

30 Días

Para Transformar tu Dolor Crónico



Mindfulness

Hábitos

Inteligencia Emocional

Amor Propio

Afrontamiento y Resiliencia

Autogestión

Dr. Bruno Moioli

30 días

Para Transformar Tu Dolor crónico

30 días

Para Transformar Tu Dolor crónico

Bruno Moiolí

© Bruno Moiola, 2024

© Ilustraciones: Bruno Moiola, 2024

© Diseño de Cubierta: Bruno Moiola, 2024

© Colección *30 días Para Transformar*, 2024

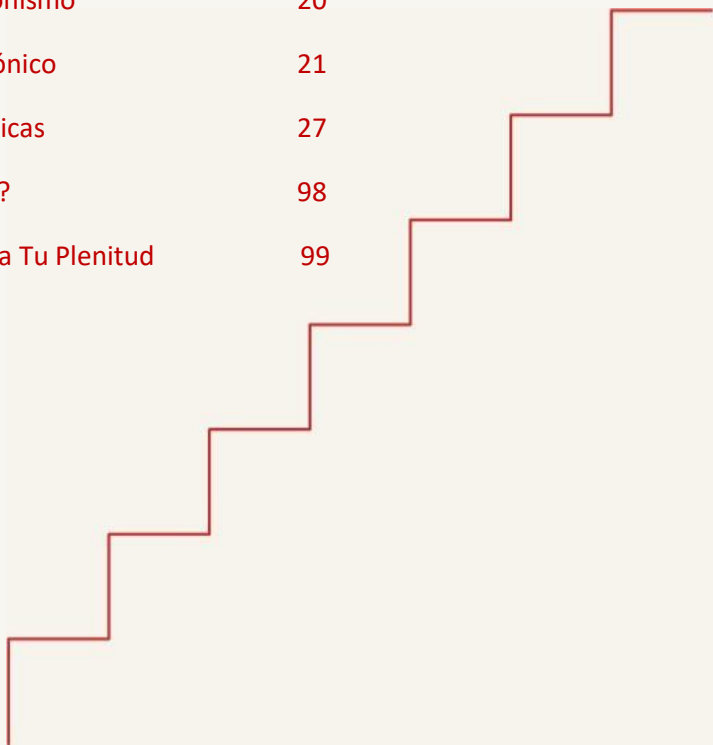
ISBN: 9789403732480

A todas las personas con dolor crónico, sabemos cómo afrontarlo.

Las recomendaciones y estrategias propuestas en este libro no sustituyen a la orientación y tratamiento personalizado que un profesional cualificado pueda estar prescribiéndole. Siga siempre sus indicaciones.

Índice

01. Sobre Mí	9
02. Un Mensaje De Esperanza	10
03. ¿Funciona El Programa?	11
04. Razones Para El Éxito	12
05. ¿Por Qué Todo esto Importa?	13
06. Pilares de Este Programa	14
07. Cómo Usar Este Libro	18
08. Asume tu Protagonismo	20
09. Sobre El Dolor Crónico	21
10. Herramientas Básicas	27
11. ¿Entreno Contigo?	98
12. Epílogo: Llamada a Tu Plenitud	99



01. Sobre mí

Soy **Bruno Moiola**.

Doctor en psicología y profesional de la salud, psicoterapeuta y coach.

Durante 25 años he dirigido cientos de grupos y sesiones de intervención psicológica con personas de todas las edades y condiciones sociales, que padecían diversos problemas de salud, entre ellos los relacionados con síndromes de dolor.

Esto me ha permitido estudiar y recoger herramientas de diferentes campos del conocimiento, recursos con evidencia científica y útiles a estas personas y a sus familias. Vivir con dolor crónico es una de las condiciones más incapacitantes y complejas que el ser humano pueda experimentar, una gran parte del éxito en su adaptación y manejo eficaz radica en el desarrollo de competencias de gestión emocional y personal.

Ahora he creado esta colección de programas prácticos llamados *30 días Para Transformar...* y que te presento en su primer número, centrado en el dolor crónico.

Esta colección es la síntesis de numerosas prácticas que conforman un abanico de hábitos saludables y que te ayudarán a construir calidad de vida. Estúdialas, practícalas y transforma la manera en la que te relacionas con el dolor y su impacto



02. Mensaje de esperanza

Te doy la bienvenida a este entrenamiento personal.

Por más que piense en ello, no puedo hacerme una idea completa de lo que supone vivir cada día con dolor crónico. Pero sí tengo claro que es un desafío enorme en la vida de cualquier persona.

Las respuestas que aquí comparto provienen del estudio científico y de mi experiencia al tratar a personas que lo padecen. He tenido el privilegio de guiarlas en un viaje de crecimiento personal en medio de la adversidad, siendo testigo de cambios asombrosos que emergen de los momentos más desafiantes.

Permíteme ahora acompañarte a un proceso de descubrimiento y evolución personal. Confío en tu extraordinaria capacidad para transformar tu vida y tu relación con el dolor.

El propósito es ayudarte a empoderarte, inspirarte y brindarte las herramientas para afrontar el dolor y su impacto en tu día a día, y lo haremos mediante una mayor conciencia de quién eres, y como te relacionas con el dolor y con tu persona.

¿Puedes imaginar cómo sería tu vida si pudieras cambiar la forma en la que experimentas y vives con el dolor?

Te invito a embarcarte en este desafío de 30 días que te llevará a cambiar tu perspectiva vital y tu capacidad para transformarte.

A handwritten signature in black ink, reading "Bruno Mark", is centered on a light beige rectangular background.

03. ¿Funciona el programa?

Sí, la evidencia científica respalda que programas comportamentales, estructurados, para la adquisición de competencias en el afrontamiento del dolor crónico, fundamentados en prácticas de gestión emocional y atencional, junto con un registro de trabajo con reflexiones y acciones concretas, son útiles para promover un cambio efectivo en la percepción y manejo de este dolor.

Al desarrollarse como un entrenamiento diario, persigue instaurar habilidades y estrategias conductuales, para enfrentar y manejar la condición dolorosa de manera más efectiva. Esto requiere una participación protagonista por tu parte. Todo aprendizaje es fruto de tu responsabilidad y compromiso.

Si bien hay múltiples síndromes y condiciones de enfermedad que cursan con dolor, la lectura y el desarrollo de los ejercicios propuestos en este libro pueden beneficiar a una variedad de síndromes y trastornos asociados con el dolor crónico, como son:

- Fibromialgia
- Cefaleas y Migrañas Crónicas
- Artritis Reumatoide
- Síndrome de Dolor Regional Complejo
- Síndrome del Intestino Irritable
- Dolor de Espada Crónico
- Síndrome del Túnel Carpiano
- Neuralgia del Trigémino
- Dolor Neuropático, etc.

El programa te ayuda, ¿quieres ayudarte tú?... Comencemos.

04. Razones para el éxito

→ **Transformar el dolor crónico es posible.** El dolor crónico no va a desaparecer, pero es posible modificar con eficacia tu experiencia y reducir muchos de sus síntomas. Los estudios de las últimas décadas nos muestran que es posible, aprender e instaurar conductas de afrontamiento eficaces.

→ **La gestión psicológica es determinante.** La forma en la que percibes, interpretas y respondes al dolor influye significativamente en tu experiencia de vida, mejorar en esta gestión se convierte en una necesidad de primer orden.

→ **La práctica diaria genera nuevos hábitos.** Repetir acciones concretas favorece tu aprendizaje y la automatización de la conducta, por eso algunos ejercicios los encuentras en varios días, no desestimes su impacto positivo, aunque este tarde en llegar.

→ **Entrenamientos cortos traen cambios duraderos.** 30 días de entrenamiento de corte cognitivo conductual pueden sentar las bases para hábitos estables. Además, las intervenciones psicológicas basadas en atención plena han demostrado ser eficaces, reduciendo los síntomas de dolor, mejorando el funcionamiento cognitivo y la calidad de vida.

→ **¿Y si no puedes llevar al día el entrenamiento?** No te preocupes. Lo ideal es seguir cada día las instrucciones, pero si no puedes, hazlo a tu ritmo. A fin de cuentas, se trata de aprender gestionar algo tan rebelde como el dolor. Desarrolla el programa con tranquilidad, igualmente vas a lograr beneficios. Si tienes la necesidad de desarrollar algunas estrategias durante días, hazlo.

→ **¿Y sí, lo que necesitas es una atención personalizada?** Entonces, además de esta *lectura* y el *Curso En línea 30 días Para Transformar Tu Dolor Crónico (Descargable)*, que lo desarrolla más intensamente, podrás ponerte en contacto conmigo si lo deseas, y juntos haremos *sesiones exclusivas* centradas en tus necesidades.

05. ¿Todo esto importa?

Sí, tú importas. Porque no hay nada más valioso que tu vida y tu bienestar. Y porque, como te he dicho, los hallazgos científicos respaldan la idea de que un programa de gestión del dolor crónico, con estrategias psicológicas y comportamentales, puede tener un impacto positivo, significativo, en diversos aspectos de tu vida y de las personas que te rodean.

La salud es un derecho humano fundamental y es importante promover y proteger la salud de uno mismo y de los demás. Al entrenar competencias en el manejo de dolor crónico, y mejorando tu salud y bienestar general, también vas a contribuir positivamente a la vida de los demás. ¿Qué quieres ser para los tuyos? ¿Una persona con alta dependencia o una persona con mayor autonomía?

Asimismo, desarrollar tu capacidad de manejar el dolor crónico puede ser un propósito de vida, además de una necesidad de salud y una expectativa de bienestar y realizable.

Has de tener claro que:

- Llegar a manejar la limitación y el sufrimiento va a mejorar tu calidad de vida.
- Aprender a adaptarte y superar la adversidad te va a ayudar a mantener una actitud vital proactiva.
- Desarrollar entrenamientos de mejora te va a proporcionar seguridad, mayor confianza y reducirá el estrés innecesario.
- Adquirir estrategias, como las que te mostraré, incrementará tu capacidad para enfrentar el dolor, aumentando tu sensación de control y bienestar.

¿Si puedes vivir con mayor plenitud vas a dejar de hacerlo?

06. Pilares del programa

Este programa está diseñado para guiarte hacia una evolución personal mediante *la autocompasión, la autoconfianza y la autorregulación*. Cultivando la resiliencia necesaria para afrontar tu experiencia de dolor con amor propio y aceptación.

La autocompasión puede reducir el afecto o emotividad negativa y aumentar el positivo, reducir el catastrofismo, la rumiación y la discapacidad ante el dolor. La autoconfianza puede mejorar la autoestima y reducir la angustia existencial y la ansiedad asociadas al dolor crónico y te predispone a una mejor atención a tus necesidades. Por último, una autorregulación eficaz ayuda a reducir el estrés y mantener un equilibrio emocional, así como a poner en marcha conductas de autocuidado y bienestar.



AUTOCOMPASIÓN

Es la capacidad de tratarte a ti mismo con amabilidad, comprensión y aceptación en momentos de dificultad, dolor o sufrimiento.



AUTOCONFIANZA

Es la convicción interna de que eres capaz de enfrentar desafíos, superar obstáculos y lograr metas de manera efectiva.



AUTORREGULACIÓN

Es tu capacidad para controlar y dirigir conscientemente tus pensamientos, emociones, conductas y respuestas fisiológicas hacia tus objetivos.

A. Autocompasión

La autocompasión es un concepto psicológico que implica tratarse a uno mismo con amabilidad, comprensión y aceptación en momentos de dificultad, dolor o sufrimiento. Consiste en cultivar una actitud compasiva hacia ti, similar a la compasión que se muestra hacia los demás en situaciones de sufrimiento. La autocompasión significa reconocer y aceptar las propias imperfecciones, fracasos y dificultades con bondad y comprensión, en lugar de juzgarse de manera crítica o exigente. Se compone de tres elementos principales:

Amabilidad hacia uno mismo: Utilizando la amabilidad en vez de la dureza y crítica.

Humanidad compartida: Reconociendo que el sufrimiento y las dificultades son parte de la experiencia humana común.

Conciencia plena: Manteniendo una conciencia equilibrada y comprensiva de las propias emociones y pensamientos. Cuando la dirigimos a nuestras necesidades y nos valoramos y apoyamos, somos más propensos a gestionarlas eficazmente.

¿Dirías de ti que eres una persona autocompasiva? ¿Te tratas con amabilidad y respeto cuándo no llegas a tus exigencias o metas?

Durante los 30 días en los que se desarrolla este programa, tendrás oportunidad de practicar con diferentes estrategias:

- Desarrollar la amabilidad propia
- Relativizar y tomar distancia de los errores
- Practicar la pausa de la autocompasión
- Reconocer tu humanidad compartida
- Cultivar tu amor propio con meditación y mindfulness

B. Autoconfianza

La autoconfianza es la creencia en las propias habilidades, capacidades y juicio para enfrentar y superar desafíos, lograr metas y gestionar situaciones difíciles con determinación y seguridad. Se trata de tener fe en ti, en la capacidad de tomar decisiones acertadas, de manejar situaciones adversas y de alcanzar objetivos establecidos. Una persona con autoconfianza tiende a sentirse segura de sus decisiones, no se desanima fácilmente ante los fracasos y está motivada para perseguir sus metas.

La autoconfianza estimula tu capacidad de afrontamiento hacia los desafíos que conlleva vivir con dolor crónico, permitiéndote así una mejor adaptación y una mayor resiliencia ante las dificultades. Conlleva una evaluación positiva y realista de tu persona, y una actitud hacia proactiva a resolverlas. Fortalecerla es el proceso por el que te desarrollas a ti mismo/a haciendo lo necesario, con independencia de la ansiedad que sientas.

La autoconfianza no es algo que se tiene, es algo que construyes. De igual manera que la levantas, eres también tú quien la socavas o bloqueas, bien por el tipo de mensajes que te das “esto es terrible, no lo merezco”, etc. bien por las emociones que experimentas, incluso por las conductas que puedes llegar a poner en marcha. Construirla, por tanto, es un proceso activo de conductas específicas, y distingue a las personas que mejor afrontan su enfermedad de las que no lo hacen.

Algunas de las estrategias que vas a practicar para desarrollarla son:

- Establecer metas realistas
- Practicar la gratitud
- Visualización positiva
- Enfrentar desafíos
- Gestionar tus necesidades diarias

C. Autorregulación

La autorregulación se refiere a la capacidad de controlar y modificar tus emociones y comportamientos de manera adaptativa y funcional, en respuesta a diferentes situaciones y estímulos. Conlleva reconocer, comprender y regular las emociones, a través de estrategias como la reconsideración emocional, la supresión de pensamientos, la reevaluación y la reestructuración cognitiva. También implica la capacidad de controlar y modificar los comportamientos, a través de estrategias como la planificación, la organización, la toma de decisiones y la autorreflexión.

En el dolor crónico implica además la habilidad de monitorear y controlar los síntomas, el tratamiento y las emociones asociadas a él.

Por tanto, la autorregulación es una habilidad importante para la adaptación y el bienestar psicológico, y se relaciona con una serie de procesos y constructos psicológicos, como la inteligencia emocional, la autorregulación cognitiva, el control ejecutivo y la resiliencia. Se desarrolla a lo largo de la vida, y puede ser entrenada y mejorada mediante diferentes intervenciones y estrategias, como las que encontrarás en este programa.

Al integrar estos hábitos en tu día a día de manera constante y adaptándolos a tus circunstancias personales, podrás fortalecer tu capacidad de gestión y manejo de tus necesidades de salud y promover un mayor bienestar físico y emocional. Algunos de estos hábitos incluyen:

- Atención plena y técnicas de respiración y relajación
- Mejora de las relaciones personales
- Establecer rutinas saludables
- Identificar y gestionar los desencadenantes del dolor
- Tomar consciencia y gestionar tus estados físicos y emocionales

07. ¿Cómo usar este libro?

Este libro se fundamenta en principios teóricos sólidos y la evidencia científica de las últimas décadas. Conjuga el conocimiento de la psicología del dolor, la neurociencia y la autocompasión, para guiarte hacia un cambio significativo en tu relación con el dolor y el crecimiento emocional. Tu aprendizaje se construye a través de cinco caminos diarios, recórrelos todos:

Reflexión → Cuestión → Acción → Aprendizaje → Valoración

1.º Comienza con tu propósito

Es imprescindible para estimular tu compromiso y motivación. Sin saber para qué quieres hacer este programa y con el transformar aspectos de tu día a día y de tu manera de relacionarte, no tiene sentido practicar técnicas psicológicas. ¿Por qué has adquirido este libro? ¿Qué pretendes alcanzar, cambiar o mejorar una vez hayas puesto en práctica sus recursos?... Y llegado ese momento ¿En qué grado estarás viviendo acorde a tus anhelos y propósito de vida?

