

# **Personal de Comunicaciones Estratégicas PN recibe charla de “Autocontrol y Manejo de las Emociones”.**

Un total de 65 miembros policiales de diferentes rangos, incluyendo asimilados e igualados de la Dirección de Comunicaciones Estratégicas, participaron en la charla titulada “Autocontrol y Manejo Emocional”, como parte del proceso de transformación y profesionalización de la institución.

Dentro de los objetivos de este conversatorio se buscaba promover estrategias y técnicas prácticas, para ofrecer herramientas y métodos concretos que ayuden a mejorar el autocontrol, incluyendo técnicas de planificación, mindfulness, establecimiento de metas y creación de hábitos positivos.

Asimismo, aplicar el autocontrol en diferentes contextos, consistente en discutir cómo aplicar las habilidades de autocontrol en distintas áreas de la vida, como el ámbito educativo, profesional y personal.

La capacitación tuvo una duración de dos días, el 25 y 26 del mes en curso, y fue presidida por el mayor psicólogo clínico Martín Feliz; el sargento mayor psicólogo clínico Joel Rodríguez; y la sargento psicóloga María Esther Sarante, de la Unidad de Atención Primaria (UNAP) del palacio de la Policía Nacional.

Esta orientación se realizó bajo las instrucciones del director general de la Policía Nacional, mayor general Ramón Antonio Guzmán Peralta, quien fue representado por el coronel Diego Pesqueira, director de Comunicaciones Estratégicas.

## **Temas tratados**

Durante la enseñanza realizada en el Salón de Crisis del Palacio de la Policía Nacional, los profesionales de la conducta antes citados trataron temas como el autocontrol y el manejo de las emociones, desarrollando diferentes aspectos como la toma de decisiones, gestión del estrés, la diferencia entre autocontrol y disciplina, fuerza de voluntad, control emocional, genética y herencia, influencia hormonal, salud mental y emocional, entre otros.

Asimismo, se abordaron temas que provocan ansiedad y estrés, tales como la falta de sueño, fatiga, toma de decisiones, pensamiento crítico y control de los impulsos.

## **Bienestar institucional**

La charla “Autocontrol y Manejo Emocional” ha sido un paso importante en el proceso de transformación y profesionalización de la Policía Nacional. La participación activa de los miembros policiales y el respaldo de la alta dirección reflejan el compromiso de la institución con el bienestar emocional y la preparación integral de su personal.

