

GRUPO DE DOLOR CRÓNICO

Unidad de Psicología Hospitalaria
HGUA

SESIÓN 5

ACEPTACIÓN

CONTENIDO DE LA SESIÓN

- 1.- Revisión **Fase III** de la RMP Jacobson (4 grupos musculares).
- 2.- Revisión del **Autorregistro** de pensamientos y las **Técnicas de distracción**.
- 3.- Exposición sobre las **Técnicas de aceptación**.
- 4.- Tareas para casa.

1. ENTRENAMIENTO EN RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA

- Dudas o problemas con la Fase III Relajación Muscular Jacobson.
- ¿Cuántas veces? ¿Dónde? ¿En qué momento?
- Seguir con **FASE III**: 4 grupos musculares (12').

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

- Entrenar una o dos veces diarias. Combinar Fase I y II.

2. AUTORREGISTRO DE PENSAMIENTOS

- ¿Cuántas situaciones habéis anotado?
- ¿Dolor sólo las veces apuntadas? ¿Ha sido el más intenso?
- Analicemos la utilidad de nuestros pensamientos.
- ¿Habéis usado las técnicas de distracción propuestas?
- ¿Existe un mismo patrón de respuestas ante el dolor?
- Beneficios e inconvenientes a largo plazo.

AUTORREGISTRO DE PENSAMIENTOS

➤ Esta semana, rellenar de nuevo **pensamientos + distracción**

Día, hora, lugar	Grado dolor(0-10) y duración	Pensamientos al sentir el dolor	Utilidad que le doy a esos pensamientos	Técnicas que uso o cosas que hago para distraerme
Viernes 21 9.00 en casa	Grado 6, durante 30 minutos.	Siempre igual, No puedo hacer nada, Soy una inútil	Poca Poca Poca	Relajación Discusión cognitiva Crucigrama

AUTORREGISTRO Y TÉCNICAS DE DISTRACCIÓN

- ¿Qué técnicas de la semana anterior podéis seguir aplicando?
 - Frases que decirnos,
 - Canciones que cantarnos,
 - Actividades que hacer,
 - Pellizcos que darse, etc., etc., etc.
- ¿Se os ocurre alguna nueva técnica?
- No critiquemos ni valoremos las alternativas propuestas.

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”.**

3. TÉCNICAS DE ACEPTACIÓN

- ¿Por qué es bueno aprender a aceptar?
- ¿Realmente es útil aprender a aceptar?
- ¿Es todo igual de fácil de aceptar?
- ¿Puedo ser selectivo y aceptar unas cosas, pero no otras?

3. TÉCNICAS DE ACEPTACIÓN

¿Por qué es bueno aprender a aceptar?

- ✓ Aceptar no es lo mismo que gustar o estar feliz con algo, es simplemente **“ver algo como es”**, asimilarlo y decir “Es así”, “Esto es lo que está pasando”. Ej.: Que alguien no nos quiera.
- ✓ El mundo no se para, la gente hace lo que hace, las cosas pasan...
- ✓ 2 opciones: ¿acepto estos hechos, o no?.
 - **Si los aceptamos**, dejamos de pelearnos con todo.
 - **Si no los aceptamos**, sentimos **ansiedad y frustración**.

3. TÉCNICAS DE ACEPTACIÓN

¿Realmente es útil aprender a aceptar?

- ✓ Hacer otras cosas que no sean aceptar es doloroso e inútil → **Ansiedad y frustración.**
- ✓ **No aceptación** → intentamos cambiar los hechos o controlar el mundo o a los demás sin tener en cuenta la existencia de límites. Negar la realidad.
- ✓ A veces no podemos ni controlarnos a nosotros mismos, nuestros pensamientos, sentimientos, reacciones físicas...**¿cómo es que tenemos la esperanza de controlar a los demás?**
 - ✓ El mejor punto de partida es la **aceptación.**

3. TÉCNICAS DE ACEPTACIÓN

¿Es todo igual de fácil de aceptar?

- **NO**: hay situaciones y hechos más difíciles de ACEPTAR.
- En el proceso de aprender a aceptar empezaremos poco a poco a practicar, y de uno mismo a lo que nos rodea (dentro→afuera)

Practicar la aceptación:

- 1º** **Aceptar lo que hacemos** (aunque haya cosas que no nos gusten), **lo que pensamos** (incluso los pensamientos negativos) y **lo que sentimos** (no negar nuestras emociones).
- 2º** Aprender a **asimilar nuestra falta de aceptación**.
- 3º** **Ponernos cómicos** es una característica de la aceptación: nos da sensación de aligeramiento (ej.: reírnos después de una discusión de pareja).

EJERCICIO: PLANEAR PERIODOS DE ACEPTACIÓN DURANTE EL DÍA

¿Puedo ser selectivo y aceptar unas cosas, pero no otras?

- No podemos poner algunas cosas a un lado, porque la **aceptación es incondicional**.
- **Ejemplo:** darnos un **periodo de aceptación** ahora mismo.
- **Instrucciones:** aceptar pensamientos, sentimientos, sensaciones, recuerdos, fantasías, exigencias, nuestro alrededor...
- Se trata de intentar **detectar** cuándo estamos intentando cambiar algo que no va a cambiar (**“tienes que”** o **“deberías”**).
- **Aceptar los pensamientos** (también los negativos) es un paso hacia el logro de una **mayor alegría**.

EJERCICIO: PLANEAR PERIODOS DE ACEPTACIÓN DURANTE EL DÍA

- Al principio será difícil y seguramente nos daremos cuenta cuando estemos estresados o preocupados por algo o reaccionando mal ante algo que no hay modo de cambiar. Aquí es donde podremos comenzar a hacer el ejercicio de aceptación. El **aceptar** ciertos **hechos**:
 - **Nos calmará** mucho.
 - **Mejorará** la forma de **afrontar** la situación **y** del **actuar** después.
- Aceptar no implica cambiar nuestros principios ni dejar de tenerlos, es sólo una forma de llevar mejor lo que pasa alrededor.

RELAJACIÓN POR VISUALIZACIÓN GUIADA

- Vamos a realizar un ejercicio de visualización, siguiendo las instrucciones que daremos sobre lo que debemos de imaginar.
- Cerraremos los ojos y nos pondremos en una postura lo más cómoda posible.
- Seguiremos las indicaciones del archivo de audio.

RELAJACIÓN POR VISUALIZACIÓN GUIADA

- ¿Qué habéis sentido?
- ¿Lo habéis visualizado bien? ¿Os ha costado? ¿Os habéis relajado?
- ¿Habéis notado diferencia con la visualización de la otra sesión? ¿En qué lo habéis notado?

4. TAREAS PARA CASA

- ✓ **Fase III**, practicar diariamente esta semana.
- ✓ **Autorregistro** de pensamientos + técnicas de distracción.
- ✓ Continuar puesta en práctica **técnicas de distracción**.
- ✓ Traerlo a la siguiente sesión para puesta en común.

¡Gracias por vuestra atención!

