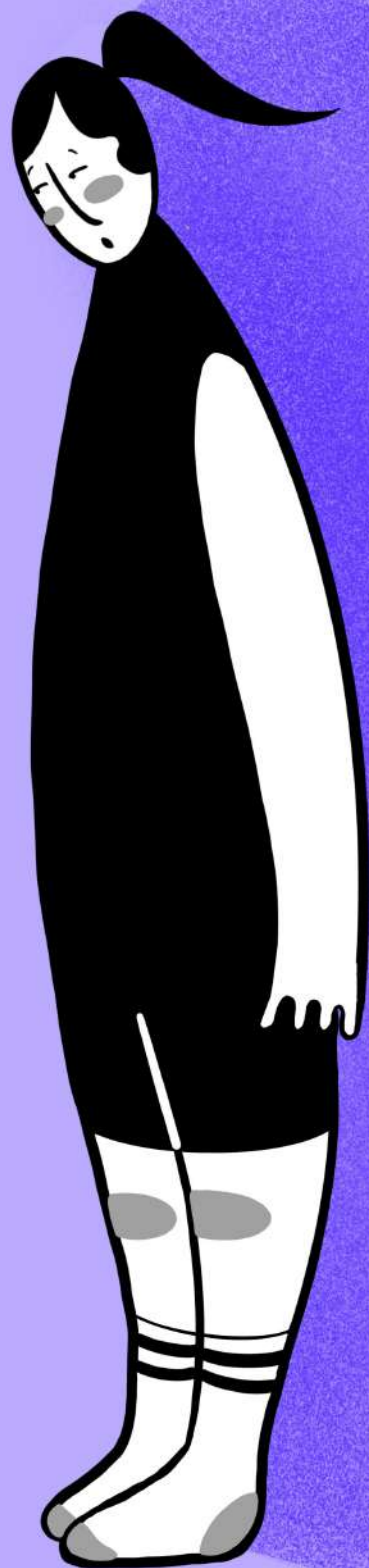




PASO A PASO CONTIGO



FIBROMIALGIA

Financiada por:



PI17/00858

PASO A PASO CONTIGO

**Guía de apoyo para que las
pacientes con fibromialgia caminen
como forma de ejercicio físico**

Avalada por:



**Alianza
General de
Pacientes**



Autoras

La actividad física y caminar en el tratamiento de la fibromialgia

Dra. Ana Carbonell-Baeza

Grupo de Investigación MOVE-IT
Departamento de Didáctica de la Educación Física
Facultad de Ciencias de la Educación
Universidad de Cádiz
Instituto de Investigación e Innovación Biomédica de Cádiz (INiBICA)

Manos a la obra... pies a la travesía

Dra. Sheila Blanco Rico
Dra. Patricia Catalá Mesón
Dra. Carmen Écija Gallardo
Dra. Lorena Gutiérrez Hermoso
Dra. Irene López-Gómez
Dra. Cecilia Peñacoba Puente
Dra. Sara de Rivas Herмосilla
Dra. Lilian Velasco Furlong

Departamento de Psicología
Facultad de Ciencias de la Salud
Universidad Rey Juan Carlos

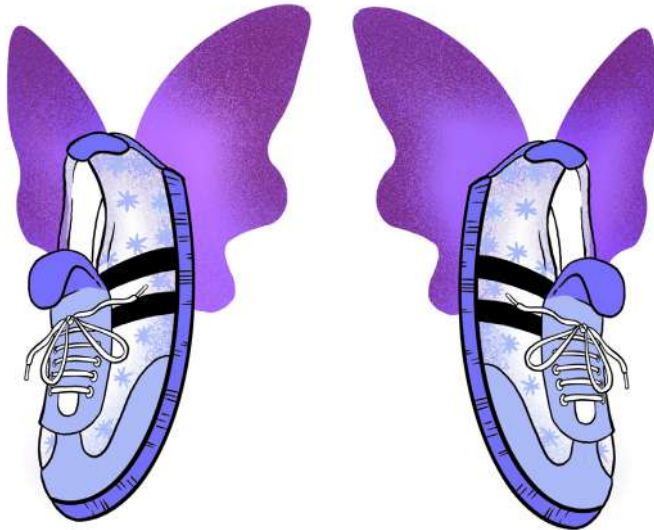
Equipo de investigación del Proyecto PI17/00858 financiado por el Fondo de Investigación en Salud del Instituto de Salud Carlos III, co-financiado por la Unión Europea a través del Fondo Europeo de Desarrollo Regional (FEDER)

Edición y Coordinación

Dra. Cecilia Peñacoba Puente

“ Pies para que os quiero, si tengo
alas para volar. ”

Frida Khalo



AGRADECIMIENTOS

A todas las asociaciones de ayuda mutua de fibromialgia que han participado en este proyecto. Gracias por darnos todo sin pedir nada a cambio.

A ti, paciente con fibromialgia, por haber hecho posible que esta guía llegue a las manos de personas con tu misma enfermedad.

A entidades como el Instituto de Salud Carlos III que respaldan y facilitan la elaboración de estas herramientas de ayuda al paciente.

A Andoni.

PRÓLOGO

Ante todo agradezco la invitación para escribir el prólogo de la guía que sobre Fibromialgia ha llevado a cabo el grupo de investigación liderado por la Prof^a Cecilia Peñacoba. La guía surge del fruto de muchos años de investigación muchas veces con el esfuerzo y empeño personal del grupo y otras, como es el caso, gracias al apoyo de Instituciones como el Instituto de Salud Carlos III (ISCIII) a través de las ayudas del Fondo de Investigaciones Sanitarias (FIS), apoyo que pone de manifiesto el enorme trabajo realizado por el grupo con el rigor y calidad que siempre está presente en todo lo que hacen.

Pero además en este caso me gustaría destacar que la guía está pensada y diseñada para las pacientes con fibromialgia. A lo largo del desarrollo de la guía vemos el compromiso del grupo con las pacientes, y el cariño que han tenido durante su investigación para que la paciente se sintiese cómoda, cuidada y querida. Este compromiso que se puede apreciar en el objetivo de la misma, ayudar a las pacientes a caminar como forma de ejercicio físico y vivir mejor con el dolor.

Se trata de una guía que bien la podríamos enmarcar en todo el movimiento actual de la humanización de la asistencia sanitaria, donde los aspectos psicológicos, como tenía que ser, cada vez están más presentes. Por eso en la guía además de poner de manifiesto las características de la fibromialgia, el dolor, la fatiga... se buscan soluciones a todos esos síntomas que son, con frecuencia, difíciles de abordar. Se describe la importancia del ejercicio físico, por supuesto aeróbico y moderado, como uno de los tratamientos mas efectivos, pero también la importancia del seguimiento de ese ejercicio físico y la cercanía de los y las profesionales de la salud con las personas que padecen la enfermedad. Es decir, se busca la afectividad con la paciente, que como ya sabemos ayuda de una forma clara y evidente a que aumente la efectividad de las medidas de intervención que queremos aplicar.

Además, la guía recoge todas las evidencias que se han ido desprendiendo del proyecto FIS y que han sido publicadas poniendo de manifiesto qué variables psicológicas podrían ayudar a las pacientes con el cumplimiento del ejercicio físico recomendado, o de cualquier medida que queramos aplicar.

Por todo ello, esta guía es un documento con un contenido eminentemente práctico que servirá de ayuda para que las personas que padecen esta enfermedad se sientan más atendidas, que se sienta que se ha pensado en ellas durante su elaboración, y como es lógico durante toda la investigación, que la guía se ha hecho pensando en ellas y que es para ellas. Así me consta, ya que tanto la Profª Peñacoba, como todo su grupo, siempre trabajan con ese enfoque afectivo-efectivo, sin perder el rigor científico que exige su investigación, pero como ella misma dice con un objetivo esencial que es “ser útiles a las y los pacientes”. Eso es lo que se busca en la guía y así se ha hecho, pensando en ser útiles a las pacientes. Yo me siento orgulloso de poder contribuir modestamente con este prólogo que surge del afecto y del cariño por el grupo, pero también por la admiración y reconocimiento del trabajo que han realizado.

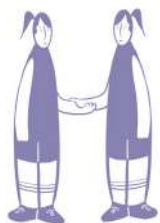
Gracias por tanto a todas las personas que han hecho posible esta guía, que seguro que será muy útil para las pacientes.

Prof. Angel Gil de Miguel

Catedrático de Medicina Preventiva y Salud Pública
Director del Dpto. de Especialidades Médicas y Salud Pública
Universidad Rey Juan Carlos



NUESTRA INVESTIGACIÓN VA DIRIGIDA A AYUDARTE



an pasado ya 18 años desde que comencé a investigar sobre fibromialgia. Fue la primera línea de investigación que tomó forma en mi llegada a una recién estrenada Facultad de Ciencias de la Salud en la Universidad Rey Juan Carlos. Ya entonces tenía claro algo que está implícito en cada una de las líneas que encontrarás en esta guía, que todo lo que hacemos en el mundo de la investigación tiene que ser útil para ti, porque de no ser así, nuestro trabajo carecería de sentido.

Para que sea útil, las personas que estamos “al otro lado”, que diseñamos y elaboramos este tipo de productos, contamos con diferentes herramientas que nos ayudan en nuestro propósito. Por un lado, contamos con datos, datos que tú misma has contribuido a generar, y que nosotras como investigadoras, con metodología científica, constancia y horas de dedicación, hemos tratado, analizado y reflexionado sobre ellos para objetivar lo que te está pasando, para ayudar a buscar un poco de alivio a tu dolor. Por otro lado, el equipo de investigación que lidero cuenta con amplia formación y experiencia en psicología clínica y de la salud, permitiendo lo que se denomina investigación aplicada, tratando de poner bajo la lupa de la ciencia aquellas técnicas, programas y procedimientos con los que trabajamos diariamente en nuestra faceta clínica para mejorar la calidad de vida de las personas.

