

## AUTO CUIDADO Y MANEJO DEL ESTRÉS

FUENTES DE ESTRÉS:	ESTRATEGIAS:
<b>Falta de confianza</b>	Utilice supervisión, compañeros(as) Dese cuenta de sus propias fortalezas Buque mentores(as) y practique habilidades Busque capacitaciones, observe a otros(as), lea
<b>Puntos sensibles personales</b>	Conozca sus puntos sensibles Practique la desensibilización (escriba las cosas más duras que una persona sobreviviente podría decir o hacer y practique su respuesta) Encuentre a un(a) colega para practicar y brindar apoyo
<b>Estrés acumulado</b>	Sea consciente de sus propios límites Conozca los síntomas del desgaste ( <i>burn-out</i> ) Atienda sus necesidades de ocio, socialización, descanso y placer Sepa cuándo pedir ayuda
<b>Respuestas físicas</b>	Practique técnicas de relajación Tome respiraciones lentas y profundas Practique la relajación muscular progresiva Mantenga una expresión neutral Mantenga su voz tranquila y lista
<b>Confusión Organizacional/Administrativa</b>	Aclare las políticas de la agencia Conozca y practique procedimientos de seguridad Los supervisores deberían abogar por la seguridad del personal Inicie un sistema de "amigos" Establezca enlaces con la policía

Habilidades de comunicación en el trabajo con personas sobrevivientes de violencia de género. Jeanne Ward, FHI 2000