



GUÍA BREVE DE

PSICOLOGÍA

EN EL DOLOR

AFRONTAMIENTO ACTIVO DEL DOLOR CRÓNICO

GRUPO DE TRABAJO DE PSICOLOGÍA DEL DOLOR

Coordinadores: Jiménez Santamaría, Ignacio y Romero Monzón, Luis Ángel
Cámara Laguna, Antonia
González Arranz, Estefanía
González Martínez, Alicia
Santos Cela, José Luis
Vallejo San Martín, Ana

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	Pág. 1
1. Mejora tu autoconocimiento y el conocimiento de tu dolencia	Pág. 2-3
2. Crea hábitos saludables: alimentación, descanso, sueño y ejercicio	Pág. 4-9
3. Responsabilízate de lo que depende de ti	Pág.10-14
4. Desarrolla la atención y la consciencia	Pág.15-17
5. Gestiona tus emociones, pensamientos y conductas	Pág.18-22
6. Planifica tu tiempo y prioriza tareas	Pág.23-25
7. Practica técnicas de relajación	Pág.26-39
8. Si el dolor limita tu vida personal, laboral, familiar y social, acude a un/a profesional de la Psicología colegiado-a.....	Pág.40-42
Referencias bibliográficas	Pág.43-45
Anexo: Infografía de Estrategias de afrontamiento activo para el dolor.....	Pág.46

GUÍA BREVE DE PSICOLOGÍA EN EL DOLOR AFRONTAMIENTO ACTIVO DEL DOLOR CRÓNICO

Dirigida a población general, esta guía pretende orientar psicológicamente hacia un afrontamiento activo del dolor crónico.

Las distintas estrategias que se diseñan para afrontar el dolor deben de tener un **objetivo general**: REDUCIRLO en la medida de lo posible y REFORZAR nuestra capacidad para convivir con él mientras esté presente.



1 MEJORA TU AUTOCONOCIMIENTO Y EL CONOCIMIENTO DE TU DOLENCIA

<< Sólo hay una pequeña parte del universo de la que sabrás con certeza que puede ser mejorada, y esa parte eres tú >> (Huxley, A.)

Conocerte y conocer sobre tu dolencia te puede ayudar a saber convivir con el dolor.

Conocer cómo reaccionas ante el dolor (con enfado, rabia, tristeza...), qué te alivia o te hace sentir mejor, cómo expresas y gestionas tus emociones en relación al dolor, cuáles son esas fortalezas o puntos fuertes que te permiten convivir con el dolor crónico... Estos son algunos de los aspectos sobre los que puedes reflexionar, ya que hace que sepas un poco más sobre ti mismo/a y te puede ayudar a sentirte mejor.



EL DOLOR Y LA ENFERMEDAD SON UNA PARTE DE TI/DE TU ESTAR PERO NO SON TODO TU SER

<< Usa el dolor como una piedra en tu camino, no como una zona para acampar >> (Coe, A.)

Si se padece un dolor crónico se corre el riesgo de tener un discurso o una narrativa en la que aparecen predominantemente manifestaciones, quejas, expresiones sobre sentimientos de malestar, de incapacidad... y prolongándose a lo largo del tiempo y de la vida puede derivar en ser un rasgo o característica de la identidad de la persona; Sin embargo, el dolor no debe formar parte de esa identidad personal de quien la padece. No se trata del "yo" sino de lo que sucede en un momento temporal. Es decir, se trata del "estar" (ejemplo: estar en reposo, inmóvil, convaleciente...). Tomar consciencia, tener control y conocer cómo es nuestro mundo psicológico favorece el determinar nuestra conducta. Si nuestro habla interior y las manifestaciones de nuestro "estar" se formulan en términos positivos o bajo una perspectiva de aceptación, ese afrontamiento del dolor va a ser más eficaz.

EL DOLOR SE PUEDE REGULAR A NIVEL PSICOLÓGICO

<< Por lo general, deseamos liberarnos de las sensaciones desagradables con tanta urgencia que no nos da tiempo a descubrir de dónde proceden >> (Gheshe Kelsang, G.)

Hay factores psicológicos mediadores de la percepción, mantenimiento y exacerbación del dolor. Entre estos factores psicológicos nos encontramos con las creencias de incontrolabilidad, las bajas expectativas de autoeficacia y recurrentes pensamientos catastrofistas: "no puedo aguantar, no puedo relajarme y empeorará, no lo puedo soportar, el dolor no va a cesar"... que además se asocian a una mayor incapacidad, inadaptación y peor ajuste.

Además, las técnicas psicológicas (como las técnicas de relajación, biofeedback, hipnosis, cognitivas, de condicionamiento operante...) cambian las actitudes y comportamientos aprendidos en relación al dolor crónico.

RECUERDA que tu trabajo personal y psicológico depende de ti.

Toma el control de tu vida.



2 CREA HÁBITOS SALUDABLES: ALIMENTACIÓN, DESCANSO, SUEÑO Y EJERCICIO

<< El arte de la vida es el arte de evitar el dolor >> (Jefferson, T.)

El dolor, considerado en su globalidad, es un fenómeno complejo que puede tener su origen localizado en uno o más órganos de nuestro cuerpo, en el ámbito psíquico de nuestro ser, en el ámbito sociocultural en el que estamos inmersos, o en la interacción de lo orgánico, lo psicológico y lo sociocultural. Es por ello, que la estrategia para afrontar el dolor no puede reducirse al modelo médico clásico, tratamiento farmacológico, que tiene evidentemente, un gran peso aunque relativo según sea su origen, siendo necesario compartirlo -más que complementarlo-, con otras estrategias, ya sean terapias de naturaleza física (fisioterapias), ya de naturaleza psíquica (psicoterapias), ya sea mediante la adquisición y desarrollo de hábitos saludables.



A continuación nos vamos a centrar en cómo podemos ayudar a afrontar el dolor desde la estrategia de crear y mantener hábitos saludables: alimenticios, de descanso en sus distintas formas, de sueño y de ejercicio físico.

A) ALIMENTACIÓN:

*<< Un hombre debe considerarse feliz cuando aquello que come es también su medicina >>
(Thoreau, H. D.)*

Crear un hábito de adecuada alimentación para disminuir o ayudar a convivir con el dolor viene determinado porque, aunque hay dolores de muy distinta naturaleza, estos normalmente surgen de un proceso inflamatorio, por lo que tener una alimentación que luche contra este proceso es tanto como ayudar a combatir el dolor.



Partiendo de este principio, podemos considerar dos aspectos:

- Evitar alimentos que, consumidos de forma habitual, son proinflamatorios. Dentro de este grupo tenemos los carbohidratos refinados, las grasas trans, el exceso de proteínas de origen animal y los alérgenos.
- Favorecer el consumo de alimentos antiinflamatorios, como aquellos ricos en Omega 3, ricos en polifenoles y, en general, frutas y verduras con alto contenido en los minerales zinc y magnesio.

B) DESCANSO Y SUEÑO:

<< Si tienes el arco siempre tenso, muy pronto lo romperás >> (Fedro, C.J.)

El descanso y, especialmente dormir lo suficiente y bien (sueño de calidad), tiene propiedades antiinflamatorias, lo que favorece eliminar el dolor o, al menos, disminuirlo así como mejorar el estado de ánimo -este fenómeno ha sido confirmado en varios experimentos-; Sin embargo, se ha comprobado que dormir 3 o menos de 3 horas al día supone un incremento del 81% en la frecuencia del dolor, como también, repercute igualmente dormir por encima de 9 horas, suponiendo este aumento hasta un 137% en la misma cuando se duerme más de 11 horas al día.



C) EJERCICIO:

<< La falta de actividad destruye la buena condición de todo ser humano, mientras que el movimiento y el ejercicio físico la conservan >> (Platón)

Tomando como principio que "el ejercicio físico no tiene edad, aunque cada edad tiene su ejercicio físico", múltiples investigaciones han puesto de manifiesto que una adecuada actividad física puede ayudar a controlar problemas de salud existentes, fundamentalmente los dolores derivados de determinadas enfermedades o trastornos crónicos como la artritis, la fibromialgia, el cáncer...

Dada la importancia que tiene la elección del ejercicio físico en función de la edad de la persona y tipo de dolencia que provoca el dolor, es imprescindible el asesoramiento de un/a profesional sanitario/a cualificado/a al efecto.

RECUERDA: Los hábitos en tu alimentación, descanso y ejercicio sólo serán un preventivo y un alivio para el dolor si están en equilibrio de uso sin abuso.



CUIDA DE TUS RELACIONES SOCIALES Y NO TE AISLES

**<< Cuantas más causas simultáneamente concurrentes suscitan un afecto, tanto mayor es este >>
(B. Spinoza)**

Consideramos que cambiar lo que se siente con respecto a uno/a mismo/a puede ser una meta a lograr pero así mismo pensamos que lograr la autoaceptación es importante.

El afrontar el dolor puede convertirse en una fortaleza y superarlo o soportarlo ser un logro.

En ocasiones, tratamos de esconder nuestro dolor pero este puede ser una oportunidad de acercarnos a los demás, siendo el camino de la aceptación el más eficaz si compartimos estos sentimientos con las personas de nuestro entorno.

Cuando hablamos de cuidar de las relaciones sociales, antídoto del aislamiento, estamos hablando de salud. Y en la misma, vamos a hablar de la salud mental como la capacidad de la que disponemos los seres humanos, aunque no siempre la desarrollemos, de la adaptación a nuestro entorno y más específicamente a nuestros congéneres a través de las relaciones interpersonales.

Karl Menninger, psiquiatra estadounidense impulsor en el siglo XX de la psiquiatría moderna, considera que la salud mental es “la adaptación de los seres humanos a los demás y al mundo que les rodea con un máximo de eficacia y felicidad” (Johnson, 2000).