Finalmente, tenemos la enorme suerte de compartir nuestras tareas de investigación con tareas docentes, concretamente en una Facultad de Ciencias de la Salud, formando a los y las profesionales que en unos años te atenderán en las consultas, para que estén preparados/as para afrontar los retos de la enfermedad y ayudar a las personas que la padecen.

La guía que ahora tienes entre tus manos es el resultado más aplicado, más tangible y más práctico de un proyecto financiado por el Fondo de Investigación en Salud: “Intervención para la autorregulación de metas relacionadas con el ejercicio físico en personas con fibromialgia: fatiga y componentes motivacionales” (PI17/00858), del Instituto de Salud Carlos III, co-financiado por la Unión Europea a través del Fondo Europeo de Desarrollo Regional (FEDER). Con este proyecto hemos tratado de mejorar la adhesión a la conducta de caminar. Partíamos de un proyecto de investigación previo (MINECOPSI2011-25132), liderado por las Doctoras Pastor-Mira y López-Roig de la Universidad Miguel Hernández, referentes en los aspectos psicológicos del dolor crónico, gracias al que pudimos desarrollar intervenciones psicológicas breves que potenciaron tanto la motivación por caminar como el mantenerse en el camino.

Con el proyecto actual (PI17/00858), que ha permitido la elaboración y financiación de la guía que ahora tienes entre tus manos, pretendemos dar un paso más, ayudarte a que el camino sea más fácil. Ayudarte a desprenderte de “algunos de los objetos” que llevas (que todas las personas llevamos) en “esa mochila” que incrementa de por sí la pesadez ya propia de tu dolor y fatiga, y que te resta energía para caminar, para lo realmente importante, para cuidarte y mejorar.

El tratamiento de la fibromialgia que incorpora la actividad y el ejercicio físico como una de sus metas terapéuticas ha mostrado efectos positivos en la salud. Además, existe acuerdo en introducir tratamientos no farmacológicos para todas/os las/los pacientes, tratamientos que promuevan los pensamientos de capacidad personal, la actividad física y otro tipo de conductas saludables. Sin embargo, con frecuencia, las personas con problemas de dolor anticipan que se van a encontrar peor con la actividad y deciden no realizarla, para, de este modo, evitar las consecuencias negativas anticipadas.

El objetivo, por lo tanto, de esta guía es ayudarte a recorrer el camino, a que ese tratamiento centrado en caminar como ejercicio físico sea más llevadero. En los primeros capítulos encontrarás técnicas básicas para comenzar el camino, para visualizar tus “Para qué” y para poner a tu lado tu dolor y tu fatiga como compañeros de viaje a los que hay que atender (pero no como factores limitantes que controlan tu vida). Poco a poco, ya verás, te encontrarás caminando. En la segunda parte

de la guía, hemos querido dar un paso más contigo, tratando de proporcionarte un “cinturón de herramientas”, que te ayuden además a que el camino sea más fácil, aliviando la carga de esa mochila que todas las personas llevamos en nuestra espalda. Trataremos de que tomes conciencia de la influencia de tus pensamientos sobre tu comportamiento y tu forma de sentir, y de que aprendas a gestionarlos con el objetivo de aliviar la carga del dolor mientras caminas.

En definitiva, esta guía constituye para nosotras una muestra de agradecimiento. Agradecimiento hacia ti, paciente con fibromialgia, por adoptar ese papel activo y responsable con el avance del conocimiento de tu enfermedad, por prestarnos tu tiempo, por permitirnos acercarnos a tu intimidad, a tu vida, a tu día a día, por acompañarnos con tu dolor y tu fatiga, por dejarnos ponernos en tus zapatos. A organismos como el Instituto de Salud Carlos III por creer en nuestro equipo, en nuestra capacidad de arrojar algo de luz sobre las sombras, por permitirnos llevar a cabo este proyecto. Finalmente, a nuestra institución, la Universidad Rey Juan Carlos, por facilitarnos el combinar nuestra actividad docente con la actividad investigadora y poner a nuestra disposición diferentes recursos en nuestro día a día, y tener la enorme oportunidad de formar a los y las profesionales de la salud.

Al final de esta guía encontrarás un listado de los artículos que hemos publicado a raíz de este proyecto de investigación, y las conclusiones más relevantes de los mismos en las que hemos basado este material práctico. Cada uno de esos artículos pretende compartir con la comunidad científica, interesada igualmente en mejorar tu calidad de vida, nuestros hallazgos, con el objetivo final de que en un futuro el día a día de personas como tú sea más fácil. Ese es nuestro objetivo final, pero mientras tanto, te ofrecemos esta guía para ayudarte a que caminar te resulte más efectivo y a vivir mejor con el dolor. Esta guía no sustituye, en ningún caso, al profesional sanitario, y recuerda que para ser eficaces, los ejercicios que te planteamos has de practicarlos habitualmente. Esperamos que te sea de utilidad. Eso es lo que proporciona el verdadero sentido de nuestro trabajo.

Dra. Cecilia Peñacoba Puente

Investigadora Principal del Proyecto PI17/00858 ISCIII
Universidad Rey Juan Carlos

La actividad física y caminar en el tratamiento de la fibromialgia	17
---	-----------

Manos a la obra... pies a la travesía	25
--	-----------

1. Comenzado a caminar	27
-------------------------------	-----------

1.1. La conducta de caminar como meta	29
--	-----------

1.2. Recursos para caminar	37
-----------------------------------	-----------

2. Para aliviar la carga del camino	47
--	-----------

2.1. Perfeccionismo	49
----------------------------	-----------

2.2. Catastrofismo	57
---------------------------	-----------

2.3. Conflicto de metas	65
--------------------------------	-----------

2.4. Fusión cognitiva	73
------------------------------	-----------

2.5. Aceptación del dolor	81
----------------------------------	-----------



LA ACTIVIDAD FÍSICA Y CAMINAR EN EL TRATAMIENTO DE LA FIBROMIALGIA



Dra. Ana Carbonell-Baeza

Grupo de investigación MOVE-IT
Departamento de Didáctica de la Educación Física
Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Cádiz
Instituto de Investigación e Innovación Biomédica de Cádiz (INiBICA)



uestro día de 24 horas se caracteriza porque podemos realizar 3 tipos de comportamientos diferentes, dormir, actividad física (que puede ser ligera, moderada o vigorosa) y sedentarismo. Si incremento uno de los comportamientos se reducen los demás y viceversa, es decir que si hago más actividad física estaré menos tiempo sedentaria, si duermo el mismo número de horas.

El sedentarismo o comportamiento sedentario son aquellas actividades que se realizan cuando se está despierto en posición sentada, reclinada o tumbada y que por tanto consumen muy poca energía. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda limitar el tiempo que permanecemos realizando estas actividades sedentarias ya que tiene efectos perjudiciales para la salud.

Sin embargo, las personas con fibromialgia dedican casi el 50% del tiempo que permanecen despiertas a actividades sedentarias (aproximadamente 8 horas) (1), lo cual tiene consecuencias negativas para vuestra salud. Estudios previos en personas con fibromialgia han observado que un mayor tiempo en comportamiento sedentario está asociado con peor impacto de la enfermedad (es decir peor sintomatología en general y sobre todo peor dolor y fatiga) (2), peor calidad de vida (3), peores indicadores de obesidad como mayor circunferencia de cintura, porcentaje de grasa o índice de masa corporal (4) y peor duración y calidad del sueño (5).

Además, no solo es importante el tiempo total que permanecemos en comportamiento sedentario a lo largo del día, sino también cuanto tiempo acumulamos de forma seguida ese comportamiento sedentario sin movernos.

Las personas con fibromialgia tienden a pasar un elevado porcentaje de tiempo sin moverse de forma seguida y se ha observado que, aquellas que permanecen un mayor número de veces durante 30 minutos o 60 minutos seguidos en comportamiento sedentario, tienen peor sintomatología de la enfermedad (6).

Esto es importante tenerlo presente, dado que muchas personas con fibromialgia no se mueven porque piensan que van a empeorar, pero a largo plazo lo que seguro que sí empeora es no moverse.

Es por ello fundamental que las personas con fibromialgia modifiquen su estilo de vida e intenten reducir tanto el tiempo total que permanecen en comportamiento sedentario, es decir sin moverse, como estarlo de forma prolongada, realizando pequeñas pausas para moverse (por ejemplo levantándose del sofá cada 25 minutos y dar una vuelta completa a la casa). Esto además va a provocar que si soy menos sedentaria es porque me estoy moviendo y por tanto realizaré más actividad física con los beneficios que ello conlleva.

La actividad física tiene numerosos beneficios para la salud, y aunque por norma general, se recomienda realizar actividad física de intensidad moderada, hay una evidencia muy clara de que la actividad física, aunque sea ligera, en personas con fibromialgia tiene numerosos beneficios. De hecho, se ha comprobado que sustituir sólo 30 minutos de comportamiento sedentario por actividad física ligera ya puede mejorar el dolor corporal, la vitalidad, la función social y el impacto de la fibromialgia (7). Cuanta mayor actividad física se realiza, las pacientes tienen menor dolor e impacto de la enfermedad, mejores indicadores de obesidad (perímetro cintura, índice de masa corporal y porcentaje graso), mejor calidad de vida y mayor calidad y duración del sueño (2–5).

El método más común para realizar actividad física es caminar, que es una actividad física aeróbica. En nuestro día a día es normal que realicemos esta actividad para desplazarnos de un sitio a otro, pero también se puede utilizar como forma específica de hacer ejercicio, en este caso ejercicio aeróbico. El ejercicio aeróbico provoca en personas con fibromialgia los siguientes beneficios comparado con personas que no realizan ejercicio: mejor calidad de vida, función física y condición física, y menor dolor, fatiga, rigidez muscular y depresión (8), sin efectos perjudiciales destacados.

