

GRUPO DE DOLOR CRÓNICO

Unidad de Psicología Hospitalaria
HGUA

SESIÓN 6

**AUTOCRÍTICA Y PREVENCIÓN
DE RECAÍDAS**

CONTENIDO DE LA SESIÓN

- 1.- Revisión Fase III de la relajación (4 grupos musculares) e Introducción a la Fase Rápida de relajación.**
- 2.- Revisión del autorregistro de pensamientos y las técnicas de distracción usadas.**
- 3.- Exposición sobre la Autocrítica. Ejercicio.**
- 4. Prevención de recaídas**
- 5. Despedida y cierre**

1. ENTRENAMIENTO EN RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA

- **Revisión de la Fase III.**
 - ¿La habéis practicado? ¿Cuántos días?
 - ¿Notáis las diferencias entre contracción y relajación?
 - Importante: generalizar aprendizaje.
- **FASE IV: Relajación Rápida (RR)**
- **RR: Requiere cierta práctica con las fases anteriores.**
- **Entrenar cuando no tengamos especial problema → Aprendizaje.**
- **Practicarla todos los días. Apoyar la cabeza!**

RELAJACIÓN RÁPIDA

- ▶ Permite conseguir controlar la tensión física y evitar pensamientos desadaptativos que contribuyen a crear o mantener situaciones de tensión
- ▶ **Práctica repetida** → **automatizar** su realización como forma habitual de respuesta ante situaciones de ansiedad.
- ▶ Una vez hayáis practicado la RR en un entorno protegido (casa, coche, trabajo) ir poco a poco experimentando en situaciones de interacción social, para finalmente usarla en situaciones en las que aparezca la ansiedad.

2. AUTORREGISTRO DE PENSAMIENTOS

- ¿Cuántas situaciones habéis anotado?
- ¿Dolor sólo las veces apuntadas? ¿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, continuaremos con la 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 28 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

3. LA CRÍTICA ¿CÓMO LA DEFINIMOS?

- Acusa de lo que va mal y compara con los demás.
- Fija una perfección imposible. Castiga al mínimo error.
- Registra fracasos y debilidades, nunca cualidades.
- Para ser alguien te pide que seas el mejor (Guión de vida)
- Parece razonable y justificada → nos la creemos.
- El lenguaje que usa se basa en el “deber”

LOS COMIENZOS DE LA AUTOCRÍTICA

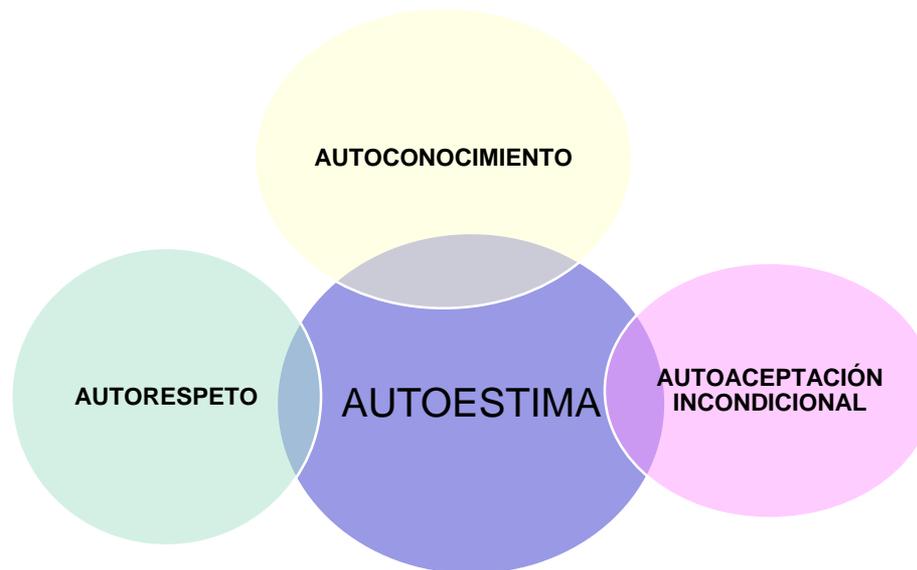
- La socialización, los padres, los maestros..., nos enseñan qué es lo adecuado, lo peligroso, lo castigable, lo loable...
- Nos lo demostraron premiándonos lo que era bueno y castigándonos por lo malo → → Recuerdos...
- La autocrítica se genera en la adultez en la medida de la fuerza de estos recuerdos.

¿CÓMO SE MANTIENE LA CRÍTICA?

- Hay una parte de nosotros que se cree nuestras críticas.
- A veces nos alivia, porque parece que pagamos el precio por los malos actos (penitencia).
- Sin embargo lo que se consigue por medio de la crítica lo podemos conseguir de otra forma.

¿Qué es la autoestima?

La autoestima es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos, hacia nuestra manera de ser y de comportarnos, y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter. En resumen, es la valoración afectiva de nosotros mismos.



¿Qué es la autoestima?

