



SOS EmozioLan

# Primeros auxilios emocionales: imprescindibles para las empresas

Abordar las crisis emocionales en la organización de manera inmediata, eficiente y humana

En España, el 34% de la población padece algún problema de salud mental (Informe Anual del Sistema Nacional de Salud 2023). A pesar de la creciente visibilidad de estos problemas, el estigma alrededor de la salud mental sigue siendo un obstáculo.



**Con su intervención se busca estabilizar y brindar un alivio emocional inmediato, conectar con redes de apoyo y derivar, si es necesario, a una atención especializada médica y/o psicológica.**



Los momentos de crisis llegan en situaciones inesperadas y cualquier persona puede experimentarlos. En estos casos, la persona puede llegar a sentirse insegura, frágil, con incertidumbre, lo que perjudica su bienestar emocional y físico. Son situaciones negativas que, también, afectan a la productividad de las empresas, al aumentar el absentismo, la rotación y los accidentes laborales.

Para hacer frente a esta realidad, la Fundación San Prudencio promueve el rol de “socorrista emocional”, para abordar las crisis emocionales en la organización de manera inmediata, eficiente y humana y, con su intervención, normalizar y prevenir.

# El socorrista emocional, valor para la salud emocional de la organización

## Objetivo

Formar a personas trabajadoras voluntarias para que puedan ofrecer un alivio inmediato al resto del personal, una pausa necesaria para que la persona en crisis pueda recobrar su estabilidad inicial y activar sus propios recursos emocionales. Esta intervención rápida puede marcar la diferencia entre un episodio emocional transitorio y el desarrollo de problemas más graves, como trastornos de ansiedad, depresión o conflictos prolongados en el entorno laboral.

1 ¿En qué situaciones debe actuar?

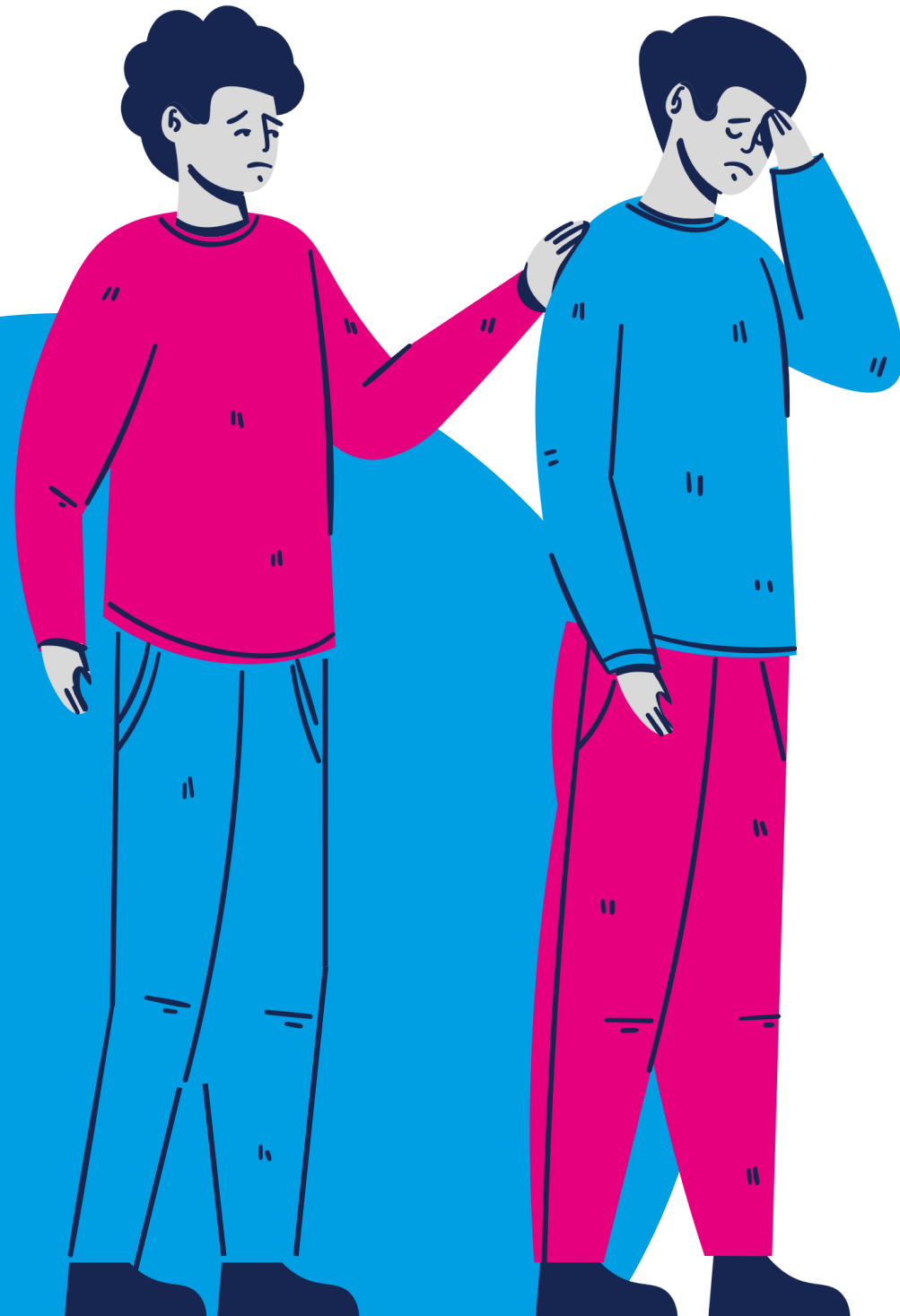
2 ¿Cómo es el trabajo de un socorrista emocional?