Concretamente, para la actividad de caminar, las recomendaciones de número de pasos a realizar para obtener beneficios en la población general oscilan entre los 7000/8000 y 12000 pasos al día, siendo 10000 el umbral más conocido. Sin embargo, solo cerca del 20% de

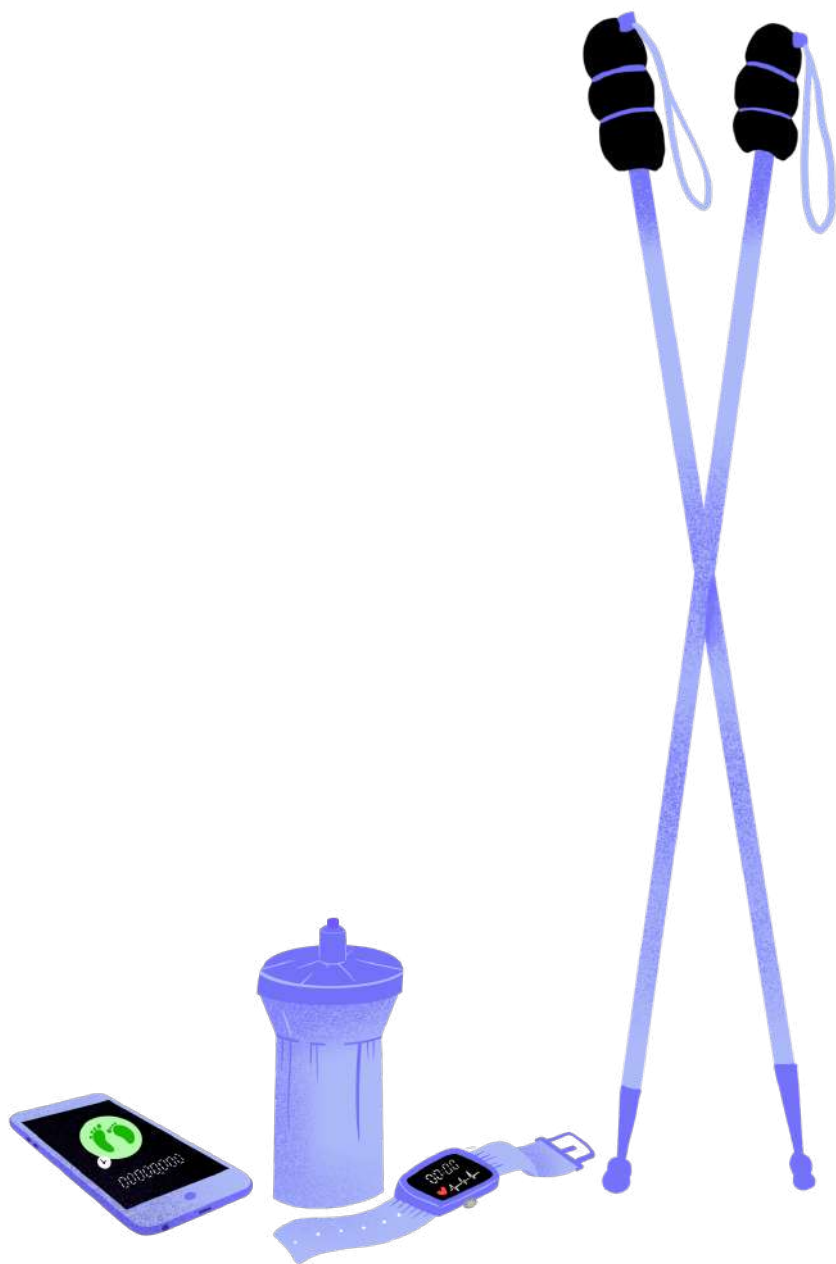
las personas con fibromialgia cumplen con esta recomendación (2). En personas con fibromialgia se han observado beneficios sobre el dolor y la sintomatología incluso a partir de 5000 pasos, pero con cada incremento de 1000 pasos al día se aumentan los beneficios (9). Mayor número de pasos también se asocia con una mayor satisfacción con la vida y optimismo. De hecho, se ha observado que aquellas personas con fibromialgia que caminan, pese a tener dolor, tienen menor sintomatología general, ansiedad y depresión que aquellas que no caminan (10).

Por todo lo indicado previamente, es importante que incrementes el número de pasos que realizas al día, tanto de forma integrada en tu rutina diaria (por ejemplo, caminar en vez de coger el coche para ir a sitios cercanos), como específicamente porque camines para realizar ejercicio. De esta forma además reducirás los riesgos del comportamiento sedentario y obtendrás los beneficios de incrementar tu actividad física.



EL COMPORTAMIENTO SEDENTARIO provoca:	CAMINAR provoca:
→ Mayor impacto de la enfermedad, es decir, más sintomatología y mayor dolor y fatiga. → Peor calidad de vida. → Peor composición corporal. → Menor duración y peor calidad del sueño.	→ Menor impacto de la enfermedad, es decir menos sintomatología. → Mejor calidad de vida. → Mejor composición corporal. → Mayor duración y mejor calidad del sueño. → Mayor satisfacción con la vida. → Mayor optimismo. → Menor ansiedad y depresión.

¡NO LO DUDES Y CAMINA!



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Segura-Jiménez V, Álvarez-Gallardo IC, Estévez-López F, Soriano-Maldonado A, Delgado-Fernández M, Ortega FB, et al. Differences in sedentary time and physical activity between female patients with fibromyalgia and healthy controls: the al-Ándalus project. *Arthritis Rheumatol* 2015; 67(11):3047–57.
2. Segura-Jimenez V, Borges-Cosic M, Soriano-Maldonado A, Estevez-Lopez F, Alvarez-Gallardo IC, Herrador-Colmenero M, et al. Association of sedentary time and physical activity with pain, fatigue, and impact of fibromyalgia: the al-Andalus study. *Scand J Med Sci Sports* 2017; 27(1): 83–92.
3. Gavilán-Carrera B, Segura-Jiménez V, Estévez-López F, Álvarez-Gallardo IC, Soriano-Maldonado A, Borges-Cosic M, et al. Association of objectively measured physical activity and sedentary time with health-related quality of life in women with fibromyalgia: The al-Ándalus project. *J Sport Heal Sci* 2019; 8(3): 258–66.
4. Gavilán-Carrera B, Acosta-Manzano P, Soriano-Maldonado A, Borges-Cosic M, Aparicio VA, Delgado-Fernández M, et al. Sedentary Time, Physical Activity, and Sleep Duration: Associations with Body Composition in Fibromyalgia. The Al-Andalus Project. *J Clin Med* 2019; 8(8): 1260.
5. Borges-Cosic M, Aparicio VA, Estévez-López F, Soriano-Maldonado A, Acosta-Manzano P, Gavilán-Carrera B, et al. Sedentary time, physical activity, and sleep quality in fibromyalgia: The al-Ándalus project. *Scand J Med Sci Sports* 2019; 29(2): 266–74.
6. Segura-Jiménez V, Gavilán-Carrera B, Acosta-Manzano P, Cook DB, Estévez-López F, Delgado-Fernández M. Sedentary Time Accumulated in Bouts is Positively Associated with Disease Severity in Fibromyalgia: The Al-Ándalus Project. *J Clin Med* 2020; 9(3):733.
7. Gavilán-Carrera B, Segura-Jiménez V, Mekary RA, Borges-Cosic M, Acosta-Manzano P, Estévez-López F, et al. Substituting Sedentary Time With Physical Activity in Fibromyalgia and the Association With Quality of Life and Impact of the Disease: The al-Ándalus Project. *Arthritis Care Res* 2019; 71(2): 281–9.

8. Bidonde J, Busch AJ, Schachter CL, Overend TJ, Kim SY, Góes SM, et al. Aerobic exercise training for adults with fibromyalgia. *Cochrane Database Syst Rev* 2017 Jun 21; 6(6): CD012700.
9. Kaleth AS, Slaven JE, Ang DC. Does increasing steps per day predict improvement in physical function and pain interference in adults with fibromyalgia? *Arthritis Care Res* 2014; 66(12): 1887–94.
10. Catala P, Lopez-Roig S, Ecija C, Suso-Ribera C, Peñacoba Puente C. Why do some people with severe chronic pain adhere to walking prescriptions whilst others won't? A cross-sectional study exploring clinical and psychosocial predictors in women with fibromyalgia. *Rheumatol Int* 2021; 41(8): 1479–84.



