## 10 Factores que favorecen la RESILENCIA

Expertos han propuesto 10 posibles factores que influyen en la RESILENCIA.

1. Adoptar una actitud positiva.

2. Reformular la situación estresante.

3. Concentrarse en creencias fundamentales.

4. Encontrar un modelo a seguir.

5. Enfrentar tus miedos.

6. Recurrir a la espiritualidad.

7. Encontrar significado y propósito de la vida.

8. Buscar apoyo social.

9. Ejercicio físico.

10. Vacunarse contra el estrés.

Sociedad Chilena de Nefrología

COMITÉ DE EJERCICIO FÍSICO Y ENFERMEDAD RENAL

KIDNEY HEALTH FOR ALL

PREPARING FOR THE UNEXPECTED, SUPPORTING THE VULNERABLE!

9 MARCH 2023

World Kidney Day

#worldkidneyday #kidneyhealthforall

www.worldkidneyday.org

# SALUD RENAL PARA TODOS

¡PREPARARSE PARA LO INESPERADO, APOYANDO A LOS VULNERABLES!

# PERCEPCIÓN DEL ESTRÉS

Estudios clínicos han demostrado que tener más estrés en la vida no se asocia a mayor riesgo de morir.
Sin embargo, tener mucho estrés en la vida y creer que eso afecta tu propia salud, aumenta en un 43% la probabilidad de muerte prematura.

Para cambiar esta percepción, existe un concepto descrito como RESILENCIA.

La Asociación Americana de Psicología define Resilencia como "el proceso de adaptación adecuada frente a la adversidad, el trauma, la tragedia, las amenazas o fuentes significativas de estrés, como problemas familiares y de pareja, problemas de salud graves o factores estresantes financieros y laborales".

En resumen, significa "RECUPERARSE" de experiencias estresantes difíciles.

# VACUNACIÓN CONTRA EL ESTRÉS

Una estrategia recomendada por expertos es la "Vacunación contra el Estrés".
Dosis pequeñas y sucesivas de Estrés podrán protegerte frente a un gran evento estresante.

Esta estrategia consta de 3 fases:

1. Educación: Conozca que puede ocurrir para estar preparado. Evite ser sorprendido por un evento estresante.

2. Ensayo: Desafiarse física o intelectualmente permite ensayar situaciones estresantes controladas.

3. Implementación: El aprendizaje anterior y la dosis de estrés experimentado permiten saber que esperar frente a un evento estresor mayor.

# EJERCICIOS RESPIRATORIOS PARA CALMAR EL ESTRÉS

Existen variadas técnicas de respiración para reducir el estrés y ansiedad tras un evento estresante.
Una opción reconocida y utilizada a nivel mundial consta de 5 pasos:

1. Recostarse en el suelo mirando hacia arriba o sentarse en un asiento con respaldo lo más cómodo posible.

2. Colocar una mano en el pecho y otra en el abdomen para percibir la respiración.
3. Inspirar por la nariz (tomar aire) lentamente inflando el abdomen durante 7 segundos.
4. Espirar (eliminar aire) lentamente por la boca con los labios fruncidos durante 7 segundos.

5. Repetir el proceso por 5 minutos