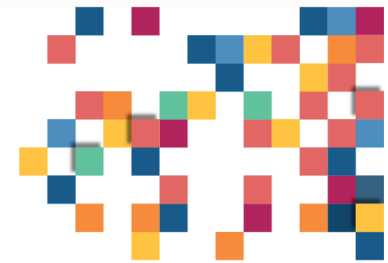


RECOMENDACIONES TERAPIA COGNITIVA

VÍA CLÍNICA

De Recuperación Intensificada
en Cirugía del Adulto

RICA



DEJA DE MALINFORMARTE
(consulta a un profesional sanitario)



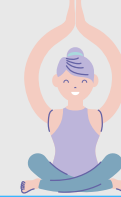
HAS DE OCUPARTE, NO PREOCUPARTE



HAZ EJERCICIO FISICO



PRACTICA TECNICAS DE RELAJACION



CUIDA EL SUEÑO



CONSEJOS PARA DISMINUIR EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD ANTES DE UNA CIRUGÍA

ES NORMAL SENTIR ANSIEDAD, MIEDO, PREOCUPACIÓN, SENSACIÓN DE INSEGURIDAD O VULNERABILIDAD ANTES DE SER SOMETIDOS A UNA CIRUGÍA. EL ESTRÉS PUEDE PROVOCAR UN EFECTO PERJUDICIAL SOBRE NUESTRO ESTADO DE SALUD SI NO SE CONTROLA O MANEJA ADECUADAMENTE. ESTOS CONSEJOS PUEDEN AYUDARLE A GESTIONAR SUS EMOCIONES DE UNA FORMA MÁS SALUDABLE

SOCIALIZA



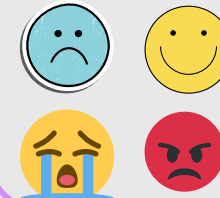
CUIDA LA CONVIVENCIA



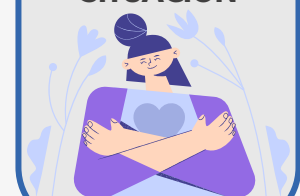
JERARQUIZA TUS PRIORIDADES



EXPRESA TUS EMOCIONES



ACEPTA TU SITUACION



QUE ES EL MINDFULNESS



La práctica de mindfulness, es una actitud ante la vida, una manera de afrontar los sucesos que nos ocurren en la vida diaria.



El Mindfulness te permite estar en el momento presente y te ayuda a ser más consciente de tu experiencia inmediata con una actitud no enjuicadora, de apertura y aceptación.



Contribuye a regular las emociones, reduce el estrés y la ansiedad, mejora el bienestar psicológico, aumenta la capacidad de concentración, ayuda a dormir mejor y nos enseña a gestionar las emociones para afrontar las distintas situaciones que se nos presentan en la vida.



Nos ayuda, a través del desarrollo de la atención plena, a conocernos mejor y desarrollar actitudes positivas en relación con las emociones y sentimientos, desde la libertad y la compasión.

CINCO EJERCICIOS PRÁCTICOS DE MINDFULNESS



MINDFULNESS EN 1 SOLO MINUTO

Busca un lugar en silencio donde puedas dedicar un minuto para parar y observar como te sientes; a medida que avanzas en el aprendizaje, aumenta el tiempo de práctica hasta 15 minutos diarios.

RESPIRACIÓN DE ATERRIZAJE

Es un ejercicio ideal para apagar el piloto automático.

Centra la atención en la respiración; al llenarte de aire, suelta enseguida el aire por la boca con intensidad, pero sin forzar la garganta. Si notamos una distracción, la observamos y volvemos de nuevo a la respiración.

ATENCIÓN EN LOS SONIDOS

Este ejercicio consiste en observar de manera consciente los sonidos que ocurren en nuestro entorno, sin tratar de identificarlos, juzgarlos como agradables o desagradables o pensar sobre ellos; sin esfuerzo y dejando de lado otras percepciones

ESCANER CORPORAL

Encuentra un lugar para acostarte, cierra los ojos, presta atención a la respiración y entra en contacto con la experiencia de nuestro cuerpo tal y como es, sin juzgar, sin rechazar las sensaciones desagradables ni apegarnos a las agradables

DESAYUNO MINDFULNESS

Siéntate en un lugar tranquilo sin tv ni móvil. Cuando te dispongas a desayunar, intenta centrar tu atención en los sabores, los olores, el tacto de los alimentos y la bebida... siéntelos!
De esta manera romperemos el hábito de levantarnos con el piloto automático puesto.