

BANNER INTELIGENCIA EMOCIONAL



De

<psicologiasst@bomberosdebucaramanga.gov.co>

Destinatario

<mbecerra@bomberosdebucaramanga.gov.co>, <os.ochoa@bomberosdebucaramanga.gov.co>, <tenientevillabona@bomberosdebucaramanga.gov.co>, <llizarazo@bomberosdebucaramanga.gov.co>, <jasierra@bomberosdebucaramanga.gov.co>, <saporras@bomberosdebucaramanga.gov.co>, <asanabria@bomberosdebucaramanga.gov.co>, <dcamargo@bomberosdebucaramanga.gov.co>, <cdavila@bomberosdebucaramanga.gov.co>, <zramirez@bomberosdebucaramanga.gov.co>, [37 más...](#)

Fecha

2026-03-18 17:29

 2.jpg.jpeg (~228 KB)

Cordial saludo ,

Desde el área de Seguridad y Salud en el Trabajo (SST) y área Psicosocial, nuestro compromiso es velar por un entorno laboral que no solo sea seguro físicamente, sino que también promueva el bienestar integral y la salud mental de cada uno de ustedes.

Queremos resaltar la relevancia de la Inteligencia Emocional (IE) en nuestro desempeño diario. La IE es la capacidad de reconocer, comprender y gestionar nuestras propias emociones y las de los demás, convirtiéndose en una herramienta técnica fundamental para:

Mitigación del Estrés Laboral: La autorregulación emocional permite afrontar las cargas de trabajo y los desafíos diarios de manera resiliente, previniendo el agotamiento o síndrome de burnout.

Prevención de Incidentes y Accidentes: Una gestión emocional adecuada mejora los niveles de concentración y la toma de decisiones bajo presión, reduciendo errores operativos.

Fortalecimiento del Clima Organizacional: El uso de la empatía y la comunicación asertiva previene conflictos interpersonales, fomentando un tejido social sólido y colaborativo.

Nuestro objetivo es preventivo:

Entendemos que un trabajador emocionalmente equilibrado es un trabajador más seguro. Por ello, les invitamos a practicar la escucha activa, el autocontrol y el apoyo mutuo como parte de nuestra cultura de prevención.

"La seguridad no es solo el uso de implementos físicos; es también la gestión consciente de nuestras reacciones y emociones en el entorno laboral."

Estamos a su disposición para brindarles acompañamiento y herramientas que fortalezcan estas competencias. Les recordamos que cuidar nuestra salud mental es una responsabilidad compartida.

Atentamente,

AREA PSICOSOCIAL
SST

2.jpg.jpeg

~228 KB

