

martes, 07 de octubre de 2025

## Inteligencia emocional y gestión del estrés en los servicios de seguridad y emergencias

### Información del evento

**Inicio:**

7 de octubre de 2025

**Descripción**

La inteligencia emocional es una habilidad y como tal se puede aprender y enseñar. De poco sirve ser inteligentes intelectualmente si no somos capaces de conocer, aprender y gestionar nuestras propias emociones. Los seres humanos necesitamos aprender acerca de nuestros estados emocionales; identificarlos, reconocerlos y manejarlos adecuadamente ya que el 70- 80% del éxito en la edad adulta proviene de la inteligencia emocional.

Dentro de las organizaciones policiales y de emergencias, la Inteligencia Emocional se convierte en una herramienta útil e importante en prácticamente todos los sectores a los que atiende: servicio al ciudadano, trabajo en equipo, resolución de conflictos. Además de todo esto, el policía es un garante del orden público que porta un arma de fuego, es aquí donde parece fundamental que posea la capacidad de conocer sus emociones, acceder a ellas y manejarlas correctamente.

En esta actividad formativa se pretende que el alumnado conozca y comprenda los beneficios de la Inteligencia Emocional en nuestra salud, toma de decisiones, aprendizaje y rendimiento profesional; tome conciencia y comprensión de las emociones y sentimientos propios y ajenos; aumente su autoconocimiento y autoestima; aprenda a gestionar sus emociones y ayudar a otros a gestionarlas así como desarrollar más capacidad para conectar con los demás, establecimiento relaciones productivas y desarrollando la capacidad para resolver conflictos.

Así mismo entrenar y potenciar la inteligencia emocional conlleva una mejora personal, un desarrollo de la creatividad y la capacidad para disfrutar del "aquí y ahora".