2.º Utiliza papel y lápiz

Ten una libreta de trabajo para anotar tus avances y reflexiones. Un sitio único donde anotar cada una de las cuestiones que te planteo, y tus reflexiones, eso es un tesoro, ahí estás construyendo el argumento de tu cambio, ahí profundizas en tu autoconocimiento. Este punto es esencial, sin trabajo personal de reflexión no hay aprendizaje, y sin este no hay cambio.

3.º Lee todos los capítulos

Antes de empezar lee hasta comprender las ideas. Practicar algunos de los ejercicios sin tener las ideas claras no tiene sentido, interioriza lo que lees, subráyalo, memorízalo, Las personas que mejor gestionan y manejan su dolor son las que mejor lo conocen. No tengas prisa por llegar a la parte práctica, comparte lo leído, pregunta si no entiendes, vuelve a leer.

4.º Trabaja gradualmente

Ve integrando las nuevas conductas poco a poco. Como un aprendiz, que descubre en cada reflexión, en cada cuestión o ejercicio de conducta, aspectos de sí mismo, de su experiencia y su entorno. El trabajo gradual te dará sabiduría y manejo de tu vida. No acumules tareas, pues el exceso de ellas y las prisas frenarán tu potencial de aprendizaje, además de desmotivarte.

5.º Haz partícipe a tu entorno

Comparte con tu familia o amistades el esfuerzo y motivación del programa. Puedes estar en soledad, aun así, cuenta con alguien con quien compartir al menos tus avances o preocupaciones. Si no es tu caso y tienes una red sólida, comenta de tu interés y esfuerzo por cambiar, ellos pueden actuar como refuerzo de tu trabajo personal, pero también como un espejo en el que descubrirte ante tus compromisos de mejora.

6.º Sé paciente

No corras, los resultados a menudo vienen despacio, sobre todo aquellos que merecen la pena, pues se sostienen en el tiempo ya convertidos en hábitos estables. Deja que el poso de las diferentes prácticas se convierta en el sustrato que alimenta unas “raíces nuevas”.

7.º No adelantes el entrenamiento

Trabaja día a día, el programa se estructura con una lógica y tiempo. Muy relacionado con el punto anterior. Necesitas cada día reposar lo trabajado, lo aprendido. En el cambio psicológico este tiempo es como el descanso del músculo cuando haces ejercicio, imprescindible para mejorar y crecer.

8.º Repite, repite, repite

Los cambios se darán por tu práctica repetida. Nada que valga la pena lo vas a adquirir sobre la marcha, un desafío como el dolor crónico no lo vas a gestionar y transformar con un “truquito” de coaching de los que les enseñé a mis hijos. Necesitarás estrategias y herramientas válidas, como mindfulness o autorreflexión. ¿y si terminas el programa y no has alcanzado los cambios que deseas? Te invito a que lo repitas, y descubras cómo en una segunda lectura y trabajo amplías e incorporas nuevos aprendizajes.

08. Asume tu protagonismo

Vivir conlleva enfrentar desafíos difíciles, como el diagnóstico de una enfermedad crónica. Pero, a pesar de esto, en muchas ocasiones tenemos el poder de tomar las riendas de nuestra vida y convertirnos en los protagonistas de nuestra propia historia. Asumir el protagonismo de nuestra vida no significa que tengamos que hacer todo en soledad. Significa que tenemos el poder de tomar decisiones informadas, de buscar apoyo cuando lo necesitamos, y de mantener una actitud positiva y perseverante en el camino.

→ **Adquiere un compromiso firme y diario**

Es el primer paso que vas a dar conscientemente, sin un compromiso escrito (ejercicio día 1) no avances, pues solo estarías usando herramientas sin sentido. Ser protagonista es asumir tu responsabilidad en el cambio.

→ **El aprendizaje es fruto de tu intención**

Concéntrate en ver el valor de lo que vas haciendo. Acuéstate cada día siendo consciente de dónde estás perseverando, qué está cambiando y cómo tu experiencia con el dolor cónico evoluciona. No olvides escribir sobre lo que has aprendido y sobre lo que agradeces.

→ **Adapta las actividades a tu nivel de capacidad**

Ajusta el programa a tu propia experiencia, solo tú sabes cuanta limitación sientes. No dejes de atender a lo que te dice tu cuerpo.

→ **Planifica tu tiempo y agéndalo**

Dedica tiempo diario para el programa, incluso si solo son unos minutos. Establece un horario fijo para las actividades propuestas.

→ **Persiste y e insiste, incluso sin resultados**

Tu transformación acontece por la repetición de nuevos hábitos y el efecto acumulativo de estos ocurre de manera gradual. Tu cerebro necesita tiempo para generar nuevas redes nerviosas que sustentan las nuevas competencias. Y para practicar incluso sin conseguir inicialmente resultados.

09. Sobre el dolor crónico

“El dolor es una experiencia sensorial y emocional desagradable, asociada o similar a la asociada con daño tisular real o potencial”

(Asociación Internacional para el Estudio del Dolor-2020)

Esta definición refleja una evolución en la comprensión del dolor al reconocer que el dolor es una experiencia personal influenciada por factores biológicos, psicológicos y sociales, y que va más allá de la simple percepción de daño tisular.

El dolor agudo cumple una función importante en el organismo, ya que constituye un sistema de alarma de primer orden y avisa de que existe algún peligro para la integridad del cuerpo, permitiendo poner en marcha los mecanismos de evitación o protección.

«El dolor crónico es aquel que dura al menos 3-6 meses, o que persiste más allá del tiempo esperado para la cicatrización de los tejidos o la resolución de la enfermedad subyacente”

(Asociación Internacional para el Estudio del Dolor-2020)

Esta definición reconoce la variabilidad en las manifestaciones del dolor, que pueden diferir de persona a persona y de sociedad a sociedad, reflejando aspectos históricos, culturales, de género y estilo de vida. Además, destaca que el dolor crónico puede ser una experiencia socio, histórica y cultural construida por múltiples actores, incluyendo pacientes, familiares y médicos.

El dolor crónico no cumple con la función de alarma y, además, puede afectar significativamente la calidad de vida de los pacientes, requiriendo un enfoque de tratamiento más complejo.

... Más sobre el dolor

El Dolor Crónico es Complejo: Además de físicos, involucra factores emocionales, cognitivos, comportamentales y sociales. Afecta a una parte significativa de la población europea, con un 20 % de la población europea sufriendo dolor crónico, y en España podría alcanzar al menos al 17 % de la población.

Impacto en la Vida Diaria: El dolor crónico puede afectar significativamente a la vida familiar, laboral y emocional de quienes lo padecen. Se calcula que el impacto en la calidad de vida de los pacientes, afecta a un 65 % de las personas que lo experimentan, restringiendo sus actividades diarias y hasta en un 82 % experimentando un impacto significativo en su calidad de vida.

Adaptación del Sistema Nervioso: A menudo la señal de dolor persiste incluso después de que la lesión inicial haya sanado.

Tratamiento Multidisciplinario: Su manejo requiere un enfoque multidisciplinar que aborde los aspectos biopsicosociales, combinando tratamientos farmacológicos y no farmacológicos.

Influencia de las Emociones: Situaciones de estrés y emociones como la ansiedad, la tristeza o la rabia pueden amplificar su percepción y mantenimiento.

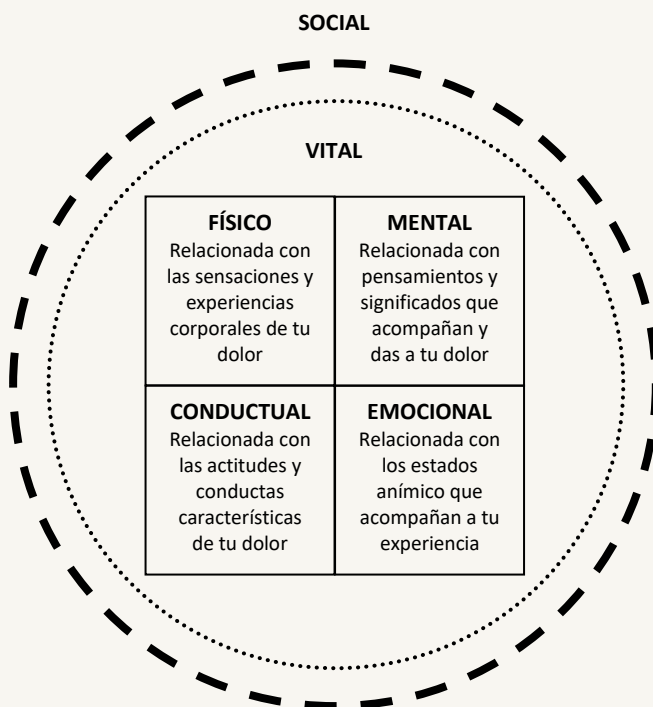
Duelo y Discapacidad: Su impacto puede conllevar un proceso de duelo y discapacidad funcional, limitando la movilidad y las actividades diarias.

Individualidad y Subjetividad: Cada persona vive el dolor de manera única. Es una experiencia subjetiva que necesita una mirada propia ajustada a la manera de ser, el contexto y las prioridades de la persona.

Red Social: La experiencia de dolor crónico afecta e impacta en tu entorno más inmediato tu familia o pareja. También necesitan ayuda y participación asociativa.

Experiencia del dolor crónico

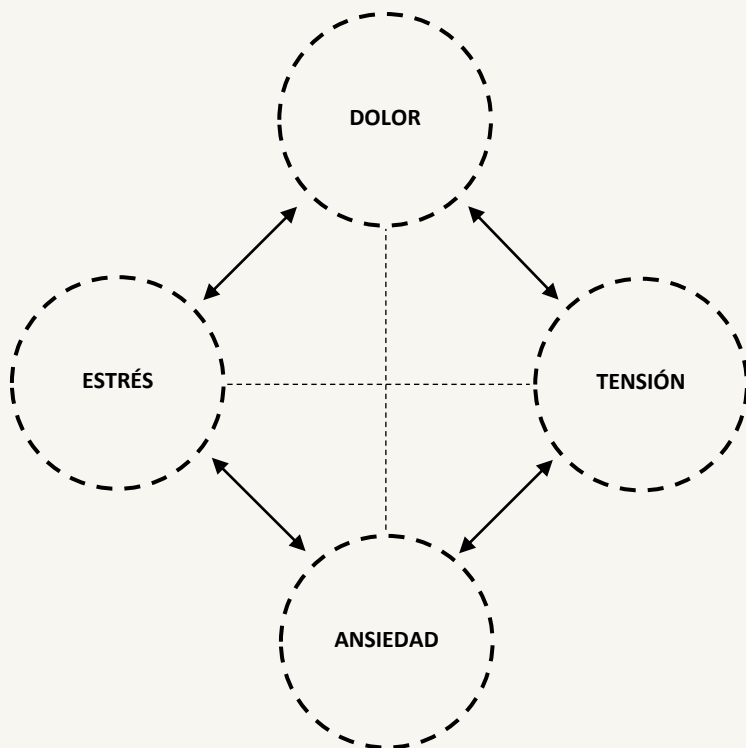
El dolor crónico es complejo y multifactorial. Las principales dimensiones de la persona afectadas por el mismo son:



Como ves una experiencia que necesita tener en cuenta estas 6 dimensiones, que se influyen mutuamente y son particulares de cada persona. Todas afectan y todas pueden aportar mejora en la experiencia personal. ¿Cuáles dirías que gestionas mejor? ¿Cuáles no? Por desgracia no hay sistemas de salud pública que trabajen habitualmente estos aspectos, incluso la asistencia privada está lejos de dar respuesta a las necesidades de estas dimensiones.

Circuito del dolor crónico

Observa e interioriza este circuito, pues describe como se provoca y sostiene tu experiencia dolorosa de manera continuada por diferentes factores.



El dolor es la experiencia más universal de estrés para el ser humano. Mantenido en el tiempo, causa una respuesta de ansiedad, que entre otras manifestaciones conlleva tensión física, lo que a su vez genera más dolor, cerrando el circuito. Cada uno de estos elementos puede ser estímulo del resto, se retroalimentan entre sí. Detener este circuito supone intervenir con eficacia en alguno o varios de sus elementos.

¿Qué necesidades plantea?

Las necesidades de bienestar y gestión psicológica en las personas con dolor crónico están muy relacionadas con sus dimensiones, y son las mismas que vas a trabajar en este programa. Todas importan y en todas desarrollarás mayor conciencia y habilidades. Conozco muy pocas experiencias terapéuticas que sostengan un enfoque abierto a estas dimensiones, ni en Unidades de dolor de la sanidad pública y mucho menos en la privada. Tan solo algunos colectivos que intentan con esfuerzo trabajar multidisciplinariamente aportando recursos y respuestas válidas de una manera integral. ¿Cuáles serán tus focos en este programa?:

Explorar tu Significado y Propósito (Vital):

Encontrar significado y propósito a pesar del dolor crónico.

Reflexionar sobre cómo el dolor influye en tu perspectiva vital.

Conectar con tu Cuerpo (Física):

A través de prácticas como la atención plena y la relajación mejorarás la relación con él y reducirás la tensión muscular.

Identificar tus Patrones de Pensamiento (Mental):

Reconocer patrones de pensamiento autocríticos identificando las creencias que te frenan y gestionándolas.

Gestionar las Emociones (Emocional):

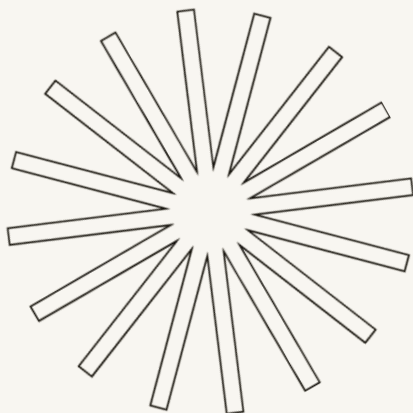
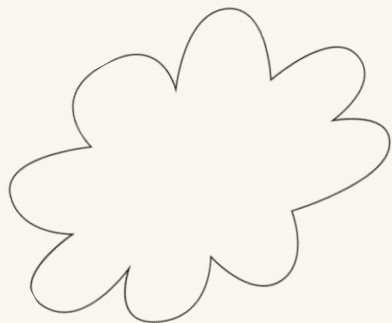
Explorar y reconocer las emociones relacionadas.

Instaurar Conductas de Afrontamiento (Conductual):

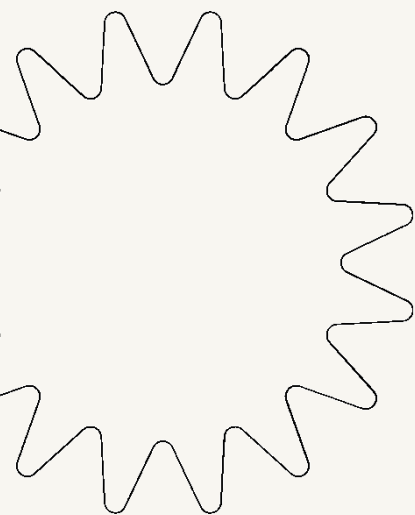
Incrementar hábitos eficaces que generan calidad de vida.

Mejorar las Relaciones Sociales (Social)

Entender las relaciones de apoyo y su valor en tu bienestar para consolidarlas y a la par resolver las relaciones tóxicas.



Conociendo las Herramientas



10. Herramientas Básicas

Las estrategias que voy a describirte son esenciales para cualquier persona con dolor crónico, y trazan diferentes caminos para afrontar y transformar tu experiencia dolorosa a distintos niveles, físico, mental, emocional, relacional, etc. Son conductas que mejoran tu autoconocimiento y gestión personal ante el dolor y sus síntomas. Asume una actitud de aprendiz.

Para aprovechar tu esfuerzo has de usar cada día tu libreta de trabajo, donde llevar un seguimiento de las actividades de todo el entrenamiento. Hacerlo de esta manera te permite recoger todo aquello de valor que encuentras en el programa o descubres en tus prácticas, o cualquier otra cuestión que quieras reforzar y sobre la que hacer anotaciones. Es más, al cabo de unos días puedes volver atrás en tus reflexiones y respuestas y reforzar así lo aprendido.

