



## Pausa - Restablecer - Nutrir (PRN)\* para promover el bienestar ¡Utilízelo según sea necesario para cuidar su bienestar!

Todos nosotros nos enfrentamos diariamente a una serie de preocupaciones. En la actualidad, es posible que tengas que enfrentarte a responsabilidades adicionales en el trabajo y a nuevos retos en la crianza de tus hijos. Considera tu nivel de angustia antes de decidir qué enfoque te gustaría adoptar para abordarla. Medir tu nivel de angustia es tan importante como practicar estrategias para el cuidado de uno mismo. El marco PRN es una de esas estrategias y nos recuerda los tipos de prácticas que ayudan a promover el bienestar y mejorar la resiliencia. De la misma manera que tomarías medicina, para tratar los síntomas no deseados, se puede Pausar-Reiniciar-Nutrir para ayudar a reponerse cuando lo necesites. Estas prácticas pueden ayudar a restablecer y reequilibrar tu sistema nervioso, y pueden realizarse con frecuencia a lo largo del día en tan sólo unos minutos. Considera estos sencillos pasos:

### Pausa:

Escucha a tus experiencias internas o date cuenta cómo se siente tu cuerpo en este momento.

Tomando aire de forma lenta y consciente desde el diafragma puedes respirar para hacer una pausa y ver cómo te sientes por dentro. Sigue respirando lentamente al menos 3 veces más. A medida que estás más consciente de lo que ocurre dentro de tu cuerpo, puedes darte cuenta de que es lo que está pasando, quizás estás sobre pensando ansiosamente las cosas, mantienes el estrés o la tensión en diferentes partes del cuerpo, sientes que tu mente está desordenada, estás teniendo emociones intensas (por ejemplo, frustración, ira, ansiedad) o lamentando la pérdida de un ser querido, de un paciente o la pérdida de rutinas debido al COVID-19. Puede haber más de una razón para hacer una pausa.

Hay muchas formas de realizar una respiración lenta y consciente. Haz clic para ver una demostración de la técnica 4-7-8 o la técnica de respiración cuadrada.

\*El marco PRN fue creado por Diana Tikasz, Hamilton Health Sciences, 2020.

### Restablecer:

Haz algo que te ayude a sentirte más firme, tranquilo, confiado o concentrado en tu próxima tarea. Sé amable contigo mismo y recuerda que son momentos difíciles.

- Cuando sientas que estás sobre pensando o que tu mente está saturada, intenta restablecerla teniendo un momento de tranquilidad. Considera la posibilidad de continuar con la respiración lenta (por ejemplo, **3 minutos de respiración**), la meditación, la práctica de mindfulness, acariciar a un animal, dar un breve paseo al aire libre o mirar una foto que te haga sonreír.
- Cuando te abrumen las experiencias negativas, intenta restablecerte concentrándote en algo positivo que haya sucedido o en una afirmación, compartiendo la gratitud, viendo un vídeo o meme divertido, hablando con un colega o practicando el grounding/ enraizamiento.
- Cuando no estés seguro de cómo te sientes, pero reconozcas que no estás centrado, intenta restablecerte observando el sentimiento, reconociéndolo y dejándolo pasar por tu mente como si estuviera en una cinta transportadora. Aceptar la situación actual nos permite reconocer nuestro deseo de que las cosas sean diferentes de lo que son.
- Cuando estés siendo muy duro contigo mismo, intenta restablecerte interrumpiendo esos pensamientos con autocompasión o hablando contigo mismo como si fueras un buen amigo.

### Nutrir:

Sumérgete en algo positivo que reponga tu mente-cuerpo-corazón-alma-o espíritu. Enfócate en algo que te ayude a recordar tu propia fuerza y resiliencia, o que te recuerde que debes dedicar tiempo para ti. Puedes preguntarte: “¿Qué necesito para fortalecerme ahora mismo?”.