MANOS A LA OBRA... PIES A LA TRAVESÍA

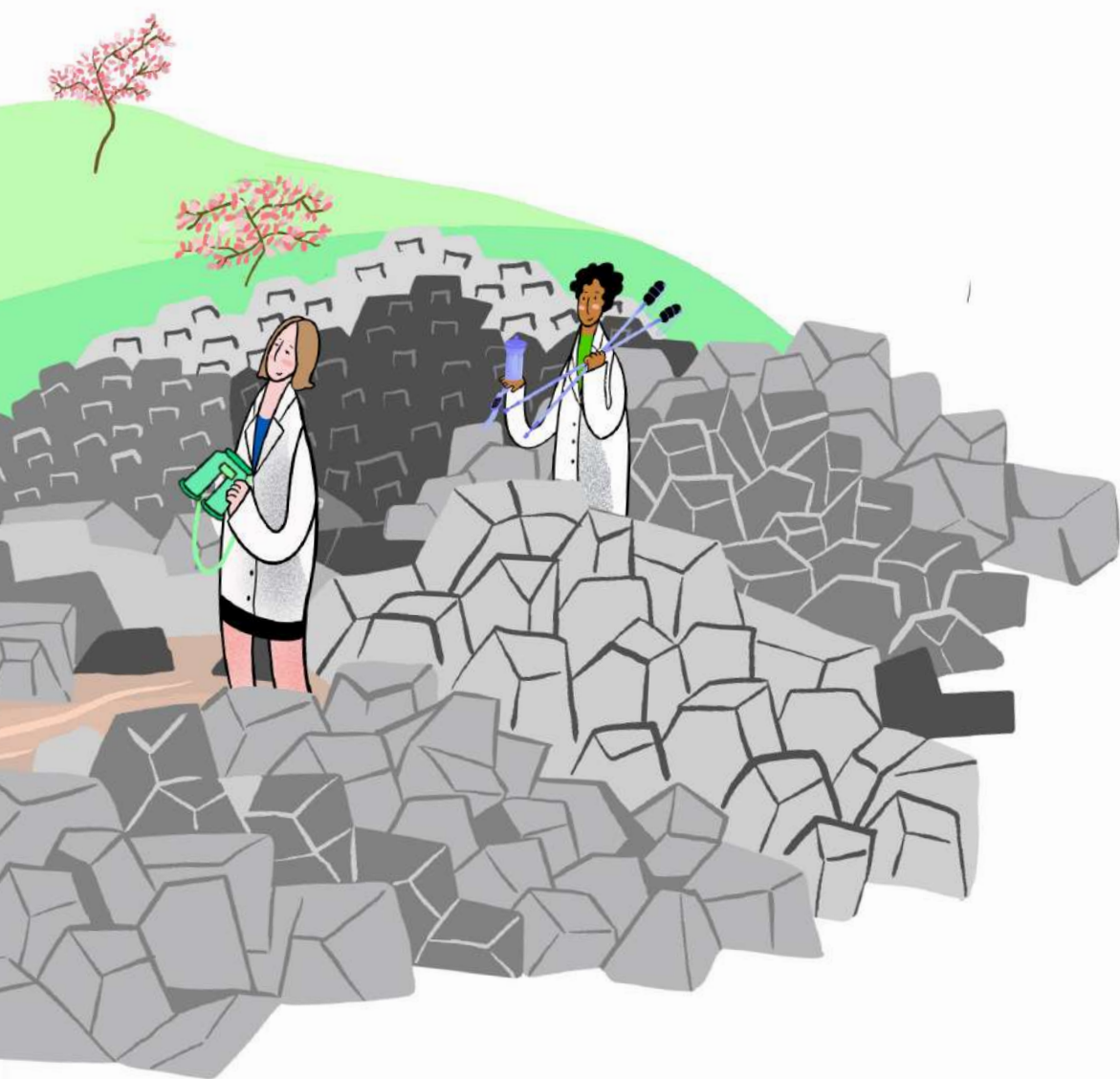
Dra. Sheila Blanco Rico
Dra. Patricia Catalá Mesón
Dra. Carmen Écija Gallardo
Dra. Lorena Gutiérrez Hermoso
Dra. Irene López-Gómez
Dra. Cecilia Peñacoba Puente
Dra. Sara de Rivas Hermosilla
Dra. Lilian Velasco Furlong

Departamento de Psicología
Facultad de Ciencias de la Salud
Universidad Rey Juan Carlos
Equipo investigador del Proyecto
PI17/00858 ISCIII





1 COMENZANDO A CAMINAR

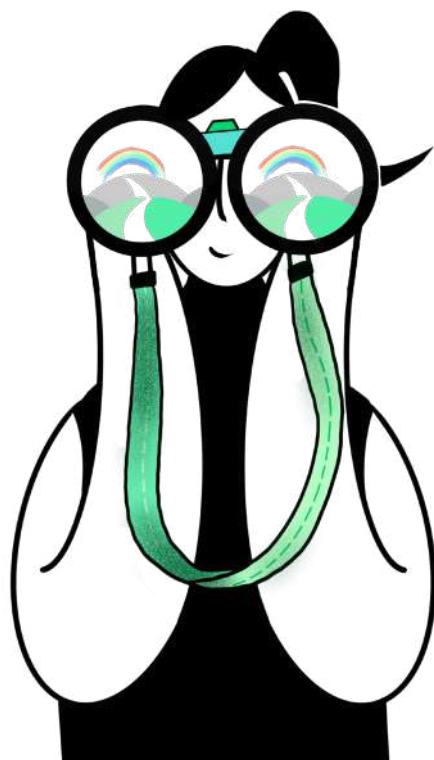


“ Caminante, son tus huellas
el camino y nada más;
caminante, no hay camino,
se hace camino al andar.
Al andar se hace el camino,
y al volver la vista atrás
se ve la senda que nunca
se ha de volver a pisar.
Caminante no hay camino
sino estelas en la mar. ”

Antonio Machado

1.1

LA CONDUCTA DE CAMINAR COMO META



no de los tratamientos recomendados por los profesionales de la salud para mitigar la sintomatología de la enfermedad y mejorar el dolor, como ya conoces, es el ejercicio físico. En particular, te habrán pautado con frecuencia que salgas a caminar, ya que este tipo de ejercicio físico aeróbico tiene un bajo impacto musculoesquelético y son bien conocidos los beneficios que te puede reportar para el manejo del dolor, y en el incremento de la capacidad física para realizar las actividades de tu vida diaria de forma segura y autónoma sin provocarte cansancio, mejorando además tu estado de ánimo. Sin embargo, sabemos que llevar a cabo esta conducta e incorporarla como parte de tu rutina no es tarea fácil. Somos conscientes de que comenzar a caminar, partiendo de un estilo de vida sedentario y un día a día con incertidumbre sobre cómo te vas a encontrar a nivel físico y emocional, complica mucho crear un hábito en relación a esta pauta. Además, sabemos que, a corto plazo, ejercitar el cuerpo puede incluso producir mayor percepción de dolor, fatiga y cansancio. Sin embargo, si caminas como parte de un hábito establecido, esta sintomatología disminuye notablemente a niveles por debajo del dolor previo que tenías antes de incorporar la pauta de caminar.

Lo recomendado por los profesionales de la salud es salir a caminar entre 3 y 5 veces por semana, durante unos 60 minutos, en franjas de 15 a 20 minutos (con un pequeño descanso entre ellas para evitar la fatiga y poder continuar con la actividad) durante un mínimo de 6 semanas consecutivas. En el caso de las pacientes con fibromialgia, se ha recomendado una pauta mínima de entre 2 y 3 veces por semana, con unos 30 minutos de duración. Con el fin de ayudarte a incorporar esta pauta de caminar en tu rutina diaria, a continuación te proponemos una serie de ejercicios. La realización de los mismos te va a permitir incluir gradualmente la actividad en tu día a día. Te recomendamos que comiences poco a poco y elijas lugares que te proporcionen emociones positivas. No tengas prisa por aumentar el número de minutos o días caminados, lo importante es comenzar y ser capaz de mantener el hábito.

TOMANDO CONCIENCIA

¿Desde dónde partimos?

Piensa en un día cualquiera de entre semana y en un día del fin de semana. ¿Cuánto tiempo pasas sentada? ¿Cuánto tiempo pasas activa? Cuando estas activa, ¿qué actividades haces?

Con el fin de determinar tu nivel actual de actividad, completa el ejemplo de registro de actividades propuesto a continuación para dos días entre semana y para un día del fin de semana. Esto te ayudará a empezar a tomar conciencia de tu estilo de vida.

DÍA		
Actividad realizada	Duración minutos	¿Cómo podría aumentar la actividad?
Número total de minutos:		

• • • • **Consejo**

Prueba algo nuevo para incorporar el caminar en tu rutina habitual. Por ejemplo, si ayudas a cuidar a tus nietos, ¿por qué no tratas de ir a recogerlos al colegio andando o llevarles a un parque en vez de que estén en casa?

EJERCICIOS

Ejercicio 1. Establecimiento de metas a corto, medio y largo plazo. Comencemos por el principio.

El tener en mente una meta te motiva para llevar a cabo la actividad. El cumplimiento de las metas depende en gran medida de cómo se formulen. Según los criterios **SMART**, una meta/un objetivo debe ser:

eEspecífico: las metas debemos formularlas de manera concreta, precisa y siempre de manera positiva.

- **Responde a la pregunta:** ¿Qué voy a hacer?

Medible: la meta tenemos que formularla de modo que se pueda comprobar objetivamente su consecución.

- **Responde a la pregunta:** ¿Cuánto tiempo la voy a llevar a cabo?

Atractivo/ alcanzable: tienes que estar de acuerdo con la meta que te has marcado y estar motivada para alcanzarla. Sin el compromiso personal de realizar el objetivo y sin establecer una conexión emocional con el mismo, las probabilidades de cumplir la pauta son muy reducidas.

- **Responde a la pregunta:** ¿Cómo lo voy a llevar a cabo?

Realista: las metas que te propongas pueden ser exigentes pero debes tener la posibilidad y el convencimiento de poder llevarlas a cabo. Si comienzas con objetivos ideales, la motivación desaparecerá rápidamente. Es importante que tengas en cuenta tu estado de ánimo, tu sintomatología, el tiempo disponible o los recursos con los que cuentas (por ejemplo, compañía para salir a caminar o un bastón de apoyo).

- **Responde a la pregunta:** ¿Con qué recursos cuento para poder llevarla a cabo?

finiTo: cada una de las metas que te propongas debes vincularla a una fecha concreta. Esto te va a ayudar a no postergar la actividad. De la misma forma, si elaboras un plan semanal de actividad (ejercicio 2) y un plan de control de progreso mensual (ejercicio 3) podrás comprobar si realmente se ha cumplido la meta y en qué tiempo.

- **Responde a la pregunta:** ¿Cuándo voy a comenzar?

