions entre l'exposició a factors de risc psicosocial i les seves possibles repercussions sobre la salut, així com orientar la gestió dels riscos esmentats.

**Elaborat per:** Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo

Enllaç al [recurs](#)

#### **ÀMBITS D'APLICACIÓ**

- *Prevenció i promoció d'entorns laborals mentalment saludables*

#### Guia de la salut mental. Activa't per la salut mental

Guia amb orientacions pràctiques per abordar qüestions relacionades amb la salut mental.

**Elaborat per:** Salut Mental Catalunya

Enllaç al [recurs](#)

#### **ÀMBITS D'APLICACIÓ**

- *Prevenció i promoció d'entorns laborals mentalment saludables*

#### Pàgina web de Prevenció i promoció de la salut mental de



---

## **l'Agència de Salut Pública de Catalunya**

Web amb informació sobre programes i recursos en l'àmbit de la prevenció i promoció de la salut mental.

---

**Elaborat per:** Agència de Salut Pública de Catalunya

Enllaç al [recurs](#)

---

| <b>ÀMBITS<br/>D'APLICACIÓ</b>                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>○ <i>Difusió d'informacions sobre els recursos existents en l'àmbit de la salut mental a l'entorn laboral</i></li><li>○ <i>Recursos per a l'abordatge de problemes de salut mental a l'àmbit laboral</i></li></ul> |

---



---

## **Informe - La salut mental en l'àmbit laboral: riscos psicosocials i com prevenir-los**

Informe que aprofundeix en com afecten les condicions laborals en la pandèmia a la població treballadora.

---

**Elaborat per:** CCOO

Enllaç al [recurs](#)

---

| <b>ÀMBITS<br/>D'APLICACIÓ</b>                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>○ <i>Millora de les condicions laborals de les persones treballadores</i></li></ul> |

---



## C.2. Programes i serveis per a l'abordatge de la salut mental a l'àmbit laboral

### A prop jove

Programa d'inserció sociolaboral que té com a objectiu facilitar l'accés al mercat de treball o el retorn al sistema educatiu de joves amb malestar psicològic o alguna problemàtica de salut mental.

Mecanisme d'accés:

**Criteris d'accés:** Joves d'entre 16 i 35 anys - Residents al territori de Barcelona - Que experimentin malestar psicològic - En situació d'atur.

**Adreça:** Centre Cívic Besòs. Rbla. Prim, 87 -79 - Espai Jove Garcilaso. C. Garcilaso,103 - Casal de Joves Palau Alòs. C. Sant Pere Més Baix, 55

**Elaborat per:** Barcelona Activa

Enllaç al [recurs](#)

|                               |                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ÀMBITS<br/>D'APLICACIÓ</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>○ <i>Recursos per a l'abordatge de problemes de salut mental a l'àmbit laboral</i></li><li>○ <i>Sensibilització i formació en salut mental i lluita contra l'estigmatització</i></li></ul> |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



### Cabàs emocional

Lloc web de referència que reuneix activitats i recursos en línia per millorar la salut mental i emocional de la ciutadania. Aquesta plataforma web reuneix activitats i recursos gratuïts per a la ciutadania i per a professionals.

**Elaborat per:** Ajuntament de Barcelona

Enllaç al [recurs](#)

|                               |                                                                                                                                    |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ÀMBITS<br/>D'APLICACIÓ</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>○ <i>Recursos per a l'abordatge de problemes de salut mental a l'àmbit laboral</i></li></ul> |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



---

## Telèfon de l'Esperança

Línia d'atenció telefònica oberta les 24 hores del dia, els 7 dies de la setmana, amb la finalitat d'oferir un espai segur d'escolta, diàleg i acompanyament emocional, seguint els principis d'anonimat, no judici, confidencialitat i gratuïtat.