Tendrás tareas diarias de entrenamiento, durante todo el programa. Algunas herramientas las usarás una vez, pero otras las repetirás varias veces. Practícalas hasta manejarlas con facilidad y habilidad, juntas se convertirán en el repertorio de competencias para limitar y modular la expresión de tu dolor y alimentar tu confianza en su gestión. Si crees que dedicar varios días a la misma tarea es beneficioso para ti, adelante. Las herramientas se agrupan en:

1.ª Autoconocimiento

2.ª Gestión Emocional

3.ª Mindfulness

4.ª Relajación

5.ª Mente Compasiva

6.ª Autoconfianza

7.ª Habilidades Sociales

1.ª Autoconocimiento

El autoconocimiento en la gestión del dolor implica explorar aspectos emocionales y cognitivos, comportamentales y espirituales de tu persona.

Al comprenderte mejor puedes desarrollar estrategias más efectivas de afrontamiento, promover la aceptación y mejorar tu calidad de vida a pesar de las limitaciones impuestas por el dolor. El impacto de este puede ser tan grande que la identidad de quien lo viva se altera, hasta el punto de no reconocerse ¿Te ha llegado a pasar?

¿En qué consiste el Autoconocimiento en el Dolor Crónico?

→ **Desarrollar una mente observadora** que implica atender a los pensamientos y emociones que te afectan, permitiéndote una comprensión más objetiva y menos reactiva. Lo habitual ante el dolor es buscar la distracción de aquello que me incomoda, y hasta cierto punto es eficaz. Pero una mejor gestión pasa por detenerte conscientemente y explorar aquello que más te incomoda, desde tus sensaciones, pasando por tus emociones y pensamientos. ¿Cómo, sino llegar a gestionarlo bien?

→ **Fomentar un diálogo interno compasivo**, cambiando la autocrítica por un trato amable, ofreciéndote a ti mismo el apoyo que brindarías a un ser querido. Construir y reforzar una voz interna mucho más amable y conciliadora te permitirá observar aspectos muy valiosos de ti.

→ **Integrar experiencias pasadas** reconociendo cómo pueden influir en la percepción actual del dolor, por ser tal vez eventos que te marcaron de alguna manera y ahora te pesan y necesitan resolverse o aceptarse.

→ **Vivir conscientemente desde el presente**, lo cual te ayudará a reducir la ansiedad sobre el futuro y el resentimiento relacionado con el pasado.

→ **Estimular la resiliencia**, fortaleciendo la capacidad para adaptarte, recuperarte y crecer frente al desafío que supone vivir con una enfermedad.

2.ª Gestión Emocional

La gestión emocional se refiere al conjunto de habilidades y estrategias que una persona utiliza para comprender, expresar, regular y utilizar sus emociones de manera efectiva. Desarrollarla supone hacerlo con tu inteligencia emocional y esto es algo que impacta en todas las dimensiones de tu vida. Aquellas personas con dolor crónico que la desarrollan tienen mejor calidad de vida.

En el dolor crónico, conlleva la capacidad de manejar las respuestas emocionales asociadas con el dolor persistente, y a largo plazo un mayor bienestar. Las razones que sustentan esto son:

→ **Interconexión mente-cuerpo:** Las emociones y sus pensamientos tienen impacto directo en la percepción e intensidad del dolor. El manejo emocional adecuado puede reducir estos efectos.

→ **Ciclo de dolor-emoción-dolor:** El dolor genera emociones como la frustración, la tristeza o el miedo. Estas pueden intensificar su percepción y estimularlo. La gestión emocional rompe este ciclo.

→ **Mejora del bienestar general:** La gestión emocional no solo trata de lidiar con el dolor, sino de cultivar un bienestar general, en tus proyectos, respecto a tu persona y por supuesto en tus relaciones.

→ **Adaptación y aceptación:** La gestión del dolor crónico implica aprender a aceptar la realidad de tus condiciones y adaptarte a las limitaciones físicas. Eso pasa por entender y acoger tus emociones más ingratas.

→ **Mejora de la respuesta al tratamiento:** La gestión emocional efectiva puede complementar y mejorar la respuesta a tratamientos médicos y psicológicos y terapias físicas.

→ **Fomento de estrategias positivas:** Implica aprender conductas eficaces, como la relajación o el mindfulness, que te ayudan a reducir la percepción del dolor y promover una mayor sensación de control.

3.ª Mindfulness

Mindfulness o Atención Plena, es una práctica que implica prestar atención de manera consciente a la experiencia del momento presente con interés, curiosidad y aceptación.

Su origen se encuentra en las tradiciones budistas, pero ha sido adaptada y adoptada por la medicina y psicología occidentales debido a sus beneficios comprobados para la salud mental y física. Su práctica se ha popularizado en los últimos años y seguro que en tu ciudad encuentras alguna propuesta práctica para aprender, de una manera presencial, sobre su uso. Su práctica continuada ha demostrado que:

→ Los programas basados en mindfulness y compasión son tan eficaces como la terapia cognitivo-conductual para mejorar **la aceptación del dolor y la reducción del afecto negativo, así como la disminución de una visión pesimista del dolor.**

→ La meditación mindfulness ha mostrado efectos positivos en la **reducción del estrés, el miedo relacionado con el dolor y la mejora de la calidad de vida** de los pacientes.

→ Su entrenamiento continuado puede **limitar la tensión muscular y contribuir a aliviar el malestar físico asociado al dolor crónico. Disminuye los niveles de ansiedad** permitiendo una mayor calma y bienestar emocional.

→ **Mejora la calidad del sueño, lo que impacta positivamente en el bienestar general y facilita la aceptación y mayor tolerancia al dolor.**

En su práctica no tengas prisa porque llegar a los resultados, el objetivo principal es practicar, practicar y practicar, dejando que tu mente se vaya acostumbrando al hecho de prestar atención. Como consecuencia del crecimiento de nuevas redes neuronales que reflejan su influencia positiva.

4.ª Relajación

La relajación es una respuesta contraria al estrés, que implica la reducción de la tensión física y mental en el cuerpo, así como la disminución de la activación del sistema nervioso implicado en el estrés.

A través de diversas técnicas y ejercicios, la respuesta de relajación busca inducir un estado de calma, bienestar y tranquilidad. Que ayuda a reducir la ansiedad, mejora la calidad del sueño, alivia la tensión muscular y promueve una sensación general de paz y equilibrio emocional, incompatible con los estados físicos y mentales asociados al dolor. Su efecto concreto consiste en:

→ **Interrupción del círculo vicioso del dolor:** Los episodios de dolor intenso pueden llevar a un aumento de la tensión muscular y a un incremento en la percepción de este. Al relajarte, interrumpes este ciclo, lo que puede contribuir a reducir la intensidad del dolor.

→ **Focalización de la atención:** La concentración en las tareas de relajación durante su práctica resulta incompatible con prestar atención al dolor. Esta focalización puede ayudarte a desviar la atención del dolor y disminuir su percepción.

→ **Reducción de la ansiedad y el estrés:** Aprender a relajarte puede ayudar a aliviar el estrés y disminuir los síntomas asociados a la ansiedad y el dolor crónico, como palpitaciones, tensión, hiperventilación, etc.

→ **Mayor grado de conciencia y capacidad de gestión emocional:** De las respuestas emocionales y físicas asociadas al estrés y al propio dolor.

→ **Mejora de la capacidad mental y de concentración.** Ambas menoscabadas y afectadas por el dolor, como es el caso de la llamada “niebla mental” en fibromialgia y que implica falta atencional, dificultades de memoria y dispersión mental.

5.ª Mente Compasiva

La mente compasiva describe la capacidad de cultivar la compasión hacia uno mismo y hacia los demás como una herramienta fundamental para el bienestar emocional y mental.

Es un elemento central en este programa de 30 días e integra técnicas de la terapia cognitivo-conductual y conceptos de enfoques psicológicos, evolutivos, sociales, budistas, y de las propias neurociencias.

Entrenar la mente compasiva tiene una gran utilidad en el afrontamiento del dolor crónico, ya que promueve una actitud de amabilidad y comprensión hacia ti mismo y hacia los demás, y esta no depende de tu personalidad p historia, la puedes cultivar y desarrollar como una competencia esencial, lo cual genera varios beneficios:

→ **Reducción del sufrimiento emocional:** La compasión hacia tu persona permite una mejor gestión de las emociones difíciles como la ansiedad, la depresión o la ira, de una manera saludable. También influye positivamente en la culpa y autoculpa que pueden surgir en respuesta a la enfermedad y el dolor crónico y que interfieren en el proceso de recuperación.

→ **Mejora de la calidad de vida:** Fomentando una actitud más positiva y resiliente frente a la adversidad. Lo que te permite afrontar las dificultades diarias con mayor flexibilidad y menos frustración por su presencia.

→ **Aceptación del dolor:** Con calidez y ternura, lo cual puede ayudar a cambiar la percepción de este y a reducir su impacto en tu identidad y tus diferentes roles. A fin de cuentas, la experiencia dolorosa se moldea con la actitud que adoptes ante ella, de lucha, de huida o evitación o de gestión.

→ **Reducción de la autocrítica:** Asociada a tu enfermedad crónica, permitiéndote una mayor aceptación de la experiencia dolorosa y una mejor adaptación, cambiando la manera en la que te hablas y diriges.

6.ª Autoconfianza

La autoconfianza se refiere a la creencia en la propia capacidad para manejar, controlar o disminuir el dolor, así como para afrontar las limitaciones que este pueda imponer en la vida diaria. En definitiva, en creer en ti como garante de la vida que deseas y de las decisiones y acciones oportunas para sostenerla.

Es la responsable de alimentar tu autoestima y sin duda te protege del desgaste que supone enfrentar algo tan complejo como el dolor, dónde las soluciones no siempre dan resultados. La estimularás mediante:

→ **Educación sobre el dolor:** Comprendiendo su naturaleza y mecanismos, sus desencadenantes y las estrategias de manejo.

→ **Establecimiento de metas realistas y rutinas positivas:** Y progresivas en tu afrontamiento, que te permitan avanzar conscientemente y asentando nuevos hábitos.

→ **Desarrollo de habilidades eficaces de gestión de la enfermedad:** Como el afrontamiento activo, la autoafirmación, las expectativas de resultado positivas, el lugar de control interno y la corrección de errores cognitivos. Todas relacionadas con un mejor ajuste físico y psicológico al dolor crónico

→ **Fomento de la autoeficacia:** Mejorando la percepción de tu capacidad personal de llevar a cabo acciones necesarias para construir calidad de vida. Motivando directamente las conductas promotoras de salud a través de las propias expectativas de eficacia.

→ **Práctica de mindfulness:** La práctica regular te ayudará a cultivar una mayor aceptación del dolor y a reducir la resistencia emocional.

→ **Construcción de una red de apoyo:** Estableciendo conexiones con otras personas que puedan brindarte apoyo emocional y comprensión, acompañándote en el camino de la adaptación a la enfermedad crónica.

7.ª Habilidades Sociales

Asertividad es la habilidad de comunicarse de manera efectiva, sin agresividad ni sumisión, manteniendo un equilibrio entre el respeto hacia tu persona y hacia los demás. Implica defender los propios derechos y límites, estableciendo una comunicación abierta y constructiva.

Al grupo de conductas que conllevan la asertividad se les denomina habilidades sociales. Con estas conductas puedes enfrentar los desafíos de la enfermedad de manera más saludable y positiva. Se aprenden y mediante la práctica se convierten en características propias de nuestra manera de comportarnos. Por tanto, puedes mejorar tu asertividad.

Hacerlo te permitirá distinguir y escoger estilos de comunicación asertivos, respetuosos y hábiles, frente a otros más agresivos, no respetuosos y exigentes, o pasivos, en los que no defiendes tus necesidades o derechos. Sus beneficios conllevan:

→ **Comunicación eficaz.** Expresando necesidades y sentimientos de manera clara y respetuosa. Comunicándote de manera que facilites la comprensión de tus limitaciones y necesidades en el dolor crónico.

→ **Establecimiento de límites.** Aprender a decir “no” cuando sea necesario te permite preservar tu energía y gestionar los “abusos de confianza”.

→ **Apoyo emocional.** Al compartir lo que sientes y solicitar el apoyo que necesitas sin culpa, también señalando los cambios de conducta que requieres de otras personas.

→ **Comunicación con profesionales de la salud.** Expresar de manera asertiva los síntomas, las preocupaciones y las expectativas te ayudará a recibir el tratamiento adecuado y ser protagonista en la gestión del dolor.

→ **Reducción del estrés social:** Te permite establecer límites y frenar situaciones que puedan condicionar negativamente tu bienestar.

Listado de Estrategias

Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
<i>Compromiso Personal</i>	<i>Objetivo Realista</i>	<i>Cuidarme Sin Motivación</i>	<i>Compasión Autodirigida</i>	<i>Respiración Diafragmática</i>
Día 6	Día 7	Día 8	Día 9	Día 10
<i>Inventario de Mí</i>	<i>Alianza de convivencia</i>	<i>Mindfulness "lavado de manos"</i>	<i>Sé Agradecido/a</i>	<i>Revisa y Mejora tu aprendizaje</i>
Día 11	Día 12	Día 13	Día 14	Día 15
<i>Despedir a La Persona que Fui</i>	<i>Relajación Corporal Pasiva</i>	<i>Aceptando Emociones Difíciles</i>	<i>Diálogo Asertivo</i>	<i>Mindfulness del Sonido</i>
Día 16	Día 17	Día 18	Día 19	Día 20
<i>(1.ª) ¿Quién Quiero Ser?</i>	<i>Vivir la Acogida</i>	<i>Técnica de la Indagación</i>	<i>Revisa y Mejora tu aprendizaje</i>	<i>Decir "NO"</i>
Día 21	Día 22	Día 23	Día 24	Día 25
<i>El Diálogo Amable</i>	<i>Respiración Consciente</i>	<i>(2.ª) ¿Quién Quiero Ser?</i>	<i>Asóciate</i>	<i>Red Social</i>
Día 26	Día 27	Día 28	Día 29	Día 30
<i>Me Quiero, Me Cuido, Me arreglo</i>	<i>¿Qué has Aprendido?</i>	<i>Prevención de Recaídas</i>	<i>Celebra Tu Esfuerzo</i>	<i>Plan de Acción</i>

Día 1 (Ejemplo)

→ REFLEXIÓN

En esta sección encontrarás cada día ideas valiosas sobre las que reflexionar, sobre las que verte y entenderte. Dedicales unos minutos, déjalas en tu mente y repite sus mensajes. Ellas dan sentido al entrenamiento del día.

→ CUESTIÓN (Responde en tu libreta de trabajo)

Aquí te planteo preguntas para que profundices en una mayor consciencia de tu experiencia. Contéstalas en tu libreta de trabajo.

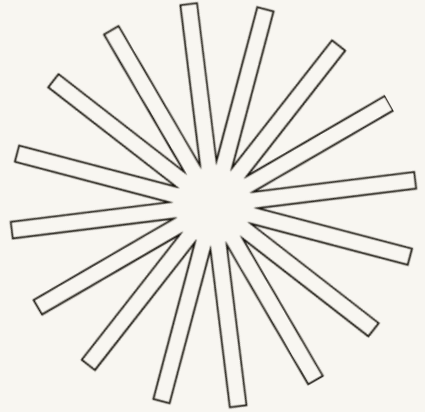
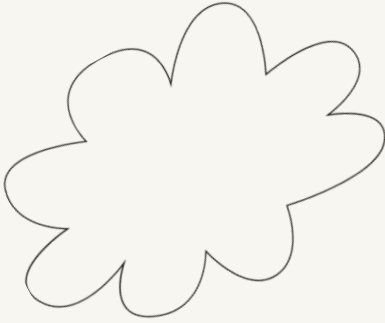
→ ACCIÓN

En la acción del día encontrarás las estrategias que has de realizar, necesarias para instaurar nuevos hábitos y desarrollar competencias de autorregulación. Reflexiona sobre ella una vez la hayas llevado a cabo.

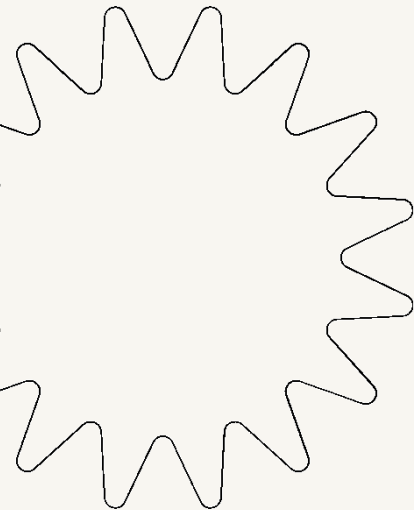
→ ¿QUÉ HAS APRENDIDO HOY Y CÓMO TE SIENTES?

