

Precontemplación

No hay intención de cambiar el comportamiento

Recaída

Reanudar viejos patrones de comportamiento

Mantenimiento

Cambio sostenido: el nuevo comportamiento sustituye al anterior

Contemplación

Consciente de que existe un problema
No se compromete a actuar

Preparación

La intención de actuar

Acción

Modificación activa del comportamiento

Etapas del Cambio

Las 7 Etapas del duelo

(Modelo modificado de Kubler-Ross)

Choque*	Parálisis inicial al conocer la mala noticia.
Negación	Se trata de evadir lo inevitable.
Ira	Desahogo frustrado de emociones reprimidas.
Negociación	Se busca en vano una salida.
Depresión	Comprensión final de lo inevitable.
Pruebas*	Búsqueda de soluciones realistas.
Aceptación	Se encuentra por fin el camino a seguir.

* Este modelo se ha ampliado ligeramente a partir del modelo original de Kubler-Ross, que no incluye explícitamente las etapas de Choque (*shock*) y Pruebas. Sin embargo, estas etapas suelen ser útiles para comprender y facilitar el cambio

Autores: Lance M. McCracken, Kevin E. Vowles, y Christopher Eccleston

El CPAQ-revisado, de 20 ítems, ha sido diseñado para medir la aceptación del dolor. Se piensa que la aceptación del dolor crónico reduce los intentos infructuosos de evitar o controlar el dolor y, por lo tanto, se enfoca en involucrarse en actividades de valor y en promover objetivos de importancia para Usted..

Se han identificado 2 factores en el CPAQ-Revisado:

1. El comprometerse con la actividad (perseguir con las actividades de la vida diaria independientemente de si se tiene o no dolor). Ítems - 1, 2, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 12, 15, 19.
2. El poseer una disposición comprensiva hacia el experimentar dolor (reconocer que evitar y controlar el dolor crónico son métodos inviables para adaptarse a él). Ítems - 4, 7, 11, 13, 14, 16, 17, 18, 20.

Puntuación: Los ítems del CPAQ se califican en una escala de 7 puntos, de 0 (nunca es cierto) a 6 (siempre es cierto). Para puntuar el CPAQ, sume los ítems de “Compromiso con la actividad” y “Disposición al dolor” para obtener una puntuación para cada factor. Para obtener la puntuación total, sume las puntuaciones de cada factor. Las puntuaciones más altas indican niveles más altos de aceptación

Fiabilidad: El CPAQ-Revisado demuestra una consistencia interna de muy buena a excelente, con alfas de .82 (compromiso con la actividad) y .78 (disposición al dolor).

Validez: El CPAQ muestra correlaciones de moderadas a altas con medidas de evasión, angustia y funcionamiento diario. Se ha comprobado que los 2 factores del CPAQ-revisado predicen significativamente la discapacidad y la angustia relacionada con el dolor, demostrando así su validez predictiva.

Referencias:

McCracken, L. M., Vowles, K. E., & Eccleston, C. (2004). Aceptación del dolor crónico: análisis de componentes y un método de evaluación revisado (Acceptance of chronic pain: component analysis and a revised assessment method) . *Dolor (Pain)*, 107, 159-166.

McCracken, L. M., Vowles, K. E., & Eccleston, C. (2005). Tratamiento basado en la aceptación para personas con dolor crónico complejo y prolongado: un análisis preliminar del resultado del tratamiento en comparación con una fase de espera (Acceptance-based treatment for persons with complex, long standing chronic pain: a preliminary analysis of treatment outcome in comparison to a waiting phase).. *Investigación y terapia del comportamiento (Behavior Research and Therapy)*, 43, 1335-1346.

CUESTIONARIO DE ACEPTACIÓN DEL DOLOR CRÓNICO

A continuación encontrará una lista de afirmaciones. Por favor, valore la veracidad de cada afirmación en su caso. Utilice la siguiente escala de valoración para hacer sus elecciones. Por ejemplo, si cree que una afirmación es "Siempre es Cierto", escriba un 6 en el espacio en blanco junto a esa afirmación.

