

Lidiando con la Angustia Moral

Kaethe Weingarten, Ph.D.

Programa Witness to Witness (Testigo a Testigo)

<https://www.migrantclinician.org/witness-to-witness> [en inglés]

- 1.** Comienza cada día recordando que tu intención es ofrecer auto cuidado con compasión y competencia.
- 2.** Nota las sensaciones en tu cuerpo que puedan ser señales de que estás angustiada. Haz una pausa y respira hondo varias veces.
- 3.** Crea un sistema de compañerismo (conocido en inglés como “buddy system”) para cada turno de trabajo y comunícate, aunque sea brevemente, con tu compañero/a a lo largo de tu turno.
- 4.** Piensa cuánto te quiere un ser querido cada vez que te lavas las manos.
- 5.** Reconoce que las circunstancias, no tú , pueden producir daños.
- 6.** Todos, incluso tú , están haciendo lo mejor que pueden hacer.
- 7.** Se amable con los demás y contigo mismo siempre que sea posible.
- 8.** Designa a alguien en cada turno para ofrecer un breve mensaje de apreciación al final del turno para aquellos que han servido o trabajado. Preferiblemente el reconocimiento y apreciación pueden ser observados por al menos una persona.
- 9.** Cuando salgas del trabajo, cuida bien tu cuerpo, mente y espíritu. Siéntate en silencio para permitir que tu alma te acompañe.