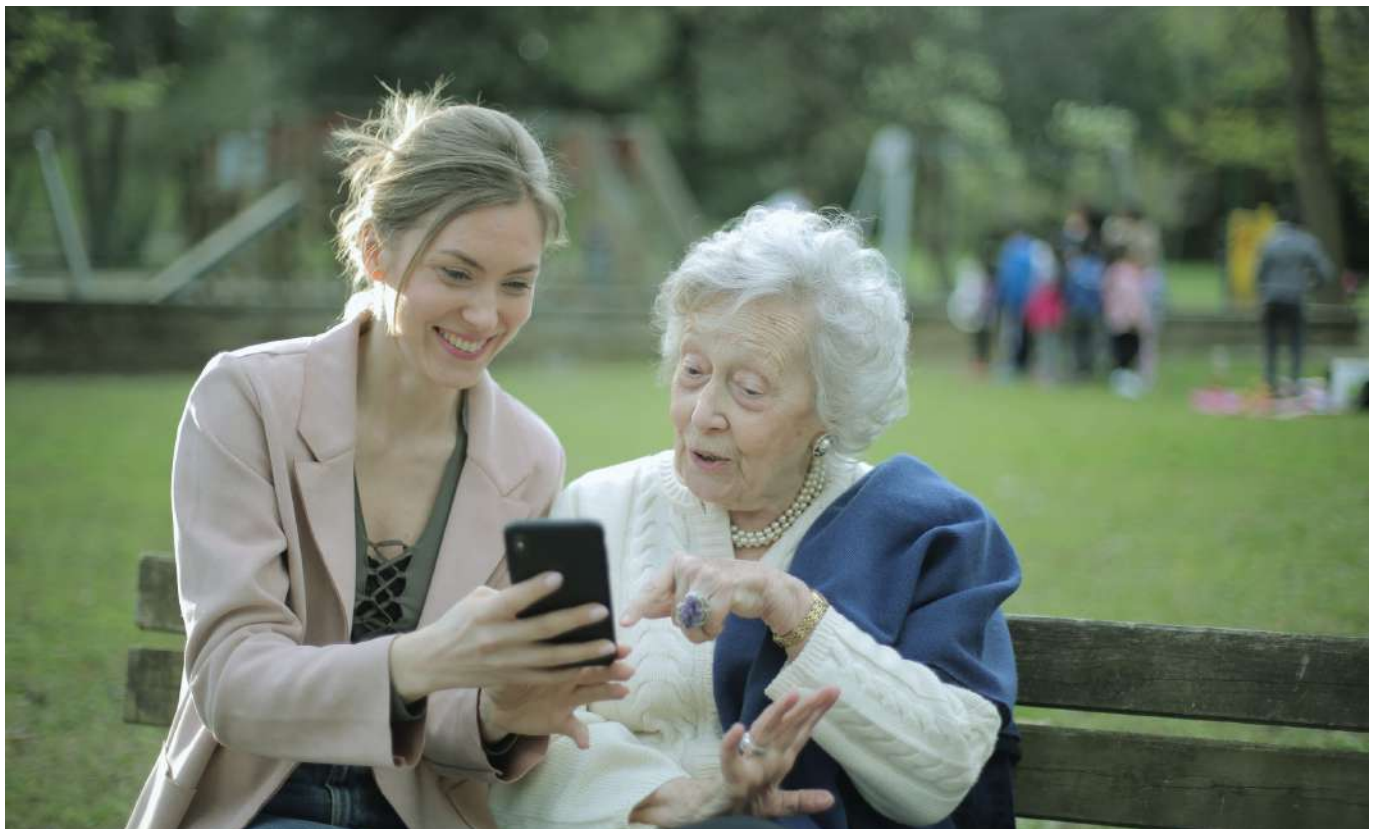
REALIZA ACTIVIDADES AGRADABLES

<< La persona inteligente busca la experiencia que desea realizar >> (Huxley, A.)

Si cuidar de las relaciones sociales es cuidar de la salud mental, esta tiene como mayor aliado a la felicidad que está muy ligada a las preferencias de cada uno/a. De ahí que las actividades que realicemos para mantener un estado de bienestar integral deban responder a que nos hagan sentirnos mejor y compensen los sentimientos de malestar originados por nuestro dolor.

Es fundamental que, en función de nuestras características, cada uno/a de nosotros/as establezca sus preferencias en los distintos ámbitos de su quehacer para realizar actividades de distintos tipos (deporte, música, lectura, cocina...) que reporten una positividad para que se traduzca en felicidad y en una mejor salud.

RECUERDA: Las relaciones sociales, como antídoto del aislamiento, y las actividades que nos aportan felicidad, son herramientas eficaces que fomentan una buena salud mental, soporte de la salud integral.



3 RESPONSABILÍZATE DE LO QUE DEPENDE DE TI

<< No se puede escapar de la responsabilidad del mañana evadiéndola hoy >> (Lincoln, A.)

En el día a día somos conscientes de que hay una parte que depende de uno/a mismo/a y otra que no. A continuación vamos a centrarnos y a poner el foco en lo que sí depende de ti, partiendo de tu "yo", del ahora y de las circunstancias que tú tienes.



Proponemos que, en el camino del logro del bienestar, reflexiones sobre los siguiente aspectos:

- Cada persona tiene sus fortalezas y limitaciones al igual que un ritmo de hacer, gestionar, sentir o tomar decisiones. Adentrarse en el proceso de aceptación y adaptación te va a facilitar el camino; Para ello, sé consciente de tu potencial y ponlo en práctica.
- Hay mucho que podemos hacer cada día, aunque nuestro dolor, nuestros miedos, inseguridades o distorsiones cognitivas nos hagan creer que no es posible.
- Es primordial que elijas estar para ti, priorizando, cuidándote y dándote cuenta de qué es lo que necesitas realmente en el momento presente. No te aísles, pero permítete tiempos para ti a diario.

GRUPO DE TRABAJO DE PSICOLOGÍA DEL DOLOR

- Determinar tus prioridades y objetivos concretos te facilitará la toma de decisiones y te llevará a crear expectativas realistas, tomar decisiones en base a ellos y así evitar el frustrarte o desmotivarte, encaminándote hacia un mayor bienestar. Revisa tu autoexigencia y la rigidez que puede limitarte en el día a día.
- Genera hábitos y rutinas de cuidado y responsabilidad en lo que depende de ti como por ejemplo, las horas de autocuidado personal, corporal y mental; descanso, alimentación, ejercicio, relaciones, ocio, etc.
- Valora lo que tienes, practica el autocuidado, toma consciencia de la energía y el tiempo del que dispones cada día para darle un buen uso.



PIDE AQUELLO QUE NECESITAS

<< Hay dos maneras seguras de llegar al desastre: una, pedir lo imposible; otra, retrasar lo inevitable >>
(F. Cambó)

Esta estrategia propuesta consta de dos pasos: identificar necesidades y buscar la manera de satisfacerlas. Para ello, es necesario discriminar aquello que depende de ti de lo que está en la mano de otros/as. En este último caso, va a ser necesario pedir. Y si difícil es la tarea de saber qué es lo que necesitas, igual o más difícil resulta solicitar ayuda.



Abraham Maslow (1943) expone la teoría psicológica de la “Jerarquía de las necesidades humanas”. Plantea una pirámide que consta de cinco niveles. De manera que las necesidades más básicas o simples se colocan en la base de la pirámide y las más relevantes o fundamentales en la cima de la misma. Defiende que conforme se satisfacen las necesidades más básicas (parte inferior de la pirámide), los seres humanos desarrollan necesidades y deseos más elevados (parte superior de la pirámide). En la base de la pirámide de Maslow nos encontramos las necesidades básicas y fisiológicas del cuerpo: comer, respirar, evitar el dolor, descansar, dormir... funciones necesarias para vivir. En un nivel superior vamos a encontrar las necesidades de seguridad: protección, recursos, economía... a continuación está el nivel de necesidad de afiliación o pertenencia: amistad, afecto, pareja, raíces, relaciones familiares sociales... Por encima, encontramos el nivel de necesidad de reconocimiento: sentirnos valorados/as, respetados/as, tener confianza, prestigio, éxito... Y en la cima de la pirámide está el nivel de necesidad de auto-realización: creatividad, espontaneidad, ausencia de prejuicios, gestión de problemas, liderazgo...

Ahora puedes reflexionar sobre cómo, en este momento presente, se encuentra tu pirámide de necesidades y qué nivel de la jerarquía prima. Identifica qué es lo que necesitas e intenta satisfacerlo.

En Psicología, cuando hablamos de habilidades sociales, Lazarus (1973) contempla la capacidad de pedir favores y hacer peticiones. Actualmente, al abordar este tema se considera el pedir favores, pedir ayuda y pedir a otra persona que cambie su forma de comportarse. Y en relación al dolor, como puede darse cierta incapacidad a la hora de desarrollar las actividades de la vida diaria, el realizar peticiones de ayuda de manera efectiva puede resultar útil. Por eso, consideramos que estas peticiones tienen que hacerse de forma asertiva (poniéndose en el lugar de la otra persona), pero también de forma clara y precisa. Hay que elegir el momento oportuno para plantearla y se recomienda mostrar agradecimiento una vez sea satisfecha.

En cuanto al ámbito laboral, una persona que padece dolor crónico puede solicitar la baja temporal o una incapacitación profesional. Así mismo, se ve afectada su actividad o ejercicio profesional al acudir a consultas o recibir tratamiento de una manera periódica.



UTILIZA TUS FORTALEZAS

<< No hay árbol recio ni consistente sino aquel que el viento azota con frecuencia >> (Séneca)

Las fortalezas personales desde la Psicología Positiva se definen como “una capacidad preexistente de comportarse, pensar y sentir que es auténtica y energizante para la persona, y permite un funcionamiento, desarrollo y rendimiento óptimos” (Linley, 2008). Las fortalezas psicológicas están relacionadas positivamente con la satisfacción vital, el bienestar, la felicidad, la resiliencia y la salud. Peterson y Seligman (2004) proponen un listado de 24 fortalezas humanas.