Ejemplo:

Imaginemos que somos una persona más o menos sedentaria, y que queremos incrementar el número de veces a la semana que salimos a caminar. Para ello, nos propondremos una meta de acuerdo con los criterios mencionados:

“Esta semana voy a incrementar mi actividad y voy a salir a caminar 2 veces al menos durante 20 minutos seguidos. Saldré el lunes y el miércoles aprovechando que salgo a desayunar con las amigas. En lugar de ir en coche, lo haré caminando por el parque que hay enfrente de mi casa. Saldré de casa media hora antes de quedar con ellas. Llevaré ropa cómoda y zapatillas deportivas”.

Ahora, escribe tus metas a corto y medio/largo plazo en la plantilla que encontrarás a continuación y ponla en un lugar donde puedas verla y revisarla habitualmente. Por ejemplo, en la nevera o en un corcho a la entrada o en el salón de tu casa.

Las metas a corto plazo te facilitarán incorporar la conducta de caminar en tu vida diaria. Una vez establecidas, piensa en cosas que debes adquirir o tener en cuenta para realizar la actividad. Por ejemplo, piensa en una ruta llana que te permita caminar con facilidad o quizás tengas que comprar un calzado cómodo o un bastón para caminar. Es importante que sientas que las metas que te propongas a corto plazo te van a ayudar a incorporar la conducta. Algunos ejemplos de metas a corto plazo podrían ser: “hoy he decidido salir a caminar 30 minutos”, “mañana iré a comprar el pan caminando” o “el viernes avisaré a mi amigo/a para que venga a caminar conmigo”.

METAS A CORTO PLAZO

A continuación, escribe al menos dos metas a corto plazo. Puedes ayudarte respondiendo a la pregunta: ¿qué voy a hacer durante la próxima semana que me pueda ayudar a incorporar la conducta de caminar como parte de mi vida?

1.

2.

Ahora vamos a identificar tus metas a medio plazo. Piensa en las próximas cuatro o cinco semanas y trata de progresar gradualmente hasta llegar a cumplir la pauta marcada (caminar de 3 a 5 veces a la semana durante 60 minutos).

METAS A MEDIO PLAZO

A continuación, escribe al menos dos metas a medio plazo. Piensa cómo quieres estar de aquí a 4 ó 5 semanas.

1.

2.

Finalmente, identifica las metas a largo plazo. Piensa cómo quieres estar en 4 meses. Por ejemplo, *“en los próximos 4 meses habré cumplido con la pauta de caminar establecida, es decir, habré sido capaz de caminar de 3 a 5 veces a la semana durante 60 minutos al menos 6 semanas seguidas”*.

METAS A LARGO PLAZO

A continuación, escribe las metas a largo plazo. Ahora piensa cómo quieres estar de aquí a 4 meses.

1.

2.

Ejercicio 2. Plan semanal de actividad y registro diario de caminar.

Elaborar un plan semanal escrito favorece el cumplimiento del compromiso de llevar a cabo la conducta de caminar. Diseña un plan específico que se vaya ajustando semanalmente a tu nivel de actividad (por ejemplo, esta semana voy a salir a caminar dos veces por semana, concretamente lunes y miércoles por la mañana, al menos 30 minutos seguidos) y especifica todas las condiciones de acuerdo a los criterios SMART que hemos visto anteriormente. Una vez elaborado el plan, puedes realizar un seguimiento de tus actividades a través del registro que te proponemos a continuación. Recuerda que debes revisar y actualizar con frecuencia tanto tu plan como tus metas a medio y largo plazo para que puedas ir progresando acorde a las mejoras que vas realizando.

Semana del							
	L	M	X	J	V	S	D
¿Qué días voy a caminar esta semana?							
¿He caminado?							
¿Cuánto tiempo hice la actividad?							
Si hice descansos, ¿cuánto tiempo duró la actividad sin contarlos?							
Número de pasos							

• • • • **Consejo**

No olvides incluir recompensas al alcanzar cada uno de los objetivos y metas. Prémiate con algo especial para ti, como por ejemplo salir al cine, comprar una flor o pedir una cena.

Ejercicio 3. Prueba de progreso mensual.

Por último, anota el número de pasos semanales con el fin de observar tu progreso.

MES 1	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	SUMA TOTAL
MES 2	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	SUMA TOTAL

... Consejo

Pon especial interés en cumplir las metas que te hayas propuesto durante las primeras semanas. Esto te ayudará a incrementar la posibilidad de alcanzar las metas a medio y largo plazo. Ajusta y redefine las veces que sea necesario estas metas. Lo importante es mantener la conducta en el tiempo.

¿Con qué recursos cuento para llevar el control de mi progreso?

Como has podido observar en los diferentes ejercicios, te recomendamos que anotes el número de pasos dados, ya que es un método muy simple para evaluar los niveles de actividad que realizas. Hoy en día existen numerosas aplicaciones móviles gratuitas como por ejemplo *Google Fit*, *Podómetro*, *Runtastic Steps*, *Noom*, *Pacer* o *StepsApp* para Android o la *App Salud* que viene ya instalada para Iphone, relojes o pulseras inteligentes que nos facilitan este dato. Es una forma muy sencilla de llevar un control de lo que caminamos cada día de la semana.

1.2

RECURSOS PARA CAMINAR



Sabemos que iniciar un comportamiento saludable no es sencillo. No te pasa solo a ti. Muchas personas tienen dificultades a la hora de iniciar una nueva conducta. Y luego viene lo más complicado, mantenerla en el tiempo. Sabemos que caminar como parte de nuestra rutina diaria conllevará efectos positivos en nuestra salud y además nos hará sentirnos mejor... pero ¿por qué nos cuesta tanto hacerlo? La mayoría de las personas con fibromialgia tienen la recomendación médica de andar, sin embargo pocas lo hacen de manera habitual.

Para abordar estas dificultades, desde la psicología se han planteado diferentes modelos explicativos que nos permitan entender mejor por qué ocurre esto, y muy especialmente qué podemos hacer para evitarlo, y así garantizar lo que denominamos la adhesión al tratamiento, en este caso a “caminar como forma de ejercicio físico”. En este contexto, las teorías de la autorregulación enfatizan la capacidad de la persona de ser agente de su salud, de tomar decisiones y de actuar en consecuencia.

Estas teorías destacan el hecho de que, si lo piensas bien, gran parte de nuestros comportamientos van dirigidos al logro de metas, entendiendo la meta como una situación futura en la que nos gustaría vernos (por ejemplo, dentro de un mes, me gustaría verme caminando al menos dos veces por semana como una rutina habitual en mi vida). Como habrás percibido, el concepto de motivación resulta esencial para el logro de dichas metas. La motivación, en definitiva, es un estado que activa, dirige y mantiene la conducta de la persona hacia esas metas. Nuestra motivación es oscilante, en ocasiones se encuentra sujeta a cambios que experimentamos, a imprevistos, a la falta de recursos o a pensamientos que nos asaltan sobre las consecuencias negativas que puede tener el caminar. No te preocupes, se trata de un proceso habitual. Es lo que se denomina *"Balance decisional"*. Las personas, a menudo, nos vemos atrapadas en una ambivalencia emocional que nos provoca emociones desagradables como ansiedad, frustración y tristeza. Es el *"Quiero pero NO Quiero"*, por ejemplo, *"Quiero comenzar a caminar porque estoy convencida de que me sentiré mejor pasado un tiempo, pero al mismo tiempo no quiero hacerlo porque me robará tiempo para mis tareas y porque temo que incremente mi dolor y mi fatiga"*.

Para inclinar esa balanza hacia el *"Quiero"*, es importante que busques tus metas, el significado de la conducta de caminar en ti misma, los *"Para qué"*. Es importante que las visualices y las tengas presentes, para que cobren mayor intensidad cuando aparezcan los inconvenientes, las limitaciones y la sintomatología. En el capítulo anterior aprendiste a plantearte metas a corto, medio y largo plazo que te sean útiles y que te permitan un seguimiento personal. Son tus metas. No lo olvides. Tú recorres el camino. Ahora te vamos a ayudar a mantenerte en ellas, a ser consciente de que aunque lleves una balanza mientras caminas, con un platillo en cada mano (recursos y dificultades), y estas últimas siempre estarán ahí, la balanza puede inclinarse hacia el cambio. Vamos a intentar, con los siguientes ejercicios, llenar ese *"otro platillo"*: El platillo de los recursos, el platillo que alimente y mantenga tu *"Quiero"*.

TOMANDO CONCIENCIA

¿Te animas a identificar tus recursos? Toma conciencia de los mismos, anotando las respuestas a las preguntas que te planteamos a continuación.

¿Con qué recursos cuento para caminar como forma de ejercicio físico?

¿Qué recursos necesito (y no tengo) para caminar como forma de ejercicio físico?

¿Cuáles de ellos son simplemente deseos y cuáles realmente necesidades?

¿Cómo puedo conseguir esos recursos?

Ahora te proponemos que hagas un ejercicio para clasificar tus recursos. Sitúa tus recursos en el apartado que corresponda. Piensa en los que ya tienes y en los que necesitarías conseguir. Recuerda que se trata de recursos realmente necesarios, no deseables. Añade clasificaciones adicionales para tus recursos. Pon especial atención a tus pensamientos, son tu recurso más importante. A continuación, trabajaremos sobre ellos.

<i>RECURSOS MATERIALES</i>	<i>APOYO SOCIAL</i>
Tengo... Me haría falta...	Tengo... Me haría falta...
<i>TIEMPO</i>	<i>LUGAR</i>
Tengo... Me haría falta...	Tengo... Me haría falta...
<i>ESTADO FÍSICO</i>	<i>PENSAMIENTOS</i>
Tengo... Me haría falta...	Tengo... Me haría falta...

Ejercicio 1. Trabajando para adquirir mis recursos necesarios.

