

GRUPO DE DOLOR CRÓNICO

Unidad de Psicología Hospitalaria
HGUA

SESIÓN 3

**PENSAMIENTOS
E
IMAGINACIÓN**

CONTENIDO DE LA SESIÓN

1. Revisión **Fase II** de la Relajación Muscular de Jacobson.
2. Revisión del cumplimiento de las **metas pequeñas** propuestas en la sesión anterior.
3. Revisión del **autorregistro de actividades** y su relación con el dolor.
Nuevo: Autorregistro de pensamientos
4. Realización de **ejercicios de respiración** y prueba de **imaginación guiada**
5. **Tareas para casa**

1. ENTRENAMIENTO EN RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA

- Dudas o problemas con la **Fase II**.
- ¿Notáis las diferencias tensión-distensión?
- Propósito: aprender a identificar cuándo una zona del cuerpo está en tensión.
- Seguir con **Fase II: 8 grupos muscs.** 20'.

| | |
|-------------------------------------|----------------------------|
| 1. Mano-antebrazo-brazo derechos. | 5. Pecho y hombros. |
| 2. Mano-antebrazo-brazo izquierdos. | 6. Abdomen y estómago. |
| 3. Cara. | 7. Pierna y pie derecho. |
| 4. Cuello. | 8. Pierna y pie izquierdo. |

2. REVISIÓN DEL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS PEQUEÑAS.

- ¿Cuáles eran vuestros objetivos?
- ¿Se han cumplido las mini-metas que os propusisteis?
- ¿Obstáculos...? ¿Relación con algún tipo de actividad?
- ¿Cómo os habéis sentido al lograrlas?
- ¿Cómo os habéis premiado?
- ¿Qué metas os toca alcanzar esta semana?
- Dudas y problemas.

3. AUTORREGISTRO DE ACTIVIDADES Y SU RELACIÓN CON EL DOLOR

- ¿Habéis podido rellenarlo? ¿Cuántas situaciones?
- ¿Habéis sentido dolor sólo las veces apuntadas?
- ¿Han sido los momentos de mayor dolor?
- ¿Existe alguna relación dolor sentido-tipo actividad?
- Formas de solucionarlo, alternativas.

AUTORREGISTRO

| Día, hora, lugar | Actividades hasta el momento | Grado de dolor (0-10) | Duración dolor (min, horas) | Actividad durante y después dolor |
|-------------------------|-------------------------------------|------------------------------|------------------------------------|--|
| Martes, 17.00 en casa | Ir a comprar | 7 (bastante) | 40 min. | Sentado sin moverme |
| | | | | |
| | | | | |

NUEVO: AUTORREGISTRO DE PENSAMIENTOS

- Pone en relación con el dolor lo que pensamos cuando lo sentimos.
- **Utilidad:** ser “conscientes” de los pensamientos automáticos, pues en ocasiones nos condicionan el día o la forma en que nos enfrentamos al dolor.
- **Reflexionar:** “qué podemos hacer nosotros...”
- **Estrategias de afrontamiento:** pasivas (medicación) y activas (relajación, respiración, poner calor)

AUTORREGISTRO DE PENSAMIENTOS

| Día, hora, lugar | Actividad realizada | Grado dolor(0-10) y duración | Pensamientos | Utilidad de los pensamientos |
|------------------------------|----------------------------|-------------------------------------|---|---|
| Jueves 6, 12.00, En el super | Cola para pagar | Poco (5) durante 1 hora | 1. No se me iba a pasar 2. Me lo merecía por coger peso 3. Me podía poner peor si no me tomaba un medicamento | 1. Poca 2. Poca (culpabilidad) 3. Media |
| | | | | |
| | | | | |

4. RESPIRACIÓN + IMAGINACIÓN GUIADA

- Ejercicio de **respiración**. Ojos cerrados, postura cómoda (mantener durante todo el ejercicio). Instrucciones. 3 minutos.
- **Visualización**: escena que debéis imaginar de la forma más vívida posible.
 - . ¿Qué habéis sentido?
 - . ¿Habéis visualizado bien? ¿Os ha costado mucho?
 - . ¿Os distraíais? ¿Os habéis relajado? ¿Os ha gustado?
- Esto es una prueba de cómo os desarrolléis con este tipo de técnicas.
- Nos aporta información sobre vuestra capacidad de imaginar y sobre la utilidad que consideráis que tiene.

5. TAREAS PARA CASA

- ✓ **FASE II** Relajación Muscular Jacobson.
- ✓ Autorregistro de pensamientos.
- ✓ Poner en marcha pequeñas metas.
- ✓ Traerlo a la siguiente sesión para puesta en común.

¡Gracias por vuestra atención!