LAS FORTALEZAS HUMANAS

SABIDURÍA Y CONOCIMIENTO

CURIOSIDAD: Interés por explorar el mundo, encontrar temas fascinantes y descubrir cosas nuevas.

AMOR POR EL CONOCIMIENTO: Deseo por adquirir nuevas habilidades o aprendizajes, espontánea o formalmente.

PENSAMIENTO CRÍTICO: Pensar sobre las cosas y examinar todos sus significados y matices. Estar dispuesto a cambiar las propias ideas según la evidencia.

CREATIVIDAD: Capacidad para producir nuevas y productivas formas de conceptualizar y hacer las cosas.

PERSPECTIVA: Ser capaz de dar consejos sabios y adecuados a los demás, encontrando caminos no solo para comprender el mundo, sino para facilitar su comprensión a las demás personas.

CORAJE

VALENTÍA: Defender una postura aunque exista oposición por parte de los demás, actuar según las propias convicciones aunque suponga ser criticado.

PERSISTENCIA: Persistir en algo aunque existan obstáculos. Obtener satisfacción por las tareas emprendidas y que consiguen finalizarse con éxito.

INTEGRIDAD: Vivir la vida de forma genuina y auténtica, ser sincero y responsable de los propios sentimientos y acciones.

VITALIDAD: Afrontar la vida con entusiasmo y energía, incluso en situaciones difíciles.

HUMANIDAD

GENEROSIDAD: Hacer favores y buenas acciones, ayudando a otras personas y disfrutando con ello.

AMAR Y DEJARSE AMAR: Tener importantes y valiosas relaciones con otras personas, en particular con aquellas en las que el afecto y el cuidado son mutuos.

INTELIGENCIA EMOCIONAL, PERSONAL Y SOCIAL: Ser consciente de las emociones y sentimientos de uno mismo y de los demás.

JUSTICIA

TRABAJO EN EQUIPO: Trabajar bien en equipo, ser fiel al grupo y sentirse parte de él. Incluye el sentimiento de pertenecer a una comunidad.

IMPARCIALIDAD: Tratar a todas las personas como iguales con equidad y justicia.

LIDERAZGO: Animar al grupo del que uno es miembro para hacer cosas, así como reforzar las relaciones entre las personas de dicho grupo. Organizar actividades grupales y llevarlas a buen término.

TEMLANZA

AUTORREGULACIÓN: Capacidad para gestionar los propios sentimientos y acciones. Tener disciplina y control sobre los impulsos y emociones.

PRUDENCIA: Ser cauteloso para tomar decisiones, no asumiendo riesgos innecesarios. Pensar en los beneficios a largo plazo de una acción.

MODESTIA: Dejar que sean los demás los que hablen por sí mismos, no buscar ser el centro de atención y no creerse más especial que los demás.

PERDÓN: Perdonas a aquellas personas que han actuado mal, no mostrando sentimientos de venganza.

TRASCENDENCIA

APRECIACIÓN DE LA BELLEZA: Saber apreciar la belleza de las cosas o interesarse por aspectos de la vida como la naturaleza, el arte...

GRATITUD: Ser consciente y agradecer las cosas buenas que suceden. Expresar agradecimiento.

ESPERANZA: Esperar lo mejor para el futuro y trabajar para conseguirlo. Creer que un buen futuro es algo que está en nuestras manos conseguir.

ESPIRITUALIDAD: Pensar que existe un propósito o significado universal en las cosas que ocurren en el mundo y en la propia existencia. Tener creencias coherentes sobre el propósito más alto y un sentido en la vida.

HUMOR: Gustar de reír y gastar bromas, sonreír con frecuencia, ver el lado positivo de la vida. Hacer reír a otras personas.

Nota: Adaptado de Peterson y Seligman (2004). Fuente: Ovejero, Cardenal y Ortiz-Tallo (2016)

Se puede concluir que las fortalezas generan recursos que pueden fomentar la resistencia ante la adversidad e incluso un afrontamiento adaptativo ante la enfermedad física (Peterson et al., 2006).

RECUERDA que los grandes cambios comienzan por pequeños pasos diarios.

4 DESARROLLA LA ATENCIÓN Y CONSCIENCIA

<< Sé el testigo de tus pensamientos >> (Buda)

El desarrollo de esta habilidad es gradual, progresivo y requiere práctica regular. La capacidad de darse cuenta de la experiencia momento a momento, genera un sentido de la vida más vital y rico. Así gradualmente aumenta la capacidad de percibir nuestras propias respuestas mentales a estímulos externos e internos, lo que produce un aumento de las acciones efectivas en el mundo y por tanto, un aumento de la percepción de control (Grossman et al, 2004).



VIVE EL "AQUÍ Y AHORA". EL PRESENTE

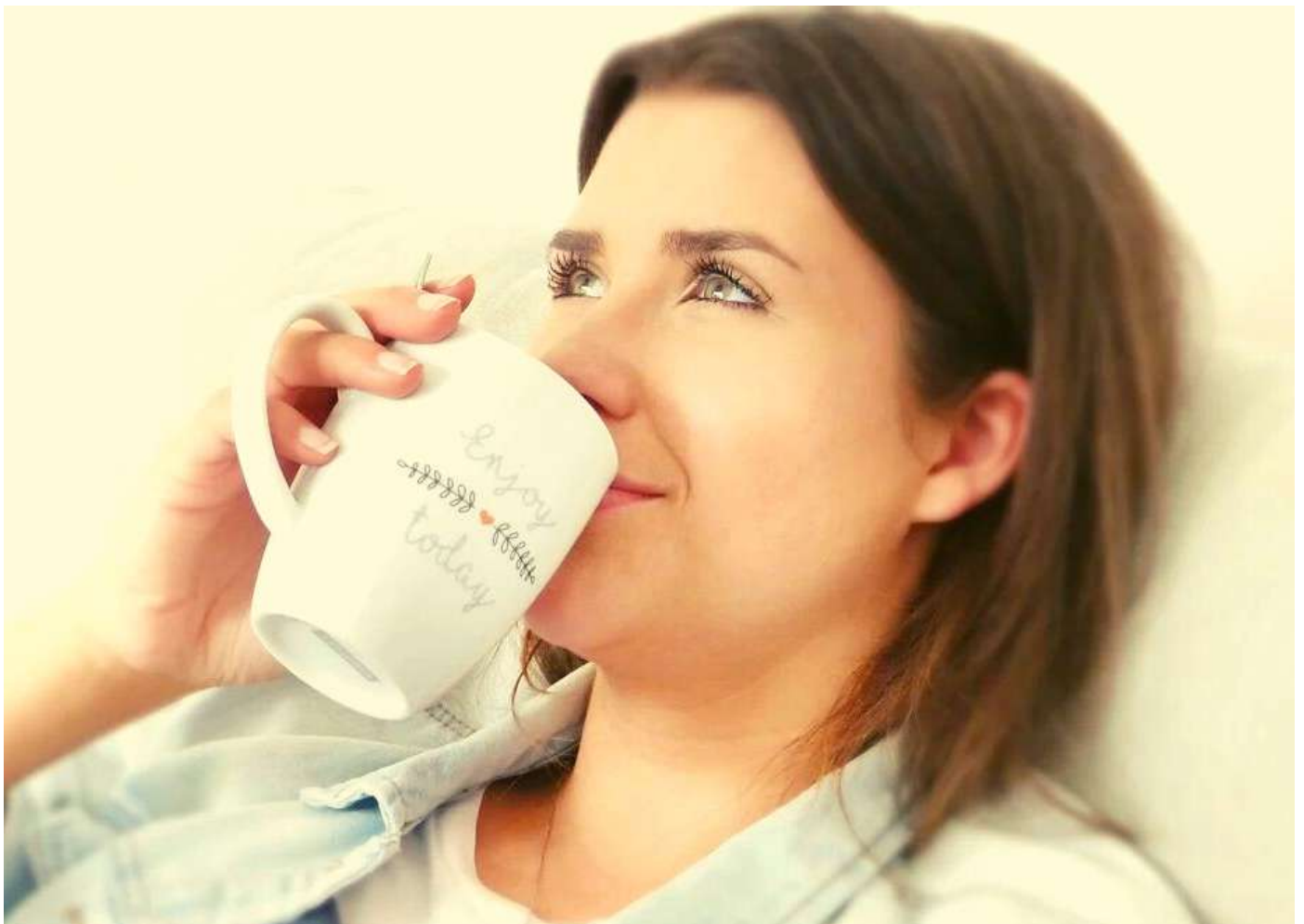
<< El por siempre está compuesto de ahora >> (Dickinson, E.)

Destacamos la importancia de vivir el aquí y el ahora, ocupándonos del momento presente, siendo conscientes y responsables de nuestro ser y sentir.

Tendemos a vivir en automático. En ocasiones nos machacamos en el pasado y otras proyectamos y nos perdemos en el futuro, sin poder sentirnos libres, dando la espalda al único momento real que merece la pena ser vivido, el presente.

El pasado está formado por recuerdos de experiencias pasadas, y el futuro son escenarios hipotéticos que pueden suceder o no. A lo que pretendemos orientar es a aceptar lo que sucede en el momento presente, aunque sea dolor.

Aceptar el momento presente, el dolor o la incapacidad, implica ser capaz de afrontar la realidad y eso significa enfocarse en los recursos, en las habilidades, en los cambios y en las soluciones.



CENTRÁTE EN LO QUE PARA TI ES IMPORTANTE Y EN AQUELLO QUE SÍ PUEDES HACER

<< La motivación no es permanente ni la lucha pero es algo que tienes que hacer de manera regular >>
(Ziglar, Z.)

Para conseguir este objetivo de prestar atención y consciencia, se recomienda lo siguiente:

- Trata de centrarte en lo real, en lo que depende de ti y acéptalo.
- Vive con total presencia cada momento de tu vida. Pasa este valioso tiempo contigo ya que tu presencia consciente es vital. Observa tus pensamientos, emociones, conductas y lenguaje corporal, sin juzgar y acogiéndolos. Viviendo cada momento con total presencia y consciencia tanto de nuestro interior como de lo que sucede fuera. Reflexiona sobre que el tiempo es este preciso momento.
- Observa y date cuenta de cuáles son tus prioridades y qué es lo realmente importante para ti en este momento de tu vida.
- Piensa en todo aquello que sí puedes y quieres hacer.
- Intenta anclarte en el presente. Para ello, puedes practicar la respiración consciente, la atención plena con la meditación, el mindfulness.