AUTOCONOCIMIENTO



Limitaciones y errores
Cualidades y aspectos positivos

Reducir :

- “Puntos ciegos”: características de las que no somos conscientes
 - Distorsiones en nuestra autoimagen

**AUTOACEPTACIÓN
INCONDICIONAL**

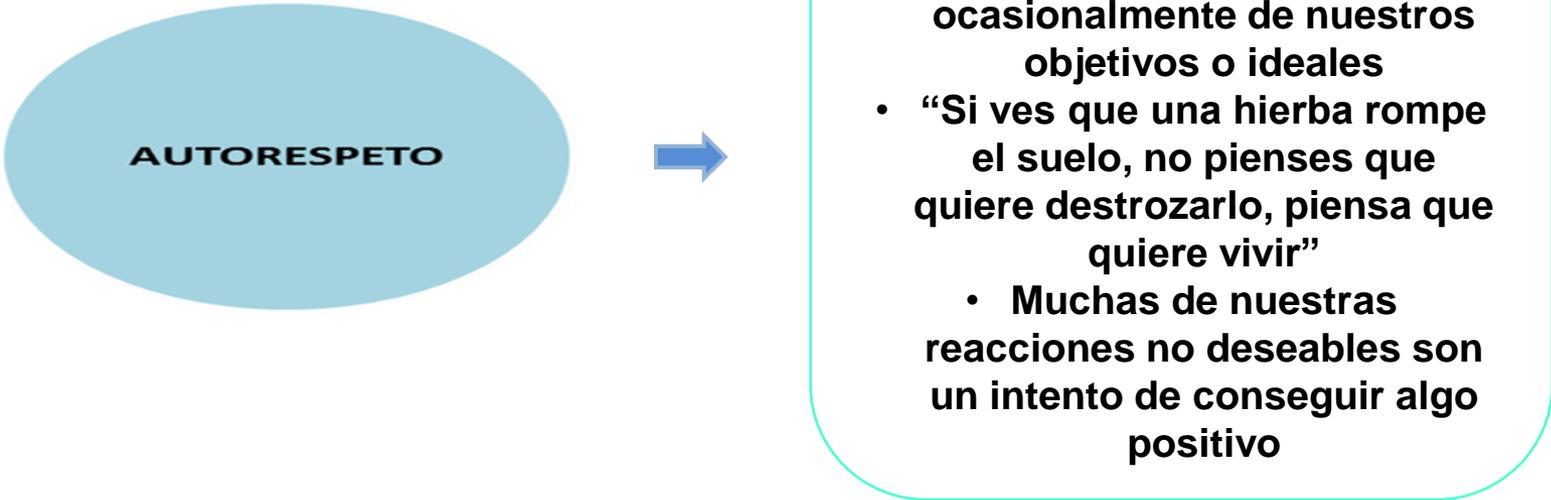


Independientemente de nuestras limitaciones o nuestros logros y de la aceptación o rechazo de los demás. Aceptar nuestros errores no significa fomentarlos

Aceptar lo inevitable (p.e. porque es algo pasado) para centrarnos en mejorar y disfrutar de lo posible

¿Qué es la autoestima?

AUTORESPETO



- **Actitud de respeto y aprecio hacia nosotros mismos aunque nos “desviemos” ocasionalmente de nuestros objetivos o ideales**
- **“Si ves que una hierba rompe el suelo, no pienses que quiere destruirlo, piensa que quiere vivir”**
 - **Muchas de nuestras reacciones no deseables son un intento de conseguir algo positivo**

DESARMEMOS LA AUTOCRÍTICA

1º. Desenmascarar su propósito: ¿qué busca?.

- Compararme con otros.
- Hacerme cumplir con las normas en que me educaron.
- Que lo haga todo perfecto y así, poder sentirme bien...

2º. Responder si exige demasiado: rechazar o refutar.

- Usar mantras o frases sencillas: *“calla, eso es mentira, ánimo...”*
- Preguntarnos por el precio: ansiedad, miedo al cambio...
- Afirmar nuestra valía, no justificarnos: *“lo estoy haciendo lo mejor que puedo...”* *“conozco mis limitaciones...”* *“soy buena persona...”*

3º. Hacer inútil la crítica.

- *“Mis decisiones fueron las mejores en esa situación”.*

EJERCICIO: LA TÉCNICA DEL DOBLE PARÁMETRO

- ✓ **Solemos ser + intransigentes con nosotros que con los demás.**
- ✓ **Usamos parámetros justos, respetuosos y realistas con los otros y unos duros, no realistas y nada motivadores con nosotros.**
- ✓ **TÉCNICA: intentar hablarse a uno mismo como si le habláramos a un amigo íntimo.**
 - Una vez captada la **autocrítica (PAN)** podríamos preguntarnos:
 - ¿Le diría esto mismo a un amigo o familiar que tuviera un problema parecido al mío? ¿Por qué no? ¿Qué le diría en su lugar?
- ✓ **Aprender a aceptar los halagos → Agradecerlo ↑ autoestima.**

3. PREVENCIÓN DE RECAÍDAS. RESUMEN DE LO APRENDIDO

- Aprendizaje de **nuevas estrategias**: relajación (RMP, RDL, visualización...), la forma de plantearos los objetivos, reflexionar sobre nuestros pensamientos y su utilidad, pararos a pensar, técnicas de distracción útiles...
- Tener en cuenta los **“debería”** → detectar la crítica, las autoexigencias. Aceptación.
- **Práctica regular de los ejercicios** → Automatización. Beneficios a corto, medio y a largo plazo.

VALORACIÓN DE LO APRENDIDO.

- ¿Qué es lo que más os ha ayudado?
- ¿Qué es que lo más y lo que menos os ha gustado?
- ¿Cambiaríais algo?
- Las **críticas constructivas** sirven para mejorar el programa a posteriori.
- **Valoración del Grupo de Dolor Crónico. HAD y EVA.**

TAREAS PARA CASA

- La **continuidad** en la práctica de los ejercicios aprendidos es lo que mejor llevará a su asimilación y automatización.
- Recomendamos práctica ya no diaria, pero si **2-3 días x semana**, sobre todo, relajación, respiración, visualización...pero también las técnicas cognitivas...
- No olvidéis **premiaros** al conseguir los objetivos.

¡Seguir trabajando tan bien como hasta ahora!

¡Gracias por vuestra atención!

