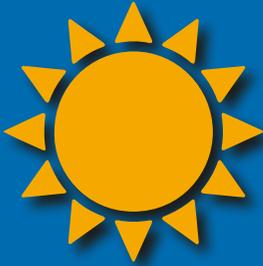
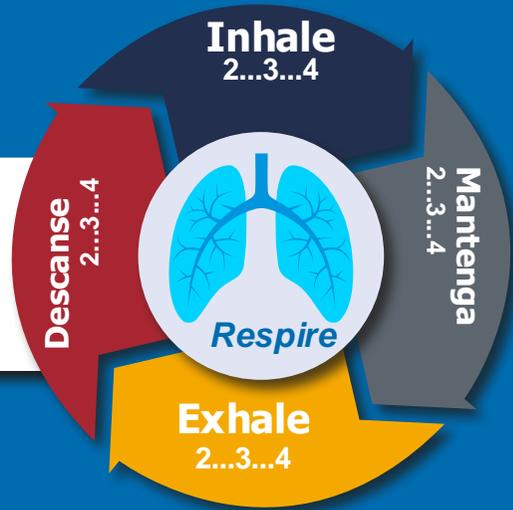


ESTRATEGIAS DE RESILIENCIA PARA CAPELLANES DE LA POLICÍA

Usted es un recurso valioso para la comunidad policial y más allá, ofreciendo confort y consejo a aquellos que lo necesitan. Como miembro de confianza del sistema de apoyo policial, es esencial estar preparado para situaciones difíciles. Para cumplir con esta responsabilidad, sus necesidades personales también deben ser consideradas y priorizadas.

FACTOR DE ESTRÉS	ESTRATEGIA DE RESILIENCIA
Fatiga de compasión	Dedique tiempo cada día para relajar y reenfocarse. Evalúe el impacto de sus rutinas diarias para restaurar su energía y REVIGORICE SU FE y SU PASIÓN .
Exposición al trauma	Reconozca que su trabajo es exigente y sea autocompasivo. BUSQUE EL CONSEJO REGULAR de aquellos de su sistema de apoyo (colegas, familiares, amigos) y cultive aficiones satisfactorias que le proporcionarán salidas positivas de las presiones de la posición.
Relaciones	IDENTIFIQUE los puntos fuertes de su carácter —como la honestidad, la accesibilidad, el humor y la empatía— y aprovéchelos para reforzar los vínculos. Esté abierto a interacciones formales e informales con colegas mientras mantiene los límites adecuados.
Su rol en la agencia policial	Replantee los pensamientos contraproducentes para FORTALECER LA CONFIANZA EN SU PAPEL . Participe en las actividades y programas del departamento para construir conexiones con los oficiales y cuidarse de usted mismo.

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 capellán de la policía, 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, 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/officer-safety-and-wellness.