RECUERDA: Conseguir la atención plena no es difícil sólo requiere de práctica y disciplina. Es la fuerza de voluntad lo que marca la diferencia.



5 GESTIONA TUS EMOCIONES, PENSAMIENTOS Y CONDUCTAS

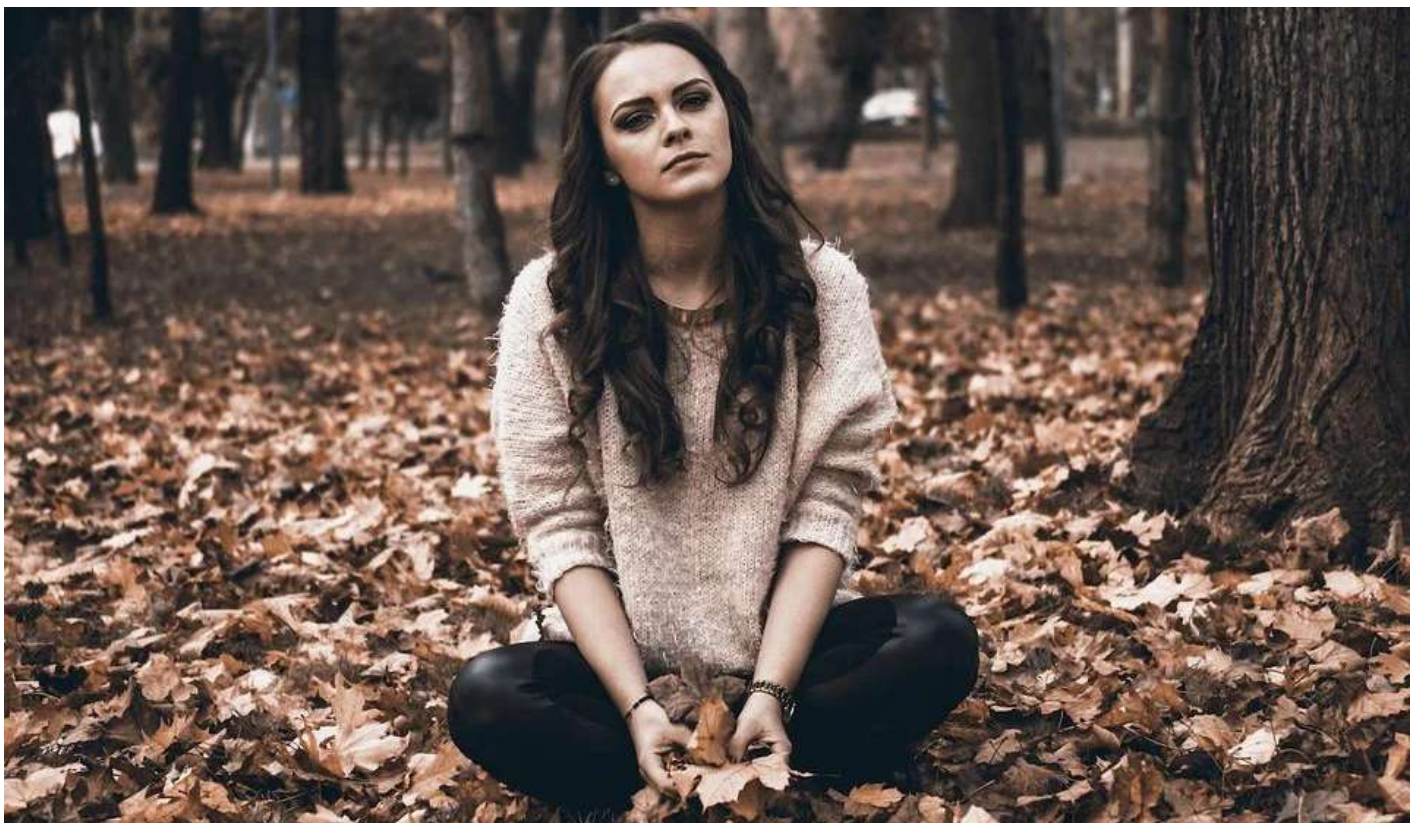
<< Las emociones son caballos salvajes que tienen que ser refrenados por el cochero del intelecto >> (Platón)

Una vivencia o experiencia personal en la que el dolor físico o la angustia de la incertidumbre de lo que puede ser está presente, nos hace sentirnos sentimos vulnerables y por lo tanto, resulta más difícil que seamos capaces de manejarnos a un nivel racional.

A veces, como no sabemos qué hacer, nos embarcamos en la solución de pensar, pensar y pensar; otras, se hace lo opuesto, sentir, sentir, y sentir.

Pensamos que es necesario que prestemos atención a nuestras emociones. Somos sensibles a lo que sentimos y a las opiniones y acciones de otras personas hacia nosotros/as, la aprobación, la desaprobación, la aceptación y el rechazo, deseamos el contacto humano y la comprensión.

Para que nuestros pensamientos y nuestras acciones se correspondan debemos hacernos algunas preguntas con respecto a lo que sentimos, a lo que debemos o no hacer. Es importante entender lo que esa emoción representa en nuestra vida, para que su aparición no nos dañe.



Cuando sentimos malestar podemos utilizar estrategias de afrontamiento. Buscamos alternativas, hacemos uso del humor, buscamos ayuda externa, de amistades, de familiares... Buscar a alguien que esté en consonancia con nuestro dolor para poder contar aquello que nos pasa. En conclusión, decir que no debemos estar irritados, ansiosos, tristes... no resulta eficaz.

Cuando surgen los problemas en la vida, cuando escuchas que tienes una enfermedad, un dolor que se hace insoportable o vives una situación de mucho sufrimiento e incertidumbre, tienes que integrar tu respuesta emocional de miedo o temor con tu comprensión y razonamiento de cómo se afronta y pensar qué podré hacer.

La ayuda que nos puedan proporcionar otras personas, como es un/a psicólogo/a que nos enseñe a manejar nuestras emociones o personas de nuestro entorno con quien expresarnos, es a veces un primer paso que podemos dar.



Son estrategias que nos pueden ayudar:

- Permitirnos el sentir dolor y todas las circunstancias que nos hacen sentir malestar
- Ver esa angustia que nos rodea y buscar soluciones
- Aceptar las cosas como son
- Ser capaces de construir nuestra realidad y dar respuestas a lo que sucede
- Escoger cómo responder en lugar de convertirse en víctima de las circunstancias
- Regular/manejar las emociones
- Distraerse u ocuparse
- Regular la respiración y relajarse
- Transformar la forma en que te sientes
- Expresar tus sentimientos...

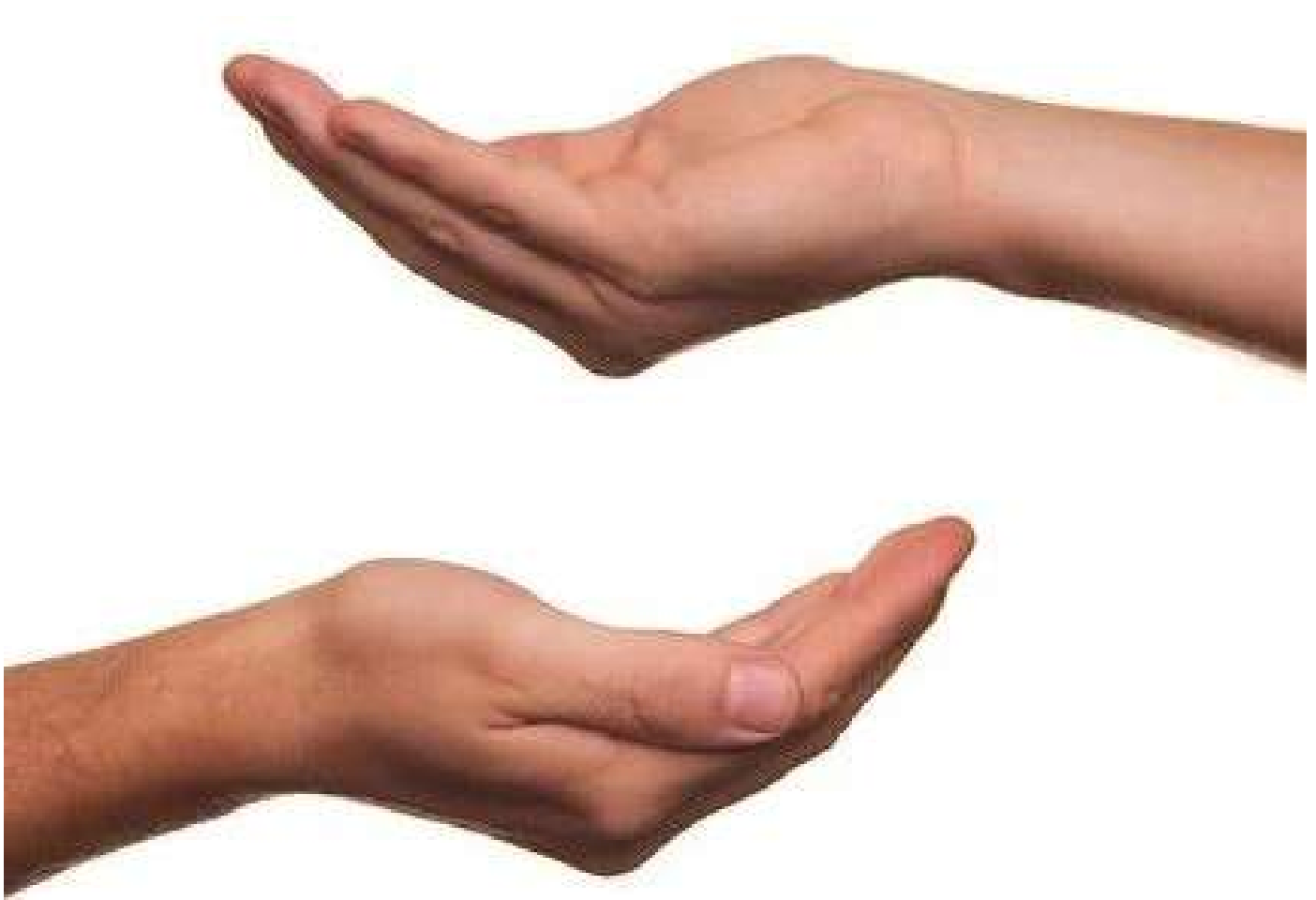


DATE PERMISO PARA ESTAR MAL Y BIEN

<< Sentarse a llorar ante el primer tropiezo y querer que la vida sea gratificante las veinticuatro horas es definitivamente infantil >> (Riso, W.)

