

Lidiando con angustia moral

1. Comience cada día recordando que su intención es ofrecer una atención 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. Cree un sistema de compañeros para cada turno y contacte aunque sea brevemente, con el compañero que tenga durante su turno.
4. Cada vez que se lava las manos piense en cuánto se preocupa por usted un ser querido.
5. Reconozca que no es usted, sino las circunstancias, las que pueden causar daño.
6. Todos están haciendo lo mejor que pueden, incluido usted.
7. Sea amable con los demás y con usted mismo siempre que le sea posible.
8. Designe a alguien en cada turno para agradecer brevemente a aquellos que han terminado su turno. Es preferiblemente que el reconocimiento y la apreciación provengan de varias personas.
9. Cuando salga del trabajo, cuide bien su cuerpo, mente y espíritu. Siéntase en silencio para permitir que su alma lo alcance.

Kaethe Weingarten, Ph.D.

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