Escribir ayuda a tomar conciencia y a hacer más accesible el comportamiento. Reflexiona por escrito sobre qué puedes hacer para que esos recursos que te ayudan a caminar se produzcan (por ejemplo, organizar mi tiempo para dejar mis tareas hechas sin renunciar a mi tiempo de caminar). Aplica lo aprendido en el capítulo anterior sobre la formulación de objetivos. Se trata de “allanar el camino”, de hacer visibles tus posibilidades de alcanzar tus recursos.

Ejercicio 2. Pensando desde el “PARA” y no desde el “POR QUÉ”.

Te pedimos que escuches o que leas (lo que prefieras) un cuento escrito especialmente para ti, para pacientes con fibromialgia, *“Aquella casa blanca número 42”* (<https://fibro.info/cuentos-de-mingabe/>).

Anota tus reflexiones sobre el cuento. Aprende a preguntarte cada vez menos “¿Por qué a mí?” y responder más a “¿Qué puedo hacer yo para...?”. El “por qué” tiene una connotación justificativa, ligada a la obligación. El “para qué” tiene un sentido propositivo, de elección libre de nuestras acciones y de sentido personal. Escribe los motivos que te impulsan a caminar: “Camino PARA...”.

Ejercicio 3. Buscando anclajes.

Seguramente habrás observado que cuando determinadas actividades se asocian a estímulos desagradables, acabamos dejando de hacer esas actividades, es decir, acabamos “evitándolas”. ¿Te has planteado que podemos, con el mismo mecanismo, asociar estímulos agradables a determinadas actividades para seguir realizándolas? Te pedimos que busques “anclajes”, “cómplices”, que solamente dependan de ti misma (por ejemplo, un objeto, una canción, una prenda de vestir, unas zapatillas...), que te proporcionen calma, bienestar y tranquilidad cuando te enfrentes a estímulos que pueden ser dolorosos (como pudiera ser el caminar).

A Anota un par de “anclajes” y explica en qué medida consideras que te proporcionan calma y bienestar.

B Llévalos contigo cuando vayas a caminar. Cuando el dolor o la fatiga se sientan especialmente, focaliza tu atención en tu anclaje y trata de experimentar las emociones agradables asociadas a él. Recuerda que las personas pueden experimentar emociones aparentemente contradictorias al mismo tiempo.

Ejercicio 4. Mis pensamientos como mi principal recurso y aliado.

Como te hemos comentado anteriormente, los pensamientos son un recurso esencial que debemos tener siempre presente. Entre los diferentes tipos de pensamientos, las expectativas que las personas tenemos desempeñan un papel fundamental, no solo en lo que hacemos sino en cómo nos sentimos ante ello. Vamos a trabajar sobre dos tipos de expectativas esenciales en lo que se conoce como el modelo de Bandura.

Las llamadas **expectativas de resultado** son los pensamientos que se refieren a lo que esperamos del hecho de realizar determinadas conductas. A su vez, esta expectativa puede ser Alta o Baja.

Por ejemplo:

“Si camino de forma habitual me sentiré satisfecha conmigo misma” **(Alta)**

“Si camino de forma habitual me sentiré mucho más cansada” **(Baja)**

Las llamadas **expectativas de autoeficacia** son los pensamientos que se refieren a nuestra capacidad de realizar determinadas conductas con éxito. A su vez, esta expectativa puede ser Alta o Baja.

Por ejemplo:

“Me considero capaz de seguir la pauta prescrita de caminar” **(Alta)**

“No me considero capaz de seguir la pauta prescrita de caminar” **(Baja)**

A continuación te presentamos una tabla donde se combinan los diferentes tipos de expectativas y sus consecuencias a nivel emocional.

1	ALTA AUTOEFICACIA	ALTA EXPECTATIVA RESULTADOS	Sentimientos de seguridad y confianza
2	ALTA AUTOEFICACIA	BAJA EXPECTATIVA RESULTADOS	Frustración y resentimiento, conductas destinadas a transformar el medio social, o buscar otro más reforzante
3	BAJA AUTOEFICACIA	ALTA EXPECTATIVA RESULTADOS	Ansiedad, depresión (indefensión aprendida)
4	BAJA AUTOEFICACIA	BAJA EXPECTATIVA RESULTADOS	Resignación y apatía, baja activación conductual

- A** ¿En qué línea te sitúas respecto a la pauta de caminar que te proponemos? Reflexiona sobre esta cuestión. ¿Te identificas con las emociones asociadas?
- B** Escribe tus expectativas (de resultado y de autoeficacia) respecto a la pauta de caminar que te proponemos.
- C** Si te sitúas en la segunda, tercera o cuarta línea ¿puedes hacer algo por modificar tu situación? Escríbelo.
- D** Recuerda que se trata de pensamientos. Sólo dependen de ti. Genera pensamientos, en este caso expectativas, que te acerquen a la primera línea.

Ejercicio 5. Las apariencias engañan. Hacia la motivación saludable.

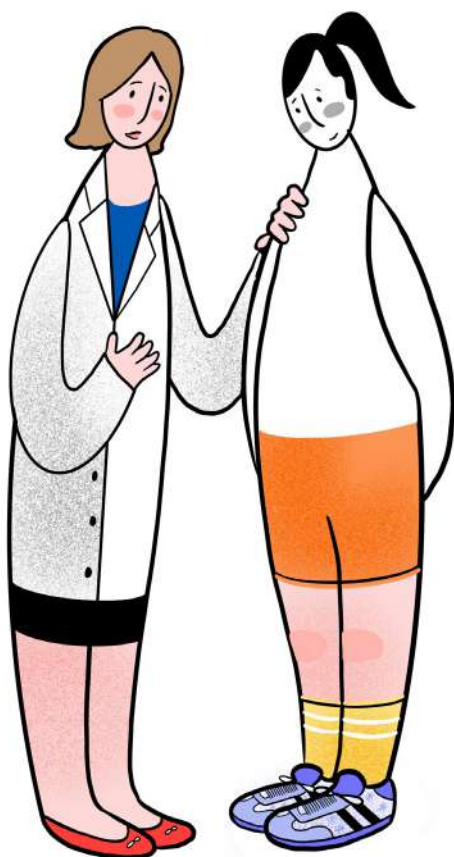
No todos los motivos para caminar son igualmente saludables y nos proporcionan el mismo bienestar psicológico. La teoría de la autodeterminación de Ryan y Deci, establece diferentes tipos de motivación en función de cuál sea el motor del cambio. De ellas, vamos a seleccionar algunas para que te ayuden a reflexionar sobre “el tipo de combustible” que empleas no sólo para caminar sino para el resto de las actividades que haces en tu día a día.

Fíjate en la siguiente tabla:

MOTIVACIÓN	MOTOR DEL COMPORTAMIENTO	EJEMPLO
EXTERNA	Obtener recompensas y evitar castigos externos	Camino simplemente por evitar la charla de mi médico que me dice siempre que debo hacerlo
INTROYECTADA	Valores interiorizados como evitar la vergüenza, buscar aprobación o proteger el ego	Camino porque en la asociación todas lo hacen y me parecería vergonzoso ser la única que no lo haga
IDENTIFICADA	Valorar una meta como importante para mí	Camino porque dicen que es bueno para el dolor, y eso es importante para mí
INTEGRADA	Asumir conscientemente una meta como personalmente importante	Camino porque es una decisión personal importante para mí, que he tomado después de valorar pros y contras
INTRÍNSECA	Disfruto de la actividad, me hace crecer, me despierta interés, curiosidad, desafío	Camino para permitirme ser consciente de mis limitaciones, hacerme fuerte, superarme, disfrutando a la vez de la actividad

En base a esta información, te pedimos que:

- A** Sitúes la conducta de caminar en el tipo de motivación más habitual con el que normalmente se asocia en tu caso (puede haber varias motivaciones, en ese caso indica cuál de ellas se da en mayor medida).
- B** Pienses en otro tipo de actividades que haces en tu día a día y sitúalas en la motivación que corresponda.
- C** Para tener un cierto bienestar psicológico, es necesario que al menos una actividad en nuestra vida se sitúe en la regulación intrínseca, o al menos en la integrada ¿cuál es la tuya? ¿Podrías caminar, si no lo haces ya, con ese tipo de motivación? ¿qué puedes hacer (o qué haces) para que eso ocurra?





2 PARA ALIVIAR LA CARGA DEL CAMINO



“Llega un momento en que es necesario abandonar las ropas usadas que ya tienen la forma de nuestro cuerpo y olvidar los caminos que nos llevan siempre a los mismos lugares. Es el momento de la travesía. Y, si no osamos emprenderla, nos habremos quedado para siempre al margen de nosotros mismos”.

Fernando Pessoa

2.1

PERFECCIONISMO



bienvenida a un viaje a tu interior. Antes de empezar te vamos a pedir que cierres los ojos tomando aire por la nariz y exhalando por la boca durante treinta segundos... Tras esta breve pausa nos gustaría explicarte que lo que vamos a trabajar durante este capítulo es el perfeccionismo. Te suena, ¿verdad? Seguro que conoces su significado y que te es muy familiar.

Esa palabra tan incorporada en ti es un pensamiento que te obliga a hacer las cosas bien porque *"o se hacen bien o no se hacen"*. Es un pensamiento que es el Pepito Grillo de la exigencia. A estas alturas, seguramente, te hayan venido varios ejemplos del perfeccionismo en tu vida, pero te pedimos que te fijas en el más reciente: el ejercicio de la respiración. ¿Has controlado exactamente el tiempo o simplemente te has dejado llevar por la respiración? Justo es eso. El *control* de las situaciones hasta límites donde nosotros no podemos tener control. ¿Cuántas veces te ha ocurrido esto?

El perfeccionismo te obliga a superar aquello que has hecho ya o que estás aprendiendo. Te hace imponerte cosas o esforzarte mucho produciendo un desgaste importante en tu cuerpo y tu mente. ¿Lo has notado? Esa sensación de agotamiento acompañada, en ocasiones, de aturdimiento mental, al realizar una tarea que ha requerido de un esfuerzo por tu parte.