0	1	2	3	4	5	6
Nunca es Cierto	Muy rara vez es Cierto	Rara vez es Cierto	A veces es Cierto	A menudo es Cierto	Casi siempre es Cierto	Siempre es Cierto

- ___ 1. Sigo adelante con mi vida sin importar mi nivel de dolor.
- ___ 2. Mi vida va bien, aunque tengo dolor crónico.
- ___ 3. Está bien experimentar dolor.
- ___ 4. Con gusto sacrificaría cosas importantes en mi vida para controlar mejor este dolor.
- ___ 5. No es necesario que controle mi dolor para llevar bien mi vida.
- ___ 6. Aunque las cosas han cambiado, llevo una vida normal a pesar de mi dolor crónico.
- ___ 7. Necesito concentrarme en deshacerme de mi dolor.
- ___ 8. Hay muchas actividades que hago cuando siento dolor.
- ___ 9. Llevo una vida plena aunque tenga dolor crónico.
- ___ 10. Controlar mi dolor es menos importante que cualquier otro objetivo en mi vida.
- ___ 11. Mis pensamientos y sentimientos sobre el dolor deben cambiar antes de poder dar pasos importantes en mi vida.
- ___ 12. A pesar del dolor, ahora sigo un rumbo determinado en mi vida.
- ___ 13. Mantener mi nivel de dolor bajo control es la primera prioridad siempre que estoy haciendo algo.
- ___ 14. Antes de hacer planes serios, tengo que controlar mi dolor.
- ___ 15. Cuando mi dolor aumenta, puedo seguir ocupándome de mis responsabilidades.
- ___ 16. Tendré un mejor control sobre mi vida si puedo controlar mis pensamientos negativos sobre el dolor.
- ___ 17. Evito ponerme en situaciones en las que mi dolor pueda aumentar.
- ___ 18. Mis preocupaciones y miedos sobre lo que me hará el dolor son ciertos.
- ___ 19. Es un gran alivio darme cuenta que no tengo que cambiar mi dolor para seguir adelante con la vida.
- ___ 20. Tengo que luchar para hacer las cosas cuando tengo dolor.

Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT por sus siglas en Inglés) Técnicas de Anclaje

Forma sencilla de estar presente: Respire diez veces

Este es un ejercicio sencillo para centrarse y conectarse con su entorno. Práctiquelo durante el día, especialmente cuando se encuentre atrapado en sus pensamientos y sentimientos. 1. Respire lenta y profundamente diez veces. Concéntrese en exhalar tan lentamente como sea posible hasta que los pulmones estén completamente vacíos, y luego permita que se vuelvan a llenar por sí mismos. 2. Note la sensación de los pulmones al vaciarse. Observe cómo se vuelven a llenar. Observe cómo sube y baja la caja torácica. Note la suave subida y bajada de sus hombros. 3. Observe si puede dejar que sus pensamientos vayan y vengan como si fueran simples coches de desconocidos, que pasan por delante de su casa. 4. Amplíe su conciencia: observe simultáneamente su respiración y su cuerpo. A continuación, mire alrededor de la habitación y fíjese en lo que puede ver, oír, oler, tocar y sentir.

Suelte el ancla

Este es otro ejercicio sencillo para centrarse y conectarse con el mundo que le rodea. Práctiquelo a lo largo del día, especialmente en cualquier momento en que se encuentre atrapado en sus pensamientos y sentimientos. 1. Plante los pies en el suelo. 2. Empújelos hacia abajo: note que el suelo está debajo de usted, sosteniéndole. 3. Note la tensión muscular de sus piernas al empujar los pies hacia abajo. 4. Observe todo su cuerpo y la sensación de gravedad que fluye hacia abajo a través de la cabeza, la columna vertebral y las piernas hasta los pies. 5. Ahora observe a su alrededor y fíjese en lo que puede ver y oír a su alrededor. Fíjese en dónde está y qué está haciendo.

Observe cinco cosas

Este es otro sencillo ejercicio para centrarse y sentirse parte integral de su entorno. Práctiquelo a lo largo del día, especialmente cuando se encuentre atrapado en sus pensamientos y sentimientos. 1. Haga una pausa por un momento. 2. Mire a su alrededor y fíjese en cinco cosas que pueda ver. 3. Escuche atentamente y fíjese en cinco cosas que pueda oír. 4. Identifique cinco cosas que pueda sentir en contacto con su cuerpo (por ejemplo, el reloj contra la muñeca, los pantalones contra las piernas, el aire en la cara, los pies en el suelo, la espalda contra la silla). 5. Por último, haga todo lo anterior simultáneamente.

