

# GRUPO DE DOLOR CRÓNICO

Unidad de Psicología Hospitalaria  
HGUA

# SESIÓN 1

**PRESENTACIÓN Y  
EXPERIENCIA DE DOLOR**

# 1. PRESENTACION Y PROTOCOLO DE ACOGIDA

- Información y presentación del programa.
- Entrega de documentos y cuestionarios (HAD y EVA).
- Presentación de los asistentes al grupo.
- Relajación Muscular Progresiva Jacobson (Fase 1).
- Hoja de autorregistro.

# INFORMACIÓN Y PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA

- **Perfil participantes:** características determinadas compatibles.
- **Común: dolor crónico** (>3-6 meses), sin problemática asociada.
- **Dolor:** experiencia en la que interaccionan aspectos **fisiológicos, cognitivos, emocionales**. **IMPORTANCIA** abordaje biopsicosocial.
- **Tratamiento conjunto:** más eficaz y más beneficioso. Complementarios.
- **Ventajas:** mayor reducción de la incapacidad y de los estados de ánimo negativos y por tanto disminución de la percepción de dolor.

# OBJETIVOS DEL PROGRAMA

- ✓ Adquirir una serie de habilidades y ponerlas en práctica en la vida diaria.
- ✓ Disminuir los niveles de ansiedad y depresión.
- ✓ **Aumentar la sensación de control sobre el dolor o ser conscientes de la capacidad de uno para influir en sus sensaciones.**
- ✓ **Ayudar a mejorar la calidad de vida e intentar que el dolor produzca la menor interferencia posible.**

# PROGRAMA

- Planta baja, aula nº \_ docencia.
  
- **6 sesiones**, 1 x semana. Martes 10 - 11:30
  - **Sesión 1: Presentación y experiencia de dolor.  
Relajación muscular progresiva.**
  - Sesión 2: Técnicas de relajación, respiración y salud comportamental
  - Sesión 3: Pensamientos e imaginación
  - Sesión 4: Pensamientos y distracción
  - Sesión 5: Técnicas de aceptación y visualización
  - Sesión 6: Autocrítica+ prevención de recaídas

# Blog de la Unidad

Mis sitios web Lector

Escribir

## Unidad de Psicología Hospitalaria

*La Unidad de Psicología Hospitalaria, presta servicios asistenciales, docentes y de investigación en el Hospital General Universitario de Alicante. Este blog esta diseñado para poner a disposición de pacientes y personas interesadas los materiales y técnicas empleados para el desarrollo de los programas de intervención.*

[Programas de intervención](#) / [Técnicas](#) / [Noticias](#) / [Investigación y Publicaciones](#) / [Fotografías](#) / [Enlaces de Interés](#) / [Sobre nosotros](#)



## Dolor Crónico

Noviembre 2021

L M X J V S D

## 2. RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA (RMP)

- Las técnicas de relajación son estrategias para aliviar el estrés.
- La RMP de Jacobson es un proceso en 4 etapas en las que sistemáticamente se tensan y relajan los músculos de diferentes partes del cuerpo.
- Con la práctica regular tomas conciencia de la tensión de tus músculos y podrás contrarrestarla, consiguiendo relajarte.
- **Si tu cuerpo se relaja, tu mente también.**
- Practicaremos la relajación desde la 1ª sesión en casa.



# AUDIO RELAJACIÓN

- **FASE I. 16 grupos musculares. (30 minutos)**
  - FASE II. 8 grupos musculares. (20 min)
  - FASE III. 4 grupos musculares. (12 min)
  - FASE IV. Relajación rápida.
- 
- Tarea para esta semana: realizar Fase I.
  - Debemos hacerlo, al menos, **una vez al día**.
  - La próxima semana veremos cómo os ha ido con la técnica y si la habéis puesto en práctica sin problema.