El perfeccionismo nos lleva a un fenómeno muy común en pacientes con fibromialgia, caracterizado por cambios muy bruscos de exceso de actividad y descansos. Vamos a explicarlo con un ejemplo práctico. Llevas unos días muy malos con dolor persistente en diferentes partes del cuerpo y cansada, muy cansada. Eso te lleva a hacer muy poco de las tareas de casa o, incluso, nada. Poco a poco te vas angustiando al ver la casa así... Pasan los días, y con ayuda de la medicación y algún que otro ejercicio que has aprendido en las clases de estiramiento/ yoga/pilates vas mejorando y lo primero que haces ese día que puedes moverte con más fluidez, no teniendo tanto dolor ni rigidez, es darle un repaso profundo a la casa terminando a las tantas. Al día siguiente te levantas peor que cuando tuviste ese brote hace unos días. Pues bien, eso ocurre porque debido a esa necesidad de tenerlo todo en orden a pesar de no encontrarte bien, te esfuerzas sin tomar conciencia de dónde tienes el límite entre el malestar y el bienestar.

TOMANDO CONCIENCIA

¿Sabrías diferenciar entre tu zona de bienestar y tu zona de malestar? Párate un instante a pensarlo. Todas las personas tenemos esas zonas, pero en la última sería recomendable estar muy poco tiempo porque genera sintomatología física, cognitiva y emocional.

¿Qué te hace estar en la zona de malestar? Quizá tu exigencia, el querer cuidar perfectamente del otro sin darte cuenta de ti, un posible comentario que te hicieron hace años sobre la posibilidad de mejorar en determinada actividad, la necesidad de que todo no sea un caos, que tu familia esté orgullosa de ti por todo lo que haces... Para cubrir todo lo anterior tienes que ponerte en un patrón rígido de conducta y de pensamiento llevándote a la zona de malestar en poco tiempo porque no hay un instante de toma de conciencia sobre cómo te encuentras tú o sobre si tú estás de acuerdo en cómo gestionar esa situación. Las conductas rígidas que es lo que nos lleva al perfeccionismo son automatismos aprendidos. ¿Los gestionamos juntas?

EJERCICIOS

Ejercicio 1. Identificación de zonas.

En primer lugar, te vamos a pedir que hagas una tabla como la que te mostramos a continuación y diferencies entre zona de bienestar, zona de riesgo y zona de malestar delimitándolas como tú consideres.

Zona de BIENESTAR	Zona de RIESGO	Zona de MALESTAR

La zona de **BIENESTAR** se corresponde con las conductas de autocuidado que me aplico. Por ejemplo, si tengo invitados a comer al mediodía en casa no me esfuerzo en hacer una comida espectacular si tengo dolor. Lo que hago es decir que bajamos al restaurante de debajo de casa.

La zona de **RIESGO** se corresponde con esas conductas que puedo realizar un tiempo breve porque si las hago todo el rato voy a terminar con dolor. Por ejemplo, planchar.

La zona de **MALESTAR** contiene todas aquellas conductas que sabemos que cuando las realizamos vamos a tener consecuencias negativas para nuestra salud, pero “no nos queda otra que hacerlas”.

Llegados a este punto nos gustaría plantearte varias preguntas respecto a las actividades de la zona de riesgo y la zona de malestar.

- ¿Es tan necesario hacer esas conductas (actividades) de esa manera o en ese momento?
- ¿Qué pasaría si no las hiciéramos?
- ¿Alguien o tú misma te juzgaría/juzgarías por ello?
- ¿Las has “heredado” de alguien o son de elaboración propia?

Te invitamos a que, tras reflexionar sobre estas cuestiones, hagas la siguiente meditación:

En primer lugar, siéntate cómodamente con la espalda firme pero relajada. Si te molesta, puedes apoyarla. Ahora haz una respiración profunda. Inspira por la boca, y espira por la nariz. A medida que te vas relajando, cierra los ojos lentamente. Las manos descansan encima de tu regazo, y notas el contacto de los pies con el suelo.

Ahora observa los sonidos a tu alrededor, del mismo modo que observas tus pensamientos ir y venir. Obsérvalos sin juzgarlos, sin engancharte a ellos... Simplemente observa cómo son. Tal vez flojos, lejanos o cercanos, tal vez graves o agudos, conocidos o desconocidos... Simplemente están y nosotros les permitimos estar...

Ahora vuelve la atención a la respiración. Poco a poco observa con curiosidad cómo es tu respiración natural, sin forzar. Tal vez es larga y profunda, o corta y superficial. Siempre está aquí, pero casi nunca nos fijamos en ella. Observa atentamente, ¿cómo es tu respiración en este momento?

Ahora puedes volver tu atención de nuevo a la sensación de contacto del cuerpo, a los sonidos de tu alrededor, y puedes abrir los ojos.

Fíjate cómo se siente tu cuerpo después de haber practicado este ejercicio. Recuerda que la meditación no trata de eliminar los pensamientos, sino que nos ayuda a entender mejor cómo funcionan y nos permite convivir con ellos más saludablemente.

Y ahora, que ya hemos observado sin juzgar los pensamientos permitiéndoles estar, te proponemos que vuelvas a hacer el ejercicio de las zonas, pero con una diferencia, con conciencia. En la versión anterior del ejercicio hemos visto cuáles eran todos nuestros pensamientos y cómo nos hacían sentir. Ahora vamos a colocar de nuevo actividades de nuestro día a día con *conciencia*, pensando en primer lugar en nosotras. Este ejercicio es sólo para ti.

Zona de BIENESTAR	Zona de RIESGO	Zona de MALESTAR

El objetivo de este ejercicio es que poco a poco te vayas dando cuenta de las zonas y su dimensión, del perjuicio y beneficio que te ofrecen las diferentes actividades que haces, y que a su vez están provocadas por tus pensamientos.

Ejercicio 2. Flexibilizando mis pensamientos.

En este ejercicio vamos a aprender cómo flexibilizar un pensamiento para que no sea nuestro Pepito Grillo y no nos castigue si no hacemos lo que nos dice. Vamos a tratar de comprender nuestra mente, de tal modo que aprendamos a desacelerarla, calmarla y tranquilizarla. De esta manera, vamos a poder disfrutar más la experiencia del momento presente. Recuerda que, en lugar de eliminar los pensamientos, solo queremos observarlos cuando vienen, sin necesidad de acogerlos y hacer lo que nos piden. Por eso, este ejercicio te va a servir para darte cuenta de la llegada de un pensamiento, sin enfadarte, sin rechazarlo, sin juzgar si está bien o está mal... El ejercicio consiste en simplemente observarlos, como si fueran nubes en el cielo. Nubes que vienen y se van. Pensamientos que vienen y se van... vienen... y se van.

Cuando estés preparada, deja ir las preocupaciones que has acumulado hoy, y siéntate cómodamente, con la espalda recta, los hombros relajados, las manos descansando en tu regazo o rodillas... y haz una respiración profunda, inspira por la nariz, y expira por la boca. Mientras te relajas vas cerrando los ojos lentamente, sintiendo el peso del cuerpo. Observa los sonidos a tu alrededor...y observa si tu cuerpo se siente ágil o cansado.

Empieza a sentir el movimiento de la respiración en tu cuerpo. Observa con curiosidad en qué parte del cuerpo la sientes mejor. Tal vez en la nariz, en el vientre o tal vez en el pecho. Y observa cómo es tu respiración. Larga o corta, grande o pequeña. Permite que tu atención descanse en este movimiento de la respiración.

Cuando venga un pensamiento, obsérvalo como si fuera una nube en el cielo. Un pensamiento que viene, un pensamiento que se va. Permite que exista, que se acerque, y con amabilidad, con suavidad, permite que se aleje y desaparezca.

Y vuelve de nuevo tu atención a la respiración. Sin forzar, con naturalidad. Y quédate aquí, muy quieta, unos segundos más...

Ahora vuelve la atención de nuevo al cuerpo, la sensación de contacto con el suelo, los sonidos que puedes escuchar desde la habitación o donde estés, tal vez puedas notar algunos olores, y poco a poco, ve abriendo los ojos.

Dedica un momento a observar cómo te notas. ¿Estás igual que hace diez minutos? No se trata de juzgar, si no de darte cuenta. Recuerda que en este ejercicio no importa cuántas nubes haya en el cielo, de qué tamaño o de qué color son. Lo que nos interesa es ver cómo nos relacionamos con las nubes, cómo nos relacionamos con los pensamientos.

Si ves una nube que te gusta, tal vez tengas el impulso de apegarte a ella, de disfrutarla.

Sin embargo, si ves una nube -o un pensamiento- feo o desagradable, querrás luchar contra ella o huir.

Este es un comportamiento totalmente normal, y a medida que te familiarices más con la práctica de la meditación, te resultará más fácil observar los pensamientos sin juzgarlos o reaccionar a ellos, y volver de nuevo a la respiración. Y así una y otra vez.

Ejercicio 3. ¿Deber o apetencia?

Párate a pensar cuántas veces en tus frases introduces las palabras *debo*, *tengo* y *necesito*. ¿Ya? Y siempre que las usas, ¿es cierto? Seguramente no. Esas palabras denotan obligación y si no lo cumples genera mucho malestar, ansiedad y culpa, entre otras emociones desagradables.

En este ejercicio, te proponemos generar pensamientos alternativos a esos “deberías” porque con esos términos (*debo*, *tengo* y *necesito*) corremos el peligro de sobrepasar los límites y de ignorar la zona de bienestar a la que hacíamos referencia.

