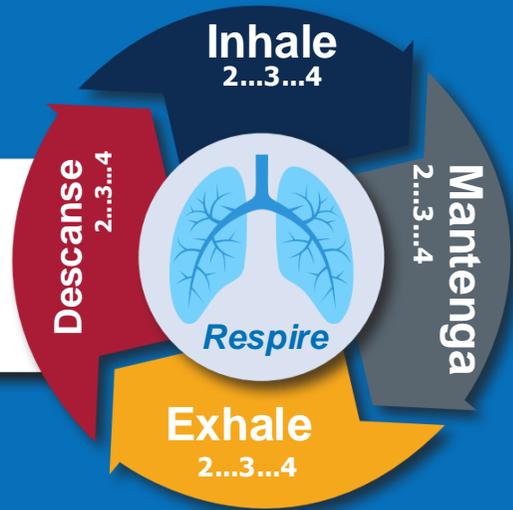


# ESTRATEGIAS DE RESILIENCIA PARA TELEOPERADOR DE SERVICIOS DE EMERGENCIA

Su papel es fundamental para mantener la seguridad y el bienestar de la policía y de la comunidad. Usted ayuda y apoya a los oficiales, así como a los miembros de la comunidad en la comunicación de información importante y la coordinación de respuestas a emergencias. Es importante que usted apoye su propio bienestar para estar mejor preparado para ayudar a los demás y terminar bien cada turno.

FACTOR DE ESTRÉS	ESTRATEGIA DE RESILIENCIA
<b>Burnout</b>	Utilice su tiempo de descanso para salir, respirar aire fresco y reenfocarse su propósito. <b>MANTENGA HÁBITOS SALUDABLES</b> , como comer alimentos nutritivos, hacer ejercicio regularmente y dormir lo suficiente.
<b>Llamadas traumáticas</b>	Incorpore el mindfulness (estar presente y deliberadamente consciente de lo que está viendo y sintiendo) y haga ejercicios de respiración en su rutina diaria para calmar la mente y <b>ENFOCARSE EN LO QUE PUEDE CONTROLAR</b> . Utilice los recursos del departamento (EAP, capellanes, psicólogos, apoyo de pares) para obtener apoyo adicional.
<b>Fatiga de pantallas o teléfonos</b>	Evite la sobreexposición y utilice su tiempo de descanso para <b>DESENCHUJAR</b> . Fuera del trabajo, participe en actividades que disfrute, como hacer ejercicio, escuchar música, pasar tiempo con sus seres queridos o meditar.
<b>Sentirse impotente o aumentar la gravedad de ciertas situaciones</b>	Identifique los desencadenantes comunes para comprender cuándo cae en las trampas del pensamiento negativo. Cree señales personales para darse un mayor control sobre sus pensamientos y <b>REPLANTEE SU PENSAMIENTO</b> . Por ejemplo, piense en un recuerdo querido o en un momento para darse cuenta de lo que más disfruta en su vida.

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



## BUSQUE EL LADO BUENO DE LAS COSAS

**OBSERVE** y **REFLEXIONE** sobre las experiencias positivas cotidianas en su papel como teleoperador de servicios de emergencia, cómo otros le han ayudado, y la bondad que existe en el mundo. El reconocimiento deliberado de las cosas buenas, incluso las 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, de las últimas 24 horas, para desarrollar resiliencia y practicar la gratitud.

Para obtener más habilidades sobre resiliencia y prácticas de bienestar, póngase en contacto con [OSW@theIACP.org](mailto:OSW@theIACP.org) o visite [www.theiacp.org/osw](http://www.theiacp.org/osw).

