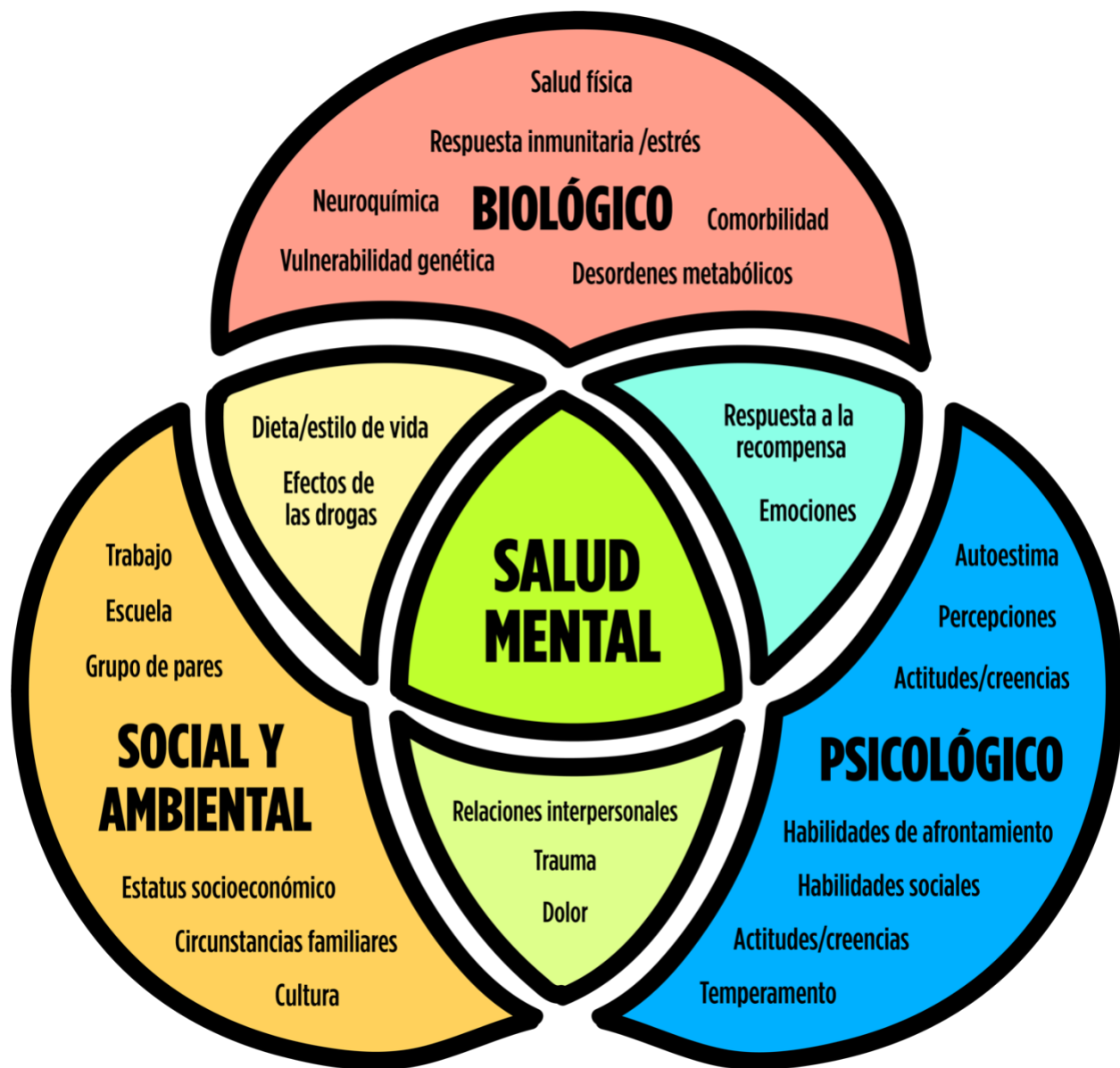


Redefinamos el Dolor Persistente

Se considera terapéutico entender el cuerpo y el dolor crónico. Es importante desempeñar un papel activo en el manejo del dolor, la salud y el bienestar. Los siguientes recursos pueden ser beneficiosos en su proceso de descubrimiento y aprendizaje:



Vídeos

Puede activar los subtítulos en español para ver estos vídeos.

- *¿Cómo domar a la bestia?* (título original, *Taming the Beast*) por Lorimer Moseley https://youtu.be/o3HXauX8j_4
- *Entender el dolor* (título original, *Understanding Pain*) por The Brain Man <https://youtu.be/2Cbz0DumMNI>

Libros

- *Explicando el dolor* por David Butler y Lorimer Moseley
- *¿Por qué me duele?* (e-book, edición en español) por Adriaan Louw
- *¿Por qué las cebras no tienen úlcera?* por Robert Sapolsky (Alianza Ensayo)
- *Vivir una vida sana con dolor crónico* por Sandra LeFort

Sitios web

- <https://www.nia.nih.gov/espanol/dolor-usted-puede-obtener-ayuda>
- <https://www.retrainpain.org/espanol>
- <https://www.noigroup.com/noijam/historia-de-dos-clavos/>
- https://drive.google.com/file/d/1wcQKN143ZsdD8BW16B2AWIVrGe_cqvR/view

Sistemas de Creencias y Lenguaje

Tu autoconversación influye en cómo te sientes

Tómate un momento para reflexionar sobre cómo hablas y piensas sobre el dolor. Cambiar el tono y el lenguaje que utilizas puede influir positivamente en tu viaje de curación. Hay creencias y palabras que pueden dañar y nuevas creencias y palabras que pueden curar. Recuerda que estamos creando una sensación de seguridad interna para bajar la sensibilidad de la alarma de nuestros sistemas de dolor a lo largo del tiempo.

Esto puede ser un simple proceso de **utilizar** las "3 C": " Captar, Comprobar, Cambiar". Cuando surja un lenguaje o unas creencias potencialmente perjudiciales o estresantes, sigue estos pasos para ayudar a reencuadrarte con una mentalidad neutra o positiva.

Detén tus pensamientos negativos o perjudiciales y las palabras que elijas en relación con el dolor y el estrés. **Comprueba el pensamiento** preguntándote qué otra cosa podría ser cierta. **Cambie el pensamiento** por otro más preciso, que probablemente sea menos ansiógeno o cargado.

Vivir con dolor puede afectar a todos los ámbitos de la vida. Nadie puede hacerlo solo.

Si estás sufriendo una crisis suicida o una angustia relacionada con la salud mental, ponte en contacto con el 988 por teléfono o mensaje de texto. Es gratuito, confidencial y está disponible las 24 horas del día. También puede encontrar información en su sitio web www.988lifeline.org.

Si sufre inseguridad alimentaria o de vivienda y necesita acceder a servicios de salud mental y otros servicios sociales, llame al 211. Este servicio gratuito le pondrá en contacto con los servicios locales de salud mental. Este servicio gratuito le pondrá en contacto con organizaciones locales que ofrecen servicios. También puede encontrar información en su sitio web www.211.org