Aquí escribes el aprendizaje del día relacionado con la tarea. Y vas a señalar uno de los emoticonos, que mejor reflejan tu satisfacción.





Empieza el Entrenamiento



Día 1

COMPROMISO PERSONAL

→ REFLEXIÓN

La exploración del propósito vital es una búsqueda profunda y significativa sobre quién eres, a qué das valor y cómo deseas vivir tu vida. Por eso has de comenzar tomando consciencia de tus valores y el significado que otorgas a tu vida. Que tengas claros estos valores te ayuda a mantener tu compromiso y la voluntad de asumir un papel activo en tu propia salud y bienestar.

→ CUESTIÓN

¿Cuáles son los **valores** que te caracterizan y que deseas sigan acompañándote, ahora que el dolor forma parte de tu día a día? ¿Cuál es el **sentido** que das a tu vida, incluso con la presencia de una enfermedad crónica?

→ ACCIÓN

El dolor influye en la percepción que tienes de ti, en tus metas y en la búsqueda de significado, afecta a tu autoconcepto, la base sobre la que te construyes.

Para poder fortalecerte y sostenerte en el tiempo has de elaborar, una vez has contestado a las preguntas que te hago en la cuestión del día, tu **COMPROMISO PERSONAL**. Utiliza la estrategia que te presento en la siguiente página.

→ ¿QUÉ HAS APRENDIDO HOY Y CÓMO TE SIENTES?



COMPROMISO PERSONAL

La razón principal por la que muchas personas no tienen éxito en su adaptación y gestión, a su experiencia de dolor, es que no saben cómo hacerlo. *“¿Cómo me adapto a algo que no deseo y cómo gestiono algo que parece incontrolable?”*

Pues siguiendo un camino claro que te permita conocer mejor los mecanismos del dolor y, sobre todo, tus propios mecanismos de funcionamiento. Así llegarás a adaptarte y manejarte con más eficacia. Por eso te pido que recorras este programa sin dejar atrás ninguno de sus ejercicios.

Comienza con tu propósito y el compromiso ante el mismo, reflexiona sobre los motivos que te llevan a implicarte en este entrenamiento. Tu éxito depende de una mínima disciplina que has de poner en marcha para lograr una manera de convivir con el dolor mientras reconstruyes tu vida, tu identidad. Contesta en tu libreta de trabajo:

¿Qué sentido encuentras en tu vida y cuáles son las razones por las que te levantas cada día?

¿Cómo te imaginas viviendo una vida plena y significativa a pesar del dolor crónico. y qué pasos estás dando para acercarte?

¿Qué te gustaría llegar a conseguir cuándo termines el entrenamiento?

*Ahora que ya tienes las respuestas. escribe tu compromiso:
Me comprometo cada día a... y según mi propósito que es...*

¡IMPRIME TU COMPROMISO EN UNA HOJA PARA LEERLO CADA DÍA!

Día 2

OBJETIVO REALISTA

→ REFLEXIÓN

Para obtener resultados concretos, con tu esfuerzo y dedicación, has de tener objetivos claros y realistas. Los objetivos son los hitos necesarios para acercarte a tu propósito y vivir en coherencia. Te ayudan a centrarte en lo importante, en lo necesario que has de hacer para avanzar y te ayudan en los momentos de baja motivación o confianza a no perder tu rumbo. Qué sea realista significa que ha de ser realizable, acorde a tus posibilidades, medible y adaptado a tus necesidades.

→ CUESTIÓN

¿Qué piensas sobre el hecho de que el primer objetivo específico sea mantener la **rutina personal** cada día, a pesar de las dificultades? ¿Cómo piensas llevarlo a cabo?

→ ACCIÓN

Hoy vas a comenzar leyendo en voz alta tu **Compromiso Personal**, hazlo para reforzar en ti el porqué haces, lo que haces y qué quieres conseguir.

Luego escribe tus objetivos a corto, medio y largo plazo ¿Son conductas, pensamientos, emociones? Detállalos de forma clara: “quiero pensar, o comportarme, o sentir que...” Para ello utiliza la estrategia un **OBJETIVO REALISTA**.

→ ¿QUÉ HAS APRENDIDO HOY Y CÓMO TE SIENTES?



OBJETIVO REALISTA

La mejor manera de conseguir resultados fiables y estables con este entrenamiento es ir paso a paso, mejor ir despacio que no llegar. Los cambios que busques no siempre se dan con tanta inmediatez. Incluso las estrategias que practiques necesitan su tiempo para convertirse en habilidades, date permiso para tener ese tiempo.

Reflexiona y describe en detalle que quieres conseguir con respecto a tu conducta, pensamiento o emoción, y respecto a tus relaciones en el entorno del dolor crónico, de aquí a **30 días, 6 meses y 1 año**.

30 DÍAS

--

6 MESES

--

1 AÑO

--

Día 3

CUIDARME SIN MOTIVACIÓN

→ REFLEXIÓN

La enfermedad siempre es injusta, y protagonista. Y da igual la buena intención que puedas tener para ti, no lo pondrá fácil. Asumir la responsabilidad de cuidarte, equilibra la balanza y dejas de estar a merced de su impacto. Esto conlleva emprender acciones de autocuidado antes de que tengas la motivación para hacerlas. **Hacer antes de sentir o hacer por necesidad y no por motivación.**

→ CUESTIÓN

¿Qué es diferente en ti, al desarrollar tu día a día, cuando sientes **motivación**, de cuando no la sientes? ¿Qué situaciones recuerdas en las que sin motivación o energía suficiente lograste tus objetivos?

→ ACCIÓN

Comienza leyendo en voz alta tu **Compromiso Personal**, recuerda que sirve para programar mensajes que te implican con tu entrenamiento

Tendrás días sin motivación para continuar con el programa o llevar a cabo las acciones del día, aun así, eres capaz de seguir. Prepárate con la estrategia **CUIDARME SIN TENER MOTIVACIÓN.**

→ ¿QUÉ HAS APRENDIDO HOY Y CÓMO TE SIENTES?



CUIDARME SIN MOTIVACIÓN

La ciencia nos enseña que algunas prácticas nos ayudan cuando el estado emocional no favorece iniciar acciones. Cada día tienes necesidades, aunque no todos tendrás las mismas ganas de llevarlas a cabo. Posponer tu entrenamiento solo puede darse de manera puntual si quieres obtener beneficios, ¿qué hacer entonces esos días sin ganas o energía?

Contesta a esta pregunta: ¿Qué si puedes hacer por mínimo que sea?

¡Hazlo! ¿Cómo te sientes?

(Una vez lo hayas hecho, continúa con este ejercicio).

Detecta qué te frena hoy y si tu motivación es baja.

Identifica qué pensamientos tienes al respecto. Una vez hecho esto, piensa en lo primero que tendrías que hacer si tuvieras las ganas.

Hazlo, lo más inmediatamente posible.

No esperes que la realidad sea distinta, tan solo trata de cumplir con lo que tenías planeado, lo mejor que puedas. Por poco que sea.

Descubre cómo el simple hecho de seguir con tus rutinas, a pesar de la falta de ganas, es posible, en la mayoría de las ocasiones.

Cuando termines reflexiona sobre lo que finalmente si has podido llevar a cabo, aunque no lo creyeras posible, ni sentías las ganas necesarias.

Reflexiona sobre la práctica y escribe en tu libreta de trabajo.

Día 4

COMPASIÓN AUTODIRIGIDA

→ REFLEXIÓN

La resiliencia crece en la aceptación y el amor propio. Esta capacidad que tienes para enfrentarte a circunstancias traumáticas y poder superarlas, adaptándote a la adversidad con resultados positivos, se estimula con tu acción compasiva. Cuando el dolor crónico se instaura en tu vida, mereces una mirada propia de aceptación incondicional, solo así promueves actitudes positivas de afrontamiento ante los desafíos. Este va a ser el primer paso en tu camino de 30 días. **¿Si no lo haces tú... quién?**

→ CUESTIÓN

¿Cómo sería de diferente tu día a día, si mostraras más **amor** por ti, más **simpatía**, a pesar de la incapacidad, y sobre todo más **amabilidad** cuando no eres capaz de responder como te gustaría?

→ ACCIÓN

Escribe una carta de amor para ti, da igual que no lo sientas, escribe como si sintieras un amor profundo por ti, busca las palabras adecuadas, aunque la idea te parezca absurda. Detecta tus resistencias y abandónalas para escribir. Una vez lo hayas hecho, pon en práctica la **COMPASIÓN AUTODIRIGIDA** utilizando algunos argumentos de la carta.

→ ¿QUÉ HAS APRENDIDO HOY Y CÓMO TE SIENTES?



COMPASIÓN AUTODIRIGIDA

Este ejercicio te guiará para cultivar la compasión hacia ti mismo, reconociendo tu sufrimiento y practicando la autocompasión. Usa la carta de amor propio que has escrito previamente.

Encuentra un lugar tranquilo. Cierra suavemente los ojos y lleva tu atención a tu respiración, inhalando y exhalando de forma consciente.

Toma un momento para reconocer y aceptar cualquier sufrimiento que estés experimentando en este momento. Permítete sentir esas emociones.

Dirige palabras de compasión hacia ti mismo: "Que pueda encontrar paz y serenidad. Que pueda cuidarme con amabilidad y comprensión". Deja que resuenen en tu mente.

Imagina una luz cálida y reconfortante que te envuelve, brindándote consuelo y apoyo a pesar del sufrimiento. Siente cómo esta luz te llena de amor incondicional y compasión, sin prisas.

Permítete sentir la autocompasión en ti, reconociendo que mereces amor, cuidado y comprensión, especialmente cuando estás en momentos difíciles.

Extiende tu compasión hacia aquellos que también están sufriendo.

Concluye la meditación tomando unas respiraciones profundas, sintiendo el amor y la compasión que has cultivado en tu corazón.

Responde a estas cuestiones en tu libreta de trabajo:

¿Cómo te sientes ahora mismo? ¿Qué dirías que es diferente?

Día 5

RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA

→ REFLEXIÓN

La gestión eficaz del dolor requiere de herramientas eficaces y conductas de autocuidado. Relajarte es la competencia más básica y esencial que puedes usar. La respiración diafragmática es una técnica de respiración profunda, que puedes usar en cualquier circunstancia, que mejora la cantidad de oxígeno en la sangre, reduciendo la presión arterial y la frecuencia cardiaca, y disminuyendo la tensión muscular y sobre activación nerviosa fruto del estrés.

→ CUESTIÓN

¿Te imaginas poder regular tu respuesta emocional y la sensación de dolor sin usar fármacos, cuándo quieras y dónde quieras? Piensa por un momento cuál sería la gran diferencia que eso traería a tu experiencia de dolor.

→ ACCIÓN

Practica el ejercicio de **RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA dos veces al día**. Si en algún momento sientes un ligero mareo, detén la práctica y tras unos minutos vuelve a repetirla respirando con más suavidad. Hazlo durante 10-15 minutos cada día. Si inicialmente encuentras dificultad, prueba a hacerlo durante un solo minuto... y luego repite y así hasta que puedas normalizar al menos 10 minutos seguidos.

→ ¿QUÉ HAS APRENDIDO HOY Y CÓMO TE SIENTES?



RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA

Busca un espacio de tranquilidad. Dedícate unos 10-15 minutos de práctica. Cierra los ojos para concentrarte mucho mejor. Puedes grabar este escrito a un ritmo lento, con tu voz, y escuchar el audio para practicar en cualquier lugar el ejercicio.

Sientate o tumbate en una posición cómoda. Si estás sentado, asegúrate de que tu espalda esté recta y tus hombros relajados.

Coloca una mano sobre tu pecho y otra sobre tu abdomen.

Inhala lentamente por la nariz y deja que tu abdomen se expanda mientras inhalas, permitiendo que el diafragma descienda y tus pulmones se llenen de aire.

Concéntrate en sentir cómo la mano de tu abdomen se mueve cuando el aire entra, antes que la de tu pecho. Exhala lentamente por la boca.

Relaja los hombros y el cuerpo: Asegúrate de mantener los hombros relajados en todo momento. La idea es liberar la tensión y reducir la activación muscular.

Si en algún momento sientes un ligero mareo, vuelve a tu respiración normal, se pasará en segundos. luego repite el ejercicio, respira suavemente.

Repite el proceso 10 minutos: Continúa respirando de esta manera, inhalando por la nariz y exhalando por la boca.

Responde a estas cuestiones en tu libreta de trabajo:

¿Cómo te sientes ahora mismo? ¿Qué dirías que es diferente?

Día 6

INVENTARIO DE MÍ

→ REFLEXIÓN

La forma en la que te ves y la manera en la que te gestionas actúan como un diálogo constante que moldea tu realidad. Conocerte en profundidad significa explorar conscientemente cómo te describes, información sobre tus rasgos de personalidad, habilidades, valores, motivaciones y más, lo que te permite tener una visión más clara de ti mismo y de cómo interactúas con el mundo que te rodea. Esto no solo influye en tu autoestima, sino que también se proyecta en la forma que vives y cómo afrontas la enfermedad.

→ CUESTIÓN

Imagina que tu mente es como un espejo que refleja tus pensamientos y percepciones. ¿Qué te dices cuando enfrentas desafíos o momentos difíciles? ¿Qué imagen descubres cuando te observas? ¿Es un reflejo amable y compasivo o está distorsionado por la autocrítica y la duda?

→ ACCIÓN

Reflexiona y escribe con tranquilidad el **INVENTARIO DE MÍ ¿QUIÉN SOY?** Date permiso para hacerlo en varios momentos, el hecho de escribir durante varios días te permite profundizar y tomar mayor consciencia. Practica unos minutos al acostarte la **Respiración Diafragmática**, es un magnífico inductor del sueño, y necesita práctica continuada.

→ ¿QUÉ HAS APRENDIDO HOY Y CÓMO TE SIENTES?



INVENTARIO DE MÍ

Utiliza tu libreta de trabajo, recoge reflexiones y date permiso para no tener respuestas al principio, deja que las ideas vayan viniendo a ti. Te recomiendo pensar en estas cuestiones varios días, descubre como le vas “sacando punta” a las respuestas que te surgen.

¿Cuáles son mis rasgos más característicos? Esos que manifiesto cuando estoy con tranquilidad o alegría.

¿Cómo soy relacionándome con otras personas? ¿Con los íntimos?. ¿y con los desconocidos?

¿Cómo disfruto del tiempo libre? ¿Cómo cuido de mí? Etc.

¿Cuáles son mis puntos fuertes, los que reconozco como característicos en mi persona? Esos que manifiesto cuando estoy en dificultad y en los que me apoyo y me sostienen. ¿Cuáles mis puntos débiles?

¿Cómo aspiro a vivir mi vida? Lo que anhelo en lo más profundo de mí, a lo que aspiro a ser.

¿Qué es lo que admiro a nivel profundo de una persona? Lo que más me atrae de ella, sus rasgos, valores, etc.

Responde a estas cuestiones en tu libreta de trabajo y construye una primera imagen consciente de tu “identidad psicológica”. Una vez hecho, detecta cualquier descripción peyorativa o crítica hacia tu persona y cámbiala por otra más neutra, que no te dañe.

Día 7

ALIANZA DE CONVIVENCIA

→ REFLEXIÓN

La familia de la persona con dolor crónico también recibe el impacto de su presencia y desempeña un papel fundamental en el tratamiento, la comprensión y el apoyo emocional. Por eso es necesario cuidar la convivencia que tiene un delicado equilibrio entre la comprensión, la paciencia y el apoyo mutuo. Atender las demandas del dolor y la vez mantener viva la llama de la conexión familiar requiere escuchar y entender a todas las partes.

→ CUESTIÓN

Es esencial que cada miembro del hogar tenga un espacio para expresar sus propias necesidades y desafíos. ¿Cómo pueden estas coexistir para mantener un ambiente armonioso? ¿Qué puedes hacer para asegurar que cada necesidad sea considerada?

→ ACCIÓN

Reúne a tu familia e invítalos a participar de tu esfuerzo e interés por mejorar tu gestión del dolor y la convivencia en el hogar, también a hablar de sus necesidades. Comparte con ellos el ejercicio llamado **ALIANZA DE CONVIVENCIA**. Practica unos minutos al acostarte la **Respiración Diafragmática**.

