

GRUPO DE DOLOR CRÓNICO

Unidad de Psicología Hospitalaria
HGUA

SESIÓN 2

**RELAJACIÓN,
RESPIRACIÓN Y HÁBITOS
SALUDABLES**

CONTENIDO DE LA SESIÓN

1. Revisión de la hoja de **autorregistro** de actividades y su relación con el dolor (realización en casa)
2. Revisión de la fase I de **Relajación de Jacobson** e introducción de la Fase II.
3. Explicación del **planteamiento progresivo de objetivos.**
4. **Salud Comportamental.**
5. Realización de ejercicios de **respiración abdominal.**
6. Discusión y tiempo para **aclaración de dudas. Tareas para casa.**

REVISIÓN DE TAREAS PARA CASA.

- Relajación: dudas o problemas en la práctica de la Fase 1 de Jacobson.
 - ¿Cuántas veces la habéis practicado?
 - ¿Dónde?
 - ¿En qué momento?
 - Esta semana abordaremos la Fase II.
- Autorregistro.

1. ENTRENAMIENTO EN RELAJACIÓN

- Dudas o problemas con la **Fase I**.
- ¿Notáis las diferencias tensión-distensión?
- Propósito: aprender a identificar cuándo una zona del cuerpo está en tensión.
- **2 semanas: Fase II. 8 grupos musculares (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.

Entrenar una o dos veces diarias durante esta semana.

2. REVISIÓN DEL AUTORREGISTRO DE ACTIVIDADES Y SU RELACIÓN CON EL DOLOR.

- Autorregistro: Dudas o problemas.
- ¿Cuántas situaciones habéis anotado?
- Relación dolor con tipo de actividad.
- Rellenar Sesión 2 del Cuadernillo para el paciente.

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. Después, nada.
...
...

3. PLANTEAMIENTO DE OBJETIVOS

- Meta, idea clara, objetivo claro a medio - largo plazo.
- Lo importante: crearse **mini-metas** a corto plazo que nos aproximarán cada vez más al objetivo último que deseamos.
- Clave mini-metas: **alcanzables y más realistas** → mantienen la motivación. (ej. ejercicio: 1 hora, inalcanzable/metastas pequeñas sí).
- Establecer metas pequeñas y realistas y lograrlas, nos genera un **sentimiento positivo de trabajo bien hecho** → la motivación aumenta → podemos avanzar en pos de la siguiente mini meta.
- **Hay que conocer y aceptar nuestras limitaciones actuales y tenerlas en cuenta a la hora de crear objetivos a corto plazo:**
“la clave para tener éxito...proponerse un objetivo realista”

CARACTERÍSTICAS DE LOS OBJETIVOS

- **Específicos:** qué quiero conseguir. Desglosarlo. Escribirlos.
- **Medibles:** criterio indicativo para detenernos al conseguirlo. Vemos el progreso → motivación y disfrute durante el camino.
- **Alcanzables:** el camino a seguir es realista y las probabilidades de alcanzarlo, razonables. Objetivos ambiciosos motivantes.
- **Motivadores:** recompensas por escrito e imaginarnos cómo nos vamos a sentir al alcanzarlo. Nos asegura que el objetivo vale realmente la pena. Releer cuando estemos desmotivados.
- **Fijar plazo de tiempo para alcanzarlo:** nos permite adecuar los tiempos de las pequeñas metas al logro del objetivo final → motivación y protección perfeccionismo o el cambio de ideas.

EJERCICIO. 1ª parte

- ✓ En base a nuestra actividad diaria: Plantearnos **objetivo a medio plazo** (entre 2 semanas y 2 meses) desglosándolo en objetivos más pequeños (3 días- 1 semana).
- ✓ **Ejemplo de Objetivo A Medio Plazo:** *“en un mes poder andar 20 minutos sin agotarme”. Actualmente ando 10 y debo de parar porque noto una sensación de fatiga muy fuerte”.*
 - Mis **objetivos pequeños** podrían ser:
 - Aumentar 2 minutos mi tiempo de andar cada semana.
 - Esta semana andaría 12 minutos cada día que saliese a andar,
 - La siguiente 14, la otra 16 y la última 18 minutos, con eso haría las 4 semanas y podría comenzar el mes siguiente intentando andar 20 minutos.
 - Eso sí, debería de ir a andar por lo menos tres veces a la semana para poder adaptarme a esos dos minutos que he ido subiendo.

