



Vivir con dolor puede afectar todas las áreas de tu vida. Nadie puede hacerlo solo.

Algunos recursos que solo están en inglés se pueden leer cambiando el idioma en su navegador

Audios/Videos reproducidos en clase:

- Domando a la bestia, de Lorimer Moseley: <https://youtu.be/ikUzvSph7Z4> (disponible con subtítulos en español)
- Visualización para calmar el sistema nervioso: https://www.youtube.com/watch?v=UYftMB3bxSU&ab_channel=BoomerangHealthcare

Lectura recomendada:

[Explicar el dolor](#), por David Butler y Lorimer Moseley

[¿Por qué me duele?](#) por Adriaan Louw

[Curar el cuerpo, eliminar el dolor](#) by Dr. John Sarno

[Desaprende tu dolor](#) por Dr. Howard Shubiner

[Vivir una vida sana con dolor crónico](#) por Sandra LeFort

También te podría gustar:

Aplicaciones (Solo inglés):

- Curable App: <https://www.curablehealth.com>
- Pathways App: <https://www.pathways.health/>
- Flowly, Virtual Reality and Treatment: <https://www.flowly.world/>

- Northern Pain Center, Recursos para pacientes: <https://www.northernpaincentre.com.au/wellness/>
- Dra. Rachel Zoffness, Recursos para pacientes: <https://www.zoffness.com/resources>

Recursos para la clase de bienestar: Repensar el dolor persistente, 2024

- Revolución del dolor, Datos esenciales sobre el dolor: <https://www.painrevolution.org/factsheets>
- El kit de herramientas para el dolor: <https://www.paintoolkit.org/>
- Domar a la bestia: <https://www.tamethebeast.org/>
- Reentrenar el dolor: <https://www.retrainpain.org>
- Entender el dolor: <https://www.youtube.com/watch?v=qEWc2XtaNwg>
- Conexión Mente Cuerpo, Serie de videos animados con subtítulos en español: https://www.youtube.com/playlist?list=PLsJVYZbo6uWoBAVQxNhQhz618T_HHwfdX
- The La misteriosa ciencia del dolor: https://www.ted.com/talks/joshua_w_pate_the_mysterious_science_of_pain?subtitle=en (disponible con subtítulos en español)
- Cómo pensar en el dolor de una manera que pueda disminuir su intensidad: <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/turning-straw-into-gold/201909/how-to-think-of-pain-in-a-way-that-can-lessen-its-intensity?msocid=0664ffb6af076d290072eb63aefc6c44>

Recursos de salud mental:

- Terapia de reprocesamiento del dolor: <https://www.painreprocessingtherapy.com/>
- Encuentra un terapeuta cerca de ti: <https://www.psychologytoday.com/us/therapists?category=spanish>

Si está atravesando una crisis suicida o una situación de angustia relacionada con la salud mental, comuníquese 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 acceso a servicios de salud mental y otros servicios sociales, llame al 211. Este servicio gratuito lo conectará con organizaciones locales que ofrecen servicios. También puede encontrar información en su sitio web: 211.org

Tu diálogo interno 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 proceso de sanación. Hay creencias y palabras que pueden dañar y otras nuevas que pueden sanar. Recuerda que estamos creando una sensación de seguridad interna para disminuir la sensibilidad de la alarma de nuestro sistema de dolor con el tiempo.

Este puede ser un proceso simple de usar las **“3 C”**: **“Atrápalo, compruébalo, cámbialo”**.

Cuando surjan creencias o lenguaje potencialmente dañino o estresante, sigue estos pasos para ayudarte a replantearte tu actitud con una actitud neutral o positiva.

Déjate atrapar por pensamientos y elecciones de palabras negativas o dañinas en torno al dolor y el estrés.

Revisa el pensamiento preguntándote: ¿qué más podría ser verdad?

Cambie el pensamiento por algo más preciso, que probablemente sea menos ansioso o menos cargado de tensión.

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:

