

Curso de Primeros auxilios emocionales

Cómo actuar en beneficio del bienestar emocional propio y de terceros.



Grupo ASV Servicios Funerarios te invita
a tomar conciencia sobre la importancia
de cuidar la salud mental y cómo
acompañar en su dolor a otra persona.

Índice

1. Del autoconocimiento a la comprensión 04

- Cómo funciona el ser humano.
 - Las circunstancias de la vida dejan huellas de memoria.
 - El triple sistema de respuesta.
-

2. El universo de las emociones 14

- Qué son las emociones.
 - Qué emociones podemos sentir.
 - Cuando la emoción nos hace daño.
-

3. Cómo regular los pensamientos 23

- Observar, reinterpretar, redirigir.
 - Tips de pensamientos.
-

4. Cómo regular las emociones 26

- Escuchar el cuerpo.
 - Tips de regulación emocional.
-

5. Cómo ayudar a quien sufre 32

- Tips de correulación.
-

Sobre Servicios Funerarios Grupo ASV 35

1. Del autoconocimiento a la comprensión

- Cómo funciona el ser humano.
- Las circunstancias de la vida dejan huellas de memoria.
- El triple sistema de respuesta.



Cómo funciona el ser humano

“Para solucionar algo, antes hay que entender y conocer ese algo.”

Esto es lo primero que necesitas saber si buscas resolver algún problema a nivel psicológico y emocional.

El **autoconocimiento**, el entender qué te pasa, por qué te pasa y cómo se ha gestado todo eso a nivel interno, es el primer paso que debes dar si quieres avanzar, prosperar y sanar.



Si buscas regular tus pensamientos, antes debes saber cómo funcionan. Porque, sin entender qué, cuándo y por qué, difícilmente sabrás cómo proceder con ellos.

Lo mismo pasa con lo que sientes. Es fundamental que entiendas cómo funcionan tus emociones, qué sucede dentro de ti, para que puedas hacer los cambios que necesitas.

Si te has preguntado “¿por qué soy así?”, “¿nací siendo de esta manera o me he ido moldeando con el tiempo?”, “¿por qué, si tengo hermanos y hemos recibido la misma educación, cada uno somos de una forma diferente?”.



Los seres humanos, venimos al mundo como libros en blanco dispuestos a llenarnos de lecciones, aprendizajes y teorías. Nacemos sin ningún patrón de conducta, sin ideales, tendencias, ideologías, manías, automatismos...

Solamente contamos con un instinto que nos permite sobrevivir al mundo. Un instinto en forma de llanto que nos ayuda a expresar si todo va bien o no. Y un instinto en forma de apego que nos permite ir forjando vínculos con las personas de nuestro alrededor. Al fin y al cabo, dependemos de ellas para poder crecer, avanzar y sobrevivir.

Ese libro que eres al nacer se irá llenando de lo que ves, escuchas y experimentas del mundo que te rodea y de las personas que habitan en él.

Por tanto, si en algún momento te has preguntado si naciste siendo como eres ahora o si tu personalidad y tendencias de comportamiento son innatas, **la respuesta es no.**

El adulto que eres hoy en día es el resultado de cuántas experiencias y aprendizajes te ha ido dejando la vida, el mundo y las personas de tu entorno.

Las circunstancias de la vida dejan huellas de memoria.

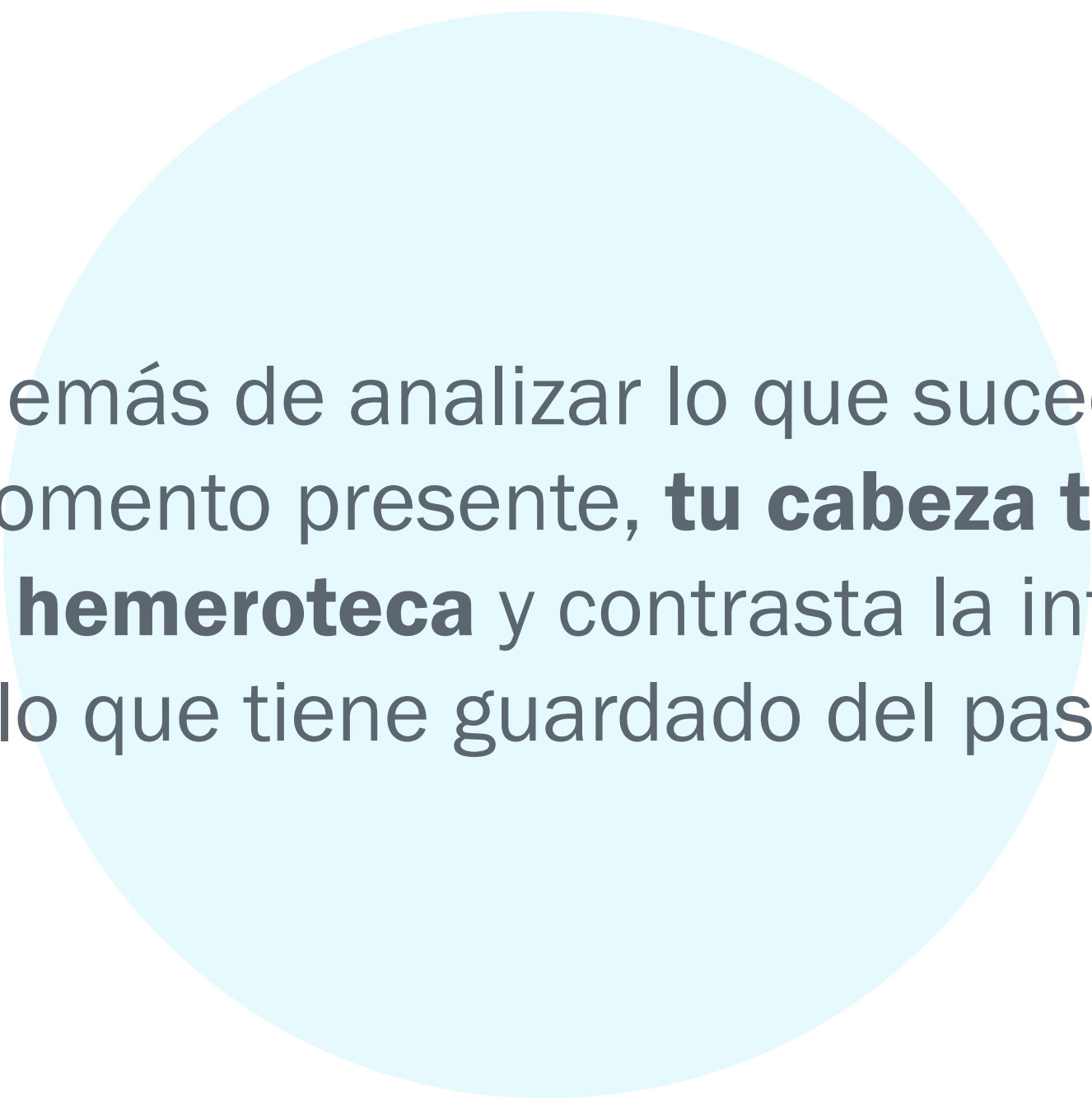
Tus sentidos te permiten entrar en contacto con el mundo que te rodea. Gracias a ellos puedes sentir y experimentar la vida. Son el hilo conductor que te mantienen en constante conexión con las circunstancias, las cosas, los animales y el resto de personas.

