

Quironprevención y la salud mental: claves para aplicar primeros auxilios ante crisis emocionales laborales

En situaciones de crisis emocional en el trabajo, contar con herramientas efectivas para brindar apoyo a los compañeros es fundamental

¿Qué hacer cuando alguien se encuentra angustiado en el entorno laboral? Para conmemorar el Día Mundial de la Salud, Quironprevención, la empresa líder en prevención de riesgos laborales y salud ocupacional, ofrece orientación sobre cómo actuar ante una crisis emocional en el entorno laboral, haciendo hincapié en la importancia de los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP).

Una crisis es un estado temporal de agitación o desorganización que puede manifestarse de diversas formas, tanto físicas como emocionales. Se entiende la importancia de reconocer y abordar adecuadamente estas situaciones para promover un ambiente laboral saludable.

Las crisis emocionales no son exclusivas del ámbito personal, también pueden surgir en el entorno laboral debido a diversas circunstancias. Es esencial comprender que cada individuo reacciona de manera diferente ante estas situaciones.

Los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) son una herramienta invaluable para brindar apoyo emocional inmediato en momentos de crisis. Es vital promover la capacitación en estos protocolos para que cualquier persona pueda ofrecer ayuda efectiva cuando sea necesario.

Consejos que seguir, según Quironprevención

En Quironprevención, se reconoce el papel crucial que desempeñan las organizaciones en la promoción de la salud emocional de sus colaboradores. Adoptar medidas estructurales y fortalecer las habilidades individuales y grupales son parte del enfoque integral hacia la prevención de crisis emocionales en el trabajo.

Qué no hacer:

- Evitar interrupciones durante la conversación.
- No utilizar frases desalentadoras o minimizadoras.
- Evitar mostrar falta de atención o apoyo.
- No mirar el reloj o mostrar impaciencia durante la interacción.

Qué hacer:

Reconocer las propias emociones antes de abordar la situación.
Ofrecer una escucha activa y empática.
Realizar preguntas para comprender mejor cómo ayudar.
Conectar con recursos de apoyo, como Quironprevención, si es necesario.
Enseñar técnicas de respiración y proporcionar un espacio seguro para que la persona se calme.

En Quironprevención se entiende la importancia de brindar apoyo emocional a los compañeros en momentos de crisis en el trabajo. Los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) son una herramienta valiosa para promover la salud emocional en el entorno laboral y contribuir al bienestar de todos los colaboradores.

Datos de contacto:

Antonio Tuachi
Tinkle
627319291

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Recursos humanos](#) [Psicología](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>