Es conveniente que puedas decir que te sientes triste cuando algo te afecta en lugar de ponerte a llorar o gritar y pasar a la acción de expresar lo que no te gusta o no quieres. No se trata de trabajar contra las emociones esforzándote para no tenerlas.

Darte permiso para estar bien es un trabajo al que debes también dar importancia. Sé consciente de ello. El apoyo, seguridad y ayuda de las personas de tu entorno, las habilidades que se poseen para manejar las emociones propias o el aprendizaje de las mismas y la capacidad de ser consciente de todo lo que se está sintiendo así como de la importancia que le doy al pasado o al futuro configuran mi estabilidad y bienestar.



TU ACTITUD MARCA TU ESTAR. CUÍDALA

*<< Hay una fuerza motriz más poderosa que el vapor, la electricidad y la energía atómica: la voluntad >>
(Einstein, A.)*

Apreciar lo que se tiene, valorar los detalles del día a día y tener una actitud positiva son las primeras sugerencias que proponemos. Hay que tener en cuenta que hay que vivir la vida sin miedos y angustias. Y además, es importante perdonarse los errores y enterrar definitivamente aquellos recuerdos y experiencias que perturban y oscurecen el momento actual.

La serenidad, el autocontrol y la visión positiva de las cosas son las mejores armas para enfrentarte a lo que te toca vivir y contribuyen a cuidar tu salud mental y tu autoestima.

**RECUERDA: Expresa tus emociones, di siempre lo que te pasa y cómo te sientes.
La actitud que tomas frente a los acontecimientos vitales favorece una vida plena.**



6 PLANIFICA TU TIEMPO Y PRIORIZA TAREAS

<< ... quien fracasa en la planificación, planifica su fracaso >> (Sharma, R.S.)

Cuando elegimos vivir en el presente, ponemos consciencia en el aquí y el ahora para poder estar, disfrutar y construir desde este momento, el cual encaminará nuestro futuro.

Un futuro que vamos construyendo segundo a segundo, desde la vivencia del momento presente. La vida nos proporciona tiempo y hemos de reflexionar en qué elegimos conscientemente invertirlo. Para ello, la estructura, los horarios y las rutinas saludables serán la base y uno de los pilares fundamentales.

Hay diferentes áreas en nuestra vida que hemos de tener en cuenta a la hora de planificarnos y hacer una escalada de prioridades, estas son: la relación con nosotros/as mismos/as, familia, pareja, relaciones, trabajo o estudios, nuestro ocio y tiempo libre.



PLANTEA OBJETIVOS REALISTAS, ALCANZABLES A CORTO, A MEDIO Y A LARGO PLAZO

<< Si no tienes metas y sueños propios, estás condenado de por vida a trabajar para cumplir los sueños y las metas de los demás >> (Marden, O. S.)

Cada día, es un buen momento y oportunidad para marcarnos objetivos y metas que nos lleven a alcanzar un mayor bienestar en nuestra vida.

Los cambios requieren ilusión, motivación, esfuerzo, tiempo y un buen plan de ejecución.

A la hora de fijar los objetivos, es de gran importancia el pararnos a reflexionar: ¿qué es lo que necesitamos para nuestra vida a día de hoy? Es decir, ser conscientes de qué es lo que queremos y qué es lo que debemos y queremos transformar.

Crea una buena selección de objetivos de manera concreta, objetiva y realista para evitar la frustración o desmotivación, debido a una mala elección o planteamiento. Crea objetivos realistas y medibles. Es preferible plantearnos dos o tres objetivos claros, para una vez logrados, poder ir creando más. De tal manera que estos objetivos nos motiven y nos encaminen al cambio o estabilización que es lo que buscamos. Por lo tanto, es mejor pocos objetivos y realistas, dirigidos por y para nosotros/as, dependiendo de uno/a mismo/a y no de factores externos.



PROYECTA Y CONSTRUYE HACIA EL FUTURO

<< En tres tiempos se divide la vida: en presente, pasado y futuro. De éstos, el presente es brevísimo, el futuro, dudoso; el pasado, cierto >> (Séneca)

Una vez que nos comprometemos con un objetivo y nos damos cuenta de para que nos sirve el alcanzarlo, hemos de marcarnos unos tiempos para lograrlo, junto con la correcta planificación.

Además, es importante el que nos motive y ser conscientes de los posibles problemas y dificultades que pueden surgir, planteando soluciones; Para ello, hay que tener flexibilidad y hemos de poder plantear otras alternativas, por si no se cumple de la manera que pensamos.

Para mantenerlo presente en nuestro día a día podemos buscar recursos. Por ejemplo: el escribir el listado de objetivos y tenerlo visible en nuestro entorno para verlo a diario; visualizar el logro, es decir, el imaginar el cómo sería cambiar nuestro día a día para lograrlo y luego alcanzarlo... Esto nos ayuda y encamina hacia el cambio.

Logrados los objetivos, es de gran importancia el valorarnos y disfrutarlos, siendo conscientes de lo obtenido e integrando el cambio en nuestra vida.

Hoy, aquí y ahora, es el mejor momento para que pienses en ti. Para que te permitas sentir y darte cuenta de lo que quieres y necesitas. Para así comenzar a vivir como tú elijas en lo que depende de ti. Elige hoy el estar para ti y sentirte mejor contigo mismo/a.

RECUERDA: Cada palabra que pronuncias, cada pensamiento que tienes y cada emoción que sientes crea tu realidad.



7 PRACTICA TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

<< Una mente en calma trae fuerza interior y confianza en uno mismo, por eso es muy importante para la buena salud >> (Dalai Lama)

Cuando hablamos de relajación hay múltiples formas de definirla, si bien todas coinciden como un estado contrapuesto a la tensión o estrés. En este sentido se ha comprobado que las personas bajo un estado de tensión, en mayor o menor medida, muestran síntomas de dolor físico localizándose en distintos órganos y/o miembros corporales, junto con una alteración emocional en el sentido amplio del término.

Esta manifestación de tensión, observada en muchos pacientes, es lo que llevó a Edmund Jacobson (médico, psiquiatra y fisiólogo) a recoger en “La Relajación Progresiva” (1929), el procedimiento para combatir estos estados tensionales, tanto físicos como psicológicos. Por ello, Jacobson es considerado como el “padre de las técnicas de relajación”.

De forma muy general e introductoria, se podría decir que, con la relajación se pretende reducir o eliminar las tensiones cotidianas, aumentar el bienestar general, fomentar el autoconocimiento, incrementar la autoestima, potenciar el rendimiento de la actividad de la persona, mejorar en el afrontamiento de situaciones perturbadoras o conflictos personales determinados, y derivado de ello, el tener unas relaciones interpersonales más satisfactorias.



Además de lo comentado anteriormente, vemos que también algunos de los beneficios que la relajación produce son:

- Reducir la ansiedad, los temores o los síntomas de la depresión
- Mejorar el riego sanguíneo, la presión arterial y la frecuencia cardíaca
- Optimizar la función de las ondas cerebrales
- Regular el ritmo de respiración
- Favorecer la distensión muscular
- Aumentar la sensación de calma y vitalidad general
- Posibilitar un mayor nivel atencional

En definitiva, la relajación tiene la capacidad de dotar al organismo de un estado de bienestar general facilitando una adecuada sincronía entre el funcionamiento fisiológico y psicológico.

Visto la importancia de la relajación como medio de ayuda en la mejoría y, si es posible, la superación de la tensión y el estrés general que en el dolor crónico aparece, presentamos a continuación en la guía esta técnica específica para su práctica y otras distintas como medio de afrontamiento activo del mismo.

Con estas técnicas, variadas en la literatura especializada, se intenta que el/la paciente comprenda la relación entre los aspectos psicológicos y el dolor que le aqueja para, una vez conseguido el compromiso de colaboración, enseñar a canalizar la energía y que permita ir disminuyendo gradualmente el sufrimiento que le ocasiona ese dolor crónico.

Dicho lo anterior y, dada la finalidad de esta guía, llegar a toda persona que padezca este sufrimiento, nos hemos limitado a técnicas que inducen a la relajación, como son: la RELAJACIÓN PROGRESIVA DE JACOBSON, el ENTRENAMIENTO AUTÓGENO DE SHULTZ, y el MINDFULNES o ATENCIÓN PLENA, si bien se han descrito otras, algo más complejas como son la HIPNOSIS y las VISUALIZACIONES considerando su eficacia en este campo.

RELAJACIÓN PROGRESIVA

Esta técnica es desarrollada en 1929 por Jacobson y hoy en día es una de las más utilizadas. Consiste en aprender a tensar y relajar los diferentes grupos musculares del cuerpo, por lo que es conocida también como relajación muscular. También se la conoce como relajación diferencial debido a que con la práctica se puede aprender a diferenciar y a relajar los músculos de una determinada zona (objetivo terapéutico) y no de otra. Posee un efecto acumulativo, por eso, cuanto más se practica mayor es el beneficio conseguido.

