



**VERACRUZ**  
GOBIERNO  
DEL ESTADO



**SSP**  
Secretaría de  
Seguridad Pública



**CEIS**  
Centro de Estudios e  
Investigación en Seguridad

## TALLER IDENTIFICACIÓN Y MANEJO DEL ESTRES

**Dirigido a personal de la Dirección General de la Fuerza Civil y Dirección de Operaciones**

**Objetivo:** Capacitar al personal operativo del Estado de Veracruz mediante diferentes técnicas y manejo del estrés para el auto cuidado de la salud mental, emocional y física.

### **Contenido Temático:**

1. Estrés policial
2. Control del estrés policial y supervivencia proactiva
3. Técnicas de manejo de estrés
4. Síndrome de desgaste por empatía
5. Autoestima