



# Compartir sentimientos de manera saludable

Es normal tener muchas emociones al vivir con una enfermedad renal. Aprender a identificar cómo se siente puede ayudarle a compartir sus emociones con sus seres queridos y su equipo de cuidado. Pruebe esta actividad para comprender mejor sus sentimientos y ayudar a compartirlos con los demás.



## Identifique sus sentimientos

Encuentre un lugar tranquilo para reflexionar. Piense en una situación reciente que lo molestó. ¿Qué estaba sucediendo? ¿Quién estuvo con usted? Escriba cómo se sentía.

Estos son algunos ejemplos de emociones: miedo, tristeza, frustración, enojo, confusión, desesperanza, sentirse abrumado y vergüenza.

---

---

---

---

---

---

---

---



## Comprenda sus acciones

Pregúntese cómo respondió a esa situación. ¿Sus acciones fueron útiles o perjudiciales para usted y sus seres queridos?

---

---

---

---

---

---

---

---



### Elegir acciones futuras

Si respondió a sus sentimientos de una manera útil, ¿qué hizo que lo ayudó a procesarlos? Si respondió de manera hiriente, ¿qué podría hacer la próxima vez? Piense en salir a caminar, hablar con un amigo o participar en una actividad favorita.

---

---

---

---

---

---

---

---



### Expresar sus sentimientos

La mejor manera de compartir sus sentimientos es a través de afirmaciones que comiencen con “yo”. Escriba a continuación afirmaciones que comiencen con “yo” para compartir sus emociones y cómo le gustaría que cambie la situación.

Ejemplo: “Yo me siento frustrado cuando mi familia critica mis hábitos alimenticios. Yo me sentiría alentado si pudiéramos probar algunas recetas aptas para pacientes con enfermedades renales juntos”.

---

---

---

---

---

---

---

---



### Estamos siempre aquí para escuchar

Su equipo de cuidado puede ayudarlo cuando tenga dificultades. Póngase en contacto para buscar apoyo siempre que lo necesite.