Esta técnica se basa en el hecho de que la respuesta de estrés genera una serie de pensamientos y comportamientos que provocan tensión muscular en la persona. Esta tensión aumenta la percepción subjetiva de ansiedad. La relajación progresiva reduce esta tensión muscular, y con esto, la ansiedad.



Existen diversas adaptaciones de esta técnica con diversas agrupaciones musculares, con el propósito fundamental de abreviar el procedimiento. Una de las adaptaciones más reconocidas es la de Bernstein y Borkovec, procedimiento establecido en 10 sesiones, con una agrupación inicial en 16 grupos musculares. El objetivo más inmediato consiste en aprender a diferenciar cómo está el propio cuerpo cuando está tenso y cómo cuando está relajado. Cada grupo muscular se tensa y destensa tres veces consecutivas, invirtiendo aproximadamente el doble de tiempo en la distensión que en la tensión, facilitando así el agotamiento muscular y la relajación.

La relajación progresiva se puede realizar sentado en una butaca, con la cabeza apoyada o la espalda y los pies apoyados en el suelo y los brazos descansando sobre los muslos, o bien tumbado sobre una superficie dura para tener apoyado todo el cuerpo y la cabeza ligeramente elevada o también utilizando la postura del cobero, sentado en una silla, con el cuerpo inclinado hacia adelante, la cabeza apoyada en el pecho y los brazos sobre las piernas.

Se utilizan ciclos de tensión de cinco a ocho segundos y ciclos de distensión de diez a quince segundos. Al final del entrenamiento, se aprenderá a relajar los músculos directamente sin ponerlos previamente en tensión, siendo capaces de relajarnos en 30-60 segundos, y así poder enfrentarse a situaciones que el dolor genera (ansiedad y reacciones somáticas), influyendo con ello en los tres sistemas de respuesta: 1) influyendo sobre el sistema de cogniciones, interpretaciones y expectativas del dolor; 2) variando el grado de malestar fisiológico-emocional o sufrimiento; y 3) contribuyendo a modificar pautas de conductas saludables, como por ejemplo: ejercicio diario moderado, pautas saludables de alimentación, higiene y sueño, etc.

De forma más específica, podemos citar los siguientes beneficios destacados de esta técnica según investigaciones realizadas al efecto:

- Disminución del estrés
- Disminución significativa de la frecuencia cardíaca
- Disminución de los niveles de cortisol (una hormona liberada en la respuesta al estrés)
- Alivio de la ansiedad
- Reducción de la presión arterial

Para ampliar información, consultar bibliografía referida a esta técnica en autores como: Jacobson, Bernstein y Borkovec ...

ENTRENAMIENTO AUTÓGENO

El entrenamiento autógeno es una técnica de relajación psicofísica basada en la autosugestión. Es desarrollada por el neuropsiquiatra Johannes Heinrich Schultz, en base a las investigaciones sobre el sueño y la autohipnosis de Oscar Vogt a finales del siglo XIX y principios del XX en Berlín.

La aplicación de esta técnica se fundamenta en la idea de que el dolor provoca tensión y frecuentemente ansiedad, lo cual puede a su vez aumentar el dolor. Se presupone que la respuesta de relajación puede romper este círculo vicioso, disminuyendo la activación, la ansiedad y la tensión e indirectamente con ellas, el dolor.

El estudio de la hipnoterapia reveló que se producían casi de manera universal una serie de reacciones y sensaciones físicas y que muchos pacientes, después de haber hecho varias sesiones de hipnosis, eran capaces de prolongar este estado psicofísico de bienestar tiempo después. Se comprobó que la práctica diaria de estos ejercicios mentales, reducía claramente los efectos del estrés y la fatiga.

El término de Entrenamiento Autógeno, significa “autogenerado”, es decir, autoinducido a través de la administración de sugerencias directas. Para ser aprendido requiere una práctica diaria de los ejercicios, y llegar a dominar todos los ejercicios puede conllevar un periodo aproximado de 2 a 6 meses.

Inicialmente es el/la terapeuta o profesional especializado/a quien debe guiar y supervisar todo el procedimiento y ayudar a la persona a desarrollar progresivamente la capacidad personal de autosugestión que consiste en que la persona logre la autorrelajación mediante la evocación de algunas sensaciones corporales (peso, calor, frescor....) utilizando como guía una serie de frases o instrucciones llamadas fórmulas autógenas.

El Entrenamiento Autógeno básico consiste en 6 ejercicios secuenciales (1. Relajación de músculos; 2. Relajación de los vasos sanguíneos; 3. Relajación del corazón; 4. Regulación de la respiración; 5. Regulación abdominal y 6. Enfriamiento de la frente), siguiendo estas instrucciones:

- Siéntate en una posición cómoda con los ojos cerrados.
- Toma conciencia de cualquier ruido fuera de la habitación o lugar dónde nos encontremos (durante 10 segundos)
- Toma conciencia de cómo se siente el cuerpo en el sillón/silla (donde estemos sentados/as), de los puntos de contacto de la cabeza, la espalda, los brazos, las piernas, etc. (durante 10 segundos)
- Repite mentalmente: “Estoy completamente tranquilo/a”.
- Luego, concéntrate en tu brazo derecho. Comienza a decirte mentalmente “Mi brazo derecho me pesa mucho” (3 veces, alternándolo con “Estoy completamente tranquilo/a”). Luego, repetir lo mismo con el brazo izquierdo, la pierna derecha y la pierna izquierda. Así: “Mi brazo derecho me pesa mucho, estoy completamente tranquilo/a” (3 veces). Luego, “Mi brazo izquierdo me pesa mucho, estoy completamente tranquilo/a” (3 veces). Luego “Mi pierna derecha me pesa mucho, estoy completamente tranquilo/a” (3 veces). Y luego “Mi pierna izquierda me pesa mucho, estoy completamente tranquilo/a” (3 veces)
- Después de esto, vuelve a concentrarte en tu brazo derecho para decirte mentalmente “Mi brazo derecho está caliente” (3 veces, alternándolo con “Estoy completamente tranquilo/a”). Luego, repetir lo mismo con el brazo izquierdo, la pierna derecha y la pierna izquierda.
- Apoya la mano sobre la zona del corazón. Concéntrate en esa zona y repite mentalmente “Mi corazón late tranquilo y fuerte” (3 veces, alternándolo con “Estoy completamente tranquilo/a”)
- Céntrate en tu respiración sin forzarla ni cambiarla y repite mentalmente “Mi respiración es tranquila, algo respira en mí”(3 veces, alternándolo con “Estoy completamente tranquilo/a”)
- Concéntrate en el plexo solar (zona entre el ombligo y el final del esternón) y repite mentalmente “Mi plexo solar irradia calor” (3 veces, alternándolo con “Estoy completamente tranquilo/a”)
- Concéntrate en la frente y repite mentalmente “Mi frente está agradablemente fresca” (3 veces, alternándolo con “Estoy completamente tranquilo/a”). Induce nuevamente todo el ciclo repitiendo mentalmente: “Estoy completamente tranquilo/a... Mi cuerpo me pesa mucho... Mi cuerpo está caliente... Mi corazón late tranquilo y fuerte... Mi respiración es tranquila, algo respira en mí... Mi plexo solar irradia calor... Mi frente está agradablemente fresca... Estoy completamente tranquilo/a”
- Finalmente, respira profundamente al menos 3 veces, ve moviendo lentamente y de a poco las distintas partes de tu cuerpo (pies, piernas, manos, brazos, etc.). Luego, abre los ojos lentamente cuando lo consideres necesario.

La efectividad de esta técnica es objeto de numerosas investigaciones. En general, las revisiones realizadas indican que es efectiva tanto en la modificación de la percepción del dolor, como en la reducción o eliminación del mismo.

Esta técnica es muy eficaz en el tratamiento de un amplio rango de situaciones, en especial las relacionadas con: la ansiedad, el estrés, los trastornos del sueño, los trastornos de naturaleza psicosomática y traumática, y, sin duda, en la terapia del dolor.

Para ampliar información, consultar bibliografía referida a esta técnica en autores como: Schultz, Vogt.....



ATENCIÓN PLENA O MINDFULNESS

Los orígenes del Mindfulness, que más allá de las técnicas concretas que se usen, existe una filosofía que se remonta al budismo como doctrina filosófica que data de 2.500 años a.C. donde se practica como enseñanza para entrenar la atención pura.

Su incorporación en Occidente va de la mano de Jon Kabat-Zinn, un médico que en la década de los 60 estudia meditación budista en la India. Al volver a Estados Unidos, funda un programa de reducción del estrés que utilizaba las técnicas de la meditación budista y lo llama mindfulness.

El mindfulness se puede definir como la capacidad de estar atento a lo que sucede en el presente con apertura y aceptación (Demarzo y Cebolla, 2014, p.21). Este “estar atento” o “ser consciente” de lo que sucede en el “aquí y ahora” es la clave de esta técnica. Por tanto, el objetivo es lograr un profundo estado de conciencia durante la sesión, usando para ello distintas estrategias para su consecución, lo que conlleva que nuestra conciencia se relaje y no elabore juicios de nuestras sensaciones, sentimientos o pensamientos.

Si bien esta técnica se ha mostrado muy eficaz en múltiples aspectos del funcionamiento de la persona, como la regulación emocional, afrontamiento del miedo, etc., una importante aplicación, en la línea de esta guía, es en “cómo percibir el estímulo doloroso, favoreciendo los cambios estructurales y funcionales hacia una mejor adaptación al dolor”.



Su aplicación a pacientes con dolor crónico se basa en la idea de que puede ayudarles a aceptar el dolor y por tanto, reducir la evitación así como a tener más control sobre sus procesos atencionales tan ligados a la percepción del dolor.

Las intervenciones psicológicas basadas en Mindfulness trabajan tanto con los aspectos corporales como con los cognitivo-emocionales del dolor, de modo que puede permitir el desacoplamiento de redes neuronales que habitualmente se activan juntas. Las sensaciones desagradables se hacen más tolerables si pueden vivirse “momento a momento”.

