

## TERAPIA PSICOLÓGICA APLICADA EN CASOS DE DOLOR CRÓNICO.

### Relación entre el dolor y la mente

Aunque las sensaciones se den en el cuerpo, la **percepción de esas sensaciones se da en la mente.** *Sentimos la ropa sobre la piel constantemente, sin embargo, no percibimos esas sensaciones a no ser que les prestemos atención.*

Algunos **procesos psicológicos pueden modificar la experiencia de dolor.** La **atención** amplifica las señales, mientras que la distracción las atenúa. El **significado** otorgado al dolor: no se percibe de igual manera el dolor proveniente de un proceso deseado, por ejemplo hacerse un tatuaje, que el proveniente de un proceso indeseado o inútil, por ejemplo, que se nos clave una aguja de manera repetida en la piel, aunque la sensación sea la misma. **¿Por qué la psicoterapia en casos de dolor crónico?**

La psicoterapia puede ser un complemento útil y eficaz a otro tipo de intervenciones en casos de dolor crónicos por varios motivos:

- En muchos casos, la causa física del dolor es desconocida o bien no puede eliminarse, por



lo que los **tratamientos médicos solo pueden paliar** el dolor.

- El dolor crónico es una experiencia que genera un gran malestar no solo a nivel físico. Es **fuentes de estrés, bajo estado de ánimo, irritabilidad, frustración, problemas para dormir...** Así como de posibles problemas secundarios: **incapacidad para trabajar, incapacidad para realizar actividades agradables...**
- En muchas ocasiones existen **factores psicológicos implicados en la aparición, mantenimiento o amplificación del dolor:** estrés, cansancio, exceso o defecto de actividad, apatía, adicciones...

### Objetivos generales de la terapia psicológica aplicada en casos de dolor crónico

- Lograr una mayor comprensión acerca del **funcionamiento de la percepción del dolor** y de los factores que intervienen
- Adquirir técnicas de **manejo del estrés y la ansiedad**
- Aprender técnicas de **control de la atención**
- Conocer formas adecuadas de **gestión de conflictos** y solución de problemas
- Obtener **estrategias de regulación emocional y de comunicación asertiva**
- Lograr una mayor coherencia vital con los **valores y objetivos personales**
- Establecer **hábitos saludables** para un mayor bienestar general

Los **tratamientos son individualizados** y establecidos tras una primera fase de evaluación en consonancia con los objetivos de cada paciente.



**CARMASALUD**  
CENTRO CLÍNICO E INVESTIGADOR