Mecanismes d'accés:

**Telèfon:** 681 101 080 (24 hores, de dilluns a diumenge).

---

**Elaborat per:** Ajuntament de Barcelona

---

| ÀMBITS<br>D'APLICACIÓ |
|-----------------------|
|-----------------------|

- |                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>○ <i>Difusió d'informació sobre els recursos existents en l'àmbit de la salut mental a l'entorn laboral</i></li><li>○ <i>Altres</i></li></ul> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

---

## Telèfon de prevenció del suïcidi de Barcelona

Línia d'atenció telefònica oberta les 24 hores del dia, els 7 dies de la setmana, per atendre trucades on es presenten, específicament, ideacions o conductes suïcides. També s'atenen persones de l'entorn de la persona suïcida, així com supervivents de la mort per suïcidi d'alguna persona propera.

Mecanismes d'accés:

Operatiu les 24 hores del dia per atendre totes les trucades en què es presentin idees o conductes suïcides: 900 925 555.

---

**Elaborat per:** Ajuntament de Barcelona

---

| ÀMBITS<br>D'APLICACIÓ |
|-----------------------|
|-----------------------|

- |                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>○ <i>Difusió d'informació sobre els recursos existents en l'àmbit de la salut mental a l'entorn laboral</i></li><li>○ <i>Altres</i></li></ul> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



---

## Espai d'atenció i acompanyament a famílies i entorn de persones en risc de suïcidi

Espai d'atenció i acompanyament a familiars i entorn proper de persones que han presentat una ideació o temptativa suïcida.

Mecanismes d'accés:

**Telèfon:** 652 873 826.

**Adreça electrònica:** info@acps.cat

---

*Elaborat per: Ajuntament de Barcelona*

---

|                               |
|-------------------------------|
| <b>ÀMBITS<br/>D'APLICACIÓ</b> |
|-------------------------------|

- |                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>○ <i>Difusió d'informació sobre els recursos existents en l'àmbit de la salut mental a l'entorn laboral</i></li><li>○ <i>Altres</i></li></ul> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
- 

---

## Espai d'atenció i acompanyament a persones que han viscut un suïcidi al seu entorn

Espai d'atenció i acompanyament a supervivents d'un suïcidi, que són les persones que han viscut un suïcidi al seu entorn. Ofereixen trobades personals i entrevistes on es proporciona orientació i també un espai d'escolta, així com informació orientativa per a l'acompanyament del dol per suïcidi.

Mecanismes d'accés:

**Horari:** dilluns i dimecres de 9.30 a 11.30 h, i dimarts i dijous de 16.00 a 18.00 h.

**Telèfon:** 662 545 199.

**WhatsApp:** 666 640 665.

**Adreça electrònica:** info@despresdelsuicidi.org

---

*Elaborat per: Ajuntament de Barcelona*

---

|                               |
|-------------------------------|
| <b>ÀMBITS<br/>D'APLICACIÓ</b> |
|-------------------------------|

- |                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>○ <i>Difusió d'informació sobre els recursos existents en l'àmbit de la salut mental a l'entorn laboral</i></li><li>○ <i>Altres</i></li></ul> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
-





---

## Cuidem a qui ens cuida

L'Ajuntament de Barcelona, a través de l'Institut Barcelona Esports, inicia l'acció "Cuidem a qui ens cuida" en el marc de la campanya de promoció de l'esport ciutadà.

Mecanismes d'accés:

Els vídeos proporcionen continguts en **tres blocs temàtics diferents**: activitats físiques relaxadores, exercicis de fisioteràpia compensatoris i recomanacions de nutrició.

---

**Elaborat per:** Ajuntament de Barcelona

Enllaç al [recurs](#)

---

|                               |                                                                                                                                                 |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ÀMBITS<br/>D'APLICACIÓ</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>○ <i>Prevenició i promoció d'entorns laborals mentalment saludables</i></li><li>○ <i>Altres</i></li></ul> |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

---



---

## Web gestioemocional.cat del Canal Salut

Dispositiu d'atenció psicològica. Accés directe i confidencial. Aquesta aplicació permet:

- Fer un control i seguiment del teu estat emocional i dels teus símptomes a través del test.
- Accedir a recursos i eines per a la millora de la teva salut emocional.
- Rebre suport emocional per part d'un professional de la salut mental.
- Rebre indicacions i consells sobre el que cal fer en cada situació.