Cuando cualquiera de tus sentidos (o varios al mismo tiempo) capta información del medio, se la envía a tu cerebro a través de los nervios. En este momento, cuando recibe estos datos, tu cabeza la analiza minuciosamente para entenderla, sacar una conclusión y reaccionar.

Por ejemplo: si a través de la visión captas humo y a través del olfato olor a quemado, tu cabeza interpretará esta información como que hay un posible incendio. Dado el riesgo, buscarás la fuente del peligro y saldrás corriendo justo en la dirección contraria.

Gracias al trabajo que tu cabeza hace interpretando lo que tus sentidos le envían, tú puedes adaptarte a las circunstancias y responder de forma coherente.

Si ves nubes negras, coges un paraguas; si oyes un choque fuerte, miras a ver si hay alguien que pueda necesitar ayuda; si una persona te increpa, te defiendes; si alguien está llorando, le ofreces consuelo.



Además de analizar lo que sucede en el momento presente, **tu cabeza también ejerce de hemeroteca** y contrasta la información con lo que tiene guardado del pasado.

¿Por qué le temes a ciertas situaciones? Por las huellas de memoria que las experiencias pasadas te han ido dejando.

Cuando pasas por determinada experiencia en tu vida (y tus sentidos captan información), tu cerebro genera un aprendizaje para que, en el futuro, si te enfrentas a una situación similar, sepas cómo actuar.

Lo que vives, se registra en tu cabeza.

El triple sistema de respuesta

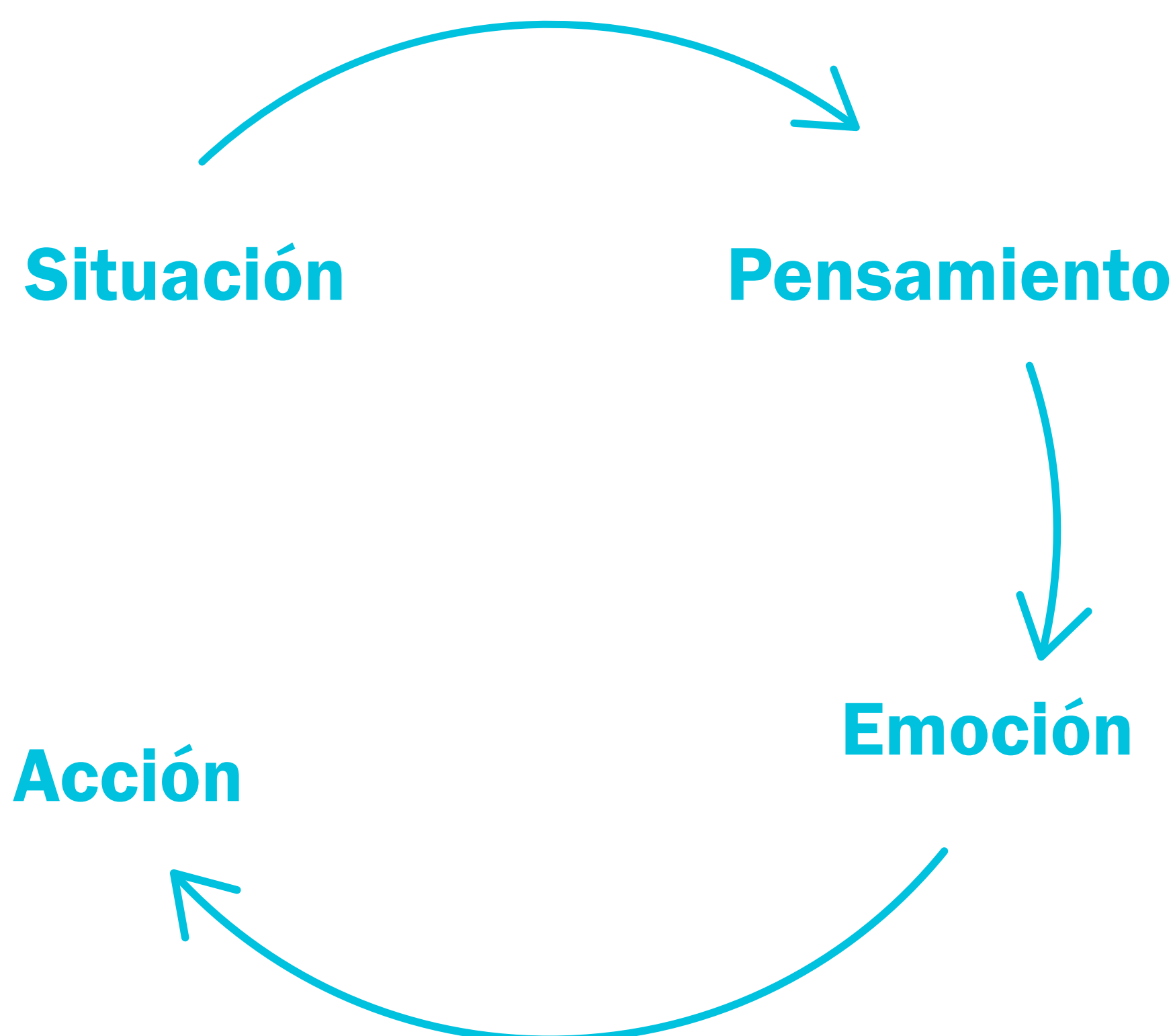
¿Sabías que el origen de cómo te sientes está en tu forma de pensar?

