

GRUPO DE DOLOR CRÓNICO

Unidad de Psicología Hospitalaria
HGUA

SESIÓN 4

**PENSAMIENTOS
Y
VISUALIZACIÓN GUIADA**

CONTENIDO DE LA SESIÓN

- 1.- Revisión **Fase II** e introducción **Fase III** de la **RMP** (4 grupos musculares, 12').
- 2.- Revisión del cumplimiento de las **metas pequeñas**.
- 3.- Revisión de **autorregistro** de pensamientos y entrega de autorregistro de pensamientos y técnicas de distracción.
- 4.- Exposición sobre el **cambio de pensamientos** y **técnicas de distracción**.
- 5.- Tareas para casa.

1. ENTRENAMIENTO EN RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA

- Dudas o problemas con la Fase II.
- ¿Cuántas veces lo habéis realizado?
- ¿Notáis las diferencias tensión-distensión?

- **Fase III**, 4 grupos musculares. 12'.

Ambos puños y brazos
Cara (frente, nariz, boca) y cuello
Pecho y estómago
Ambas piernas

- Realizar 1 ó 2 veces diarias. Combinar Fase I y II.

2. REVISIÓN DEL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS PEQUEÑAS.

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

3. 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	<ol style="list-style-type: none">1. No se me iba a pasar2. Me lo merecía por coger peso3. Me podía poner peor si no me tomaba un medicamento	<ol style="list-style-type: none">1. Poca2. Poca (culpabilidad)3. Media

4. CAMBIO DE PENSAMIENTOS Y TÉCNICAS DE DISTRACCIÓN.

“Reconocer es el primer paso para actuar”

- Empezar por **detectarlo**. Ojo! los pensamientos se mezclan entre sí...
- Una vez que conseguimos detectarlo:
 - 1º Nos felicitamos... ¡cada vez nos conocemos más...!
 - 2º Tener preparadas frases o tácticas para discutir el pensamiento.
- **Un ejemplo**: detecto que pienso **“no tengo ganas de nada”...**
 - . Puedo preguntarme **“¿Es totalmente cierto...?”**= Discusión cognitiva
 - . **“Tengo ganas de todo pero a su tiempo”**= **La regla del opuesto**
(No soy negativa pero tengo prioridades).

TÉCNICAS DE DISTRACCIÓN

- **Lluvia de ideas:** *“propongamos cosas que podríamos hacernos o decirnos a nosotr@s mism@s que nos servirían para detener el pensamiento desadaptativo”* . Anotarlo cada una en vuestros apuntes.
 - Frases que decirnos,
 - Canciones que cantarnos,
 - Actividades que hacer,
 - Pellizcos que darse, etc, etc, etc.
- Hagamos una lista común de alternativas de distracción. (Diapo sig)
- No critiquemos ni valoremos las alternativas propuestas.

ALTERNATIVAS DE DISTRACCIÓN DEL GRUPO 14

- - ¡¡Vamos Sara, que tú puedes!!
- - Actividades: tartas de chuches, pintar acrílico, oleo...
- - Escuchar música francesa.
- - Leer, sopa de letras.
- - Estar con los nietos.
- - Hacer muñecas con papel higiénico.
- - Acariciar mis gatos, mi perro.
- - Mirar fotos de animales.
- - Punto de cruz, karaoke, series de tv.

¿Dónde podríamos usarlas? ¿Os imagináis haciéndolas?

Poner en práctica esta semana

UTILIDAD DE ESTAS TÉCNICAS

- ✓ Como la relajación, en un principio nos costará hacerlo, pero con la práctica, nuestro cuerpo lo realizará de forma automática.
- ✓ Pues lo mismo con los pensamientos, en un principio costará y luego será automático puesto que obligamos a nuestro cerebro a pensar diferente.
- ✓ **“Cuanto más practiquemos, antes automatizaremos”.**

5. TAREAS PARA CASA

- ✓ Discusión y tiempo para aclarar dudas.
- ✓ Fase III. Practicar esta semana.
- ✓ Autorregistro de pensamientos + técnicas de distracción.
- ✓ Poner en marcha pequeñas metas.
- ✓ Traerlo a la siguiente sesión para puesta en común.

¡Gracias por vuestra atención!