- Piensa en algo que haya sido gratificante o significativo en el trabajo o en casa. Puedes recordar por qué te dedicaste a tu profesión, cómo ayudaste a alguien o un momento significativo con tu familia o tus seres queridos.
- Si un ser querido ha fallecido, considera la posibilidad de honrarlo recordando con otras personas que lo conocieron una experiencia positiva que tenga de su ser querido, contribuyendo a una causa que consideraba importante o haciendo un acto bondadoso en su nombre.
- Toma en cuenta hacer afirmaciones o recordatorios que te ayuden a sentirte preparado para afrontar el estrés o los retos a los que te enfrentas; esto puede ayudarte a aprovechar tu propia fuerza y resiliencia.
- Considera participar en momentos de diversión, alegría y de estrecha conexión social con los demás. Esto podría ser el disfrutar de una actividad familiar, reír, cantar, bailar, o cualquier otra forma que te traiga alegría; participar en prácticas o rituales culturales, conectar con una persona cercana o una mascota querida, celebrar un éxito en el trabajo o con los seres queridos o hacer algo por los más necesitados (donar tiempo para la caridad, hornear para un vecino).

## Aplicaciones útiles para ayudarte a utilizar el marco PRN:

<i>Consejos sobre meditación, atención plena, sueño y ansiedad</i>	<b>Headspace / Headspace Plus, Insight Timer, Simple Habit, Calm, Smiling Mind</b>
<i>Entrenamientos breves e intensidad</i>	<b>Entrenamiento de 7 minutos</b>
<i>Bienestar general durante la pandemia</i>	<b>Entrenador COVID</b>
<i>Para que la comunidad BIPOC desarrolle un hábito de meditación diaria</i>	<b>Meditación liberadora</b>

### Cuando necesites algo más que un PRN:

Pide apoyo de un consejero de pares, de tu Programa de Asistencia al Empleado o de tu supervisor; llama a una línea de atención telefónica; o habla con un profesional de salud, de salud mental, o un colega de confianza.

Contacta a los siguientes servicios:

- Línea Nacional de Prevención del Suicidio, llama al (800) 273-8255, chatee con Lifeline
- Línea de ayuda en caso de catástrofe, llame o envíe un mensaje de texto al (800)985-5990 (para español, pulse "2") para que te pongan en contacto con un asesor capacitado las 24 horas del día, los 365 días del año.
- **7 cups** - Hay oyentes expertos activos disponibles para charlar contigo a través de mensajes o en línea para ayudarte en los momentos difíciles.

Con el marco de la PRN, puedes integrar tus propias estrategias y prácticas según lo que trabaje mejor para ti. Recuerda ser compasivo contigo mismo y respetar tu realidad, valores y necesidades únicas. Algunas estrategias pueden aplicar en una situación difícil y otras cuando tengas más tiempo. Adapta las estrategias que utilices en función de la situación. Lo más importante es que intencionalmente encuentres espacios para utilizar las estrategias PRN con frecuencia para crear el hábito de tomarte un tiempo y escuchar a tu cuerpo, restablecer tu sistema nervioso del estrés a seguridad, o restablecer tu sistema nervioso en crisis a confianza. Tómate un respiro del trabajo cuando puedas para "descansar y digerir" y nutrirte.

### ¿Qué tan estresado estás?

- Calidad de vida profesional (ProQOL): es un instrumento que incluye una medida y recursos para identificar y tratar el agotamiento, la fatiga por compasión y el estrés secundario.
- Bienestar en el lugar de trabajo: incluye un cuestionario y ofrece orientación sobre cómo crear resiliencia, equilibrio y valor en lugares de trabajo con mucho estrés.

### Recursos adicionales

- Reducción del estrés basada en la atención plena: curso de formación en línea y recursos gratuitos.
- Academia TEND: aborda las necesidades complejas de los lugares de trabajo expuestos a un gran estrés y traumas.
- Secondary Traumatic Stress Consortium: define el estrés traumático secundario y los recursos para abordarlo.
- Self-Compassion.org - aprende sobre los 3 elementos de la autocompasión y cómo darla y recibirla.

Cuellar, R., Rains, M., Hendricks, A., Hirsh-Wright, A., Valenti, S., Grosso, C., Louie, K. & Brymer M. (2020). Pause - Reset - Nourish (PRN)\* para promover el bienestar: Utilízelo según sea necesario para cuidar su bienestar. Los Ángeles, CA, y Durham, NC: Centro Nacional para el Estrés Traumático Infantil.