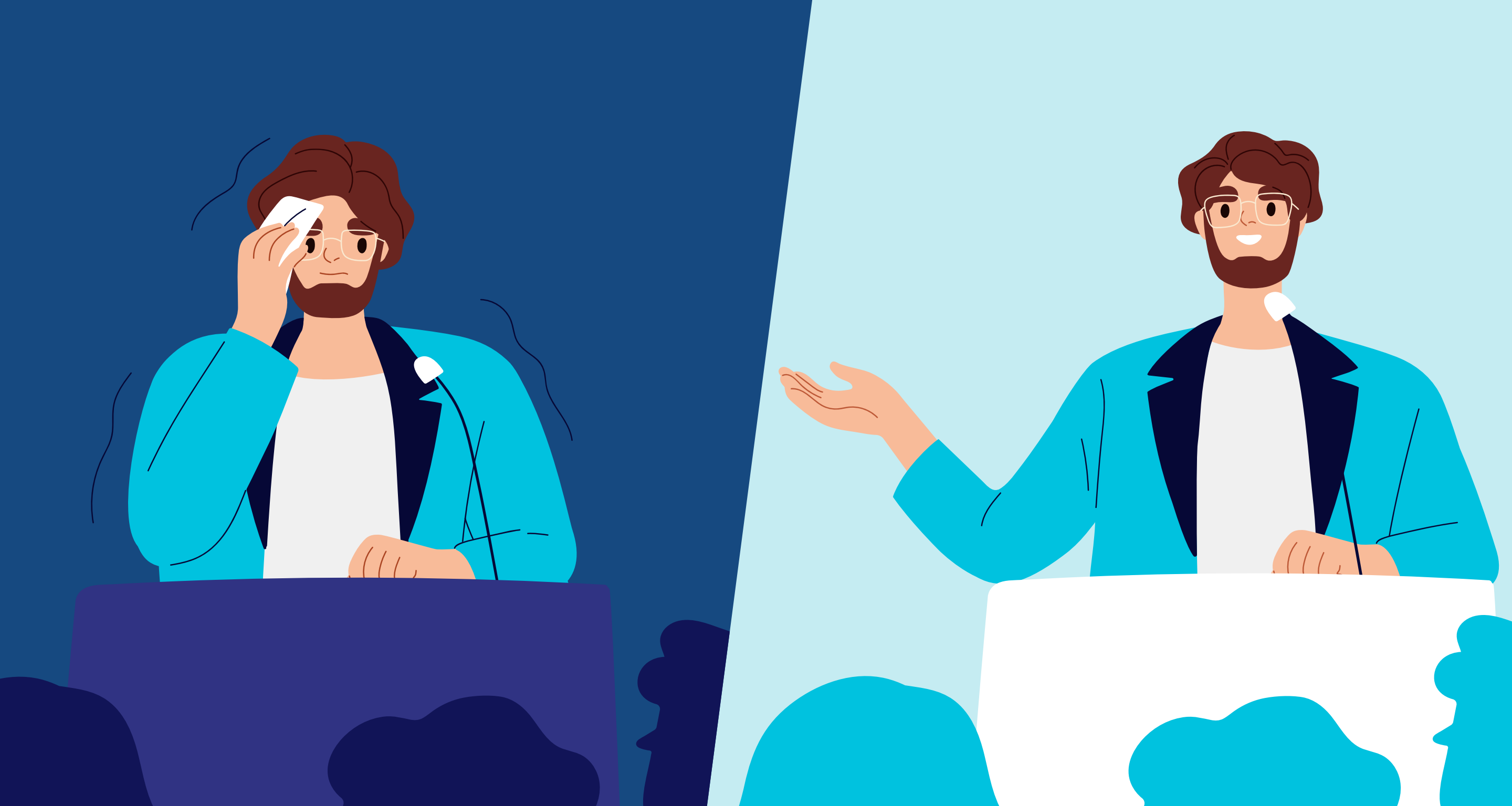
Para cambiar una emoción hay que centrarse en el pensamiento.

Tu cabeza saca conclusiones sobre aquello que vive y experimenta a través de tus sentidos. Esa conclusión que saca no solo te sirve para responder, también para sentir.

