

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN GRUPAL PARA EL AFRONTAMIENTO PSICOLÓGICO EN DOLOR CRÓNICO

El Taller Bienestar (Afrontamiento psicológico al dolor crónico) pretende ofrecer a los pacientes un conjunto de estrategias para el control activo del dolor a través de técnicas psicoeducativas, cognitivas, conductuales y de autorregulación emocional que faciliten el control de la experiencia dolorosa y del funcionamiento psicosocial, mejorando así su calidad de vida.

El Taller Bienestar consiste en un programa de intervención psicológica multicomponente muy estructurado de modalidad grupal dirigido a personas con diagnóstico de Dolor Crónico (lumbociática, síndrome doloroso regional complejo, fibromialgia, dolor miofascial, etc.) que presentan una afectación afectiva o emocional reactiva al dolor.

El programa consta de 16 sesiones de carácter interactivo y estructura psicoeducativa y de entrenamiento en autorregulación emocional a través de técnicas de Atención Plena o Mindfulness. Las diez primeras sesiones tienen una frecuencia quincenal y las seis últimas mensual, bimestral y trimestral a fin de facilitar el empoderamiento y el seguimiento tras el alta.

El contenido es el siguiente:

✓ **Sesión 1: Entendiendo nuestro dolor .**

Presentación, evaluación pretest y psicoeducación. Comprendiendo nuestro dolor. Empoderamiento y calidad de vida. Breve introducción de principios de mindfulness (MFN) como eje central del tratamiento. Práctica formal MFN.

✓ **Sesión 2: ¿Que es el dolor ?**

Identificación de factores relacionados con Dolor Crónico. Descripción básica de las técnicas de MFN y práctica.

✓ **Sesión 3: Ejercicio físico y dolor crónico**

La importancia del ejercicio físico en dolor crónico. Descripción de la Teoría de Evitación del Dolor y aplicación al círculo sedentarismo-dolor .Programa de actividades (dominio-agrado), asignación de tareas graduales y role playing.

✓ **Sesión 4: Higiene del sueño e higiene postural**

La influencia del dolor sobre la calidad del sueño y del sueño sobre la intensidad y frecuencia del dolor. Práctica en MFN *Chequeo atento*. Entrenamiento en técnicas de respiración lenta como estrategia de afrontamiento de la ansiedad.

✓ **Sesión 5: Alimentación y dolor crónico**

Nociones básicas de alimentación sana y equilibrada. Influencia del peso y del índice de masa corporal sobre el dolor crónico. Repaso sesión 3. Práctica guiada de MFN

✓ **Sesión 6: Emociones y dolor**

Principales emociones primarias y repercusiones psicológicas. Identificación y aceptación. Repaso principios de la meditación (Respiración, Observación atenta, mente del principiante, apego , aquí y ahora).Practica de MFN. *Medito mientras camino*.

✓ **Sesión 7: Control emocional y afrontamiento al dolor**

Influencia del pensamiento sobre emociones y conductas, identificación de pensamientos negativos y entrenamiento en desafío de pensamientos negativos. Entrenamiento en MFN.

✓ **Sesión 8: Cambiar los pensamientos cuesta. Ten paciencia**

Descripción de variables relacionadas. Técnicas de afrontamiento del estrés: técnicas de distracción, entrenamiento en autoinstrucciones y autorrefuerzo, hora de pensar y detención del pensamiento. Criterios para analizar pensamientos catastróficos y de magnificación del dolor. Práctica guiada en MFN.

✓ **Sesión 9 : Las trampas de la mente**

Pensamientos asociados a dolor. Sesión 10: Técnicas de afrontamiento del estrés: técnicas de distracción, entrenamiento en autoinstrucciones y autorrefuerzo, hora de pensar y detención del pensamiento Las claves de la felicidad. Práctica guiada en MFN.

✓ **Sesión 10: Sesión de síntesis y reflexión**

Repaso de sesiones anteriores. Dificultades con técnicas aprendidas. Profundización sobre MFN. Evaluación post-test. Práctica guiada de MFN.

✓ **Sesión 11: Acompañar al paciente con dolor (dirigida a familiares)**

Descripción y principales factores psicológicos. Actitudes familiares frente al dolor Guía de apoyo familiar al paciente con dolor crónico. Práctica guiada de MFN.

✓ **Sesión 12: El arte de comunicarse con eficacia**

Elementos de la comunicación. Tipos de comunicación. Técnicas de comunicación eficaz: escucha activa y empatía. Estrategias que mejoran la comunicación. Práctica guiada de MFN.

✓ **Sesión 13: ¿A qué llamamos asertividad?**

Descripción. Estilos de comunicación. Pasos para realizar una comunicación asertiva. Práctica guiada de MFN.

✓ **Sesión 14: Derechos y técnicas asertivas**

Descripción y reflexión sobre lista de derechos asertivos. Descripción y práctica de técnicas asertivas. Práctica guiada de MFN

✓ **Sesión 15: Principios de la atención plena: Chequeando el dolor**

Sesión de síntesis y repaso. Práctica guiada y libre de MFN.

✓ **Sesión 16: Autoconcepto, autoestima y dolor crónico**

Autoestima positiva. Autoestima baja. Las A de la autoestima. Claves para aumentar la autoestima. Práctica guiada de MFN. Síntesis. Tránsito al alta psicológica y de la Unidad de Dolor. Evaluación post-test 2.