3 ¿Cómo es la formación que recibirán los socorristas?

4 Perfil del socorrista emocional

# ¿En qué situaciones debe actuar?

Los socorristas se enfrentarán a diferentes tipos de situaciones complicadas, como:



**Ataques de  
ansiedad**

**Episodios de llanto  
incontrolable**

**Estados de shock  
emocional**

**Cambios en el comportamiento  
como agresión**

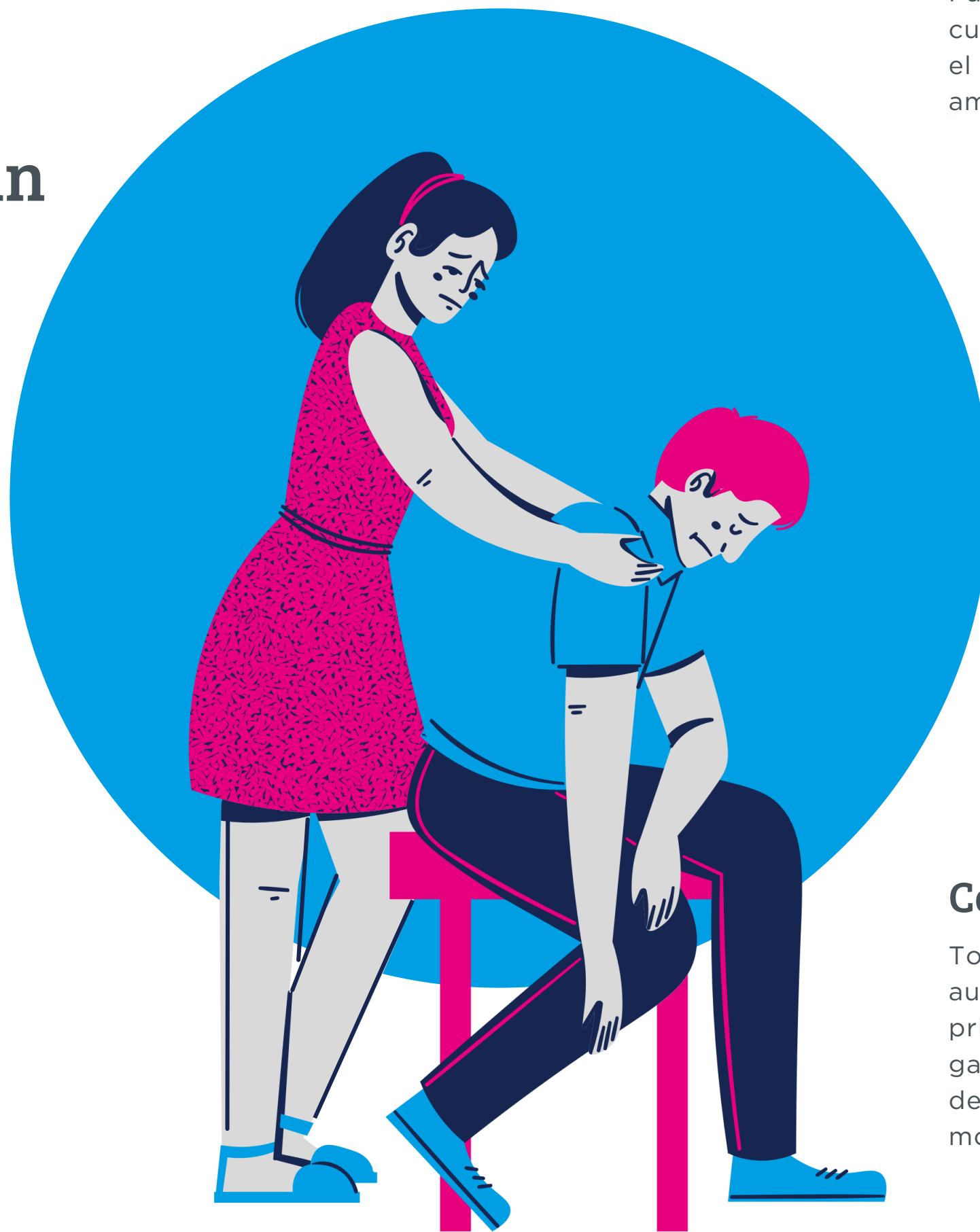
**Actos vulgares**

**Cambios en el estado emocional con sentimientos  
intensos de angustia, temor, frustración,  
enajenación, ira, ansiedad y pánico**

## ¿Cómo es el trabajo de un socorrista emocional?

Su intervención es breve, práctica y no invasiva y pone el foco en lo más urgente:

**Estabilizar**  
**Contener**  
**Orientar**



### **Simplicidad y efectividad**

Para actuar en el momento presente, cuando las emociones intensas -como el pánico, la ansiedad o la frustración- amenazan con desbordar.

### **Estabilidad y serenidad**

El socorrista emocional se encarga de estabilizar a la persona, ayudándola a salir del estado de choque emocional. Esto implica normalizar lo que siente, hacerle saber que no está sola y guiarla hacia un lugar de mayor serenidad.

### **Derivación a redes de apoyo**

El socorrista asesora y proporciona información clara y sencilla sobre los pasos a seguir o los recursos disponibles para abordar la situación (médicos, psicológicos o sociales).