→ ¿QUÉ HAS APRENDIDO HOY Y CÓMO TE SIENTES?



ALIANZA DE CONVIVENCIA

Cuando el dolor crónico y su impacto se instaura en tu vida, tu familia se siente desbordada, adaptarse a los cambios repentinos y profundos que esto supone los lleva a descubrir su incapacidad para ayudarte, al menos momentáneamente. Con el paso del tiempo todo se va normalizando, la presencia del dolor y sus límites, si bien esto no significa que ahora ya se gestione todo con eficacia.

Es muy difícil que las personas de tu alrededor comprendan con precisión lo que supone vivir a diario con dolor intenso e incapacitante, y aunque tengan la intención de cuidarte, no siempre lo harán con habilidad o ganas. Algo que debes aprender rápidamente es que eres tú quien ha de hacer visible tus necesidades y quien ha de dar los primeros pasos para satisfacerlas.

Elabora una Alianza. Plantea una pregunta para todos y sobre la que llegar a un consenso: *¿Qué necesito (tú y el resto) en este momento para poder estar mejor?* La respuesta de cada persona se comparte entre todos, y se llega a un consenso sobre la misma. Las respuestas serán la alianza sobre la que desarrollar la vida y actividades, se escriben en una hoja:

¿Qué necesitamos cada uno/a para estar mejor en casa?

- *Que respetéis mi descanso y no insistáis cuándo digo que no puedo (tú)*
- *Que distribuyamos los roles de casa de manera más equitativa (tu hijo)*
- *Que os hagáis cargo del paseo del perro para que yo pueda ir al gimnasio (tu marido)*
- *Que pueda venir con mi amiga a ver una peli si mamá no está muy cansada (tu hija). etc.*

Día 8

MINDFULNESS (1ª)

→ REFLEXIÓN

Al entrenarte en la práctica del mindfulness para gestionar el impacto del dolor crónico, te embarcas en un viaje hacia la aceptación y la presencia plena en cada momento. Aprendes con su práctica a darte espacios de consciencia, de parar a sentirte y entenderte, a dejar pasar las emociones que te alteran, así como las sensaciones que te limitan. Conlleva estar en lo que realmente puedes gestionar, tu conducta, emociones y pensamientos en el momento presente.

→ CUESTIÓN

Este hábito supone un acto de autocompasión que te permite abrazar cada momento, incluso los difíciles, con gentileza y aceptación. ¿Cómo puedes integrar este aprendizaje en tu vida diaria para ser un observador sereno en lugar de un luchador constante contra el dolor?

→ ACCIÓN

Escoge un momento del día, y un lugar donde empezar a entrenar el estar intencionalmente en el momento presente, mediante el uso de prácticas meditativas. Empieza con **MINDFULNESS “LAVADO DE MANOS”**, y solo practica, no importa el resultado.

Practica antes de la meditación con la **Respiración Diafragmática**.

→ ¿QUÉ HAS APRENDIDO HOY Y CÓMO TE SIENTES?



MINDFULNESS (1.ª)

Busca un espacio de tranquilidad, puedes sentarte o tumbarte. Practica unos 15 minutos o más si te apetece. Cierra los ojos para concentrarte. Puedes grabar este escrito a un ritmo lento, con tu voz, y escuchar el audio para practicar en cualquier lugar el ejercicio. Durante la práctica es normal distraerse, cuando te des cuenta de ello, tan solo vuelve al ejercicio.

Empieza respirando diafragmáticamente unos minutos.

Luego coloca una mano sobre otra a la altura de tu abdomen o bien al lado. en una postura cómoda. Tan solo dedica unos minutos. sin prisa. a sentir tu respiración. A las sensaciones de sentir el aire entrando. y saliendo de tu cuerpo.

Ahora centra tu atención en tus manos. deja que cada una sienta a la otra y a si misma. Lentamente. como si estuvieras enjabonándolas. ve recorriéndolas. Entre los pliegues de los dedos. las palmas y cada recoveco que sientas. como si estuvieras enjabonándolas. Siéntelas.

Explóralas sin prisas. sintiendo su temperatura. tal vez fría. tal vez cálida. siente la rugosidad de la piel. la suavidad de las uñas. sus bordes. solo explora.

Escucha en tu mente el eco del chorro del agua. cayendo. y de la sensación física entre los pliegues de estas. de manera natural. sin esfuerzo. Mientras tus manos siguen en movimientos circulares. enjabonándose.

Responde a estas cuestiones en tu libreta de trabajo:

¿Cómo te sientes ahora mismo? ¿Qué dirías que es diferente?

Día 9

EXPRESA AGRADECIMIENTO

→ REFLEXIÓN

La gratitud es una muestra de aceptación y reconocimiento a lo valioso que encuentras en tu vida. Su práctica tiene importantes beneficios para tu salud, ya que tiene el poder de generar un estado mental más positivo y feliz. Celebrar y agradecer lo valioso de tu día a día está directamente conectado con el sentido de tu vida, a pesar del dolor, y es una vía que te centra en el presente.

→ CUESTIÓN

¿Cómo puedes incorporar la gratitud en tu vida diaria y relaciones, para que se llenen de plenitud? Lleva intencionalmente un diario de gratitud. ¿Recuerdas alguna situación en la que agradeciste de corazón y el bienestar que te aportó?

→ ACCIÓN

Escoge un momento del día concreto, otórgale la importancia que tiene. Piensa en las personas que te rodean y reflexiona sobre lo que sientes en su presencia, o cómo han facilitado algún aspecto de tu vida, utiliza tu libreta de trabajo y rellena el ejercicio **EXPRESA AGRADECIMIENTO**.

Practica unos minutos al acostarte la **Respiración Diafragmática**.

→ ¿QUÉ HAS APRENDIDO HOY Y CÓMO TE SIENTES?



EXPRESA AGRADECIMIENTO

La práctica regular de la gratitud se ha asociado con beneficios para la salud mental. El acto de agradecer está vinculado a niveles más bajos de estrés y depresión y a una mayor satisfacción con la vida. Expresar gratitud fortalece los lazos emocionales en tus relaciones. Al demostrar aprecio y valía, reconoces y refuerzas a los demás, creando un sentido de conexión y afecto mutuo.

El agradecimiento contribuye a crear un ambiente positivo en el que las personas se sienten valoradas y motivadas. Además, genera reciprocidad y esta se convierte en una fuerza motivadora, ya que tus relaciones están más inclinadas a ayudar y ser amables cuando sienten que su esfuerzo aporta. ¿Cómo hacerlo?

Se Específico/a: ¡Qué es exactamente lo que aprecias?

Hazlo desde la sinceridad y autenticidad: Expresa tus sentimientos de manera honesta. Ejemplo: "Me siento realmente agradecido/a por tu apoyo. Ha hecho una gran diferencia en mi vida."

Acompaña tus palabras con un lenguaje corporal positivo. Sonríe, mantén contacto visual.

Si la situación lo permite, considera escribir una nota de agradecimiento, ya que permite una reflexión más profunda y no se pierde el mensaje.

Ejemplo: "Quiero agradecerte sinceramente tu ayuda. La atención que me has dedicado la agradezco profundamente, me encanta tenerte en mi vida"

Reflexiona sobre la experiencia y escribe en tu libreta de trabajo.

Día 10

REVISA TU APRENDIZAJE

→ REFLEXIÓN

Has cubierto 9 días del entrenamiento y hoy lo vas a dedicar a revisar tu avance. Para tomar conciencia de lo que hasta ahora has aprendido, de lo qué te ha podido sorprender y también de las dificultades que has encontrado por el camino. Ten en cuenta que no se trata de que caigas en la autocrítica, más bien en la detección de aquellas conductas, emociones o situaciones que necesites modificar. **En este momento, valorar qué te está aportando el programa, reconducirá cualquier obstáculo encontrado.**

→ CUESTIÓN

¿De qué manera la revisión constante de tus objetivos y metas contribuye al proceso de adquirir nuevas competencias? ¿En qué medida las expectativas poco realistas, muy exigentes, pueden convertirse en obstáculos para la adquisición de nuevos hábitos?

→ ACCIÓN

Has de evaluar tus aprendizajes para hacer los cambios oportunos que te lleven a ser más eficaz en su uso. Este ejercicio es de gran ayuda para seguir avanzando: **REVISA Y MEJORA TU APRENDIZAJE** (1.ª revisión). Coméntalo con las personas de confianza.

Practica unos minutos al acostarte la **Respiración Diafragmática**.

→ ¿QUÉ HAS APRENDIDO HOY Y CÓMO TE SIENTES?



REVISA TU APRENDIZAJE

Este ejercicio, mediante una serie de preguntas, te ayuda a poner el foco en tu proceso de aprendizaje y entrenamiento. Te ayuda a tomar consciencia de lo que estás aprendiendo, pero también a detectar lo que puede frenar tu aprendizaje y avance. Señala aquello que proceda por mínimo que sea.

***Paso 1:** ¿Qué has aprendido hasta este momento?*

Describe las conductas concretas que has adquirido

Describe qué nuevos pensamientos o ideas vienen a tu mente

Describe qué nuevas sensaciones o emociones experimentas

***Paso 2:** ¿Cuáles han sido los obstáculos que has encontrado? ¿Dependían de ti o de otras personas? ¿Cómo los has resuelto o piensas resolver?*

***Paso 3:** Respecto a tu experiencia concreta de dolor ¿En qué medida sientes una mayor capacidad de gestión sobre su presencia, intensidad, localización o impedimento?*

***Paso 4:** Revisa tu hoja de compromiso. vuelve a leerla y pregúntate en qué medida estás siendo fiel a lo que escribiste. ¿Hay algo que cambiarías de tu compromiso? ¿Cómo puede tu compromiso personal serte más útil?*

***Paso 5:** ¿Has dejado alguna tarea sin hacer o inacabada? Si es el caso, ¿qué razones encuentras? ¿Cómo vas a resolverla?*

***Paso 6:** ¿Qué cambiarías en tu manera de llevar el programa para sacar mayor beneficio? Piénsalo y llévalo a cabo.*

Reflexiona sobre la experiencia y escribe en tu libreta de trabajo.

Día 11

DESPEDIR A LA PERSONA

→ REFLEXIÓN

Con dolor crónico cualquier tiempo pasado puede atraparte psicológicamente y dificultar tu adaptación al momento presente. Esto es algo que necesitas gestionar, pues tus necesidades requieren atención en el momento que vives. **Reflexionar sobre quién has sido y cómo has sido, sobre las circunstancias vividas y aprender de ello para poder continuar es un paso esencial para superarte.**

→ CUESTIÓN

¿Qué te aportaría mirar al pasado sin que te atrape el dolor de la pérdida? ¿Cómo hacerlo posible y no caer continuamente en una añoranza dañina, para seguir avanzando a pesar de la experiencia del dolor? Reflexiona sobre estas cuestiones.

→ ACCIÓN

Escoge un momento del día, sin prisas, date permiso para que las respuestas vayan viniendo a ti, puede ocurrir que no lo tengas claro y hayas de pensar en ellas durante varios días. El ejercicio de hoy es **DESPEDIR A LA PERSONA QUE FUI.**

Practica unos minutos al acostarte la **Respiración Diafragmática.**

→ ¿QUÉ HAS APRENDIDO HOY Y CÓMO TE SIENTES?



DESPEDIR A LA PERSONA

Este ejercicio pretende que hagas una mirada a la persona que has sido hasta hoy, o al menos hasta el momento en el que la enfermedad crónica hizo aparición en tu vida, trayendo consigo cambios significativos.

Es una manera de recoger en un relato, carta o escrito, en tu libreta de trabajo, lo valioso de tu experiencia vital, a la par que te ayuda a centrarte en el momento presente, como único momento que existe.

Reflexiona sobre la persona que has sido hasta el momento de la aparición de la enfermedad o el momento presente donde sientes tanta limitación. Piensa en ti mirándote con tres 'lentes' diferentes:

***La primera, a través del aprendizaje:** ¿Qué he aprendido de mí hasta este momento que me sirva para construir la vida que ahora necesito y deseo? ¿Qué valores y principios me pueden ser más útiles?*

***La segunda, a través del agradecimiento:** ¿Qué has de agradecer de este tiempo y de estos aprendizajes, a qué personas o situaciones puedes reconocer de valor para ti? Un ejemplo: ¿Qué ha traído en positivo la presencia de la enfermedad en tu vida? Tal vez unas relaciones personales más íntimas, más tiempo para conocerte y cuidarte, un cambio favorable en tu manera de ser... no te cierres a pensar en ello, hazlo.*

***La tercera, a través del perdón:** Para poder continuar sin rencor, ni heridas que sigan abiertas, es importante perdonarte y perdonar, aquello que valoras como una equivocación o mala decisión, o circunstancia dolosa. Perdona para poder seguir, para poder tener presente, para centrarte en lo que sí puedes llegar a gestionar y que no está en el pasado, está en el aquí y ahora.*

Día 12

RELAJACIÓN CORPORAL

→ REFLEXIÓN

Cuidarte es una necesidad de salud, más si el dolor entra en tu vida, también un gesto de amor propio. Cuando tu cuerpo ya no te da libertad, satisfacción y placer y es causa de sufrimiento y rechazo... necesitas reconciliarte con él. **Solo volviendo la mirada hacia ti, amable, amorosa y permisiva, puedes reconectar con tus fortalezas y reconciliar tu parte física y mental.** La relajación es una manera de generar bienestar intenso.

→ CUESTIÓN

¿Cómo sería dedicar tiempo cada día para regalarte momentos de calma y descanso cuando quisieras o lo necesitaras? ¿Qué diferencia significativa supondría para tu vida reducir el dolor de tu cuerpo, su tensión y acallar los miedos que lo acompañan?

→ ACCIÓN

Otra gran herramienta para gestionar el dolor, facilitar tu descanso, reducir tus niveles de ansiedad y centrar tu atención. Revisa y pon en marcha la **RELAJACIÓN CORPORAL PASIVA.**

Practicar unos minutos al acostarte la **Respiración Diafragmática.**

→ ¿QUÉ HAS APRENDIDO HOY Y CÓMO TE SIENTES?



RELAJACIÓN CORPORAL

Busca un espacio de tranquilidad. Dedícate unos 10-15 minutos de práctica. Si cierras los ojos puedes concentrarte mucho mejor. También puedes grabar este escrito a un ritmo lento, con tu voz, y escuchar el audio para practicar en cualquier lugar el ejercicio.

Cierra suavemente los ojos y comienza por tomar una respiración profunda y lenta. inhala aire y exhala cualquier tensión acumulada. Hazlo durante unos minutos.

Siente cómo tu cuerpo se va relajando con cada respiración. Permítete soltar cualquier preocupación o pensamiento que pueda estar presente en tu mente en este momento.

Ahora, lleva tu atención a tus pies y siente cómo se están relajando. Imagina una sensación de calidez y confort que se extiende desde ellos hasta tus tobillos, ascendiendo por tus piernas, permitiendo que se expanda por tus pantorrillas, rodillas y muslos. Siéntela.

Cada músculo se está relajando, se suelta, dejando atrás cualquier sensación de rigidez o incomodidad. Ahora, lleva tu atención a tu abdomen y pecho. Con cada respiración, siente cómo se expande y se contrae de forma natural, llenándote de calma y serenidad.

Finalmente, dirige tu atención a tus hombros, cuello y cabeza. suéltalos, aflójalos, permite que tu cuerpo y mente se sumerjan en un profundo estado de relajación.

Responde a estas cuestiones en tu libreta de trabajo:

¿Cómo te sientes ahora mismo? ¿Qué dirías que es diferente?

Día 13

EMOCIONES DIFÍCILES

→ REFLEXIÓN

Existe una conexión directa entre tus emociones, su expresión, y la vivencia de tu dolor. Aceptarlas y liberarlas es sanador. Al escribir o hablar sobre lo que sientes, allanas el camino hacia la resiliencia. La salud emocional es salud mental y ambas están intrínsecamente ligadas a tu salud física, gestionarla es una competencia que aprendes mediante la práctica.

→ CUESTIÓN

Emociones y dolor son experiencias diferentes y pueden aparecer ligadas, también una precediendo a la otra o siguiéndola, y, al contrario. ¿Cómo experimentas el dolor cuando emocionalmente te sientes mal? ¿Sabrías distinguir qué fue lo que apareció antes?

