

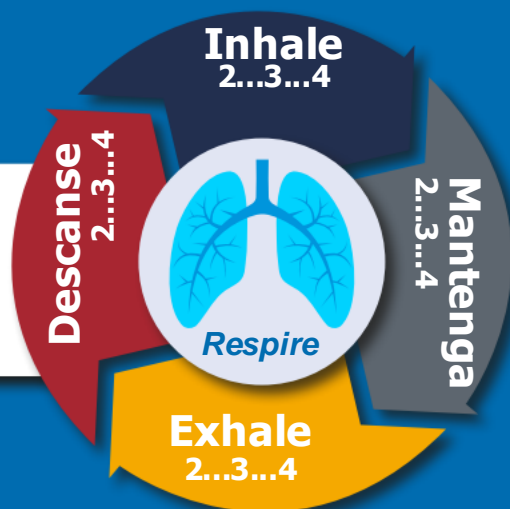
ESTRATEGIAS DE RESILIENCIA PARA AGENTE DE ATENCIÓN A LAS VÍCTIMAS

Usted desempeña un papel vital en el apoyo a las víctimas y testigos de delitos a través de situaciones difíciles y de mantener relaciones positivas a lo largo de los procedimientos de justicia penal. Extenderse a sí mismo el mismo cuidado que muestra a los demás le ayudará a continuar sirviendo a su comunidad de la mejor forma posible.

FACTOR DE ESTRÉS	ESTRATEGIA DE RESILIENCIA
Exposición al trauma	Reconozca que su trabajo es exigente y practique la autocompasión. 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).
Gestión de casos difíciles	Comuníquese con los supervisores para establecer límites en torno a sus responsabilidades y expectativas. Cuando se sienta abrumado, priorice las tareas y replantee su pensamiento para CENTRARSE EN LO QUE PUEDE CONTROLAR .
Asociarse e integrarse a la cultura policial	Identifique sus fortalezas de carácter, como la honestidad, la compasión, la escucha activa y la empatía, y aprovéchelas para fortalecer las CONEXIONES CON SUS COLESGAS . Fomente conexiones profesionales con otros que realicen trabajos similares en campo.
Su rol en una agencia policial	Reserve tiempo cada día para reflexionar sobre su propósito y apreciar el impacto de sus interacciones con los demás para CONSTRUIR 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

En su papel como agente de atención a las víctimas, **OBSERVE** y **REFLEXIONE** sobre las experiencias positivas cotidianas, cómo otros le han ayudado y la bondad que existe en el mundo. El reconocimiento deliberado de las cosas buenas, incluso de 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

