

UNA PRÁCTICA DIARIA PARA RESTAURAR LA ECUANIMIDAD

Kaethe Weingarten, Ph.D.

El programa Testigo a Testigo

<https://www.migrantclinician.org/witness-to-witness>

1. Comience cada día recordando que su intención es ofrecer atención competente y compasiva a aquellos a quienes sirve.
2. Observe las sensaciones de su cuerpo que indican que está estresado(a). Haga una pausa y respire profundamente varias veces.
3. Establezca un sistema de amigos para que pueda hablar con alguien sobre los retos que usted enfrenta, en la medida de lo posible.
4. Tómese un momento a una hora específica cada día, cuando se cepilla los dientes por la mañana o durante el almuerzo, para pensar sobre cuánto le quiere a usted algún ser querido.
5. Reconozca que las circunstancias, y no usted, pueden producir daños.
6. Repita: todos, incluido usted, estamos haciendo lo mejor que podemos hacer.
7. Sea amable con los demás y con usted mismo siempre que sea posible.
8. Encuentre una cosa que una persona hizo ese día y agrádezcale verbalmente. Es particularmente bueno si dicho reconocimiento y apreciación pueden ser observados por al menos otra persona.
9. Cuide bien de su cuerpo, mente y espíritu cuando salga del trabajo. Tómese un momento de silencio para permitir que su alma le alcance.