→ ACCIÓN

Practicar la aceptación de tus emociones dolorosas, sin juzgarlas, y gestionarlas eficazmente es algo a tu alcance. Necesita práctica y un camino seguro desde una mirada compasiva y amable, su energía es transformadora. Haz ejercicio **ACEPTANDO EMOCIONES DIFÍCILES**.

Practica **Respiración Diafragmática y Relajación Corporal Pasiva**

→ ¿QUÉ HAS APRENDIDO HOY Y CÓMO TE SIENTES?



EMOCIONES DIFÍCILES

Utiliza tu libreta de trabajo, escribe sobre los momentos de malestar, sobre lo que piensas y sientes, sobre cómo te comportas.

Esta es una herramienta efectiva para manejar emociones difíciles como la ira, la culpa o la vergüenza.

1.º Reconoce y Nombra la Emoción que estás experimentando. Identificarla es el primer paso para poder gestionarla de manera efectiva.

2.º Cuestiona las Ideas que la Acompañan. ¿Son realistas, objetivas?

3.º Genera Pensamientos Compasivos. Repite "Soy digno de amor y comprensión" o "Estoy haciendo lo mejor que puedo en este momento".

4.º Practica la Autoobservación. Utiliza técnicas como el mindfulness para desarrollar la habilidad de observarte sin juzgarte.

5.º Acepta las Emociones desagradables, ya que es normal experimentarlas. Permanece con ellas, relajándote, déjalas estar.

6.º Practica la Autorregulación Emocional. Utiliza la respiración profunda o la visualización, para calmarte y reducir la intensidad de tus emociones mientras estás en ellas.

7.º Practica la Atención Plena. Mantente presente en el momento actual y evita que tu mente divague hacia el pasado o el futuro.

Practica una y otra vez hasta que sea algo automático para ti, esta habilidad te ayudará a gestionar eficazmente tus emociones dolorosas.

Día 14

DIÁLOGO ASERTIVO

→ REFLEXIÓN

Aquellas personas que practican una comunicación abierta sobre el dolor, expresando sus límites y necesidades, refuerzan su proceso de aceptación y consiguen construir una mejor calidad de vida. El diálogo asertivo, que respeta las propias necesidades y tiene en consideración las de la otra persona, constituye una magnífica actitud para la gestión personal. Frente a este hay otro diálogo pasivo, donde no expresas, y también otro agresivo, donde impones tus necesidades. Detéctalos y cámbialos.

→ CUESTIÓN

¿Cómo serían de diferentes tus relaciones si te sintieras en la libertad de expresar tus límites o expresar un “no” sin temor al rechazo o la culpa? ¿Qué habilidades sociales te gustaría mejorar para comunicar mejor tus necesidades con relación a tu dolor?

→ ACCIÓN

Una de las habilidades más esenciales en el dolor crónico es la habilidad de establecer límites desde una posición amable, asertiva, pero firme. Por ello te propongo el ejercicio **DIÁLOGO ASERTIVO**.

Practica hoy **Respiración Diafragmática** y la **Relajación Corporal Pasiva**

→ ¿QUÉ HAS APRENDIDO HOY Y CÓMO TE SIENTES?



DIÁLOGO ASERTIVO

Aprende a establecer límites de manera asertiva y efectiva, comunicando tus necesidades y respetando tus propios límites, introduciendo en tu comunicación este diálogo asertivo.

***Paso 1:** Identifica la Necesidad de Establecer Límites. En una situación específica en la que tus límites no fueron respetados.*

***Paso 2:** Prepárate y Clarifica. Antes de abordar la situación, identifica tus límites y necesidades. Puede incluir la cantidad de tiempo que puedes dedicar a ciertas actividades, la necesidad de descanso, etc.*

***Paso 3:** Enfócate Positivamente: En lugar de centrarte en lo que no quieres, enfatiza lo que necesitas y como eso beneficiará tu bienestar.*

***Paso 4:** Ejemplo de Diálogo: Una amistad que constantemente te invita a eventos sociales que son agotadores para ti.*

Tú: "Me encanta pasar tiempo contigo y valoro nuestra amistad. Sin embargo, ciertos eventos afectan a mi salud. Quiero ser honesto acerca de mis límites y necesidades en este momento."

Tú: "Aprecio tu comprensión. Necesito priorizar mi salud y bienestar."

***Paso 5:** Mantén la Firmeza con Amabilidad, desde un lugar amable y comprensivo, cuando no entiendan bien tus necesidades.*

***Paso 7:** Reforzamiento Positivo: Cuando encuentres apoyo y comprensión, agradece a la otra persona por su comprensión y disposición para ajustarse a tus necesidades. ¿Y si no lo encuentras? Mantén la calma y no gastes energía en quien no quiere entender.*

Día 15

MINDFULNESS (2ª)

→ REFLEXIÓN

La práctica meditativa adquiere muchas formas, hoy trabajarás una nueva. El dolor estimula a tu mente para que vaya del pasado al futuro o al contrario, centrarse en el momento presente, el único que puedes gestionar se vuelve difícil. **Sigue entrenando la atención plena para construir hábitos que te permitan estar en el aquí y en el ahora, atendiendo a tus necesidades.**

→ CUESTIÓN

¿Cómo de beneficioso sería para ti poder centrar tu atención sin que tu mente se distraiga, en pensamientos o sensaciones que no te ayudan? ¿De qué manera podrías comprometerte a introducir la práctica habitual de la atención plena en tu vida?

→ ACCIÓN

Desarrolla diferentes ejercicios de atención plena para mejorar tu capacidad de conectar con el aquí y ahora. Hoy vas a practicar, al menos 15-20 minutos, la meditación **MINDFULNESS del SONIDO**.

Practica unos minutos al acostarte **Respiración Diafragmática** y a continuación la **Relajación Corporal Pasiva**

→ ¿QUÉ HAS APRENDIDO HOY Y CÓMO TE SIENTES?



MINDFULNESS (2.ª)

Busca un espacio de tranquilidad. Dedícate unos 10-15 minutos de práctica. Cierra los ojos para concentrarte mucho mejor. Puedes grabar este escrito a un ritmo lento, con tu voz, y escuchar el audio para practicar en cualquier lugar el ejercicio.

Empieza advirtiendo los sonidos que hay en tu entorno. un universo sonoro te rodea. quizás el canto de un pájaro. el sonido del viento. o sonidos amortiguados que provienen de lejos.

Observa los sonidos como van y vienen. con fuerza o de manera sutil. solo escucha. ¿Cuántos puedes distinguir?

Deja que el simple hecho de prestar atención facilite progresivamente que escuches más y mejor. con más calidad. solo escucha.

Cuando no haya sonidos. escucha el silencio. Siendo consciente hasta que un nuevo sonido llega a ti. Escucha profundamente.

Sigue escuchando. dejando que el tiempo pase sin más.

Cada vez que te distraigas en una idea o pensamiento. vuelve a escuchar el universo sonoro que te rodea.

Responde a estas cuestiones en tu libreta de trabajo:

¿Cómo te sientes ahora mismo? ¿Qué dirías que es diferente?

Día 16

¿QUIÉN QUIERO SER? (1ª)

→ REFLEXIÓN

La mente humana es extraordinaria. Cuando imagina un futuro diferente, mejor, y conecta con esas emociones y situaciones... el cerebro dispara sustancias que nos relajan, y sentimos esperanza y motivación, nuestra respiración se calma, y el corazón se acompasa. ¿Vas a dejar de usar este poder? Tu futuro comienza hoy y tu cerebro disponible para trabajar a tu favor, describe las posibilidades que te gustaría encontrar.

→ CUESTIÓN

Lo que vendrá mañana no se sabe, pero imaginarlo nos predispone a ello. Pensar en tu futuro, es pensar también cómo quieres vivir en el presente para alcanzarlo. ¿Qué tendrías que poner hoy en marcha para hacer posible ese mañana que anhelas?

→ ACCIÓN

Hoy vas a comenzar leyendo varias veces en voz alta tu **Compromiso Personal** y así conectar con su mensaje. Luego continúa con la visualización **¿QUIÉN QUIERO SER?**

Practica unos minutos al acostarte **Respiración Diafragmática** y a continuación la **Relajación Corporal Pasiva**

→ ¿QUÉ HAS APRENDIDO HOY Y CÓMO TE SIENTES?



¿QUIÉN QUIERO SER?

La visualización vívida del yo ideal es una herramienta poderosa para motivar el cambio deseado. Este ejercicio implica mantener la atención en la imagen de tu yo ideal, al menos durante 15 minutos. Puedes grabar este texto y escucharlo para que te sea más asequible.

Cierra los ojos. Imagínate en un futuro ideal, pero real. Visualiza con detalle cómo te ves en un día normal y corriente. ¿Qué haces y cómo te sientes e interactúas con los demás en ese escenario ideal?

Conecta con tus emociones en ese momento: ¿Felicidad, satisfacción, tranquilidad? Observa cómo te mueves con confianza, cómo comunicas tus ideas de manera clara y efectiva.

Imagínate disfrutando de momentos significativos con tus seres queridos, compartiendo risas y experiencias memorables. Siente la conexión profunda que tienes con quienes te rodean y la satisfacción de mantener relaciones saludables y enriquecedoras.

En este escenario cuidas de tu bienestar, practicando ejercicio regularmente, alimentándote de manera saludable y dedicando tiempo a actividades que te nutren y revitalizan.

Siente la alegría, la gratitud, la satisfacción que actúan como un motor interno que impulsa tu motivación y compromiso para trabajar hacia la realización de este yo ideal.

Escribe en tu libreta de trabajo personal:

¿Qué te aportó la experiencia y cómo te sientes? ¿De qué te has dado cuenta?

Día 17

VIVIR LA ACOGIDA DE TI

→ REFLEXIÓN

Cultivar una actitud de compasiva hacia tu persona y tus experiencias no tiene que ver con sentir pena por ti, supone desde la aceptación de tu persona y circunstancias por dolorosas que sean, conectar con tus necesidades que requieren tu atención e intención. Y seguramente son las responsabilidades más esenciales que hoy tienes por delante. **Cultiva el amor propio y nunca sentirás soledad ni desesperación.**

→ CUESTIÓN

¿Cómo puedes practicar de aquí en adelante la compasión por los demás?
¿Cómo dejar que la empatía por el sufrimiento de otras personas conecte con tu humanidad, esa que comparte las limitaciones y el dolor?

→ ACCIÓN

Reconcíliate con tu cuerpo, la expresión física de quién eres. Escúchate y permanece en calma contigo, recuperando el bienestar de tu propia compañía. El ejercicio de hoy es **VIVIR LA ACOGIDA DE TI**.

Practica unos minutos al acostarte **Respiración Diafragmática** y a continuación la **Relajación Corporal Pasiva**

→ ¿QUÉ HAS APRENDIDO HOY Y CÓMO TE SIENTES?



VIVIR LA ACOGIDA DE TI

Acogerse significa “recibirse con ternura”, implica incondicionalidad hacia tu persona, es la base del autocuidado y es esencial porque ahí radica tu mayor poder y porque condiciona tu relación con la realidad y con los demás.

Empieza por acercarte conscientemente a tu cuerpo. deposita en él toda tu atención. sientesu temperatura. sé consciente de su postura.

Lleva tu atención a la respiración. sin hacer nada por cambiarla. solo permanece atendiendo a su ritmo y sensaciones. unos minutos.

Con suavidad. coloca tus manos encima del corazón y deja que las sensaciones que provienen de él te lleguen. nota su latido. rítmico. profundo. y la sensación de calor en tus manos. unos minutos.

Empieza a generar un sentimiento amoroso hacia ti. de intimidad y cercanía. Repite en tu mente “siento que estoy conmigo. cerca de mí”

Repite despacio. varias veces. durante unos minutos.

Conecta con un sentimiento de amor propio. dibuja una suave sonrisa en tu cara. deja que el sentimiento vaya surgiendo poco a poco.

Repite en tu mente “me acjo tal y como soy. soy amable conmigo”

Permanece así unos minutos. si tu mente se distrae. vuelve a traerla a las sensaciones de tu cuerpo. a la emoción que sientes.

Responde a estas cuestiones en tu libreta de trabajo:

¿Cómo te sientes ahora mismo y dirías que es diferente?

Día 18

TÉCNICA DE LA INDAGACIÓN

→ REFLEXIÓN

La autorreflexión tiene una gran importancia para tu autogestión, que te permite conocer mejor los propios pensamientos, emociones, creencias y motivaciones. Y la consecuencia es tomar decisiones más conscientes y centradas en tus valores. Aprendes a gestionar mejor tus impulsos y emociones. Y te ayuda a reconocer tus fortalezas y debilidades con una actitud de comprensión, en lugar de autocrítica.

→ CUESTIÓN

¿Qué creencia limitante puedes desafiar hoy para reducir su impacto y estimular tu confianza? ¿En qué momento vas a compartir esta idea, y su efecto, con las personas allegadas?

→ ACCIÓN

Cada día miles de pensamientos cruzan tu mente, dejando su carga de incertidumbre. Desarrolla la capacidad de detectarlos conscientemente y neutralizarlos. Trabaja hoy con la **TÉCNICA DE LA INDAGACIÓN**.

Practica unos minutos al acostarte **Respiración Diafragmática** y a continuación la **Relajación Corporal Pasiva**

→ ¿QUÉ HAS APRENDIDO HOY Y CÓMO TE SIENTES?



TÉCNICA DE LA INDAGACIÓN

Esta técnica pretende que respondas a tus pensamientos de una manera eficaz, para no caer en la obsesión o preocupación inútil que a veces causa más agotamiento que la emoción que la acompaña.

Desarrolla estas 4 preguntas sobre un pensamiento que te agobie mucho:

- *¿Es verdadero el pensamiento? Ejemplo: "Mi amiga viene a visitarme. ¿me estará equivocando? Sí, pienso que es un error que venga"*
- *¿Tengo la absoluta seguridad de su verdad? Ejemplo: "Bueno, la seguridad absoluta no, pero el 70 % de seguridad"*
- *¿Cómo me siento (describe la emoción) al pensar en ese pensamiento? Ejemplo: "Me siento culpable de que venga, pues yo la invité y ahora no tengo nada de ánimo"*
- *¿Quién sería yo sin ese pensamiento? Ejemplo: "Sería una persona que se relaciona ahora mismo con amor propio, en vez de estar con el agobio de si es un error o no que venga y preocupándome por lo que ocurrirá mañana"*

Ahora haz un giro radical: Concibe dos razones para argumentar el nuevo pensamiento (decirle que no venga):

- *"Entenderá mis limitaciones y que no puede estar mucho tiempo"*
- *"Me ayudará a compartir mis necesidades y que la culpa disminuya"*

Día 19

REVISA TU APRENDIZAJE

→ REFLEXIÓN

Has cubierto 18 días del entrenamiento y hoy lo vas a dedicar a revisar el camino recorrido. **En este momento valorar, de nuevo, cómo te está yendo en el programa, reconducirá cualquier obstáculo encontrado.** Y aunque tengas claro cómo estás llevando el programa, no restes importancia al hecho de pararte con papel y lápiz a reflexionar sobre ello.

→ CUESTIÓN

¿De qué manera la revisión constante de tus objetivos y metas contribuye al proceso de adquirir nuevas competencias? ¿En qué medida las expectativas poco realistas pueden convertirse en obstáculos para la adquisición de nuevos hábitos?

→ ACCIÓN

Haces una nueva revisión de cómo estás trabajando el programa. **REVISA Y MEJORA TU APRENDIZAJE**

Practica unos minutos al acostarte **Respiración Diafragmática** y a continuación la **Relajación Corporal Pasiva**

→ ¿QUÉ HAS APRENDIDO HOY Y CÓMO TE SIENTES?



REVISA TU APRENDIZAJE

Esta es tu segunda revisión, aprovecha la experiencia que te dio hacerla una primera vez para detectar con más precisión lo que has de corregir ¿Una manera de pensar o actuar, una emoción o situación? Detecta lo que te frena o has de evolucionar para seguir avanzando.

