



Ángeles de Azul y Verde

Eventos realizados por la Asociación Ángeles de Azul y Verde

Inicio > 2025 / Febrero

ACCIÓN FORMATIVA. Técnicas de afrontamiento de situaciones estresantes enfocadas a la labor policial.

🕒 FEBRERO 13, 2025 👤 [ÁNGELES DE AZUL Y VERDE](#)

ACCIÓN FORMATIVA JUNTO AUGC

Técnicas de afrontamiento de situaciones estresantes enfocadas a la labor policial.



Volvemos a colaborar con la Asociación Unificada de Guardias Civiles realizando unas nuevas jornadas conjuntas esta vez en Murcia.

En esta ocasión más centradas en las estrategias de afrontamiento aplicadas al estrés policial, pero sin olvidar la prevención del suicidio, así como la intervención en conducta suicida en

curso.

Cuando un policía o cualquier personal de emergencias recibe una llamada relacionada con un intento de suicidio, o acude un servicio de estas características, se enfrenta a una situación altamente estresante y emocionalmente desafiante.

Estas llamadas representan una gran carga emocional ya que vamos a escuchar a una persona en crisis, angustiada y desesperada. Esto genera una gran responsabilidad y presión al tener que tomar decisiones rápidas y precisas, sobre una persona a quien no conocemos, en situaciones impredecibles. Puede generar la sensación de tener en tus manos la vida de alguien. Cada llamada de intento de suicidio es única y presenta desafíos nuevos. Los policías deben adaptarse rápidamente a la situación y tomar decisiones basadas en la información limitada que reciben. Esto puede generar incertidumbre y ansiedad. Además, escuchar relatos de experiencias traumáticas puede tener un impacto en la salud mental y emocional de los intervinientes.



Por eso es importante saber que el impacto emocional y el estrés que los policías enfrentan al recibir llamadas de intento de suicidio se minimizan con la formación y con la implementación de buenos protocolos, por lo que formaciones como la realizada esta vez en Murcia se tornan básicas.



Además, como policías no es la única intervención desafiante a la que podemos enfrentarnos, comunicar malas noticias es quizás uno de los peores momentos que puede tener que realizar un policía, y para la que es necesaria una buena formación.

Conocer los estresores específicos de nuestro trabajo también ayuda a confrontarlos, tener conocimientos básicos sobre lo que es un Trastorno de Estrés Postraumático ayuda a que advirtamos en nosotros mismos ciertas señales de alerta, y también en otros compañeros que lo puedan estar pasando mal.

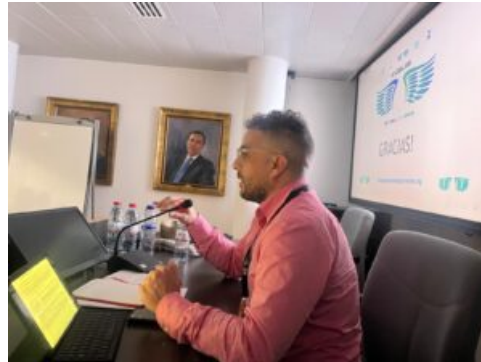
Disponer de estrategias cognitivas para la gestión del estrés nos dota de recursos ante nuestra diaria labor policial, conocer además el patrón de pensamientos irracionales que nos pueden llevar a un sufrimiento emocional, así como diversas falacias cognitivas que suelen estar presentes nos ayuda a sobrellevar y ampliar



nuestro repertorio de factores protectores, ante conducta suicida o sufrimiento emocional.

Cambiar todo eso por pensamientos constructivos dotándose de herramientas para confeccionar planes de afrontamiento nos ayuda a convertirnos en personas resilientes ante las adversidades que siempre surgen.

Y para finalizar, nuestro especialista en relajación, respiración y mindfulness hizo una pequeña práctica de meditación que nos da herramientas tangibles para el estrés diario.



Categorías: [2025](#) | [Febrero](#)



Ángeles de Azul y Verde

©2025 [Ángeles de Azul y Verde](#)

Tema [Coldbox](#) para [WordPress](#) de [mirucon](#)