Tus sentidos están enviando, sin descanso, información a tu cerebro. Seas consciente o no, le pongas o no atención a lo que sucede, están captando estímulos del entorno constantemente.

Cuando tu cerebro recibe esa información la analiza para entenderla. Tras esa interpretación que hace, surge una emoción. Y, tras esa emoción, finalmente te comportas de un modo u otro.





Imagina que estás dando una charla frente a un público más o menos grande.

Mientras hablas y muestras tus esquemas, ves que algunos oyentes están murmurando entre ellos y mirándote de reojo.

En este caso, supongamos que piensas *“lo estoy haciendo fatal, no les gusta nada mi presentación”*. ¿Cómo te sentirías si esto fuera así? Seguramente con nerviosismo, e incluso vergüenza. Y, si te sientes así, puede que aceleres tu presentación para terminar lo antes posible.

Ahora imagina que, en lugar de eso, piensas que están disfrutando tu ponencia y les está pareciendo entretenida. ¿Cómo te sientes ahora? Seguramente te motivará y te ilusionará.

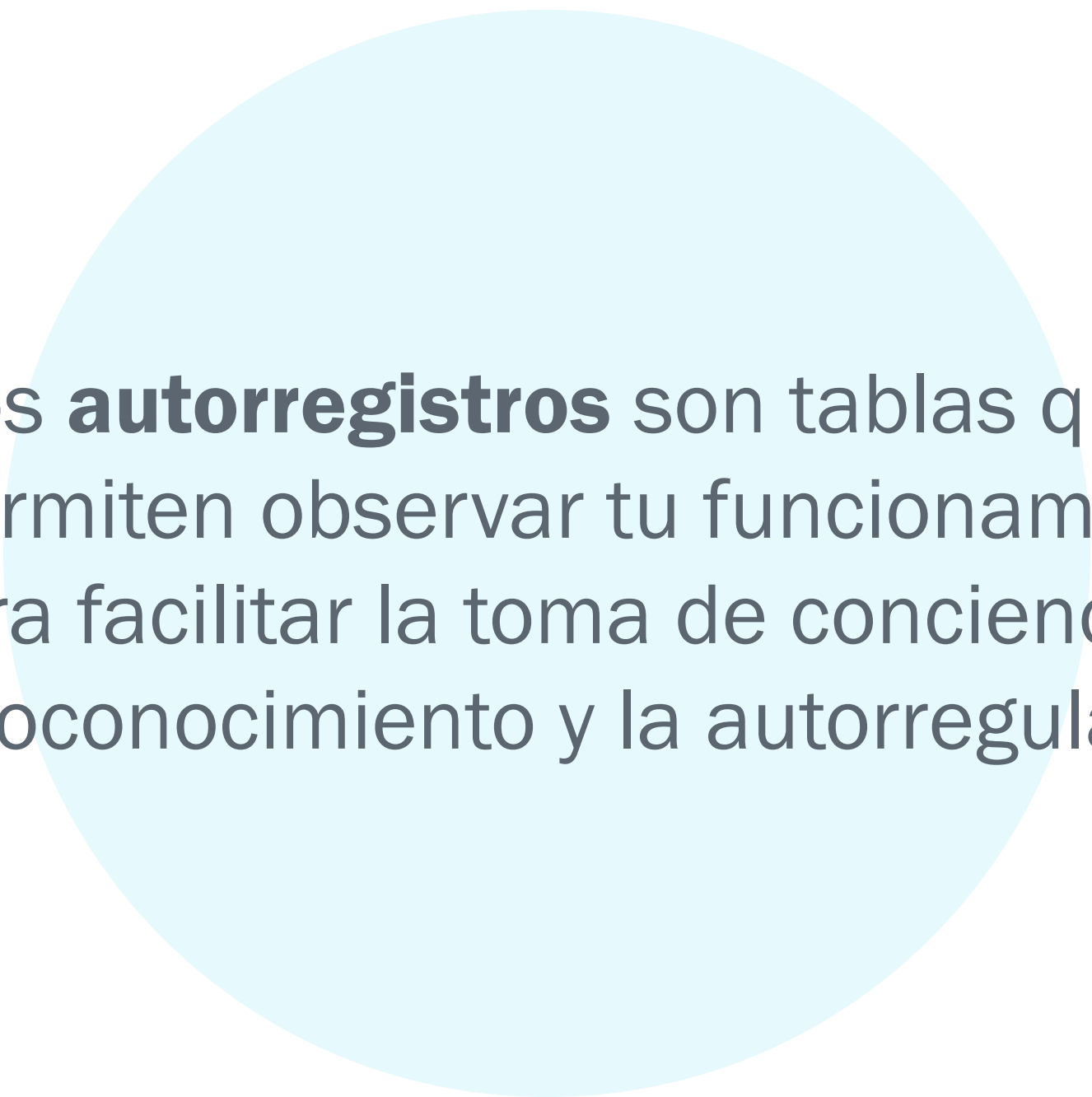
Al sentirte así, hablarás con más pasión aún, realizando una ponencia mucho más dinámica.

En función de cómo pienses así te vas a sentir. Para cambiar la forma en la que te estás sintiendo, observa qué y cómo estás pensando porque, ahí tendrás la clave.

Pensamiento —→ Emoción

Cuánto más te conozcas y entiendas tus procesos internos, mejor gestión harás de tus pensamientos y emociones. Mejor te gestionarás y de forma más libre vivirás tu vida.

Para poder poner en práctica todo esto y, de algún modo, empezar a generar más autoconocimiento, puedes utilizar autorregistros.



Los **autorregistros** son tablas que te permiten observar tu funcionamiento para facilitar la toma de conciencia, el autoconocimiento y la autorregulación.

