

Manejo de los brotes de dolor

Julio 2024

Materiales utilizados en clase

Meditación guiada de 5 minutos sobre la autocompasión

<https://youtu.be/1z5q2rORLe4>

El poder del ejercicio de la Asociación Americana del Dolor Crónico (En inglés - podría activar los subtítulos en español)

<https://youtu.be/-4DMwbmQtkQ>

Pausa para respirar compasión

https://youtu.be/MtaCKis_4Bs

Recursos para ampliar su aprendizaje

<https://uspainfoundation.org/wp-content/uploads/2022/08/2022.LWWCP-Spanish-booklet.pdf>

La Teoría de las cucharas y la fatiga

<https://youtu.be/OtofVfQNZAc>

[Terapia Cognitivo-Conductual para tratar trastornos de ansiedad y depresión: Ejercicios para eliminar pensamientos y emociones negativas con 5 minutos al día](#) by Russell C James

La autocompasión es simplemente el proceso de volver la compasión hacia dentro. Somos amables y comprensivos en lugar de autocríticos cuando fracasamos, cometemos errores o nos sentimos inadecuados. Nos damos apoyo y ánimo a nosotros mismos en lugar de ser fríos y críticos cuando surgen retos y dificultades en nuestras vidas. Las investigaciones indican que la autocompasión es una de las fuentes más poderosas de afrontamiento y resiliencia que tenemos a nuestra disposición, ya que mejora radicalmente nuestro bienestar mental y físico. Nos motiva a hacer cambios y alcanzar nuestros objetivos no porque seamos inadecuados, sino porque nos importa y queremos ser felices. El siguiente sitio web ofrece información sobre la autocompasión:

<https://www.mindfulnessautocompasion.com/los-5-mitos-de-la-autocompasion-kristin-neff>

Escribir puede ser una herramienta poderosa para hacer fluir las emociones y acceder a los pensamientos y sentimientos más profundos. Sirve como desahogo catártico y te permite expresarte libremente. El acto de escribir a tu yo futuro puede ayudarte a aclarar y comprender tus circunstancias actuales. Es una buena manera de recordarte a ti mismo que esto es temporal y de ofrecerte palabras de ánimo en los momentos difíciles. Fomenta la autoexpresión, ya que puedes volcar libremente en el papel tus pensamientos, sueños y retos.

Hay dos formas de hacerlo. Puedes escribir o mecanografiar una carta y enviártela a ti mismo en el futuro. Cuando llegue el momento, abre la carta y asimila la sabiduría, las ideas y los ánimos que te has dado a ti mismo. Reflexiona sobre lo que ha cambiado y lo que sigue igual. Y, por supuesto, hay un sitio web que puedes utilizar:

<https://www.yodelfuturo.com/>

Grupos de apoyo

Puede ser útil identificar a otras personas o comunidades con las que relacionarse. A veces los grupos ofrecen un espacio para conectar con otras personas que se enfrentan a circunstancias o retos similares. Puede tratarse de un grupo de apoyo centrado en el dolor crónico, una reunión de Alcohólicos Anónimos o un grupo religioso o espiritual. Investiga un poco para encontrar una estructura y unas personas con las que te sientas identificado. Hay algunos grupos en línea maravillosos que pueden ser útiles si te resulta difícil salir de casa debido a un brote. Para encontrar grupos locales, puede ser útil hacer una búsqueda en Google o pedir referencias.

De la aplicación Curable

Hoja de trabajo: Curiosidad de los síntomas

Cuando los síntomas estallan, la respuesta natural del cerebro es preguntarse "por qué". *¿Por qué ocurre esto? ¿Por qué ahora? ¿Por qué ahí?* La mayoría de los seres humanos han sido condicionados a buscar estas respuestas en lo físico, y a concluir que algo debe estar muy mal en los tejidos de su cuerpo. A veces es cierto. Otras, no.

Cuando los síntomas se vuelven crónicos y los brotes son más frecuentes, es probable que un brote esté siendo causado (o exacerbado) por una respuesta aprendida en el cerebro y el sistema nervioso. En otras palabras, el cerebro percibe algo (un pensamiento, una emoción o una situación) como una amenaza. Para llegar al fondo de lo que tu cerebro teme, completa la siguiente hoja de ejercicios.

¿Qué está cambiando en tu mente?

Haz una lista de todos los pensamientos y emociones que has experimentado en la última semana y que podrían hacer que tu cerebro se sintiera inseguro -racional o no.

¿Qué está cambiando en tu cuerpo?

A lo largo de la semana pasada, ¿puede recordar algún momento en el que su cuerpo se sintiera más tenso de lo habitual o en el que los síntomas empezaran a agudizarse? Anota lo que hacías, sentías y pensabas en esos momentos. Anota dónde estabas y con quién. Busca posibles patrones.

¿Qué está cambiando a su alrededor?

Piensa en la semana pasada y en la próxima. ¿Qué cambios (tanto positivos como desafiantes) se han sucedido a tu alrededor? Incluye cambios relacionados con tus relaciones, tu carrera, tu entorno físico, acontecimientos próximos o pasados y cualquier otra cosa que consideres importante.

Marque con un círculo cada cambio que su cerebro pueda percibir como una amenaza.

Recuerda que los cambios positivos también pueden intimidar y asustar al cerebro.

Escribe una nota a tu cerebro explicándole por qué eres capaz de manejar estos cambios sin la ayuda de tu sistema de lucha o huida.



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