



Primeros auxilios emocionales

En el trabajo, todos podemos atravesar momentos difíciles, y contar con alguien que sepa acompañar marca la diferencia. Los **primeros auxilios emocionales** son una herramienta sencilla y práctica para ofrecer un primer apoyo sin necesidad de ser psicólogo: solo hacen falta sensibilidad, escucha y respeto.

PASO 1

Detecta señales de malestar



> Cambios de humor.

> Bajo rendimiento

> Aislamiento.

> Fatiga constante.



Observa la persistencia y combinación de varias señales.

PASO 2

Acércate de forma segura

- > Escoge el momento y un lugar privado.
- > Evita juzgar o minimizar lo que siente la persona a quien vas a ayudar.

- > Usa frases de cercanía: "He notado que no te veo tan animado últimamente. ¿Hay algo en lo que pueda ayudarte?"



PASO 3

Apoyo y recursos



- > Deja que la persona hable. No interrumpas.
- > Valida lo que siente: "Entiendo que debe ser difícil pasar por esto".

- > No des consejos.
- > Ofrece tu ayuda, recuerda tus límites, sugiere recursos internos (Recursos Humanos, programas de asistencia...) o profesionales externos si hace falta.

Detectar, acercarte y ofrecer recursos puede ser el primer paso hacia el bienestar de un compañero o compañera. **Fomentar el bienestar emocional es liderar con humanidad.**

Con pequeños gestos, todas las personas pueden ser un apoyo real para quien lo necesita. Aplicar primeros auxilios emocionales no solo mejora el bienestar del equipo, también crea entornos laborales más humanos, seguros y solidarios.