Es una forma de generar consciencia sobre a partir de qué tipo de pensamientos surgieron tus emociones. De forma que, si quieres cambiar algo que sientes, sepas dónde tienes que hacer el cambio.

 [Ver Módulo 1 en vídeo](#)

Los autorregistros ayudan a:

- Observarte.
- Dejar de funcionar en piloto automático y tomar consciencia de tus vivencias.
- Aprender a conocerte más y mejor.
- Darte cuenta de cómo funcionas.
- Sacar patrones de respuesta emocional y física.
- Mejorar las habilidades de autogestión.



2. El universo de las emociones

- Qué son las emociones.
- Qué emociones podemos sentir.
- Cuando la emoción nos hace daño.



Qué son las emociones

¿Conoces el funcionamiento de tu sistema inmunológico? Está compuesto por diferentes células, y te protege de virus, bacterias y demás “organismos maliciosos” que hay en el entorno.

Los seres humanos contamos con dos sistemas como este. Uno a nivel físico y otro a nivel psicológico.

A nivel físico, cuando tu sistema inmunológico detecta que algo ahí fuera puede causarte daño, activa el modo escudo para protegerte.

El “segundo sistema inmune”, el psicológico, hace exactamente lo mismo. En este caso no tiene emociones que buscan el mismo objetivo: **protegerte.**

Protegerte de los eventos, demandas y situaciones externas. Ayudarte a entender el mundo, aprender y adaptarte a él. Las emociones son un sistema de defensa natural.

Su función principal es alertarte de aquello que resulta nocivo y, de esta forma, intentar protegerte. Promueven tu autoprotección y te permiten darte cuenta de lo que resulta positivo, protector, agradable para ti y, así, movilizarte hacia ello.

Las emociones te protegen: para evitar el daño y para acercarte al bienestar.

Las emociones están ahí para intentar asegurarse de que sepas responder a las demandas del entorno, para estar lo mejor posible y, en caso de no estarlo, poder resolver la situación pronto.

Dentro de este sistema de protección psicológico cuentas con distintas “estrategias de defensa”, distintas emociones. Cada una de ellas está diseñada específicamente para ponerse en marcha en un momento concreto y satisfacer una necesidad concreta.

Para aprender a regular las emociones, antes hay que entender qué emoción ha surgido y por qué. De nada sirve aprender tips o estrategias si no sabemos ante qué situación o emoción ponerla en marcha.



Qué emociones podemos sentir

Si tuvieras que hacer dos categorías de emociones, ¿cómo las llamarías? “Positivas y negativas” o “Buenas y malas”, ¿verdad? Tienes que saber que esto es un error, confundes bueno o malo con agradable o desagradable.

Las emociones te movilizan a realizar una acción en concreto. Unas veces para protegerte, otras para defenderte o para acercarte a algo.

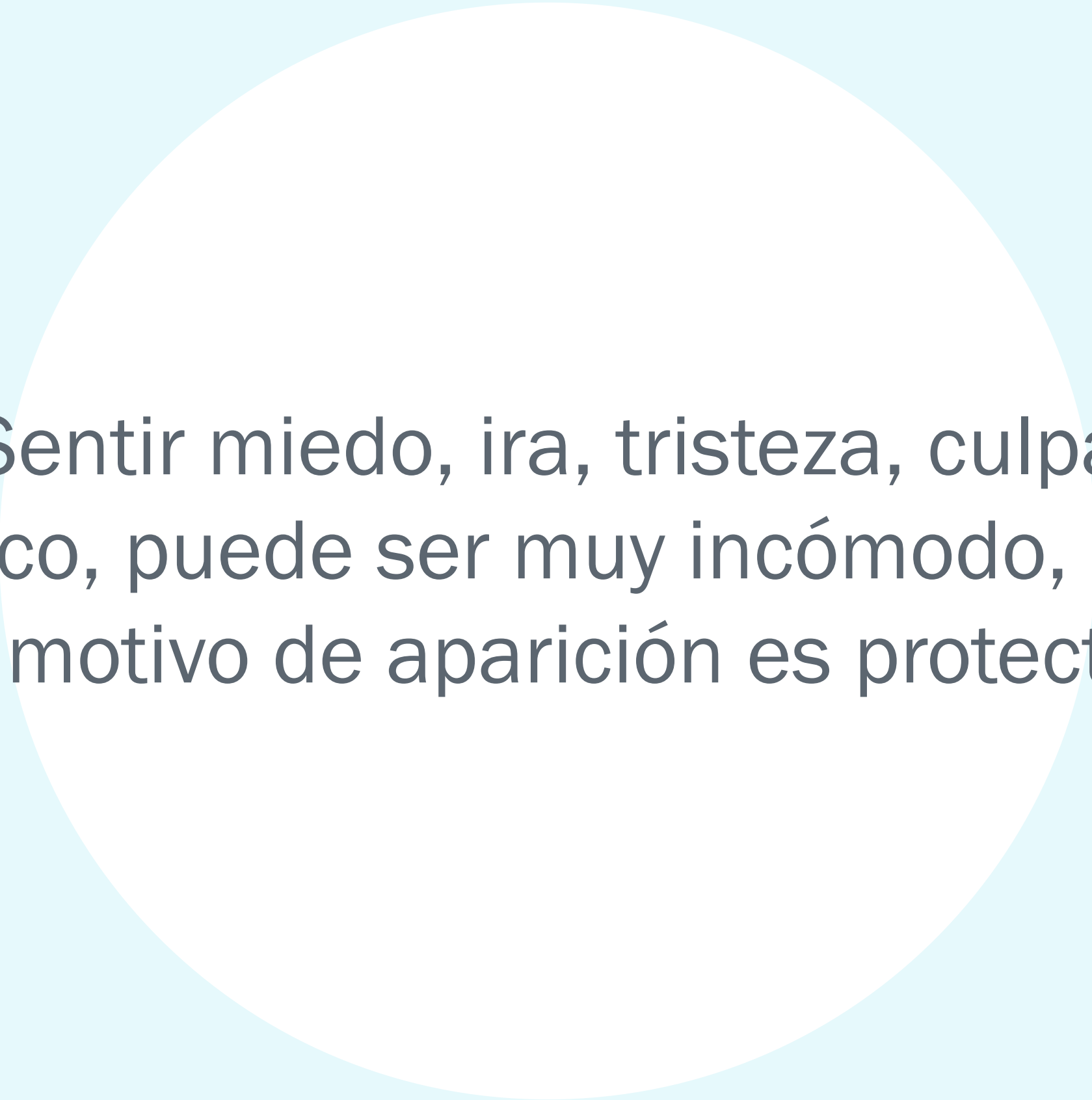
- Si ves a tu mejor amigo después de mucho tiempo, corres hacia él para darle un buen abrazo. ¿Por qué? Tienes una emoción que se llama amor que te ayuda a forjar vínculos con las personas que quieres y te hacen sentir bien.
- Si ves a una persona haciendo daño a otro ser vivo, te genera rechazo. ¿Por qué? Cuentas con una emoción llamada miedo que te ayuda a rechazar aquello que transgrede tu sistema de valores.

