

## CONSEJOS PARA AUMENTAR LOS PENSAMIENTOS Y SENTIMIENTOS POSITIVOS AL EXPERIMENTAR DOLOR

El dolor y el estado de ánimo están estrechamente relacionados. Elevar tu estado de ánimo puede ayudarte a aliviar el dolor. A continuación se presentan algunas cosas que pueden tener un impacto en cómo te sientes y que puedes hacer por tu cuenta

Aprender a reflexionar y replantear los pensamientos negativos.



Participa en actividades que te apasionen.



AUMENTAR LOS PENSAMIENTOS Y SENTIMIENTOS POSITIVOS

Pasa más tiempo con amigos y familiares o busca nuevos grupos sociales.



Pide que te deriven a la terapia cognitivo-conductual.



Aprende acerca de técnicas de relajación como la meditación y la atención plena.



## POSITIVIDAD Y ESTADO MENTAL

La positividad es increíblemente importante para controlar el dolor. Los pensamientos positivos pueden ayudarte a reducir los sentimientos negativos, el dolor, el estrés, y aumentar la motivación para tomar decisiones saludables. Esto puede parecer algo difícil de hacer, pero es una habilidad que puede mejorar con la práctica.

Puedes mejorar tu estado emocional haciendo cosas como pasar tiempo con amigos y familiares, hacer más a menudo las cosas que te apasionan y calmar la mente aprendiendo técnicas de relajación como la meditación. Cambiar tu estado de ánimo a largo plazo también puede requerir que te centres en la forma en que piensas sobre las situaciones. Una manera de hacer esto es cuestionar tus pensamientos negativos automáticos.

## PENSAMIENTOS

Los pensamientos automáticos suelen ser negativos y afectar la actitud que tienes hacia el mundo y la vida. Las personas que tienen dolor pueden tener dificultades con los pensamientos negativos, lo cual puede causar más estrés y hacer que el cambio de comportamiento sea más difícil. Es posible abordar tus pensamientos negativos automáticos pensando en cómo podrías reformularlos para que sean más positivos. A continuación se presentan algunas formas comunes de pensamientos negativos que suelen atacar a las personas con dolor persistente. Después de revisar los ejemplos de la lista a continuación, intenta reformular tus propios pensamientos negativos con el diario personal para manejo del estrés en la página siguiente.

- **CATASTROFISMO: Imaginar el peor resultado posible de cualquier evento.**

  - **Ejemplo:** “¡Seguramente ahora van a tener que operarme!”
  - Reformulación positiva: “Estoy experimentando un brote; me sentiré mejor después de un día o dos de descanso”.
- **PENSAMIENTO POLARIZADO: Ver todo blanco o negro, bueno o malo; sin ver áreas grises.**

  - **Ejemplo:** “Si no puedo andar en bicicleta como antes, nunca lo haré”.
  - Reformulación positiva: “No puedo andar muy bien en bicicleta, pero al menos puedo andar”.
- **FILTRACIÓN: Centrarse solo en lo malo e ignorar lo positivo de las situaciones.**

  - **Ejemplo:** “¿Por qué sigo sufriendo? Nunca me pasa nada bueno”.
  - Reformulación positiva: “Puede que nunca me hubiera unido a este maravilloso club de lectura si no fuera por el dolor”.
- **DECLARACIONES DEL TIPO “DEBERÍA”: Lastimarte por no hacer las cosas de la manera en que piensas que deberían hacerse.**

  - **Ejemplo:** “Debería poder limpiar la casa o cortar el césped como antes”.
  - Reformulación positiva: “No necesito terminar todo hoy. Voy a hacer un poco cada día hasta terminar”.
- **GENERALIZAR EN EXCESO: Creer que lo que sucede durante un evento ocurrirá en todos los eventos futuros.**

  - **Ejemplo:** “Intenté ese ejercicio de respiración antes y falló. Intentarlo de nuevo no tiene sentido”.
  - Reformulación positiva: “Tal vez me perdí de algo en el ejercicio de respiración. Voy a intentarlo de nuevo”.
- **CULPAR: Culparte a ti mismo, a otras personas o a una cosa por tu dolor.**

  - **Ejemplo:** “Es culpa de mi compañero de trabajo que me haya lastimado”.
  - Reformulación positiva: “Los accidentes le pasan a todo el mundo”.
- **FALACIAS DE CONTROL: Creer que no tienes control sobre tu propia situación.**

  - **Ejemplo:** “Si este médico no me cura el dolor, ¡no tengo más esperanzas!”
  - Reformulación positiva: “Voy a preguntarle a mi médico qué puedo hacer para reducir el dolor”.
- **LECTURA MENTAL: Hacer suposiciones sobre lo que otras personas están pensando.**

  - **Ejemplo:** “Mira hacia otro lado cuando me habla... no le importa”.
  - Reformulación positiva: “Parece distraída. Estoy seguro de que tiene muchas cosas que hacer en su vida”.

Para conocer más sobre la importancia de las creencias en el manejo del dolor, busca un libro titulado The Explain Pain Handbook (Explicando el dolor), de David Butler y Lorimer Moseley.

# DIARIO PERSONAL PARA MANEJO DEL ESTRÉS

SEMANA DE ____	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>A</b> Escribe el <b>EVENTO ESTRESANTE</b> que ocurrió.							
<b>B</b> Escribe los <b>PENSAMIENTOS</b> que tuviste sobre este evento estresante cuando ocurrió.							
<b>C</b> Escribe los <b>SENTIMIENTOS</b> que tuviste sobre el evento estresante cuando ocurrió.							
<b>D</b> Piensa y cuestiona tus pensamientos en "B". <b>REFORMÚLALOS</b> para que sean más positivos.							

Adaptado de la información de Dennis Turk y Frits Winter, The Pain Survival Guide: How to Reclaim Your Life (Guía de supervivencia del dolor: cómo recuperar su vida) (Asociación Estadounidense de Psicología [American Psychological Association], 2006), con el permiso de los autores.