

# **150 oficiales y alistados de DICRIM reciben orientaciones sobre el manejo del estrés**

**-La charla estuvo a cargo del personal adscrito a la Dirección Central Médica y Sanidad.**

Un total de 150 oficiales superiores, subalternos y alistados de la Dirección Central de Investigación (DICRIM) participaron en una charla sobre “Salud mental, inteligencia emocional y manejo del estrés”, impartida por personal médico de la Dirección Central Médica y Sanidad, en el Club de Oficiales de la Policía Nacional.

La actividad contó con la participación de miembros de todos los rangos y encargados de distintas áreas de DICRIM. Esta iniciativa forma parte de un programa dispuesto por la Dirección General de la Policía Nacional, con el objetivo de proporcionar a los miembros de todas las dependencias policiales en el país herramientas para el manejo adecuado del estrés.

Las palabras de bienvenida estuvieron a cargo del general Pedro Ignacio Matos Pérez, director Central de Investigación DICRIM, quien agradeció al mayor general Ramón Antonio Guzmán Peralta por su iniciativa de ofrecer esta charla enfocada en proteger la salud mental de los integrantes de la Policía.

El general Matos Pérez destacó que esta disertación ayudará a mejorar la concentración y a cambiar el estado de ánimo, previniendo así el fracaso en las labores diarias.

“Los profesionales de sanidad aquí presentes nos guiarán para evitar errores provocados por la falta de control emocional y así mantener la capacidad de hacer un buen trabajo”, afirmó.

También agradeció al personal de la Dirección Central Médica y Sanidad por compartir sus conocimientos y realizar esta actividad con tan valioso equipo.

Entre los presentes se encontraba el coronel Isaías Tamarez Santiago, subdirector Central de Investigación (DICRIM).

La charla fue impartida por el sargento mayor Joel Manasses Rodríguez.

**\*¿Qué es la salud mental?\***

Es el estado de equilibrio entre las personas y su entorno socio-cultural, que abarca el bienestar emocional, psíquico y social, e influye en cómo una persona piensa, siente, actúa y reacciona ante situaciones de estrés.

**\*Importancia de la salud mental\***

La salud mental es una parte fundamental de la salud y el bienestar, ya que sustenta nuestras capacidades individuales y colectivas para tomar decisiones, establecer relaciones y dar forma al mundo que nos rodea.

Además, la salud mental es un derecho humano esencial.

**\*¿Por qué es importante manejar el estrés?\***

Prevenir y controlar el estrés crónico puede reducir el riesgo de padecer otros problemas médicos, como enfermedades del corazón, obesidad, presión arterial alta y depresión.

La Policía Nacional reitera su compromiso de capacitar a su personal, enseñando a cada miembro a ser más eficiente y profesional en el cumplimiento de sus delicadas funciones.