A nadie le apetece sentir asco, miedo, rabia o una profunda tristeza. Si pudieras elegir, te quedarías con emociones como el amor, la calma, la alegría o la satisfacción. Pero esto no hace negativas a las otras. No hay emociones malas, ya que todas te ayudan y te dan información de gran valor. Cada emoción surge por un motivo concreto.

Entender su porqué y su para qué te ayuda a reducir esa necesidad de evitar esas emociones que solemos demonizar, rechazar y considerar que son negativas.

Este es su modo de proceder:

Emoción	Por qué surge	Para qué surge
Miedo	Hay algo que puede causarme daño a nivel físico, social o emocional.	Protegerme del posible daño.
Ira	Ha habido una injusticia o se han pisoteado mis derechos.	Proteger mis derechos y que no vuelvan a hacerme daño.
Tristeza	He perdido algo o alguien con quien tenía un fuerte vínculo.	Integrar la pérdida y reflexionar para ver qué necesito.
Culpa	Me he desviado de mi sistema de valores.	Reparar el daño causado y encauzarme en mis valores.
Asco	Algo ha transgredido mi sistema de valores.	Rechazarlo, alejarme de ello.



Sentir miedo, ira, tristeza, culpa o asco, puede ser muy incómodo, pero su motivo de aparición es protector.



Cuando la emoción nos hace daño

Aunque las emociones están diseñadas para protegerte, hay ocasiones en las que “fallan”. Se ponen en marcha cuando, a priori, no toca.

Por ejemplo:

- Te sientes culpable cuando no has hecho nada malo.
- Experimentas un nivel de miedo y ansiedad muy intenso cuando no hay ningún peligro externo.
- Te invade una tristeza profunda sin motivo aparente.

Todo esto puede sucederte por diferentes motivos, siendo el más común tu historia de aprendizaje.

Si has vivido una traición inesperada en una relación del pasado, aunque ahora puedas estar con una persona que te respeta, cuida y trata bien, puedes sentir desconfianza y miedo.

En el pasado, aprendiste que las parejas pueden hacer daño, y eso duele. Por eso, aunque tu relación actual sea sana y protectora, tu cerebro genera alertas.

Esa huella de memoria es como un archivo al que recurres una y otra vez.

El primer día que montaste en bicicleta necesitaste entender su funcionamiento y poner en práctica tu cuerpo para hacerte a ella. Pero, el segundo día, tú ya sabías cómo funcionaba. Solo tenías que seguir practicando y perfeccionando la técnica.



Si en tu relación pasada te hacen daño y te traicionan, esto genera una huella de memoria en el cerebro que se activará cuando te encuentres en una situación similar. Es decir, en próximas relaciones, aunque te respeten y traten con cariño, tu cerebro te dirá algo como “¡Cuidado! Que pueden volver a hacerte daño”.

Por este motivo, por esta confusión del pasado con el presente, eres capaz de sentir emociones que “no tocan”. Y no es que no toquen porque no están bien, sino porque pertenecen al pasado y no al presente.

 [Ver Módulo 2 en vídeo](#)

3. Cómo regular los pensamientos

- Observar, reinterpretar, redirigir.
- Tips de pensamientos.



Observa, reinterpreta, redirige

A raíz del pensamiento, surge una emoción.

- 1. Observa:** date cuenta de cómo es tu pensamiento. Si siempre te sientes frustrado, cansado, desmotivado... Analiza tu pensamiento, quizás, está siendo negativo, catastrofista, o derrotista.
- 2. Cuando lo identifiques: reinterpreta.** Dale un significado más objetivo.
- 3. Redirige.** Este proceso ayudará a cambiar la emoción.

Hacer estos tres pasos, te ayudará a entender qué te sucede y a ponerle una solución sana, funcional y adaptativa.



Tips de pensamientos

A la hora de pensar, de interpretar la realidad que vives, puedes cometer una serie de **errores cognitivos**.

