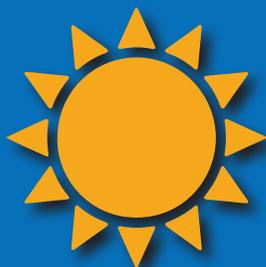
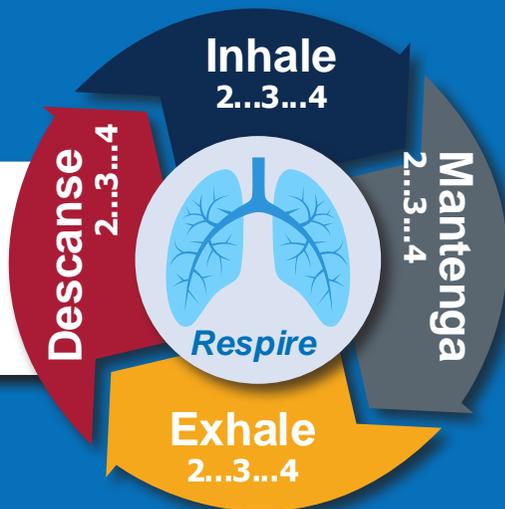


ESTRATEGIAS DE RESILIENCIA PARA LÍDERES

Como líder, usted juega un papel clave en el éxito y el bienestar de su agencia. Usted es el tomador de decisiones, y proporciona apoyo a sus oficiales, así como a los miembros de la comunidad. Es importante que se concentre en su propio bienestar para estar mejor preparado para liderar y desarrollar una cultura de bienestar en su agencia.

FACTOR DE ESTRÉS	ESTRATEGIA DE RESILIENCIA
Conversaciones difíciles	PLANIFIQUE con ANTICIPACIÓN una conversación difícil, escuche y utilice la honestidad y la transparencia para una conversación más efectiva.
Presión política y ser la cara pública de la agencia	Identifique las fortalezas de su carácter, como la honestidad, la creatividad, el humor y el liderazgo, y úsleas para navegar por los desafíos y FORTALECER CONEXIONES . Manténgase conectado con aquellos a quienes sirve a través de un compromiso formal e informal.
Estrés prolongado que conduce a efectos negativos para la salud física	Practique mindfulness (estar presente y consciente deliberadamente de lo que está viendo y sintiendo) y PARTICIPE EN ACTIVIDADES SALUDABLES , como hacer ejercicio, escuchar música, meditar y hacer un diario. Incorpore ejercicios de respiración, una dieta saludable y hábitos de sueño positivos en su rutina diaria.
Fatiga de liderazgo	Vuelva a enfocarse en su propósito y evalúe el impacto de sus rutinas diarias para restaurar su energía y REVITALIZAR SU PASIÓN por la profesión policial.

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 líder, 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 o visite www.theiacp.org/osw.