### **Confidencialidad**

Todo esto lo hace actuando con total autonomía y, siempre, bajo estrictos principios de confidencialidad, garantizando que la confianza depositada en él se respete en todo momento.

## ¿Cómo es la formación que recibirán los socorristas?

La Fundación San Prudencio proporcionará la formación necesaria para que puedan identificar situaciones críticas, aplicar primeros auxilios emocionales y llevar a cabo una evaluación temprana para brindar una primera intervención emocional básica y de apoyo psicosocial. Además, la empresa con esta iniciativa refleja y promueve un espacio de bienestar emocional para sus trabajadores.



**Formación de 2h de duración.**

**Elaboración de soportes para el socorrista.**

**Identificación de redes de apoyo (recursos internos y externos).**

**Implantación e integración del procedimiento de actuación.**

**Realización de simulacros de emergencia.**

**Además, se pone a disposición de los socorristas horas de “resolución de dudas”.**

**Supervisión y reciclaje constante.**

# Perfil del socorrista emocional

¡Necesitamos personas líderes, responsables, empáticas, motivadas, con capacidad de escucha, que no juzguen y con muchas ganas de ayudar a los demás! Es totalmente voluntario y dirigido a cualquier persona que forme parte de la organización.

## Contacto

Si quieres que tu empresa reciba más información sobre este servicio, puedes contactar con La Fundación San Prudencio a través de [info@lafundacion.com](mailto:info@lafundacion.com) y 945 222 900/ 688 612 733

**La Fundación**  
SAN PRUDENCIO