Los que más se producen:

- **Dicotómico:** todo/nada, blanco/negro, perfecto/imperfecto. Pensamiento rígido que te aleja del abanico de posibilidades que, normalmente, hay en las circunstancias de la vida.
- **Sobregeneralización:** sacar conclusiones demasiado atrevidas, osadas y generales sobre un simple factor vivido. Si suspendes una asignatura, te dices “no valgo para estudiar”.
- **Personalización:** cargas con un peso que no te corresponde. Vas a una reunión y, al entrar, ves que están serios. La conclusión que sacas es que están serios por ti, porque no quieren que estés ahí.
- **Lectura de pensamiento:** pretender entrar en la cabeza de otra persona y sacar conclusiones sobre lo que piensa. Hablando con alguien, imaginas que piensan que has dicho una tontería.

 [Ver Módulo 3 en vídeo](#)

4. Cómo regular las emociones

- Escuchar el cuerpo.
- Tips de regulación emocional.





Tendemos a creer que las emociones son algo subjetivo, algo que sentimos porque sí y que, en algún momento se marcharán. Pero lo cierto es que las emociones necesitan ser escuchadas para ser digeridas.

Las emociones son algo psicofisiológico, es decir, la suma de la parte psicológica (la mente) y la fisiológica (el cuerpo). Cuando una persona siente, por ejemplo, tristeza, si se observa detenidamente, se dará cuenta de que esa tristeza se expresa en su mente con pensamientos e imágenes derrotistas, tristonas, nostálgicas o culpabilizadoras, pero, también, en su cuerpo.

Escuchar el cuerpo

Si te fijas detenidamente en cómo es tu experiencia emocional te darás cuenta de que, siempre que surge una emoción, tu cuerpo la expresa de algún modo.

- Puedes notar **el miedo** en tu corazón acelerado, tu respiración entrecortada, el sudor en tus manos o el temblor en tus piernas.
- **La tristeza**, en un nudo de garganta, el picor de ojos y, suele ser común, tener frío.
- **El enfado y la ira** puedes percibirlas con mucho calor generalizado y tensión, sobre todo en piernas, mandíbula y puños.

Empezar a mirar hacia dentro te permite darte cuenta de que el cuerpo te manda señales sobre lo que vas sintiendo. De hecho, aprender a escuchar sus mensajes te abre un camino muy interesante de autoconocimiento y autogestión.

Todas las emociones, por incómodas o desagradables que sean, **vienen a cumplir una función**. Se trata de una hoja de ruta que te indica qué pasa y para qué.

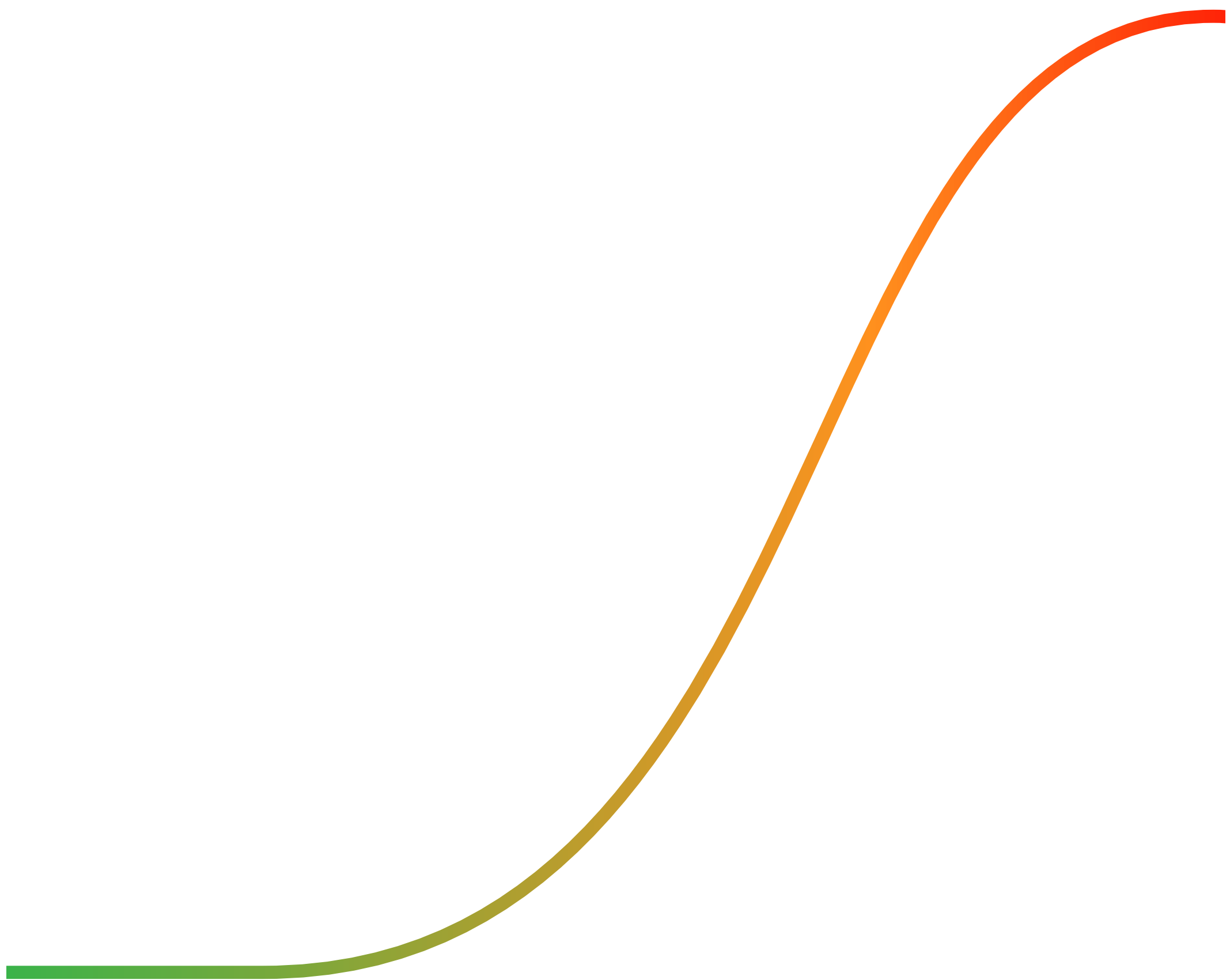
El miedo surge cuando tu cerebro detecta que algo te puede hacer daño, y su activación te sirve para protegerte. Gracias al miedo te pones alerta y te salvaguardas de aquello que pueda suponer un riesgo a nivel social, físico o emocional.

