



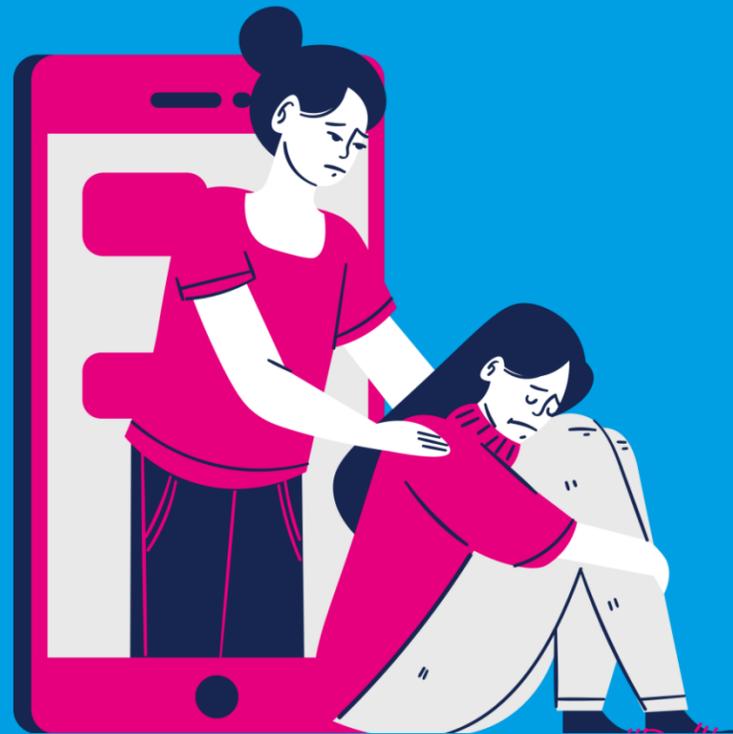
SOS EmozioLan

Primeros auxilios emocionales: imprescindibles para las empresas

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

La Fundación
SAN PRUDENCIO

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?

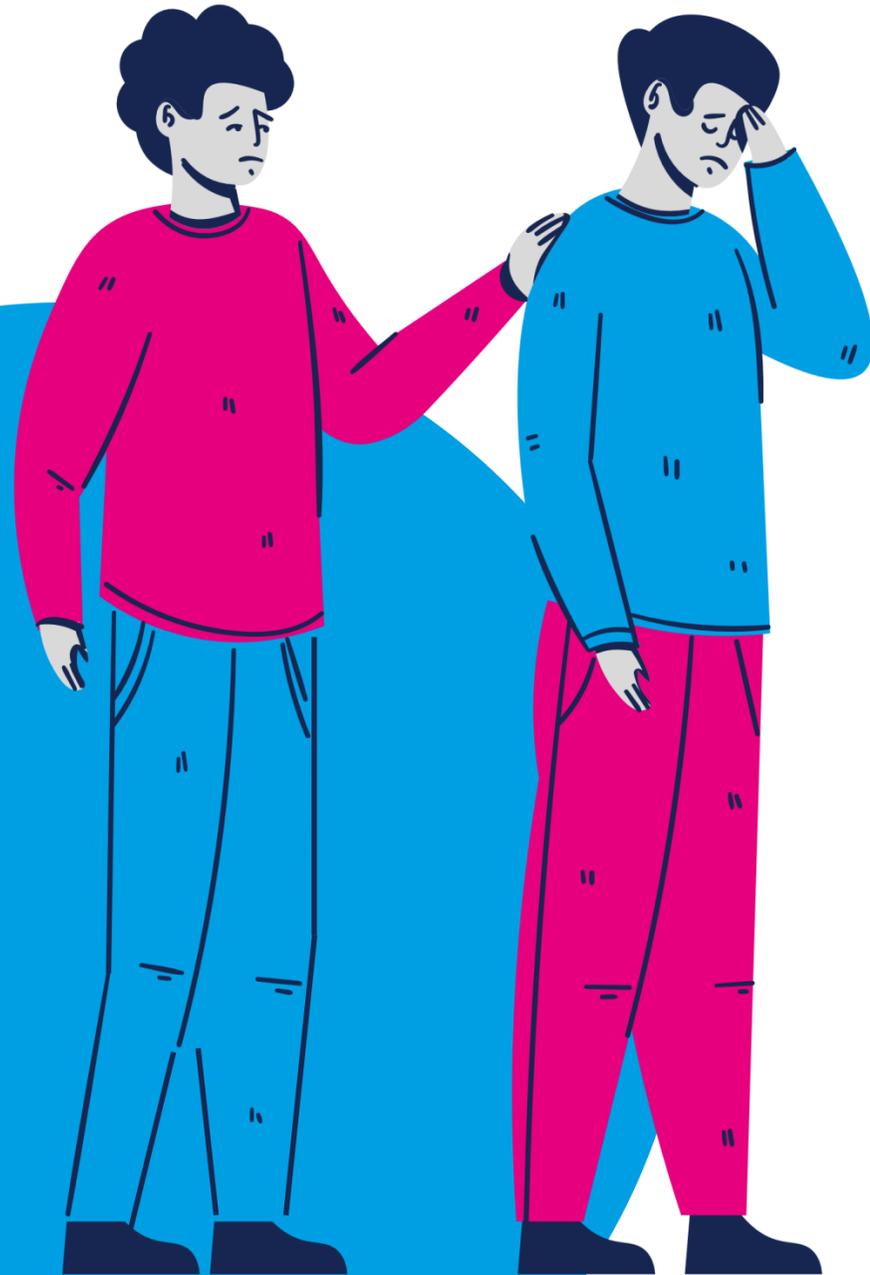
2 ¿Cómo es el trabajo de un socorrista emocional?