Etapas del Cambio

Conocer las etapas del cambio puede ayudarle a comprender en qué punto del proceso de cambio se encuentra.

Instrucciones: Revise cada etapa del cambio e identifique en qué etapa se encuentra actualmente. Luego responda a las preguntas de reflexión correspondientes a esa etapa.

Etapa 1: Pre Contemplación - Es posible que no reconozca la necesidad de cambiar. Puede ignorar el problema o minimizar el impacto que tiene en su vida. La negación es común en esta etapa.

¿Qué se dice a usted mismo que puede no ser del todo cierto?

¿Qué consecuencias está causando su comportamiento para usted y para los demás?

Etapa 2: Contemplación - Usted considera que puede haber un problema. Considera el cambio y eso le hace sentir esperanzado. La incertidumbre puede hacer que usted pase algún tiempo en esta etapa.

¿Cuáles son los posibles pros y contras de hacer un cambio?

¿Qué es lo que usted teme que suceda si busca cambiar?

Etapa 3: Preparación - Ocurre cuando usted se compromete a cambiar. Usted se prepara para crear un plan que pondrá en marcha. Puede que se sienta inseguro, pero la preparación para el cambio le hace sentirse esperanzado.

¿Cuáles son los pasos que necesita dar para crear el cambio?

¿Cómo manejará sus miedos y su incertidumbre?

Etapa 4: Acción - Usted pone en marcha su plan. Usted asume un rol activo para facilitar el cambio. La etapa de acción le ayuda a encontrar un proceso de cambio que le funciona.

¿Cuál es su plan de acción para el cambio?

¿A cuáles desafíos espera enfrentarse?

Etapa 5: Mantenimiento - Usted mantiene de forma consistente los cambios que ha realizado. Puede llevarle tiempo llegar a la etapa de mantenimiento y establecer una rutina.

¿Qué cambios le han resultado más útiles?

¿Qué cambios le han resultado más difíciles?

Etapla 6: Recaída - Las recaídas pueden ocurrirle a cualquiera por cualquier motivo. Los acontecimientos drásticos, el aburrimiento o el exceso de confianza pueden provocar una recaída inesperada. La recaída no es un fracaso, es parte del proceso.

¿Qué puede aprender de las recaídas?

No todo está perdido cuando se recae. ¿Qué debe hacer para volver a encaminarse?

Recursos:

Universidad de Minnesota: Atención plena para el dolor crónico:

<https://www.takecharge.csh.umn.edu/mindfulness-physical-pain>

Cómo la atención plena puede ayudar con el dolor crónico con Jon Kabat-Zinn:

<https://www.youtube.com/watch?v=KqS9qHEWnaA&t=221s>

Meditación para Sentarse con Dificultades:

<https://d1cy5zxxhbcykk.cloudfront.net/guided-meditations/Spanish-workingwithdifficulties.mp3>

Descargue la aplicación UCLA Mindful (iTunes / Google Play)

Lectura recomendada

Vivir más allá de su dolor: usar la terapia de aceptación y compromiso para aliviar el dolor crónico, por JoAnne Dahl PhD, Tobias Lundgren MS, Steven C. Hayes PhD

Recursos de salud mental:

Encuentre un terapeuta de Aceptación y Compromiso:

<https://www.psychologytoday.com/us/therapists/acceptance-and-commitment-therapy-act>

Salud Mental América:

<https://mhanational.org/>

Puede llamar al 1-800-273-8255 para hablar con un oyente capacitado confidencial o enviar un mensaje de texto con MHA al 741-741

Dolor Crónico Anónimo:

<https://dolorcrónicoanónimo.org/>

Asociación Estadounidense del Dolor Crónico:

<https://www.theacpa.org/>

Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMSHA):

<https://www.samhsa.gov/>

Llame o envíe un mensaje de texto al número 988, Suicide and Crisis Lifeline

Horario: Disponible las 24 horas. Idiomas: inglés, español.