Tips de regulación emocional

Imagina un semáforo y sus tres colores (verde, naranja y rojo).

Las emociones siguen un proceso de curva: empiezan, llegan a su pico máximo y caen.

Cuando la emoción empieza estás en verde, te puedes regular, es fácil poner en marcha estrategias para digerir lo que sientes. A medida que la curva va subiendo en intensidad pasas al naranja y empieza a costar mucho más gestionar, aquí hay que tener un poco de cuidado. Finalmente, cuando llegas al rojo, estás en pleno pico de la curva y, probablemente, se corresponda con un estallido emocional.



Imagina que, en medio de una discusión con una persona cercana (amigo, pareja, familiar), se verbalizan cosas que te hieren y, lógicamente, activan tu emoción de ira.

Esa ira, que dibuja una curva, va a ir modificando su intensidad en función de cómo la escuches, la valides, la sostengas y, por supuesto, lo que estén diciéndote.

¿Qué puedes hacer tú con la emoción?

- Si estás en verde: **actúa.**
- Si estás en naranja: **piensa.**
- Si estás en rojo: **para.**

¿Cómo se “actúa” en verde?

Expresando a la otra persona que no te está gustando lo que te dice, poniendo límites, haciéndole la petición que corresponda.

¿Cómo se “piensa” en naranja?

Haciendo lo mismo que en verde, pero teniendo la precaución de ir tomando consciencia de si te estás dejando llevar por la emoción o estás actuando desde la serenidad y coherencia, intentando mantener el equilibrio y no llegando a decir/hacer cosas de las que te puedas arrepentir.

¿Cómo se “para” en rojo?

Abandonando la situación, tomando unos minutos para volver a la calma (bajar a naranja) y entonces poder pensar y actuar.

Se trata de ser consciente de cómo estás y qué sientes para poder adecuarte a ello y no tomar decisiones que puedan hacerte daño posteriormente.

¿Qué más recursos existen para la regulación emocional?

- Mindfulness.
- Escritura terapéutica.
- Hablar, hablar y hablar.
- El ejercicio físico.
- El arte en cualquiera de sus formas.



[Ver Módulo 4 en vídeo](#)

5. Cómo ayudar a quien sufre

- Tips de correulación.



Para poder hablar de “ayudar” necesitas entender que, todos como humanos que somos, nos necesitamos.

Quizás lo más importante para ayudar a alguien que está sufriendo, es que seas capaz de ponerte en su propia piel. Lo que no necesariamente implica saber al 100% lo que le pasa o necesita, sino, sencillamente, actuar de forma humana.

Cuando alguien sufre no necesita un “*te lo dije*” o un “*no pasa nada*”. Sí pasa, claro que pasa.

Cuando alguien sufre no necesita una retahíla de consejos o motivos para salir adelante. Donde uno ve un “*puedes con todo*” el otro, quizás, no vea más allá de un “*no puedo más*”.

Ayudar a alguien que sufre es respetar sus ritmos, estar presente y no hacer aquello que pueda resultar hiriente.



Tips de correulación

¿Qué cosas pueden ayudar a alguien que sufre?

- No dar por hecho lo que quiere, necesita o prefiere esa persona. Es mejor preguntar para no hacerle sentir invadido, presionado o no escuchado. Puedes ofrecer alternativas “¿quieres hablar?”, “¿quieres estar a solas?”, “¿necesitas un abrazo?” recordando, siempre, que lo que para ti es válido, quizás para otro no lo sea.
- Utilizar la palabra para validar. Necesitas hacerle sentir que lo que está ocurriéndole es normal. Por eso puedes utilizar mensajes como “está bien sentirse así”, “es normal que sientas esto”. Utilizar este sostén a nivel verbal hace que el de enfrente te sienta como un lugar seguro.
- Si te lo permite, utiliza el cuerpo. La puerta de salida del miedo no es la calma, sino la seguridad. Contener a través de los brazos es una de las herramientas más potentes de correulación emocional, ayuda a que la otra persona se sienta apoyada, protegida y sostenida por otros brazos.

Finalmente, es muy importante aprender a mirar hacia dentro para entender si puedes ayudar a otra persona de verdad.. Hay quien se centra en cuidar y proteger a todo el mundo y se deja para después, llegando a un gran nivel de fatiga emocional y mental.



[Ver Módulo 5 en vídeo](#)

Sobre Servicios Funerarios Grupo ASV

Somos una de las primeras compañías de servicios funerarios en España, con un equipo de más de 500 profesionales y cerca de 90 centros repartidos por toda la geografía nacional, especialmente en Andalucía y Levante.

Conscientes de la importante labor social que debemos asumir, brindamos apoyo y ayudamos a quienes han perdido a sus seres queridos, desde la honestidad, la profesionalidad y el respeto.

Formamos parte del Grupo ASV, que complementa los servicios al cliente con la compañía aseguradora Meridiano y la empresa de Transporte Sanitario Ayuda.



Grupo ASV
Servicios Funerarios



@apoyoalduelo



@apoyoalduelo