

## NOTA DE PRENSA

# Os Empresarios de Lugo e o Colexio de Psicoloxía organizan un obradoiro sobre a ansiedade no traballo

---

13 de outubro de 2021.- Mañá, xoves 14 de outubro, oitenta persoas participarán nun obradoiro online gratuito que imparte o Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia (COPG) en colaboración coa Confederación de Empresarios de Lugo (CEL), no que se falará sobre como xestionar a ansiedade no traballo. Mediante este obradoiro preténdese que as persoas asistentes poida identificar cales son os estresores máis habituais aos que están expostas no seu traballo, analizar como lles poden afectar e coñecer algunhas ferramentas básicas para reducilos ou eliminalos.

Esta actividade enmárcase no convenio de colaboración asinado este ano entre ambas as dúas entidades, para a promoción de iniciativas conxuntas no ámbito da formación e do asesoramento organizacional, en cuestións como a saúde laboral, como é este caso.

A psicóloga asturiana Bárbara Gogénola García, responsable da área de Saúde Laboral en SICOHR (Grupo SIGI), será a docente deste obradoiro, que presentará o secretario xeral da CEL, Jaime Luis López Vázquez. Bárbara Gogénola é licenciada en Psicoloxía pola Universidade de Oviedo e Técnico de Prevención de Riscos Laborais (PRL), comezou a súa traxectoria profesional traballando na Dirección técnica de Servizos Normativos S.A. no ámbito da PRL. Neste período publicou tres libros baixo o selo de FC Editorial, “Manual de primeiros auxilios en el trabajo”, “Trabajos en atmósferas explosivas” e “Trabajos en espacios confinados”.

Posteriormente, Gogénola diversificou a súa actividade dentro dos Recursos Humanos (como orientación laboral, mentoring, coaching etc.), acompañando as persoas e as organizacións na xestión das dificultades que xorden na vida diaria, ata que en 2018 creou o Grupo SIGI para ofrecer servizos integrais en Psicoloxía.

Na actualidade é responsable da Comisión de Psicoloxía do Traballo, Organizacións e RRHH do Colexio Oficial de Psicólogos del Principado de Asturias (COPPA) e membro do Grupo de Traballo “Xestión das emocións en contornas organizacionais” da División de Psicoloxía do Traballo, das Organizacións e os Recursos Humanos do Consejo General de la Psicología (COP). Ademais, recentemente entrou a formar parte como vogal do Comité Técnico de Normalización CNT 314 – “Xestión dos RRHH”.

O obradoiro, promovido pola Sección de Psicoloxía do Traballo e das Organizacións do Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia en colaboración co Gabinete Técnico de Seguridade e Saúde Laboral da Confederación de Empresarios de Lugo (CEL), é a primeira das iniciativas

conxuntas entre o COPG e a CEL, que pretenden deste modo contribuír a demostrar a rendibilidade e a eficacia que ten a introdución da psicoloxía na xestión empresarial.

**Saúdos,**

**Departamento de comunicación do COPG:**

Eliana Martíns  
981 534 049 / 699 908 968  
[comunicacion@copgalicia.gal](mailto:comunicacion@copgalicia.gal)

**Departamento de comunicación da CEL:**

María Rojo  
982231150  
[comunicacion@cel.es](mailto:comunicacion@cel.es)