

Arranca un Curso de Primeros Auxilios Emocionales que enseña cómo cuidar la salud mental

- **Será impartido por la psicóloga María Ros, especialista en trastornos de ansiedad, mejora de la autoestima y educación emocional**
- **Estará dividido en cinco bloques con contenidos de libre acceso desde las plataformas digitales de Grupo ASV Servicios Funerarios**

NOTA DE PRENSA. 23/02/23. “Del autoconocimiento a la comprensión”, “El universo de las emociones”, “Cómo regular los pensamientos”, “Cómo regular las emociones” y “Cómo ayudar a quien sufre”. Estos son los cinco grandes bloques de contenido que [Grupo ASV Servicios Funerarios](#) pondrá a disposición de la sociedad con el **Curso de Primeros Auxilios Emocionales**, su última acción social centrada en ofrecer recursos de ayuda de libre y fácil acceso con los que cuidar, en esta ocasión, la **salud mental**.

“Hemos normalizado que es fundamental hacer cursos de primeros auxilios que nos ayuden a saber reaccionar ante una emergencia en la cual la salud física de una persona esté en peligro. Consideramos que también es muy relevante tomar conciencia de la importancia de cuidar nuestra salud mental y saber cómo acompañar en su dolor a otra persona. Por eso ponemos en marcha esta original iniciativa que ofrece primeros auxilios pero emocionales” explica al respecto **Sonia Carricondo**, responsable de Comunicación y RSC de Grupo ASV.

Este Curso de Primeros Auxilios Emocionales será impartido por la [psicóloga María Ros](#), especializada en trastornos de ansiedad, mejora de la autoestima y educación emocional. Y estará dividido en cinco partes que, en su conjunto, ayudarán a entender y cuidar la salud mental tanto propia como ajena.

“Si nos parece innegable que una persona necesite tiempo y recursos para cuidar de su salud física cuando algo en ella no marcha bien, debería parecernos también cuando la que está comprometida, es la salud mental. Sin ella, nada más funciona” explica **María Ros**, la psicóloga que va a impartir el curso. “La salud mental es la piedra angular de nuestra vida. De ella deriva nuestra forma de pensar, sentir y actuar. Por eso, cuando le damos la importancia y cuidados necesarios, interpretamos de forma sana la realidad que vivimos, autorregulamos nuestras emociones, nos relacionamos de forma adaptativa con el resto de personas y tomamos decisiones sanas” añade.

Cinco bloques, cinco meses

GRUPO ASV SERVICIOS FUNERARIOS

La duración del curso es de cinco meses (de febrero a junio), ya que está previsto que la publicación del contenido se ofrezca de forma mensual a través de un video de unos diez minutos. Este se difundirá a través del [canal Youtube](#) de ASV e irá acompañado de un artículo en el [blog](#) “Apoyo al Duelo”, en el que se podrá obtener toda la información al detalle, y diversas publicaciones con “tips” en redes sociales.

De igual modo, una vez lanzado el contenido del curso completo, estará disponible de forma íntegra y de libre acceso a través de la web de [Grupo ASV Servicios Funerarios](#) a modo de guía en formato PDF para que sirva de apoyo como un recurso más de los que ofrece la compañía.

“Del autoconocimiento a la comprensión” es el primero de los capítulos que se publica ya esta semana y en el que se profundizará en cómo funcionamos los seres humanos, en las huellas de memoria que dejan las circunstancias de la vida o en el llamado “triple sistema de respuesta” que engloba pensamiento, emoción y acción.

Este **Curso de Primeros Auxilios Emocionales** responde a una de las principales apuestas del nuevo Plan Estratégico de la compañía que pone el foco en el Objetivo de Desarrollo Sostenible (ODS) centrado en la salud y el bienestar de las personas.

SOBRE GRUPO ASV SERVICIOS FUNERARIOS

GRUPO ASV Servicios Funerarios es 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 debe asumir, brinda apoyo a quienes han perdido a sus seres queridos, desde la honestidad, la profesionalidad y el respeto. Forma parte del Grupo ASV, que complementa los servicios funerarios con la compañía aseguradora Meridiano y la empresa de Transporte Sanitario Ayuda.

Más información o entrevistas en el 670917676