



Cómo afrontar el daño causado por valores en conflicto

1. Comience cada día recordando que su intención es ofrecer una atención en salud compasiva y competente.
2. Observe las sensaciones en su cuerpo que le indican que está angustiado. Haga una pausa y respire profundamente varias veces.
3. Escuche ese diálogo autocrítico interno. Si es duro, le juzga negativamente, le culpa o le hace sentir avergonzado, díglele amablemente a esa voz crítica interna que usted y todos los demás están haciendo lo mejor que pueden en circunstancias difíciles.
4. Cree un sistema de compañeros para cada turno y contacte regularmente al compañero que tenga durante su turno para saber cómo está, aunque sea por poco tiempo.
5. Cada vez que se lave las manos, piense en cuánto usted le importa a un ser querido.
6. Reconozca que no es usted, sino las circunstancias, las que pueden causar daño.
7. Repita: Todo el mundo, incluyéndole a usted, están haciendo lo mejor que pueden.
8. Sea amable con los demás y con usted mismo siempre que le sea posible.
9. Designe a alguien en cada turno o al final del día de trabajo, para que ofrezca un breve agradecimiento a aquellos que terminaron su turno. Es preferible que al menos otra persona sea testigo de ese reconocimiento y agradecimiento.
10. Cuando salga del trabajo, cuide bien de su cuerpo, mente y espíritu. Siéntese en silencio para que tome una pausa y se reconecte consigo mismo.

Kaethe Weingarten, Ph.D.

The Witness to Witness Program | <https://www.migrantclinician.org/witness-to-witness>