

Reflexión, Regulación, y Relajación

Las 3Rs de Autocuidado en la Gestión de la Tensión Relacionada COVID-19

La crisis actual de salud pública está causando niveles significativos de estrés para muchas personas. La pérdida de ingresos, incertidumbre, aislamiento social, acceso limitado a la atención médica, dolor de una amplia gama de pérdidas y muchos otros factores estresantes combinados con temores relacionados con el virus en sí están causando niveles tóxicos de estrés.

Reconocer y abordar el impacto del estrés abrumador es necesario para mantener la salud y el bienestar de nuestra propia y nuestra familia.

Un marco para pensar en cómo hacerlo es el de 3R:

La Reflexión es la más importante de las tres R. Se trata de:

- **Reconocer** sus reacciones y patrones, lo que le permite planificar cómo participar en autorregulación intencional y autocuidado.
- **Reflexionar** sobre lo que usted y las personas que están a su alrededor están haciendo, y los sistemas con los que trabajan, sus relaciones con ellos y qué apoyo podría necesitar es una parte vital de reducir el impacto del estrés.
- **Planificación** de cómo puede usted lidiar saludablemente con el impacto del estrés tóxico.

Regulación trata sobre cómo eliges responder en el momento en que empiezas a experimentar una respuesta al estrés. Se trata de:

- **Recordar** que las personas a tu alrededor también están experimentando niveles intensos de estrés. Pueden tener fuertes reacciones emocionales, y esas emociones fuertes son contagiosas
- **Saber** cuáles son tus propios puntos desencadenantes y lo que te molesta
- **Practicar** la captura y liberación de tus propias reacciones defensivas y tener compasión por cualquier tendencia autoprotectora
- Sobre todo, **notando** al reaccionar,
 - **Stopping** para tomar tiempo para calmarse cuando se enoje o se lastima,
 - **Pedir ayuda**
 - **Preguntar** cuando sea necesario



Relajación consiste en mantenerte fuerte y equilibrado. Se trata de:

- **Encontrar** el equilibrio en tu vida
- **Hacer tiempo** para relajarte y "jugar" (lo que sea que eso signifique para ti)
- Mantener y desarrollar tu **sistema de apoyo social** y tu sentido del humor
- Ser **amable, paciente y realista** contigo mismo