EJERCICIO. 2ª parte

- ✓ **Que cada uno proponga un objetivo a medio plazo**
 - Ejemplos: aumentar el ejercicio físico o aumentar las tareas en las que no necesite ayuda, leer un libro...
 - Puesta en común. Consejos mutuos. Ayuda.

- ✓ **¿Qué pequeños pasos proponéis para lograrlo?**
 - Valorar propuestas.
 - Importante comprometerse

- ✓ **Tratar de desarrollar esta semana esos objetivos específicos.**

4. SALUD COMPORTAMENTAL

- Con unas **“pautas saludables y regulares”** en nuestras costumbres disminuye:
 - 1. Desequilibrios emocionales.**
 - 2. Fatiga**
 - 3. Intensidad del dolor.**
- Por ello **“8 buenos hábitos”** para **facilitar la estabilidad** del cuerpo y de la vida en general.

OCTÁLOGO DE BUENOS HÁBITOS I

1º. Mantener un horario en vuestras costumbres.
Beneficioso para el cuerpo y la mente.

2º. Hacer ejercicio todos los días. Ej. Andar (aeróbico) liberando endorfinas que ayudan a dormir y comer mejor.

3º. Alimentación variada, equilibrada y sana.

4º. Descansar durante el día. (comer y 30 min).

OCTÁLOGO DE BUENOS HÁBITOS II

5º. Relacionarse con los demás. No aislarnos. El apoyo social es un reconocido factor protector contra el estrés.

6º. Practicar la meditación, pensar, reflexionar. En lo que hacemos, temores, soluciones.

7º. Relajación: clave para tener buena calidad de vida. Tranquilidad → ventajas laborales y relacionales.

8º. Buena calidad de sueño.

5. PRÁCTICA DE EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN ABDOMINAL

- ✓ La respiración abdominal o profunda es una técnica que ayuda en situaciones de estrés.
- ✓ Al respirar desde el abdomen en lugar de respiraciones cortas, inhalamos más oxígeno y el cuerpo se relaja.
- ✓ Es la respiración de los bebés.
- ✓ Practicarla estando relajado para aprenderla y coger el hábito y así poder aplicarla cuando estemos ansiosos.

RESPIRACIÓN ABDOMINAL. INSTRUCCIONES

- Postura cómoda. Espalda recta.
- Una mano en el pecho y la otra en la parte baja del abdomen.
- Inspiramos por la nariz lentamente provocando que se levante la mano de la barriga. 5 segundos.
- Retenemos el aire con tripa hinchada. 3 segundos.
- Espiramos por la boca tanto como podamos mientras contraemos el abdomen. El ombligo se hunde y con él, la mano. 5 segundos.
- La mano del pecho debe moverse muy poco.
- Continuaremos respirando por la nariz y exhalando por la boca. **2 series de 3-4 minutos.**

CONSEJOS PARA DORMIR BIEN

- ✓ Haz ejercicio durante el día (no 2 horas antes de dormir). Evita el sedentarismo.
- ✓ Haz cosas en casa (lo que se pueda), cocina, sal a limpiar el coche, cualquier pequeña actividad.
- ✓ Evita las bebidas estimulantes.
- ✓ Cuidado con las siestas.
- ✓ Evita las preocupaciones.
- ✓ Acuéstate y levántate siempre a la misma hora.

6. TAREAS PARA CASA

- ✓ Seguir con la FASE II Relajación Muscular Progresiva.
- ✓ Autorregistro de actividades y su relación con el dolor.
- ✓ Metas. Traerlo a la siguiente sesión para ponerlo en común. Establecer un objetivo a medio plazo (a alcanzar entre 2 semanas y 2 meses) y objetivos a corto plazo (a alcanzar entre 3 días y/o una semana) en esta semana.
- ✓ Practicar los buenos hábitos

¡Gracias por vuestra atención!