Paso 1: *¿Qué SI has aprendido hasta este momento?*

Describe las conductas concretas que has adquirido

Describe qué nuevos pensamientos o ideas vienen a tu mente

Describe qué nuevas sensaciones o emociones experimentas

Describe lo que es diferente en tu día a día

Paso 2: *¿Cuáles han sido los obstáculos que has encontrado? ¿Dependían de ti o de otras personas? ¿Cómo los has resuelto?*

Paso 3: *Respecto a tu experiencia dolorosa ¿En qué medida sientes más capacidad de gestión sobre su intensidad, localización o impedimento?*

Paso 4: *Revisa tu hoja de compromiso. vuelve a leerla y pregúntate en qué medida estás siendo fiel a lo que escribiste. ¿Hay algo que cambiarías de tu compromiso? ¿Cómo puede tu compromiso personal serte más útil?*

Paso 5: *¿Has dejado alguna tarea sin hacer o inacabada?. si es el caso, ¿qué razones encuentras? ¿Cómo vas a resolverla?*

Paso 6: *¿Qué cambiarías en tu manera de hacer los ejercicios para sacar mayor partido de estos? Piénsalo y llévalo a cabo.*

Reflexiona sobre la experiencia y escribe en tu libreta de trabajo.

Día 20

DECIR "NO"

→ REFLEXIÓN

En la gestión eficaz de tu experiencia de dolor son numerosas las situaciones en las que necesitas expresar un "no" a las demandas de otras personas, sin caer en la culpa o la vergüenza. **Establecer límites a peticiones no deseadas o que te desgastan, es decir "Sí" a tu bienestar y tranquilidad.** Esta habilidad comunicativa se entrena y practica y también es un gesto de amor propio.

→ CUESTIÓN

¿Imagina qué supondría, en tu día a día, expresar con absoluta tranquilidad un "no" a personas o situaciones que no deseas o no te aportan bien? ¿Cómo llegarías a sentirte y de qué manera tu dolor podría mejorar si lo hicieras con confianza?

→ ACCIÓN

Para adquirir un hábito necesitas práctica continuada, consciencia de cómo la estás llevando a cabo y su beneficio. Ensayá varios días cómo **DECIR "NO"**

Practica unos minutos al acostarte **Respiración Diafragmática** y a continuación la **Relajación Corporal Pasiva**

→ ¿QUÉ HAS APRENDIDO HOY Y CÓMO TE SIENTES?



DECIR “NO”

Aprender a decir “no” es una habilidad crucial para establecer límites saludables y mantener un equilibrio en tus relaciones interpersonales. Aquí te muestro paso a paso cómo desarrollar esta habilidad:

Antes de enfrentar la situación, reflexiona sobre tus límites y razones para decir “no”.

Sé Directo y Claro al expresar tu decisión. Evita rodeos. Ejemplo: “Aprecio la invitación, pero en este momento no puedo comprometerme”

No Ofrezcas Excusas Detalladas: “No puedo en este momento, tengo otros compromisos.”

Usa el “No” Positivo: Si es posible, ofrece una alternativa más aceptable para ambas partes. Ejemplo: “No puedo ir hoy, pero sí hacerlo mañana.”

Mantén contacto visual, una postura firme y una expresión facial coherente con tu mensaje.

Aprende a Manejar las Reacciones. No has de ceder solo por evitar conflictos.

Sé Firme y Consistente.

Si no sabes que responder, tan solo di: “Ahora no lo tengo claro, lo voy a pensar y te digo”

Repite con tantas situaciones como detectes.

Día 21

EL DIÁLOGO AMABLE

→ REFLEXIÓN

Tu propia confianza no surge de la nada, tampoco de que hagas cosas con más eficacia, surge del diálogo que tienes contigo mismo, tanto en el acierto como en el error. La manera de hablarte condiciona tu día a día, si lo haces normalizando tus situaciones y tratándote con amabilidad, te das permiso para intentar las veces necesarias lo que sea que te desafía y necesites gestionar.

→ CUESTIÓN

¿De qué manera crees que incorporar en tu vida una voz amable y empática, en tu pensamiento, cuando lo necesites, cambiaría tu experiencia de dolor?

→ ACCIÓN

Practicar y desarrollar un diálogo amoroso y que facilite tu propia convivencia, es posible y necesario para tu bienestar. El ejercicio que hoy te propongo: **EL DIÁLOGO AMABLE**

Practica unos minutos al acostarte **Respiración Diafragmática** y a continuación la **Relajación Corporal Pasiva**

→ ¿QUÉ HAS APRENDIDO HOY Y CÓMO TE SIENTES?



EL DIÁLOGO AMABLE

Este ejercicio te ayudará a fortalecer tu autoconfianza.

***Paso 1:** Encuentra un lugar tranquilo donde puedas sentarte en calma. Respira profundamente unos minutos para relajarte.*

***Paso 2:** Piensa en una situación reciente en la que hayas sentido dudas sobre ti mismo. Sé consciente de las emociones y pensamientos que surgen.*

***Paso 3:** Identifica cualquier autocrítica o autodesprecio en tus pensamientos. Anota estas autocríticas para tener claridad sobre los patrones de pensamiento negativos.*

***Paso 4:** Visualiza a alguien que siempre te brinde apoyo y comprensión incondicional. Puede ser un amigo o una figura imaginaria.*

***Paso 5:** Imagina que este personaje está contigo. Inicia un diálogo positivo y alentador. Usa frases como: "Entiendo que te sientas así, eres humano y mereces amor, recuerda tus fortalezas y logros anteriores."*

***Paso 6:** Reconoce que mereces ser tratado con amabilidad y aceptación, incluso en momentos de duda.*

***Paso 7:** Revisa las autocríticas iniciales y redefínelas desde una perspectiva compasiva y realista.*

***Paso 8:** Da las gracias y respira profundamente, llevando contigo la sensación de compasión y autoconfianza.*

Reflexiona sobre la experiencia y escribe en tu libreta de trabajo.

Día 22

RESPIRACIÓN CONSCIENTE

→ REFLEXIÓN

Conectar con tu presente es tan sencillo como darte cuenta de que tu respiración siempre está en él. La respiración consciente es una práctica poderosa que, al cultivar la conciencia, la presencia y la paz interior, puede mejorar la calidad de vida en su conjunto, promoviendo la salud mental y física, la concentración, la relajación y el bienestar general. Así acallas el “ruido mental”, descargándote del estrés y viviendo el día a día, el único lugar que puedes en el que puedes gestionarte.

→ CUESTIÓN

La respiración siempre te acompaña, al menos mientras vives, su funcionamiento automático pasa desapercibido la mayor parte del tiempo. ¿De qué manera crees que te beneficiaría vivir más conscientemente cada día de tu existencia?

→ ACCIÓN

Traer tu atención al momento presente de manera intencional es una competencia valiosísima para regular tu energía y necesidades con eficacia. En los próximos días practicarás la **RESPIRACIÓN CONSCIENTE**.

Practica primero con el ejercicio mindfulness “**Lavado de manos**”

→ ¿QUÉ HAS APRENDIDO HOY Y CÓMO TE SIENTES?



RESPIRACIÓN CONSCIENTE

Busca un espacio de tranquilidad. Dedícate unos 10-15 minutos de práctica. Cierra los ojos para concentrarte mucho mejor. También puedes grabar este escrito a un ritmo lento, con tu voz, y escuchar el audio para practicar en cualquier lugar el ejercicio.

Tan solo dedica unos minutos, sin prisas, a sentir tu respiración.

Si en algún momento tu atención se distrae, tráela de nuevo.

A las sensaciones de percibir el aire entrando y saliendo de tu cuerpo.

Este entra de manera lenta y uniforme, mecánica, tal vez sientas partes de tu pecho, levantarse cuando el aire entra y bajarse cuando sale.

Sientelo, sin prisas, a tu ritmo.

Desplaza la atención por tu cuerpo, y allí donde sientas la respiración de manera más clara, quédate, atendiendo.

En la respiración, entrando y saliendo de ti, en ti.

Permanece en tu respiración conscientemente durante 10 minutos.

Cuando sientas el momento ve saliendo gradualmente del ejercicio, tan solo dejando que la mente vaya hacia afuera.

Responde a estas cuestiones en tu libreta de trabajo:

¿Cómo te sientes ahora mismo? ¿Qué dirías que es diferente?

Día 23

¿QUIÉN QUIERO SER?

→ REFLEXIÓN

Levantarte cada con la atención puesta en lo que vas a hacer para fortalecer tu yo, para vivir acorde a tus anhelos, es la clave para conseguirlo. **Para sentir que cada día merece la pena, además de reducir tu sufrimiento, es necesario que construyas ilusión.** ¿Hacia dónde te diriges? Tu “Yo ideal” te muestra qué quieres para ti y hoy vas a volver a conectar con ese proyecto que describiste en el día 16, refuerza la imagen ideal que tienes para ti. ¿Cómo quieres que sea?

→ CUESTIÓN

¿En qué medida eres consciente cada día de cómo quieres vivir el presente y qué necesitas para llegar a ese futuro YO más deseable que imaginaste? ¿Qué pasos estás dando en este sentido para desarrollarlo?

→ ACCIÓN

Comienza leyendo en voz alta tu **Compromiso Personal**. Luego utiliza el ejercicio N.º 16 “**¿QUIÉN QUIERO SER?**”, pero en esta segunda ocasión escribe con más detalle cómo te ves, cómo ves tus relaciones, de qué manera estás evolucionado.

Practica desde hoy “**Lavado de manos**” y **Respiración Consciente**.

→ ¿QUÉ HAS APRENDIDO HOY Y CÓMO TE SIENTES?



¿QUIÉN QUIERO SER?

Vas a trabajar de nuevo con la visualización del yo ideal. Pero lo haces desde el recorrido hecho en estas semanas, en el que has ido incorporando herramientas y viendo una evolución en ti. Recuerda que este ejercicio implica mantener la atención en la imagen de tu yo ideal, al menos durante 15 minutos.

Cierra los ojos. Imagínate en un futuro ideal, pero real. Visualiza con detalle cómo te ves en un día normal y corriente, qué haces, cómo te sientes y cómo interactúas con los demás en ese escenario ideal.

Conecta también con tus emociones en ese momento: ¿felicidad, satisfacción, tranquilidad? Observa cómo te mueves con confianza, cómo comunicas tus ideas de manera clara y efectiva.

Imagínate disfrutando de momentos significativos con tus seres queridos, compartiendo risas y experiencias memorables. Siente la conexión profunda que tienes con quienes te rodean y la satisfacción de mantener relaciones saludables y enriquecedoras.

En este escenario cuidas de tu bienestar, practicando ejercicio regularmente, alimentándote de manera saludable y dedicando tiempo a actividades que te nutren y revitalizan.

Siente la alegría, la gratitud, la satisfacción que actúan como un motor interno que impulsa tu motivación y compromiso para trabajar hacia la realización de este yo ideal.

¿Qué ha sido diferente en esta segunda ocasión? ¿Qué cambiarías para obtener mayor beneficio del ejercicio?

Día 24

ASÓCIATE

→ REFLEXIÓN

Al conectar con personas que comparten tu experiencia de dolor crónico, puedes sentir comprensión y apoyo de una manera única. Compartir tus propias experiencias te ayuda a procesar tus emociones y a brindar consuelo y esperanza a otros, que se encuentran en situaciones similares, accediendo a recursos e información para manejarte de una manera más efectiva. Los grupos de autoayuda y las asociaciones de dolor son espacios de aprendizaje y asesoramiento imprescindibles.

→ CUESTIÓN

Si estás en contacto con alguna asociación es una buena noticia, pero si no es tu caso... ¿Qué creencias podrían estar impidiéndote buscar apoyo para tu dolor crónico? Y ¿qué beneficios podrías obtener de buscar ayuda y compartir tu experiencia con otras personas?

→ ACCIÓN

Hoy vas a dar pequeños pasos para empezar a desafiar tus resistencias y abrirte a nuevas oportunidades de apoyo y conexión. Busca información y contacta con asociaciones cercanas de tu municipio que faciliten recursos y reuniones periódicas. **ASÓCIATE.**

Practica primero con “Lavado de manos” y Respiración Consciente.

→ ¿QUÉ HAS APRENDIDO HOY Y CÓMO TE SIENTES?



ASÓCIATE

Participar en actividades grupales o recibir orientación individualizada puede contribuir a mejorar tu autoestima, reducir tu estrés y la ansiedad asociados a tu experiencia de dolor, así como promover un enfoque positivo hacia la enfermedad. Contacta con algún colectivo y hazte estas preguntas para saber si te aportará recursos de valor:

¿Cuál es su enfoque principal en relación con el manejo del dolor crónico?

¿Qué tipo de recursos y apoyo ofrecen para ayudar a las personas a gestionar su dolor de manera efectiva?

¿Cómo se fomenta la participación de los pacientes en la toma de decisiones sobre su tratamiento y cuidado?

¿Qué medidas se toman para garantizar la confidencialidad y el respeto hacia los miembros del grupo?

¿Se organizan actividades educativas o informativas para empoderar a los pacientes en el manejo de su dolor crónico?

¿Existe algún programa de apoyo emocional o psicológico para abordar los aspectos mentales del dolor crónico?

¿Se promueve la conciencia pública sobre el dolor crónico y se abogan por políticas que mejoren la calidad de vida de los pacientes?

¿Cómo se involucra el grupo en actividades comunitarias o campañas de sensibilización sobre el dolor crónico?

Día 25

RED SOCIAL

→ REFLEXIÓN

Reflexionar sobre la calidad de tus relaciones personales, implica preguntarte sobre la conexión y necesidades emocionales, la comunicación, la empatía y el respeto presentes en las mismas. Por eso, identificar quienes son las personas más significativas de tu red, el grado de confianza que tienen, cómo te sientes, actúas y qué acciones puedes tomar para fortalecerlas es fundamental para vivirlas de manera significativa y constructiva.

→ CUESTIÓN

¿Qué diferencia significativa puede suponer para ti que tus allegados entiendan bien tu enfermedad, escuchen y empaticen con tus necesidades? Y en sentido contrario, ¿qué diferencia significativa traería que tú hicieras lo mismo con sus necesidades y momentos vitales?

→ ACCIÓN

Reflexiona y cuida tus relaciones conscientemente, pues incrementan significativamente tu calidad de vida, y consigues un mejor soporte y apoyo frente a sus necesidades. Trabaja en el ejercicio: **RED SOCIAL**.

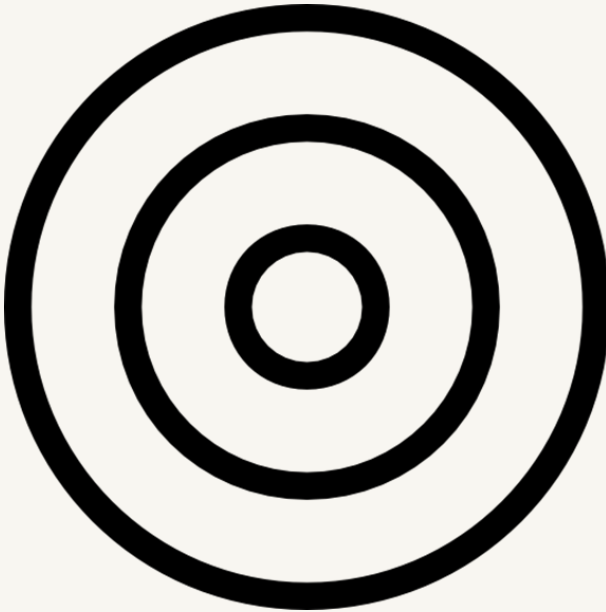
Practica “Lavado de manos” seguido de **Respiración Consciente**.

→ ¿QUÉ HAS APRENDIDO HOY Y CÓMO TE SIENTES?



RED SOCIAL

Distribuye en el siguiente diagrama los nombres de las personas de tu entorno (familiares, amigos, etc.) Tú te sitúas en el centro y desde ahí, en el primer círculo, con un punto y el nombre de cada una, a las que consideres más íntimas, y así sucesivamente hasta el último círculo las menos íntimas. Luego responde a las preguntas:



¿Qué conexión emocional sientes con ellas?

¿Qué conductas afectarían a la buena relación?

¿Qué necesidades emocionales y de apoyo identifico y cómo puedo comunicarlas de manera clara y asertiva?

¿Cómo puedes fomentar la comprensión y el respeto?

Día 26

ME QUIERO, ME CUIDO, ME ARREGLO

→ REFLEXIÓN

La autoimagen es como tu retrato emocional. No se trata solo de cómo te ves en el espejo, sino de cómo te percibes a ti mismo o a ti misma en todos los sentidos, en este caso el visual. Cuidar tu aspecto es una parte importante de tu autocuidado, puede suponer un momento de distracción, pero también un sentimiento de que sigues teniendo capacidad de decidir cómo quieres estar incluso con dolor.

→ CUESTIÓN

¿Cómo podrías mejorar tu imagen, a pesar del dolor u otros síntomas, tal vez con algo sencillo pero cómodo? ¿Cómo descubrirte y sentirte, más allá de las ganas, de una manera que te resulte grata, deseable?