---

**Elaborat per:** Generalitat de Catalunya

Enllaç al [recurs](#)

---

|                               |                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ÀMBITS<br/>D'APLICACIÓ</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>○ <i>Foment de la detecció precoç</i></li><li>○ <i>Recursos per a l'abordatge de problemes de salut mental a l'àmbit laboral</i></li></ul> |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

---



---

## Informació i formació Obertament

Campanyes informatives i de sensibilització per part de persones expertes.

Mecanisme d'accés: Es poden demanar gratuïtament materials de les darreres campanyes contra l'estigma escrivint a [obertament@obertament.org](mailto:obertament@obertament.org).

---

**Elaborat per:** Obertament

---

|                               |                                                                                                                                                 |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ÀMBITS<br/>D'APLICACIÓ</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>○ Sensibilització i formació en salut mental i lluita contra l'estigmatització</li><li>○ Altres</li></ul> |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

---



---

## Espai Situa't

L'Espai Situa't ofereix informació, orientació i acompanyament sobre qualsevol aspecte relacionat amb la salut mental, tant per a la població en general com per a persones amb un diagnòstic o els seus familiars.

Mecanisme d'accés:

Barcelona (esquerra i litoral)

Sants-Montjuïc, Ciutat Vella, Sarrià - Sant Gervasi, Gràcia, l'Eixample (esquerra i Sant Antoni) i l'Hospitalet de Llobregat.

Tel. 656 765 488

[espaisituat@salutmental.org](mailto:espaisituat@salutmental.org)

Barcelona (dreta i nord)

Nou Barris, Horta-Guinardó, Sant Andreu, Sant Martí i l'Eixample (dreta, la Sagrada Família, el Fort Pienc).

Servei gestionat per AREP Salut Mental:

Tel. 606 605 887

[noubarris@activatperlasalutmental.org](mailto:noubarris@activatperlasalutmental.org)

---

**Elaborat per:** Federació Salut Mental Catalunya

---

|                               |                                                                                                                                                        |
|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ÀMBITS<br/>D'APLICACIÓ</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>○ Prevenció i promoció d'entorns laborals mentalment saludables</li><li>○ Foment de la detecció precoç</li></ul> |
|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

---

## **Autoria del document**

**Aquest document ha estat promogut pel Grup de Treball de Salut Mental del Consell Assessor de Salut Laboral**

César Sánchez, Foment del Treball

Pilar Peña, Associació Catalana de Salut Laboral

Montse Moré, Fundació PREVENT

Pere Luque, Ajuntament de Barcelona

**També ha estat complementat per part del Plenari del Consell Assessor de Salut Laboral integrat per les següents organitzacions i persones:**

Albert Recio, Universitat Autònoma de Barcelona

César Sánchez, Foment del Treball

Elena Juanola, Institut Català de Seguretat i Salut Laboral

Elisabeth Purtí, Associació Catalana de Salut Laboral

Jose Guimera, Barcelona Activa

Josep Bonet, UGT de Catalunya

Lucia Artazcoz, Agència de Salut Pública de Barcelona

Luisa Montes, CCOO de Catalunya

Montse Moré, Fundació PREVENT

Montserrat Solórzano, Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo

Pere Luque, Ajuntament de Barcelona

Rafel Panadès, Generalitat de Catalunya

Rocio Villar, IMIM – PSMAR

Roser Martí, ASPRECAT

Silvia Miró, PIMEC

## **Coordinació del Consell - Ajuntament de Barcelona:**

Albert Garcia

Beatriz Garcia

Davide Malmusi

## **Secretaria Tècnica – MomentumLab**

Joan Frigols

Txell Valls