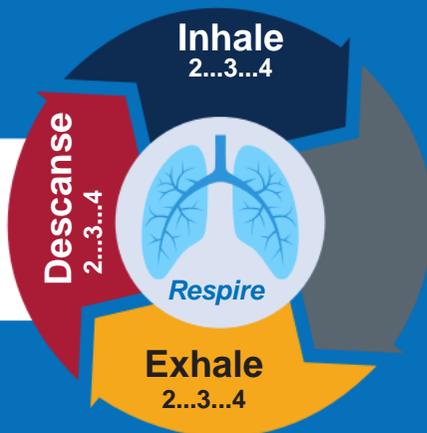


ESTRATEGIAS DE RESILIENCIA PARA OFICIALES DE ENTRENAMIENTO EN CAMPO

Sus funciones como agentes de formación en campo tienen repercusiones duraderas en la profesión en las fuerzas del orden. Servir de modelo a la nueva generación de agentes le confiere una influencia única en la cultura de la agencia, lo cual es una responsabilidad importante. Cuidar de uno mismo debe ser prioritario para sentirse lo mejor posible y dar lo mejor a aquellos a quienes se ha confiado el apoyo.

FACTOR DE ESTRÉS	ESTRATEGIA DE RESILIENCIA
Superar el agotamiento o el cinismo	RECONOZCA que el trabajo es exigente y sea autocompasivo. CULTIVE la gratitud para identificar y apreciar los aspectos positivos de su función. EVALÚE el impacto en sus rutinas diarias para restaurar su energía y revigorizar su pasión por la profesión.
Adaptación a la función docente	SE PACIENTE con usted mismo y sus compañeros oficiales. IDENTIFIQUE los puntos fuertes de su carácter —como la honestidad, la accesibilidad, el humor y la empatía— y aprovéchelos para reforzar los vínculos y mejorar la comunicación.
Sentirse impotente o aumentar la gravedad de ciertas situaciones	DEJE algún momento del día para usted, aunque sólo sean unos minutos, para relajar. CONVERSE regularmente con las personas de su sistema de apoyo, incluidos colegas, familiares y amigos.
Gestionar y equilibrar las responsabilidades adicionales	PRÁCTIQUE la comunicación abierta con supervisores y aprendices para determinar las necesidades, las expectativas razonables y los límites apropiados. Cuando se sienta abrumado ENFOQUESE en lo que puede controlar.

Reduzca la ansiedad y mejore la concentración y la energía haciendo ejercicios de **respiración deliberada**



BUSQUE LO BUENO

OBSERVE y **REFLEXIONE** sobre las experiencias positivas cotidianas en su papel de oficial de entrenamiento en campo. Considere no sólo cómo ha ayudado a los demás, sino también cómo le han ayudado los demás a usted, y dé prioridad a tomar nota de lo bueno que hay en el mundo. El reconocimiento deliberado incluso de las cosas buenas más pequeñas puede cultivar la gratitud, lo que puede conllevar muchos beneficios, como una mejor salud mental, más horas de sueño y una mayor productividad.



Identifique y reflexione sobre **TRES** aspectos positivos o beneficios de una experiencia desafiante reciente. Esto puede incluir experiencias durante su turno, en la comunidad o con su familia. Esta actividad le ayudará a desarrollar resiliencia y a practicar la gratitud.

Para obtener más habilidades sobre resiliencia y prácticas de bienestar, póngase en contacto con

OSW@theIACP.org o visite www.theiacp.org/osw.