→ ACCIÓN

Comienza leyendo en voz alta tu **Compromiso Personal**. Luego arregla tu apariencia, fotográfate y compártela con tu gente. Por el placer de hacerlo, Y por la disciplina de seguir cuidando de ti, hoy tu tarea será el ejercicio de **ME QUIERO, ME CUIDO, ME ARREGLO**.

Practica “Lavado de manos” seguido de **Respiración Consciente**.

→ ¿QUÉ HAS APRENDIDO HOY Y CÓMO TE SIENTES?



ME QUIERO, ME CUIDO, ME ARREGLO

Para una persona con dolor crónico asumir una actitud que muestre quererse, cuidarse y arreglarse puede ser algo que le ayude a sentirse bien. Y hacerlo de una manera que refleje los tres elementos, es posible dedicando un tiempo consciente a tu imagen:

Primero, el autocuidado y el amor propio son esenciales para mantener una buena salud mental y emocional, lo cual es especialmente importante cuando enfrentas un dolor constante que afecta tu calidad de vida. Tener muestras de amor propio, conlleva fortalecer tu resiliencia y autoestima, lo que contribuye a afrontar mejor los desafíos diarios.

Segundo, el cuidado personal implica atender las necesidades físicas y emocionales, como descansar lo suficiente, alimentarse de manera adecuada y buscar apoyo cuando sea necesario. Esto puede ayudar a manejar el dolor de manera más efectiva.

Tercero, arreglarte o cuidar tu apariencia personal puede tener un impacto positivo en la autoimagen y autoconfianza, lo que a su vez influye en el bienestar emocional.

Es importante entender que el autocuidado no solo se trata de atender las necesidades físicas, sino también de cultivar una relación positiva contigo mismo. Al priorizar el amor propio y el cuidado personal, estableces una base sólida para afrontar los desafíos del dolor crónico con mayor fortaleza emocional y mental.

¿Qué vas a hacer hoy para, conscientemente, tener una muestra de afecto hacia ti, de cuidado personal y cómo te vas a arreglar para mostrar la atención y cuidado con el que te tratas?

Día 27

¿QUÉ HAS APRENDIDO?

→ REFLEXIÓN

Es hora de evaluar de manera efectiva lo que has aprendido durante el programa de entrenamiento, en qué medida estás incorporando nuevos aprendizajes a tus rutinas del día a día y cómo te estás acercando a la persona que quieres ser, así como al propósito que deseas para ti. **Avanzar es importante, tanto como pararte para ver si estás en el camino deseado y qué necesitas cambiar.**

→ CUESTIÓN

Cómo crees que tu entrenamiento ha podido impactar en tu entorno... Busca una opinión en las personas cercanas, empieza por preguntar: ¿Has notado alguna mejora o cambio significativo en mi manera de gestionar el dolor o los síntomas asociados? ¿Y en otras áreas de mí?

→ ACCIÓN

Revisa con ánimo constructivo qué haces cada día para acercarte a tus objetivos, en qué puedes mejorar, qué necesitas repetir o dónde permitirte una nueva oportunidad. Utiliza para ello la herramienta llamada **¿QUÉ HAS APRENDIDO?**

Practica hoy la **Relajación o Meditación** que consideres.

→ ¿QUÉ HAS APRENDIDO HOY Y CÓMO TE SIENTES?



¿QUÉ HAS APRENDIDO?

Para evaluar lo que has aprendido y como mejorar en tu autogestión del dolor, has de hacer preguntas significativas, repasa tu libreta de trabajo, tus anotaciones y úsalas para escribir las respuestas. A continuación, sigue estos pasos:

1.º *¿En qué medida te estás acercando a tu propósito? Ese con el que comenzaste este programa (Si no lo recuerdas ve a la acción del día 1).*

2.º *Identifica las técnicas que han sido efectivas. Esto te ayudará a reconocer tus fortalezas y consolidar lo aprendido. ¿Qué estrategias específicas he aplicado con éxito en la gestión de mi dolor crónico?*

3.º *Identifica los momentos en los que has logrado gestionar mejor el dolor. Esto te permitirá entender qué enfoques funcionan mejor para ti. ¿En qué situaciones he experimentado una mejora significativa?*

4.º *Reconoce las áreas donde enfrentas mayores dificultades. Esto te ayudará a identificar oportunidades de mejora y enfocar tus esfuerzos en esas áreas específicas. ¿Qué desafíos o situaciones me han resultado más difíciles de manejar y por qué?*

5.º *Reflexiona sobre cómo puedes modificar o personalizar las técnicas aprendidas. Esto te permitirá mejorar tu capacidad para enfrentar situaciones difíciles. ¿Cómo puedo adaptar o ajustar las estrategias aprendidas para abordar de manera más efectiva mis desafíos actuales?*

6.º *¿Qué pasos adicionales puedo tomar para seguir fortaleciendo mi capacidad de autogestión del dolor crónico a largo plazo?*

Día 28

PREVENCIÓN DE RECAÍDAS

→ REFLEXIÓN

La prevención de recaídas busca ayudarte a reconocer y afrontar los potenciales riesgos que pueden llevar a una recaída en tu evolución. El aprendizaje en el manejo del dolor se da a través de un proceso de avances y retrocesos, por lo que las recaídas son vistas como espacios de mejora. Te estás entregando con esfuerzo y responsabilidad a este programa, has de pensar y actuar antes de las recaídas. **Tu salud es como un instrumento de precisión, no dejes de afinarla.**

→ CUESTIÓN

¿Qué acciones específicas podrías priorizar semanalmente para dedicar tiempo, y energía, a fortalecer tus habilidades de afrontamiento y mantener la estabilidad emocional en tu camino hacia el bienestar estable, y prevenir recaídas en la gestión del dolor crónico?

→ ACCIÓN

Atiende conscientemente al hecho de proteger lo que has desarrollado en estas semanas, refuerza esos aprendizajes. Utiliza para ello la herramienta llamada **PREVENCIÓN DE RECAÍDAS**.

Practica **Respiración Diafragmática y Relajación Corporal Pasiva**.

→ ¿QUÉ HAS APRENDIDO HOY Y CÓMO TE SIENTES?



PREVENCIÓN DE RECAÍDAS

La prevención de recaídas en tu gestión del dolor crónico requiere un compromiso constante con las estrategias aprendidas, una vigilancia activa de tu bienestar emocional y físico, y la adaptación continua de tu plan de autocuidado para sostener los logros alcanzados y prevenir retrocesos en tu camino hacia el bienestar.

***Automonitoreo:** Es importante que continúes chequeando regularmente tu estado emocional, físico y la gestión del dolor para identificar signos tempranos de desánimo o falta de cuidado.*

***Aplicate Continuamente:** Sigue aplicando las estrategias cognitivas y conductuales aprendidas durante el programa, incluso cuando te sientas bien, como la relajación, la visualización, etc.*

***Establece Metas Realistas:** Define metas alcanzables y a corto plazo que te ayuden a mantener la motivación y el compromiso con el autocuidado, evitando caer en la desmotivación.*

***Apoyo Social y Profesional:** Mantén una red de apoyo sólida con familiares, amigos o profesionales de la salud especializados. ¿Ya formas parte de una asociación?*

***Celebra tus Logros:** Reconoce y celebra tus logros alcanzados, por pequeños que sean, refuerza la autoeficacia y motiva a seguir comprometido con el autocuidado.*

***Repite este programa** o aquellas estrategias que quieras consolidar. Asímelo como tu propio entrenamiento de mejora.*

Día 29

CELEBRA TU ESFUERZO

→ REFLEXIÓN

Hasta el camino más largo se hace paso a paso. Las personas que se esfuerzan por gestionar su dolor suelen ser muy duras consigo mismas y les cuesta reconocer sus pequeños avances. Por eso es beneficioso, reconocer y celebrar lo que hayas conseguido. Solo el esfuerzo, la atención y energía dedicados ya merecen tu propio reconocimiento. Disfrutar de tu implicación y avance alimenta tu fortaleza psicológica y resiliencia.

→ CUESTIÓN

¿Tienes tendencia a centrarte en lo negativo y reprenderte por lo que no haces bien? ¿Cómo de diferente sería tu vida si de cada pequeña situación satisfactoria, lo celebraras y fijaras esa energía y esos aprendizajes, consolidando tu red social o familiar?

→ ACCIÓN

Ya has demostrado al llegar a este punto que has tomado muy en serio este programa. Tu tiempo y dedicación merecen reforzarse y compartirse. Por ello la estrategia con la que vas a trabajar es **CELEBRA TU ESFUERZO** por mejorar.

Practica **Respiración Diafragmática y Relajación Corporal Pasiva**

→ ¿QUÉ HAS APRENDIDO HOY Y CÓMO TE SIENTES?



CELEBRA TU ESFUERZO

Puedes encontrar muchas o pocas razones para celebrar tus méritos o dedicación personal, aún sí mereces celebrarlo. La psicología encuentra entre otras razones para que lo hagas:

Celebrar los logros es una forma de reconocer el proceso de cambio y el compromiso personal hacia la mejora de tu salud y bienestar.

La celebración de los avances actúa como un estímulo positivo que refuerza la motivación para seguir adelante y persistir en el camino hacia una mejor gestión del dolor.

Al celebrar valoras positivamente el esfuerzo realizado, lo que fortalece tu autoconfianza y tu autoeficacia en el proceso de cambio.

Incluso los cambios pequeños son parte integral de un proceso gradual y sostenible hacia una mejor gestión del dolor crónico.

→ *Haz una lista de, entre una y diez, razones que encuentras en estas semanas de trabajo que reflejen compromiso, esfuerzo, aprendizaje, cambio, etc. (o cualquier cosa que creas vale la pena celebrar)*

→ *Escoge al menos una persona con quien compartir un momento de celebración y el aprendizaje y desarrollo personal que estás experimentando.*

→ *Escoge una fecha en el calendario y envíales una invitación para compartir ese momento (aunque sea una taza de té con un bizcocho).*

→ *Piensa y prepara ese momento con todo cariño y date el gusto de disfrutarlo con los tuyos. sin duda merece la pena ¿A qué esperas?*

Día 30

PLAN DE ACCIÓN

→ REFLEXIÓN

Un plan de acción final es un componente fundamental en los programas de manejo del dolor crónico, ya que te permite prepararte para prevenir y afrontar posibles recaídas, asegurando así la sostenibilidad de los avances logrados durante el entrenamiento. **Es en la constancia donde se forja el camino hacia la transformación y el bienestar duradero.** Para mantener las rutinas y aprendizajes que has adquirido en este programa, es necesario que sigas avanzando con una agenda clara, al menos los próximos 7 días.

→ CUESTIÓN

Piensa en la próxima semana que tienes por delante... ¿De qué manera te gustaría que las habilidades, o hábitos, practicados durante tu entrenamiento se mantengan y te sigan aportando bienestar?

→ ACCIÓN

Vuelve a leer tu **Compromiso Personal** ¿Sigue teniendo sentido para ti? ¿Algo es diferente y necesitas cambiarlo? A continuación, desarrolla un plan de acción semanal post-entrenamiento que te facilitará mantener lo que has aprendido. Reflexiona y concrétao utilizando la hoja del **PLAN DE ACCIÓN**.

→ ¿QUÉ HAS APRENDIDO HOY Y CÓMO TE SIENTES?



PLAN DE ACCIÓN

Decide qué vas a hacer cada día, y con qué objetivo, durante la próxima semana para mantener tus habilidades. No tengas más de 1 o 2 actividades. Usa las estrategias ya entrenadas. Escríbelo y pon LA TABLA en un sitio visible.

LUNES	
MARTES	
MIÉRCOLES	
JUEVES	
VIERNES	
SÁBADO	
DOMINGO	

11. ¿Entreno contigo?

Has llegado al final del entrenamiento en el que has tenido ocasión de trabajar con herramientas valiosas. Sin embargo, el final de este entrenamiento no es el final de tu afrontamiento y adaptación al dolor crónico, este proceso es paralelo a tu crecimiento personal y al desarrollo de tu vida.

Puede darse el caso de que hayas obtenido mucho beneficio de esta lectura y la práctica de sus ejercicios, pero también que, por diferentes motivos, no te haya servido tal y como esperabas. La experiencia de cada persona es única y tú, tal vez, puedas necesitar un enfoque más personalizado para abordar tus inquietudes de manera efectiva. ¿Es tu caso?

Si lo necesitas puedo atenderte personalmente, solo has de contactarme y estaré encantado de escucharte y valorar cómo puedo ayudarte. En la actualidad acompaño a muchas personas en situaciones de enfermedad crónica o crecimiento personal, y es cierto que hacerlo así tiene un impacto mucho mayor que el que puede tener la comprensión de un libro como este o el trabajo en solitario.

Una sesión en línea o presencial me permitirá conocer ampliamente qué necesitas y cómo puedo ayudarte más allá de esta lectura, estableciendo una conexión más profunda y una comunicación más fluida que puede potenciar tu crecimiento y desarrollo personal de una manera única.

Estoy aquí para apoyarte en este viaje, con respeto y compromiso, hacia tu bienestar integral. No dudes en escribir a mi correo electrónico info@brunomoioioli.com Te responderé personalmente.

¡Juntos podemos encontrar respuestas y soluciones que te impulsen hacia una vida plena!

12. Epílogo: Hacia tu plenitud

Querido lector, lectora.

¡Enhorabuena! Has recorrido un viaje de autodescubrimiento, crecimiento emocional y transformación profunda. Has explorado los rincones de tu Ser, cultivado el amor propio, y desarrollado herramientas para afrontar desafíos con resiliencia y gratitud. Las conexiones significativas se han fortalecido, y has trazado un camino claro hacia el futuro.

Este libro ha sido tu compañero en un viaje de cambio personal. Pero, como cualquier viaje, no tiene un final definitivo. Te invito a seguir adelante, llevando contigo los aprendizajes y las soluciones que has descubierto y combinándolos con otros que ya tienes o vendrán.

Recuerda, **la verdadera plenitud no se encuentra en un destino final, sino en el proceso continuo de crecimiento y aprendizaje.** Al abrazar este viaje, te invito a vivir con propósito, amor y autenticidad. Que cada día sea una oportunidad para crear la vida que deseas.

Con gratitud.

Bruno Moioli

Colección 30 Días Para...

La *Colección 30 Días Para Transformar* es una colección de Crecimiento Personal y Autoayuda que ofrece herramientas y programas concretos autoaplicados para la evolución y mejora en distintas áreas de la vida. Se compone de:

LIBRO PAPEL y ELECTRÓNICO:

- 30 Días Para Transformar Tu Dolor Crónico (**Publicado**)
- 30 Días Para Transformar Tu Autoestima (En preparación)
- 30 Días Para Transformar Tu Ansiedad (Próximamente)

CURSOS VIDEOS DESCARGABLES EN LÍNEA:

- Curso 30 días Para Transformar Tu Dolor Crónico (En preparación)

MENTORÍAS PERSONALIZADAS:

- ¡Disponibles ya! Información y Contacto: info@brunomoioli.com

Busca estos recursos en las redes, en tus librerías de referencia y en las principales plataformas En línea.

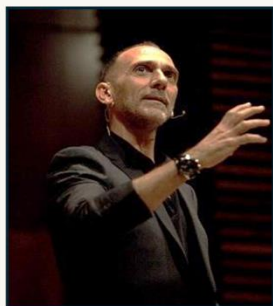


Vivir con dolor es una de las experiencias más incapacitantes que el ser humano pueda tener. Quien padece dolor crónico enfrenta no solo una condición física desafiante, también su proyecto vital, personal y profesional, sus relaciones y su propia identidad, se ven afectadas. ¿Cómo abordar entonces algo tan complejo?

El proceso de adaptación y gestión eficaz del dolor ocurre cuando la persona, adquiere conocimiento acerca de este y sus mecanismos, y de las competencias y herramientas que facilitan su manejo.

Este libro es una guía práctica, auto aplicada, que aporta ese conocimiento a través de un entrenamiento de 30 días. Con herramientas y competencias de afrontamiento psicológico, mindfulness, e inteligencia emocional, que estimulan una mejor calidad de vida y reducen el sufrimiento asociado a la enfermedad.

El *Dr. Bruno Moiola* es psicólogo, trabaja desde hace 25 años como psicoterapeuta y coach en el desarrollo emocional y bienestar de las personas. La nueva colección *30 Días Para Transformar* recoge su experiencia en diferentes campos.



ISBN: 9789403732480