# ENTRENAMIENTO EN RELAJACIÓN

## **FASE I:** tensar- relajar 16 grupos musculares (30')

1. Mano derecha. Apretar puño	9. Hombros, pecho, espalda
2. Brazo derecho: doblar. Biceps	10. Abdomen. Meter barriga
3. Mano izquierda. Apretar puño	11. Muslo derecho. Apretar.
4. Brazo izquierdo: doblar. Biceps	12. Pie derecho: punta a la cara
5. Frente. Levantar cejas.	13. Pie derecho: punta a la izda
6. Apretar párpados. Arrugar nariz	14. Muslo izquierdo. Apretar.
7. Boca. Sonrisa forzada	15. Pie izquierdo: punta a la cara
8. Cuello. Barbilla al pecho.	16. Pie izquierdo: punta a la dcha

### 3. FACTORES PSICOLÓGICOS EN LA EXPERIENCIA DE DOLOR

#### ¿Qué es el dolor?

**“Todos sabemos a qué nos referimos pero no significa lo mismo para ninguno de nosotros”.**

- Experiencia sensorial y emocional desagradable asociada con un daño.
- Experiencia subjetiva: hay **variaciones en el umbral de percepción**, diferencias según la parte del cuerpo.
- ¿Por qué variaciones? El dolor no es sólo una sensación, sino que tiene varios componentes.

# COMPONENTES DEL DOLOR

- 1.- Sensorial-discriminativo** (sentimos físicamente): localización, cualidad o intensidad del dolor. Igual para todos (cerebro).
- 2.- Cognitivo- evaluativo** (pensamos): analizamos e interpretamos el dolor en función de lo que sentimos.
- 3.- Afectivo-emocional** (sentimos emocionalmente): el dolor se acompaña de depresión, temor, ansiedad relacionadas con experiencias de dolor previas, la personalidad de cada uno y los factores socio-culturales.

# CÓMO AFECTA SENTIR DOLOR

- **A nivel físico:** cansados x activación, agota. En alerta.
- **A nivel sensorial:** 5 sentidos en el dolor, respuesta refleja de autoprotección pero si se repite constantemente es desolador.
- **A nivel emocional:** tristes, preocupa, nos limita e incluso desesperanza (“no hay remedio”).
- **A nivel social:** si es continuo a veces el círculo social se resiente.

# DOLOR, CEREBRO Y EMOCIONES I

## □ El dolor se nota en el cerebro.

- En el cerebro interviene los otros procesos (cognitivos y emocionales).
- ¿Qué pasa cuando estoy **alegre o distraído**? Segregamos unas sustancias que hace la intensidad del dolor ↓
- ¿Y cuando estoy **nervioso o** tengo **pensamientos negativos**? la intensidad del dolor ↑ = con **tristeza o cansancio**.

**Cerebro = cámara de cine**

→Importancia de la distracción←

# ¿SE PUEDE LLEVAR UNA VIDA NORMAL CON UN DOLOR CONTINUO?

- Depende del tipo de dolor, de sus fases, de su intensidad.
- Incluso aunque no se pudiera una vida completamente normal, sí rutina con actividades gratificantes
- POCO A POCO.
- Lo que podamos conseguir depende de nosotros.

## 4. AUTORREGISTRO DE ACTIVIDADES Y SU RELACIÓN CON EL DOLOR.

- Hay actividades o estados de ánimo que predisponen más o menos a sentir dolor o notarlo más intensamente.
- **Objetivo:** conocer las situaciones en las que sentís dolor y ver si hay relación con el tipo de actividad realizada en el día (localizar causa)
- Rellenarlo cada vez que sintáis dolor.
- Cuantas más situaciones anotemos, mejor.
- Rellenar a lo largo de la semana y traerla el martes.



# AUTORREGISTRO

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

## 5.- TAREAS PARA CASA

- ✓ FASE I Relajación Muscular Progresiva (Jacobson): 1 vez al día.
- ✓ Autorregistro de actividades.

¡Gracias por vuestra atención!