Se promueve la aceptación de la experiencia, el desapego de los eventos mentales (desidentificación de los mismos), se reduce el estado de hiperalerta hacia el dolor, y se promueve una actitud proactiva de autocuidado y de buscar el alivio del sufrimiento.

La investigación específica sobre los efectos de la meditación en el dolor, comienza en 1979 en la universidad de Massachusetts con el programa de intervención *Mindfulness based stress reduction* o MBSR de Jon Kabat-Zinn.

Kabat-Zinn (2013) dice que mindfulness es la conciencia que surge de prestar atención intencionalmente en el momento presente y sin juzgar a las experiencias que se despliega momento a momento. Este autor parte del postulado de que las personas pueden disminuir la intensidad de la experiencia global del dolor a través de eliminar los componentes emocionales que le dan un significado aflictivo al dolor, o a disminuir la identificación con el dolor.



En los últimos 10 años, el Dr. Fadel Zeidan de la Universidad de California, San Diego, hace una importante investigación sobre los mecanismos neurobiológicos que estarían involucrados en el efecto analgésico que tendría la meditación de Atención Plena o Mindfulness sobre el dolor crónico.

Estos estudios de Kabat-Zinn y Zeidan son muy alentadores. Otros estudios indican que las personas que puntúan más alto en mindfulness sienten menos dolor, presentan una mayor calidad de vida y sufren menos emociones negativas (McCracken y Velleman, 2010).

Sin embargo, el análisis general de la literatura y bibliografía médica asociada al tema “Meditación y dolor”, concluyen que aún se hacen necesarios más estudios a gran escala y de mejor diseño para fortalecer la evidencia científica del beneficio de la meditación en el control del dolor.

Para completar esta descripción se debe tener en cuenta que “aprender a hacer Mindfulness puede requerir cierto tiempo de práctica hasta que seamos capaces de meditar en casi cualquier circunstancia”. Por ello, se recomienda participar previamente a su utilización en el manejo del dolor crónico, en algún taller donde se enseñe al sujeto la técnica en cuestión.

Para ampliar información, consultar bibliografía referida a esta técnica en autores como: Kabat –Zinn; Cullen y Brito; Lehrhaupt y Meibert ...



HIPNOSIS

La hipnosis clínica está considerada como un tratamiento bien establecido en el manejo del dolor. Su antigüedad se remonta a los principios de la humanidad y los rituales tribales por el “chamán” de la tribu.

Los egipcios y los griegos ya conocían los efectos de la hipnosis hace 4000 años en sus “Templos del Sueño”, cuya metodología era atravesar un complicado laberinto de setos con fuentes de aguas rumorosas en su trayecto y los cantos de sacerdotisas que el paciente escuchaba hasta llegar al templo en un estado de “trance” donde el sumo Sacerdote le hacía dormir, para que emanara del subconsciente su dolencia o bien imponía sus manos en la zona a curar.

No es hasta el siglo XVIII cuando Mesmer y su “magnetismo animal” es precursor en cierta forma de la hipnosis moderna basada en la sugestión y no en su “fluido universal”.

La hipnosis clínica tiene muy poco de todo lo que le precede aunque sí algunos matices, y si bien es un coadyuvante en psicología en algunos casos; sin embargo, en el manejo del dolor, la hipnosis clínica es un tratamiento bien establecido y validado por la comunidad científica.



La hipnosis contemporánea surge del cuerpo médico, concretamente en las contiendas bélicas y la escasez de anestésicos en el campo de batalla para atender a los/las heridos/as.

La hipnosis clínica podríamos entenderla como “una atención focalizada” en el objetivo que deseamos lograr. El/la paciente se encontraría en una situación ideal y segura en la consulta del/de la terapeuta donde el aprendizaje se amplifica y simplifica a la vez, reproduciendo bajo hipnosis aquellas situaciones disfuncionales para él/ella, manejándolas con soltura y confianza, consiguiendo resultados que aun no siendo definitivos aumentan la percepción de éxito, dando lugar a un menor abandono de los tratamientos hasta conseguir el resultado definitivo.

¿Pero cómo funciona la hipnosis en el manejo del dolor? El dolor tiene dos componentes: Un componente objetivo y otro subjetivo o cómo interpretamos el dolor. Es en este componente psicológico donde podemos utilizar la hipnosis “enseñando a nuestro cerebro” a dar un valor distinto a nuestro dolor. Para ello nos basamos en diferentes técnicas dependiendo del tipo de paciente, dolor y dónde lo percibe.

Hay quienes piensan que la hipnosis no funciona en todas las personas por lo que han visto en los espectáculos de TV, pero en la hipnosis clínica el protagonista no es el profesional que la aplica, pues aun siendo un experto, el trabajo depende del paciente. La hipnosis es una técnica que se aprende practicándola, es como montar en bicicleta: Una habilidad que se aprende y mejora con entrenamiento.

Si padecemos migraña cada poco tiempo o algún tipo de dolor crónico, no podemos esperar que una sesión de hipnosis lo elimine instantáneamente por arte de magia, aunque sí podremos notar algún cambio en nuestra percepción que nos abrirá “una ventana” desconocida hasta ahora, una vía diferente a los fármacos o a resignarse. Y esto unido al entrenamiento y práctica diaria, hará que en algunos casos el dolor sea percibido como menos amenazante y en otros llegue a desaparecer “casi por completo”. Un buen ejemplo de esto son los deportistas tras una lesión cuya percepción puede verse distorsionada y sentir el dolor como “insostenible”, cuando en realidad formaría parte del proceso de recuperación.

Para ampliar información, consultar bibliografía referida a esta técnica en autores como: Erickson, Álvarez, Gómez Pérez ...

VISUALIZACIONES

En 1971, el doctor Carl Simonton, oncólogo y director médico del Centro de Consejo e Investigación del Cáncer, en Texas, es pionero en el uso de visualizaciones junto con el tratamiento médico tradicional. Enseña a sus pacientes a visualizar una batalla librándose en sus cuerpos, en la cual los glóbulos blancos destruían las células malignas que encontraban. Los/las pacientes imaginaban a continuación como iba desapareciendo el tumor y como recobraban una salud radiante. Esto no significa que la visualización cure por sí misma este tipo de enfermedades, pero poner en la mente imágenes creativas proporciona numerosos beneficios.

Se trata de una técnica terapéutica con diversos y diferentes fines y usos probados empíricamente. Las experiencias que vivimos y las que imaginamos tienen un gran peso neurobiológico en nuestro cerebro, debido a la neuroplasticidad que lo reestructura.

También se emplea en terapia psicológica para reducir el estrés y la ansiedad y lograr que el cuerpo y la mente entren en un estado profundo de relajación. Mediante esta técnica, se conectan una serie de imágenes imaginarias con emociones positivas, las cuales deben servir para poder, posteriormente, cambiar los pensamientos negativos y conseguir un estado de bienestar.

Las visualizaciones consisten en la creación consciente y dirigida en nuestra mente, de emociones, sensaciones y situaciones con un fin terapéutico y adaptativo; como por ejemplo, el bienestar, serenidad o equilibrio. Conlleva un entrenamiento previo. Comenzando con ejercicios de respiración consciente, conectando con la tranquilidad en cuerpo y mente.

Nuestro cerebro no diferencia lo real de lo imaginado, por lo que el contenido del mismo va generando cambios en nuestro organismo. Con dicha técnica lo que hacemos es dirigir el cambio y la transformación de modo intencional hacia el fin que elegimos o necesitamos.

De este modo nuestro cerebro y nuestro cuerpo vive la experiencia como real, conllevando cambios en cuerpo y mente, fortaleciendo el sistema inmunológico, regulando el organismo, disminuye la tensión muscular y el malestar, generando serotonina, etc.

Para ampliar información, consultar bibliografía referida a esta técnica en autores como: Siegel, Lusk ...

ACLARACIONES

La descripción que se ha hecho de las distintas técnicas tiene como finalidad, informar para aplicar, si bien esa aplicación, para que tenga efectividad, requiere que, antes de iniciarla de forma autónoma, se consulte con un/a profesional de la Psicología, quien, por su formación especializada, indicará cuál o cuáles son las más adecuadas en cada caso, así como el método y el aprendizaje en la práctica para su correcto uso, evitando, de esta forma, que una inadecuada práctica produzca el efecto contrario.



8 SI EL DOLOR LIMITA TU VIDA PERSONAL, LABORAL, FAMILIAR Y SOCIAL ACUDE A UN/A PROFESIONAL DE LA PSICOLOGÍA COLEGIADO/A

<< De hecho, hay dos cosas, ciencia y opinión. El primero engendra conocimiento, el último ignorancia >> (Hipócrates)

Cuando nos referimos a que el dolor interfiere en tu vida personal queremos decir que puede estar afectando a tu esfera biopsicosocial. A nivel físico, por ejemplo, que dificulte la movilidad de partes corporales y/o que derive en tensión muscular, etc. A nivel psicológico, que produzca sintomatología o trastornos como depresión, ansiedad, etc. así como a nivel funcional porque afecte a la realización de actividades de la vida diaria. Y por otro lado, a nivel social que le impida establecer relaciones interpersonales.



En cuanto a la limitación que produce el dolor en el ámbito laboral, comentar que puede reflejarse en las tasas de bajas laborales, incapacidad temporal o permanente, etc. Esto puede suponer un alto grado de sufrimiento y de afectación a la calidad de vida de las personas.

Por lo tanto, podemos plantearnos en este campo preguntas como: cuál es la causa del dolor, qué tratamiento se puede seguir y cuál es la respuesta al mismo, si precisa de prescripción de analgésicos, qué capacidades o limitaciones funcionales causa el dolor y cuáles mantiene la persona y cuáles de ellas son precisas para desarrollar el puesto de trabajo adecuadamente, etc.



En el ámbito familiar, también esto causa problemáticas en cuanto a dinámicas familiares. Un ejemplo puede ser el cambio de rol en cuanto a responsabilidades parentales -progenitor ausente-, maritales, etc.

