

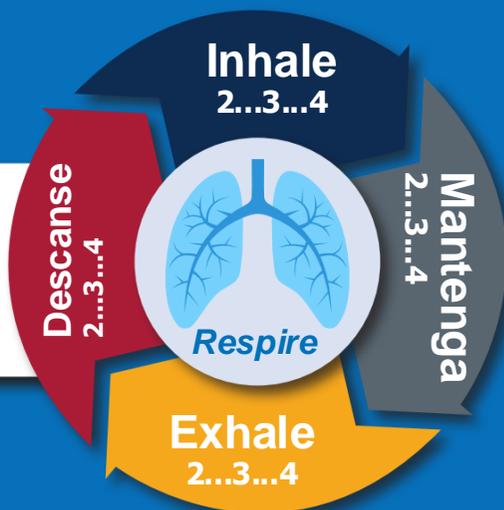
ESTRATEGIAS DE RESILIENCIA PARA PROFESIONALES DE RELACIONES PÚBLICAS

Su papel es fundamental para mantener la seguridad y el bienestar de la policía y de la comunidad. Usted se involucra con la comunidad para proporcionar información vital y abogar por su agencia. Es importante que apoye su propio bienestar para estar mejor preparado para ayudar y conectarse con los demás.

FACTOR DE ESTRÉS	ESTRATEGIA DE RESILIENCIA
Gestión del tiempo o el burnout	Reserve tiempo cada día para relajar y reenfocar en su propósito. MANTENGA HÁBITOS SALUDABLES , como comer alimentos nutritivos, hacer ejercicio regularmente y dormir lo suficiente.
Reportar noticias traumáticas o devastadoras	Cree una rutina que incorpore MINDFULNESS (estar presente y deliberadamente consciente de lo que ve y siente) y ejercicios de respiración para calmar su mente y centrarse en lo que puede controlar.
Revivir traumas o experimentar fatiga por compasión	BUSQUE EL CONSEJO regular de personas de su sistema de apoyo (colegas, familiares, amigos) y utilice los recursos del departamento (Programa de Asistencia a Empleados, capellanes, psicólogos o apoyo de pares).
Establecer reputación y trabajar con los medios de comunicación	Identifique las fortalezas de su carácter, como la honestidad, la creatividad, el humor y el liderazgo, y úselas para navegar por los desafíos y FORTALECER CONEXIONES .



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 profesional de relaciones públicas 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, 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.

