

Entrene su cerebro para relajarse

Utilice el poder de sus recuerdos para ayudar a aligerar el tiempo que pasa en el tratamiento de diálisis. Practique algunos ejercicios mentales para mejorar rápidamente su estado de ánimo y devolver su cerebro a un lugar más feliz.

Visualización es la capacidad que tiene el cerebro de recordar algo agradable. Podría ser el recuerdo de una persona, una mascota, un objeto, una actividad o un lugar. Puede utilizar su propio poder de visualización al traer a su memoria recuerdos agradables para calmar su cerebro cuando está de mal humor, molesto o estresado.

Pruebe este ejercicio:

1. Encuentre un lugar que le haya resultado tranquilizador y reconfortante, uno que realmente pueda visitar. Podría ser un paisaje, la orilla de un lago, un parque o su propio patio trasero.
2. Mientras mira fijamente el lugar, dedique 30 segundos o más a memorizar la vista.
3. Mientras está en el lugar, practique pensar en la imagen una y otra vez, en su mente.
4. Más tarde, practique recordar esta imagen cuando esté en otro lugar. Practique este ejercicio de recuerdo muchas veces hasta que pueda traer a su mente la escena relajante cada vez que lo intente.
5. Finalmente, cuando experimente pensamientos o emociones negativos, cierre los ojos y recuerde la imagen relajante que guardó en su memoria mediante la visualización.

Al practicar este ejercicio de visualización, puede guardar una imagen relajante en su cerebro cada vez que encuentre una nueva imagen que lo tranquilice. Con práctica podrá ampliar sus imágenes para incluir lugares más relajantes a medida que los vaya descubriendo, como su mascota, su hijo o su nieto.

La información para este ejercicio de visualización se tomó de Using Visual Memories to Create an Inner Safe Base of Resilience (Uso de recuerdos visuales para crear una base interior segura de resiliencia) de Linda Graham, MFT. Graham es un terapeuta matrimonial y familiar autorizada que se especializa en ayudar a las personas a revertir el impacto del estrés y el trauma, y a controlar la ansiedad y la depresión. Puede encontrar más información sobre su trabajo en:

lindagraham-mft.net/.

Para obtener más información o presentar una queja, comuníquese con:

ESRD Network 10
911 E. 86th St., Ste. 30
Indianapolis, IN 46240

Línea gratuita: 800-456-6919

ESRD Network 12
2300 Main St., Ste. 900
Kansas City, MO 64108

Línea gratuita: 800-444-9965



esrd.qsource.org