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**

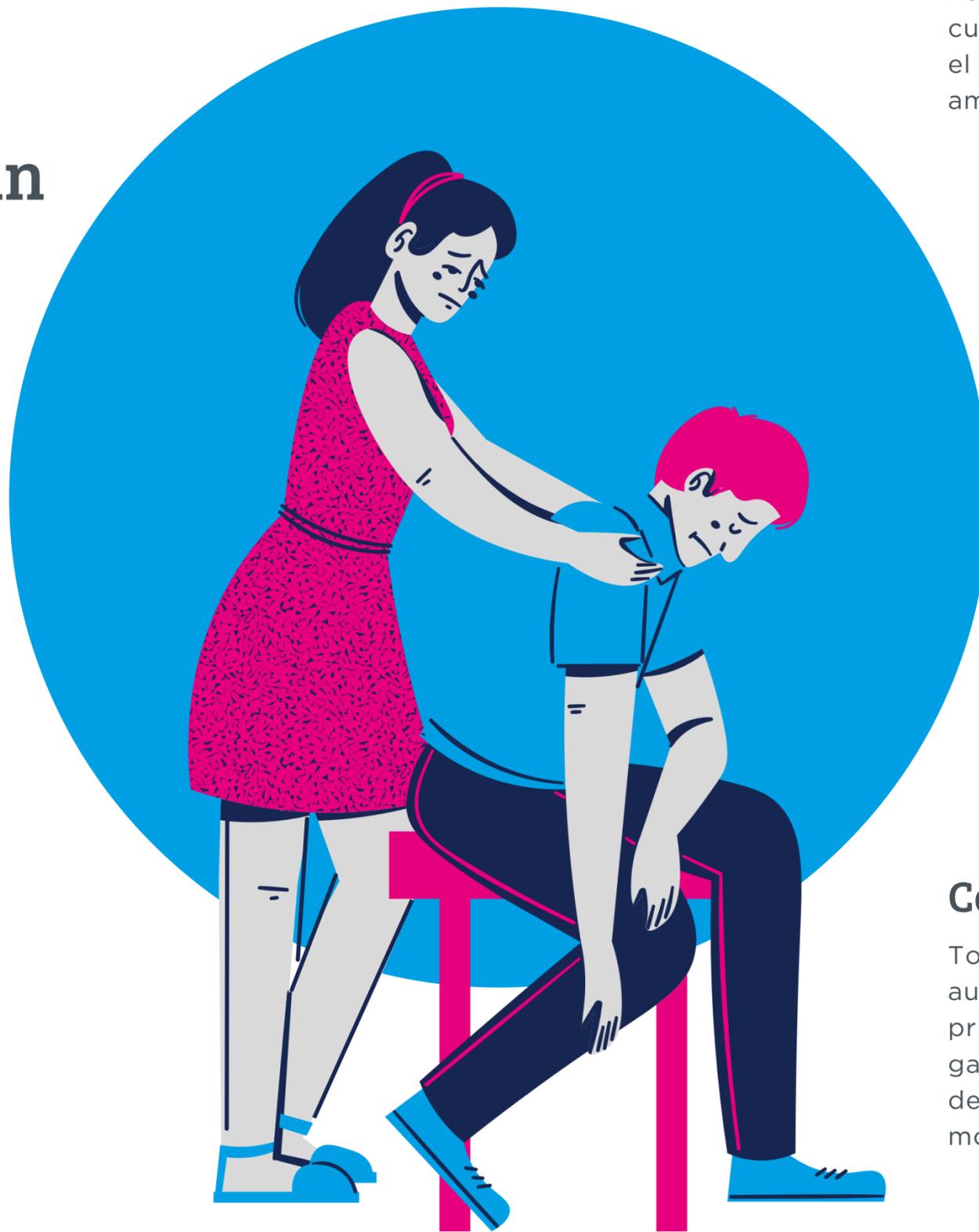
Actos vulgares

**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 y 945 222 900/ 688 612 733

La Fundación
SAN PRUDENCIO

