



BJA
Bureau of Justice Assistance
U.S. Department of Justice



El impacto del estrés puede ser reducido. ¡Sea intencional, actúe ahora, desarrolle resiliencia!

Los oficiales resilientes son capaces de manejar y lidiar con el estrés más apropiadamente, por lo tanto, reduciendo las consecuencias negativas enfrentadas por los oficiales y las agencias.



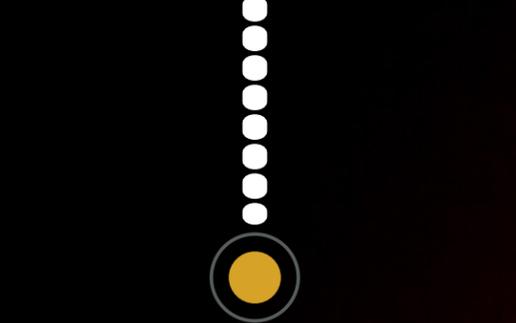
Salud emocional

- Apoyo social
- Actitud positiva
- Mantener la ira bajo control
- Limitar el diálogo interno negativo



Salud psicológica

- Dialogo interno positivo
- Mantener un diario
- Atención plena
- Soltar las cosas
- Tomar un descanso
- Buscar ayuda



Salud física

- Relajación
- Respiración profunda
- Yoga
- Ejercicio
- Sueño adecuado
- Limitar el alcohol, la cafeína y la nicotina
- Dieta equilibrada
- Buscar ayuda



Salud espiritual

- Rezar
- Meditación
- Hablar con el clero
- Perdonar
- Actividades que le trae alegría

