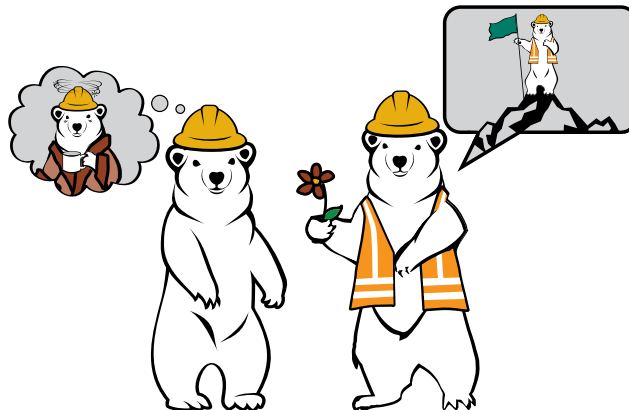




Vuelve a Definir el Dolor

Lo último que la gente con dolor quiere oír es que "todo está en tu cabeza" - pero la verdad es que la forma en que pensamos sobre nuestro dolor está relacionada con lo mucho que lo sufrimos. Las personas capaces de reeducar su cerebro pueden experimentar menos dolor con el tiempo y mejorar su calidad de vida. Cuando tengas un sufrimiento intenso relacionado con el dolor, sigue estos pasos:



- **Atrapa el pensamiento.** Fíjate en tus pensamientos y en lo que te dices de ti mismo
 - - ¿Estás filtrando lo bueno y enfocándote sólo en lo negativo?
 - - ¿Usas palabras como "debería", "debo" o "tengo que"?
 - - ¿Te desaniman las ideas que utilizan las palabras "siempre" o "nunca"?
 - - ¿Los pensamientos extremos bloquean otras ideas o soluciones?
- **Mide el pensamiento** Pregúntate: "¿este pensamiento es útil o inútil?".
- **Cambia el pensamiento.** Elige un pensamiento nuevo y útil para sustituir a los que no te ayudan. Pregúntate: ¿Qué estoy consiguiendo con este pensamiento negativo? ¿Cuál podría ser un pensamiento diferente más fortalecedor?

Controlar el Pensamiento para Controlar el Dolor

Atrapa el pensamiento	Comprueba el pensamiento	Cambia el pensamiento
"Hoy no he tenido demasiado dolor, pero sé que es sólo cuestión de tiempo".	Centrarse en lo negativo	"Claro, no todos los días estarán libres de dolor. Pero últimamente he tenido algunos días sin dolor, así que sé que no todos los días serán dolorosos".
"Me he tomado todos mis medicamentos como se supone, así que no debería tener ningún dolor".	Debería	"La medicina puede ayudar, pero quizá no resuelva todo el problema. Usarlas junto con un pensamiento sano me da la mejor oportunidad para sobrellevar mi dolor".
"Realmente no hay nada que pueda hacer para aliviar mi dolor".	Generalizar en exceso	"Algunos días mi dolor puede parecer difícil de manejar, pero han habido días en que me he sentido mejor. Hay cosas que puedo hacer para aliviar mi dolor".
"Estar de pie más de dos horas es imposible. No hay forma de que pueda trabajar".	Todo o nada	"Puede que no pueda volver a mi trabajo exacto, pero puedo estar abierto a otros acuerdos que me permitan seguir trabajando de forma similar".

**Adapted from Healthwise.org



Escaneé este código
para ver más Recursos
para la Salud Mental