

Mantén el aire por 3 o 4 segundos y después expúlsalo por la nariz, de manera lenta; tus hombros no deben moverse ni hacia arriba (cuando tomas aire) ni hacia abajo (cuando expulsas el aire).

En todo momento lleva tu atención a identificar las sensaciones que se generan en tu cuerpo y poco a poco haz que tu respiración sea cada vez más pausada hasta cuando sientas que tu cuerpo YA NO ESTÁ ACELERADO y que está relajado. Repite este ejercicio con frecuencia.



- Relajación: busca un espacio tranquilo, sin mucho ruido u otras cosas que te distraigan y ponte en una posición cómoda. Empieza a respirar lenta y profundamente como “inflando” tu abdomen. Mantén el aire por 3 o 4 segundos y después expúlsalo de manera lenta. En todo momento lleva tu atención a identificar las sensaciones que se

generan en tu cuerpo, sin intentar cambiarlas. Después dirige tu atención a la cara y cuello, identificando en dónde hay tensiones. Con cada inhalación imagina que recoges las tensiones y que con cada expiración las sueltas y las llevas fuera de tu cuerpo.

Repite este ejercicio con los brazos, el pecho, los hombros, la espalda, el abdomen y las piernas, en el orden señalado, hasta que sientas que tu cuerpo está completamente relajado.

¡RECUERDA QUE EL ESPACIO DE PSICOLOGÍA ES UN ESPACIO PARA TI Y ALLÍ PODRÁS PROFUNDIZAR EN EL TRABAJO DE LOS TEMAS ABORDADOS EN ESTA CARTILLA!



**HOSPITAL
UNIVERSITARIO
SAN IGNACIO**

CIENCIA Y TECNOLOGÍA CON PROYECCIÓN SOCIAL

Hospital Universitario San Ignacio
Carrera 7 No. 40 - 62 Piso 6
Bogotá, Colombia.

Unidad de Nefrología
+ 57 (1) 5946161 Ext 2170
www.husi.org.co

Imágenes tomadas de Freepik.es



Control del Estrés

El estrés es una sensación de tensión que vivenciamos cuando tenemos una demanda y percibimos que esta sobrepasa nuestra capacidad para afrontarla.

Sentir estrés no es malo, pues ante determinada situación nuestro cuerpo nos informa que debemos resolverla para poder volver a un estado de tranquilidad y equilibrio y eso es lo que nos permite actuar o no ante esa situación. A continuación, encontrarás algunas actividades que te pueden ayudar a manejar el estrés en diferentes situaciones.



- Ten presentes tus límites: no te comprometas con actividades o tareas que evalúes que no puedes cumplir o que no deseas hacer. Comprométete con una tarea a la vez.

- Pide ayuda cuando lo necesites: evalúa las actividades que tienes por hacer y si alguna de ellas requiere ayuda de alguien más, solicítala.



- Prioriza tus tareas: haz una lista de las cosas que debes hacer diariamente y organízalas de acuerdo al nivel de importancia y prioridad que tiene cada una. Inicia por aquellas más prioritarias y posteriormente realiza las demás.

- Divide las tareas en pasos más pequeños: analiza cuáles de las actividades que tienes se pueden dividir para hacerlas más sencillas y empieza a realizarlas.

- Aliméntate y duerme bien: teniendo como base la dieta dada por la nutricionista que te está tratando, es importante que mantengas una alimentación balanceada. Además, es necesario que descanses el tiempo que tu cuerpo requiere.

- Realiza actividad física: de acuerdo con las indicaciones de tu médico tratante es importante que ejecutes algún tipo de actividad física. Hazla al menos dos veces por semana.

- Lleva a cabo actividades importantes para ti: busca espacios para compartir con personas cercanas, ir a un parque o realizar cualquier tipo de actividad que sea de interés y valor para ti.



- Expresa lo que sientes y piensas: date la oportunidad de hablar con personas cercanas sobre lo que sientes y piensas, pues así podrán entenderte y te darán el apoyo necesario. A continuación, encontrarás unos ejercicios prácticos que te permitirán manejar de manera adecuada las situaciones estresantes a las que te enfrentes.



Respiración: respirar te va a ayudar a estabilizar tu cuerpo cuando se encuentra tensionado. Siéntate en una posición cómoda, en un lugar tranquilo, sin mucho ruido y colócate una mano en el abdomen. Después, toma aire por la nariz, de manera lenta y profunda como "inflando" tu abdomen.