

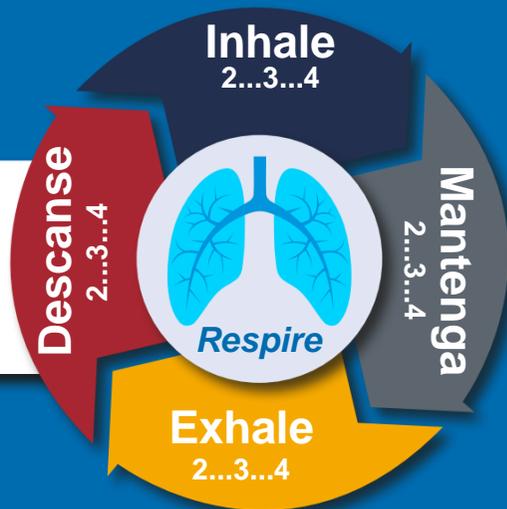
ESTRATEGIAS DE RESILIENCIA PARA OFICIALES DE LA LÍNEA DE FRENTE

Como oficial de la línea de frente, usted desempeña un papel crucial en la protección de su comunidad. Sus tareas cotidianas, aunque gratificantes, también pueden ser estresantes y abrumadoras. En beneficio de su propio bienestar general, de su comunidad y de sus compañeros, es importante gestionar con seguridad y eficacia las presiones que conlleva su trabajo.

FACTOR DE ESTRÉS	ESTRATEGIA DE RESILIENCIA
<p>Superar el estrés acumulativo</p>	<p>Reconozca que el trabajo es exigente y sea autocompasivo. Deje algún momento del día para usted, aunque sólo sean unos minutos, para relajar. Evalúe el impacto de sus rutinas diarias para restaurar su energía y REVIGORICE SU PASIÓN por la profesión policial.</p>
<p>Experimentar una tensión prolongada que provoque efectos negativos en la salud física</p>	<p>PRACTIQUE MINDFULNESS ACTIVIDADES —hacer ejercicios, escuchar música, meditar o escribir un diario— e incorporar a su rutina diaria ejercicios de respiración, una dieta sana y hábitos de sueño positivos.</p>
<p>Sentirse impotente o aumentar la gravedad de ciertas situaciones</p>	<p>Identifique los desencadenantes comunes para comprender cuándo cae en las trampas del pensamiento negativo. Reconozca cuándo sus pensamientos se están volviendo negativos e intente cambiar su forma de pensar para CENTRARSE EN LO QUE PUEDE CONTROLAR. Utilice los recursos del departamento (EAP, capellanes, psicólogos, apoyo de pares) para obtener apoyo adicional.</p>
<p>Gestionar las presiones de la profesión policial</p>	<p>CULTIVE LAS CONEXIONES PERSONALES y aficiones satisfactorias que le proporcionen salidas positivas de las presiones del trabajo policial, evitando al mismo tiempo el aislamiento. Céntrese en las actividades y relaciones con la familia y los amigos fuera del trabajo.</p>



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 la línea de frente. 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 experiencias positivas, o beneficios de una experiencia desafiante reciente, para desarrollar resiliencia y 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/resources/document/ofcer-safety-and-wellness**