Además, socialmente "la queja" y más cuando es continua, no suele estar bien vista o ser bien vivida. Sin embargo, el apoyo social es un factor que influye en el bienestar de las personas.

Cuando el dolor es intenso, frecuente y/o afecta al desarrollo de tu vida, es importante acudir a un/a profesional de la Psicología porque va a disponer de la cualificación necesaria para ofrecer ayuda psicológica. Esta intervención especializada, en la que se cumple con el código ético y deontología de esta profesión, se va a realizar bajo unas condiciones en las que se garantiza la buena praxis. De manera que la metodología y las técnicas empleadas van a estar basadas en la evidencia científica.

El ejercicio que desarrolla el/la profesional de la Psicología -en pro de prestar una atención integral a la persona-, puede estar encaminado en la dirección de implementar su trabajo en equipo multidisciplinar/interdisciplinar. De manera que puede intervenir en coordinación con profesionales sanitarios/as y/o clínicos/as de otros ámbitos como son el de la Medicina, la Enfermería, la Fisioterapia, etc.



Finalmente, considerar que cuando se trata de recibir ayuda a nivel emocional, el/la profesional más adecuado/a para realizar un tratamiento es el psicólogo/a. Se pretende entonces, que se tenga en cuenta que hay personas que ofrecen estos servicios pero que en cualquier caso, no se trata de una intervención especializada y de calidad como la psicológica. Por lo tanto, cuidado con el intrusismo profesional y no duden en denunciarlo si se llega a este caso. Para cualquier información y orientación sobre la profesión de la Psicología puede contactar con el Colegio Oficial de Psicología de Castilla y León (Tlf. 983 21 03 29) si lo desea y se tratará de resolver estas cuestiones.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alegría, E. y Viscarret, M. (2010). Ejercicio físico. El talismán de la salud: Disfruta del ejercicio sin riesgo y llega a la vejez en plena forma. (Manual de la Clínica Univ. de Navarra). Ed. Everest
- Álvarez, S.M. (2022). Guía de autohipnosis y técnicas de relajación. Independently published.
- Arranz, Laura I. La dieta para el dolor. Barcelona: Amat, 2018.
- Ávalos, S. (2014). Dieta antiinflamatoria. Productos para evitar la inflamación crónica. Barcelona: RBA Libros.
- Bernstein D.A. y Borkovec, T. D. (1992). Entrenamiento en relajación progresiva : un manual para terapeutas / Douglas A. Bernstein, Thomas D. Borkovec (6a ed). Desclee de Brouwer. Cavanagh, K., C. Strauss, et al. (2014). Can mindfulness and acceptance be learnt by self-help?: a systematic review and meta-analysis of mindfulness and acceptance-based self-help interventions. *Clinical Psychology Review*, 34(2), 118-129
- Cullen, M. y Brito, G. (2016). Mindfulness y equilibrio emocional. Málaga: Sirio.
- Demarzo, M. y Cebolla, A.J. (2014). ¿Qué es mindfulness? En Cebolla, García-Campayo y Demarzo (Eds.), *Mindfulness y ciencia: De la tradición a la modernidad* (p.20-40). Madrid: Alianza Editorial.
- Erickson, M (1958/2008). Naturalistic Techniques of Hypnosis. In Rossi, E, Erickson-Klein, R & Rossi, K, (Editors). *The Complete Works of Milton H. Erickson. Vol. 1: The Nature of Therapeutic Hypnosis*. Phoenix: The Milton H. Erickson Press.
- Germer, C. K. (2005). Mindfulness and Psychotherapy. In Germer, C. K., Siegel, R. D. & Fulton, P. R. (Eds). *Mindfulness. What Is It? What Does It Matter?* (pp. 3-27). New York: Guilford Press.
- Gómez Pérez, A. (2017). La hipnosis en la Medicina. Mejorar la calidad de vida. Autoedición.
- Grossman P., Niemann L., Schmidt S. y Walach H. (2004) Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57, 35-43.
- Jacobson, E. (1929). Progressive relaxation. Chicago: University of Chicago Press
- Johnson B.S. (2000). Enfermería psiquiátrica y de salud mental. Madrid: Editorial Interamericana McGraw-Hill.
- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, 4, 33-47.

- Kabat-Zinn, J. (2013). Vivir con plenitud las crisis: Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y la mente para afrontar el estrés, el dolor y la ansiedad. Barcelona: Kairós.
- Lazarus, A. (1973). On assertive behavior: a brief note. *Behavior Therapy*. 4, 697-699.
- Lehrhaupt, L. y Meibert, P. (2018). MBSR. El programa de reducción del estrés basado en el mindfulness. Barcelona: Kairós.
- Linley, A. (2008). Average to A+. Realising strengths in yourself and others. Conventry: CAPP press.
- Lusk, J.T. (1995). Visualizaciones curativas y de relajación. Barcelona: Martínez Roca.
- Maslow, A.H. Un prefacio a la teoría de la motivación. *Psychosomatic Med.*, 1943, 5, 85-92.
- McCracken, L. M. y Velleman, S. C. (2010). Psychological flexibility in adults with chronic pain: a study of acceptance, mindfulness, and values-based action in primary care. *Pain*, 148, 141-147.
- Ovejero Bruna, María Mercedes, Cardenal Hernández, Violeta y Ortiz-Tallo, Margarita. (2016). Fortalezas Humanas y Bienestar Biopsicosocial: revisión sistemática. *Escritos de Psicología* 9(3), 4-14. <https://dx.doi.org/10.5231/psy.writ.2016.2311>
- Palao Tarrero, Ángela, & Rodríguez Vega, B. (2016). Intervenciones basadas en Mindfulness para el dolor crónico. *Revista De Psicoterapia*, 27(103), 21-35. <https://doi.org/10.33898/rdp.v27i103.102>
- Pérez, M. y Botella, L. Conciencia plena (mindfulness) y psicoterapia: Concepto, evaluación y aplicaciones clínicas. *Revista de Psicoterapia*. 2006; 17 (66-67): 77-120.
- Peterson, C., y Seligman, M. E. P. (2004). Character strengths and virtues: A handbook and classification. New York, NY, US: Oxford University Press.
- Peterson, C., Park, N., y Seligman, M. E. P. (2006). Greater strengths of character and recovery from illness. *Journal of Positive Psychology*, 1, 17-26. <https://doi.org/10.1080/17439760500372739>.
- Psicología y Mente: Los 12 beneficios de dormir bien. <https://psicologiymente.com/vida/beneficios-dormir-bien>
- Reiner K, Tibi L, Lipsitz JD. Do mindfulness-based interventions reduce pain intensity? A critical review of the literature. *Pain Med*. 2013; 14(2):230-42.
- Revista de salud en español: Beneficios del ejercicio físico. <https://integralsaludtalavera.com/hablalo-con-tu-medico-ejercicio-fisico>
- Schutz, J.H. (1969). El entrenamiento Autógeno. Barcelona: Editorial Científico-Médica.
- Siegel, B. (1990). Paz, amor y autocuración. Madrid: Urano.

Simon, V. (2014). Aprender a practicar mindfulness. Décima edición. Barcelona: Sello Editorial.

Stora F. Dormir bien es vivir mejor. Barcelona: Salvat Editores, 1990.

Vogt, O. Cerebro anterior. Manual de anatomía microscópica humana, volumen 4, 2; Berlín.

Zeidan F. et al. Mindfulness Meditation-Based Pain Relief Employs Different Neural Mechanisms Than Placebo and Sham Mindfulness Meditation-Induced Analgesia. *J Neurosci.* 2015 Nov 18; 35(46):15307–15325.

Zeidan F. et al. Mindfulness-Meditation-Based Pain Relief Is Not Mediated by Endogenous Opioids. *J Neurosci.* 2016 Mar 16;36(11):3391-3397.



Colegio Oficial
de **Psicología**
Castilla y León

GRUPO DE TRABAJO DE
PSICOLOGÍA DEL DOLOR



ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ACTIVO PARA EL DOLOR

1

MEJORA TU AUTOCONOCIMIENTO Y EL CONOCIMIENTO DE TU DOLENCIA

EL DOLOR Y LA ENFERMEDAD
SON UNA PARTE DE TI/DE TU ESTAR
PERO NO SON TODO TU SER

EL DOLOR SE PUEDE REGULAR A NIVEL PSICOLÓGICO

2

CREA HÁBITOS SALUDABLES: ALIMENTACIÓN, SUEÑO, DESCANSO Y EJERCICIO

CUIDA TUS RELACIONES SOCIALES, NO TE AISLES

REALIZA ACTIVIDADES AGRADABLES

3

RESPONSABILÍZATE DE LO QUE DEPENDE DE TI

PIDE AQUELLO QUE NECESITAS

UTILIZA TUS FORTALEZAS

4

DESARROLLA LA ATENCIÓN Y CONSCIENCIA

VIVE EL "AQUÍ Y AHORA", EL PRESENTE

CÉNTRATE EN LO QUE PARA TI ES IMPORTANTE Y EN
AQUELLO QUE SÍ PUEDES HACER

5

GESTIONA TUS EMOCIONES, PENSAMIENTOS Y CONDUCTAS

DATE PERMISO PARA ESTAR MAL Y BIEN

TU ACTITUD MARCA TU ESTAR, CUIDALA

6

PLANIFICA TU TIEMPO Y PRIORIZA TAREAS

PLANTEA OBJETIVOS REALISTAS Y ALCANZABLES
A CORTO, A MEDIO Y A LARGO PLAZO

PROYECTA Y CONSTRUYE HACIA EL FUTURO

7

PRACTICA TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

CON EL ENTRENAMIENTO PREVIO
DE UN PROFESIONAL

8

SI EL DOLOR LIMITA TU VIDA PERSONAL, LABORAL, FAMILIAR Y SOCIAL

**ACUDE A UN-A PROFESIONAL
DE LA PSICOLOGÍA COLEGIADO-A**