A continuación, te planteamos un ejemplo para que tú lo puedas continuar:

Pensamiento original	¿Es cierto? Hechos a favor que lo corroboren	Pensamiento alternativo
Tengo que terminar de limpiar la casa porque de no hacerlo mis invitados se van a sentir mal	La verdad es que nunca me han dicho nada sobre la casa cuando han venido a comer	No pasa nada si no termino la limpieza profunda de la casa. Lo importante es que me divierta con mis invitados

Recuerda que nuestros “deberías” surgen de la necesidad de ser amados. En muchas ocasiones, hemos aprendido las creencias de personas importantes para nosotros, y las hemos hecho nuestras para “asegurarnos” la confianza, la aprobación y el cariño de esas personas. Los “deberías” con los que crecemos son guías para alcanzar nuestros deseos (y no los deseos de otros importantes para nosotros), y para cumplir su función, tenemos la enorme suerte de que podemos modificarlos para que sean más sanos y adaptativos. Para ello, un deseo (y no una necesidad) se caracteriza por ser flexible, propio (y no de otros) y realista. En definitiva, no es limitante, al contrario, nos ayuda a que nuestra vida sea mejor.

Cuestiona “tus deberías”. Genera tus propios pensamientos adaptativos. Así, estarás más cerca de que tus pensamientos te conduzcan a tus valores.



2.2

CATASTROFISMO



Algunas veces tenemos pensamientos en los que vemos las cosas de una forma muy negativa, nos ponemos en “modo catastrófico” y predecimos que van a ocurrirnos situaciones terribles. Sin querer, nuestra mente exagera la probabilidad de que ocurra algo malo o la importancia de que ocurra. Por ejemplo, si pensamos “me duele tanto que no puedo planchar, es terrible” o “si no voy al cumpleaños, no voy a poder volver a verlas porque no me lo van a perdonar”, probablemente estamos *magnificando*. Nos puede ocurrir cuando pensamos en nuestra situación actual, por ejemplo cuando nos decimos: “tengo un dolor horrible, no lo puedo soportar”. Nuestra mente puede que esté magnificando la importancia o gravedad de lo que ocurre. Es verdad que el dolor puede ser muy intenso, pero también es cierto que probablemente hemos sentido dolores así antes y hemos podido con ellos.

También nos puede pasar cuando pensamos en el futuro, adivinamos que lo que va a ocurrir va a ser catastrófico. Es como si nuestra mente diese por hecho que va a ocurrir la peor de las opciones posibles; por ejemplo, cuando llevo un día muy cansada y me digo “ya verás como mañana estoy aún peor”. Por supuesto que es una opción, pero normalmente esperamos que las cosas vayan mal sin tener suficientes pruebas para ello. Esto se llama el error de la/el adivina/o.

¿Puede ser que sólo te estés fijando en las posibilidades negativas? A lo mejor necesitas mover tu “antena parabólica” para captar todas las posibilidades, como si fueran canales de televisión, porque ahora parece que sólo ves uno. ¿Quizás estás pensando que va a ocurrir lo que más miedo te da? Suele pasar que imaginamos la opción que más tememos, sobre todo cuando creemos que no somos capaces de afrontarla, nos vemos sin habilidades y, por tanto, no tenemos esperanza. Pensar que no podemos hacer nada para remediar algo malo se llama *desesperanza* y nos hace sentir realmente mal a los seres humanos.

Cuando tenemos pensamientos así de terribles, nuestra mente suele darlos muchas vueltas y pensar constantemente en eso. Es como si nuestra mente se pusiera a pensar una y otra vez como buscando una solución, pero lo que hace sin querer es marearnos y dejarnos la cabeza como un bombo. ¿Has probado a dar muchas vueltas en una silla giratoria de las de oficina? Eso es más o menos lo que hace nuestra mente con los pensamientos catastrofistas y a esto se le llama *rumiación*.

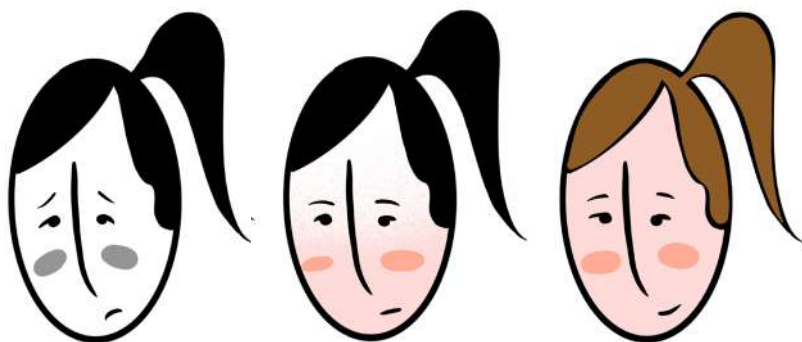
El problema de los pensamientos catastrofistas es que tienen mucho poder. Este tipo de pensamientos negativos, muchas veces exagerados, repetitivos y que parecen sacados de historias de terror nos provocan emociones negativas, como es lógico. Cuando pensamos “voy a ir a recoger la prueba médica y seguro que me han encontrado algo muy malo”, nuestro cuerpo lo oye y se pone en alerta; entonces empezamos a sentir ansiedad, nuestros músculos se tensan y todo el cuerpo se estresa. Con nuestro pensamiento acabamos de mandar un mensaje de peligro al cuerpo, y el cuerpo, que es muy obediente, activa la alarma de peligro. Esto hace que estemos muy vigilantes y comience la respuesta de estrés y en un rato es posible que tengamos más malestar, dolor, fatiga... Como ves, nuestros pensamientos afectan a nuestras emociones y sensaciones.

Como decíamos, los pensamientos tienen mucho poder. En algunos momentos habrás visto que sí se cumple lo que habías adivinado, desgraciadamente. Por ejemplo, cuando te llama tu hermana y te propone un plan para el jueves, piensas “seguro que me levanto fatal y no puedo ir”. Finalmente llega el día, te levantas con mucho malestar y no vas...Piensas “¿Ves? ¡Tenía razón!”. En estos casos, es muy probable

que realmente hayas vivido lo que se llama una profecía autocumplida. Es como esas profecías de los cuentos que nos contaban en la infancia, en los que una maga adivinaba que iban a ocurrir cosas terribles y al final ocurrían porque ella misma las provocaba. ¿Cómo es esto posible fuera de los cuentos? Siguiendo el ejemplo que poníamos, cuando me ofrecen un plan para el jueves y creo que voy a levantarme fatal, comienzo a sentir ansiedad. Me agobia pensar que voy a tener que decir que no a mi hermana, que no puedo hacer nada de lo que me gusta, que no puedo controlar mi vida, y le doy muchas vueltas...

Al pensar todo esto, a la ansiedad se le puede unir el miedo o la frustración, entre otras emociones desagradables. Sabemos que todas estas emociones suelen llevarnos a quedarnos más en casa, a sentirnos con menos fuerzas de hacer cosas e incluso a sentir más dolor y fatiga. Y ¡tachán!... desgraciadamente y sin que queramos, la profecía se cumplirá probablemente. Llegará el jueves y me encontraré mal, peor que otros días debido a las consecuencias que ha tenido mi pensamiento catastrofista. Si cuando recibí la llamada, hubiera pensado por ejemplo "tengo ganas de salir con mi hermana, voy a cuidarme mucho para estar lo mejor posible el jueves e intentar ir", la profecía no hubiese aparecido y muy probablemente el jueves estaría en mejores condiciones para ir al plan.

Así, vemos como lo que pensamos influye en nuestro comportamiento. Si pensamos en negativo, viendo las cosas que nos pasan o que creemos que van a pasar desde el "modo catastrófico", al final podemos provocar sin querer que ocurra lo que tememos.



TOMANDO CONCIENCIA

Ahora es tu turno de preguntarte si tienes pensamientos catastrofistas acerca de tu dolor. Indica con qué frecuencia piensas de la siguiente manera:

¿Piensas en lo mucho que te duele?

Nada en absoluto	Un poco	En término medio	Mucho	Todo el tiempo

¿Te preocupas por que el dolor empeore?

Nada en absoluto	Un poco	En término medio	Mucho	Todo el tiempo

¿Crees que no puedes soportarlo más?

Nada en absoluto	Un poco	En término medio	Mucho	Todo el tiempo

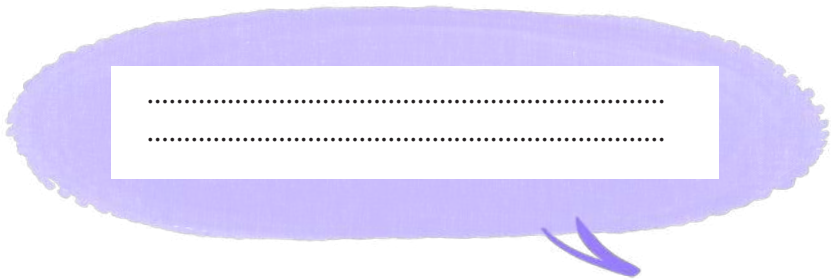
Si has indicado que piensas de esta manera moderadamente, mucho o todo el tiempo, es que tiendes a pensar de forma catastrofista. Para ayudarte, hemos preparado unos ejercicios prácticos para aprender a detectar este tipo de pensamientos y poder cambiarlos con el objetivo de que no afecten negativamente a tus emociones, sensaciones y comportamientos.

EJERCICIOS

Estos ejercicios puedes realizarlos en cualquier momento, aunque lo más adecuado es hacerlos en cuanto aparezca un pensamiento catastrofista. Ya sabes, esos pensamientos que exageran la gravedad o probabilidad de que algo malo ocurra, que no te puedes quitar de la cabeza y que te transmiten que no puedes hacer nada frente a esa situación terrible.

Ejercicio 1. Detectando y cuestionando pensamientos.

Escribe el pensamiento tal y como aparece en tu mente, son esas frases que aparecen en tu diálogo interno. Si estuvieras en un cómic, serían las frases que aparecen dentro del bocadillo que es como una nube.

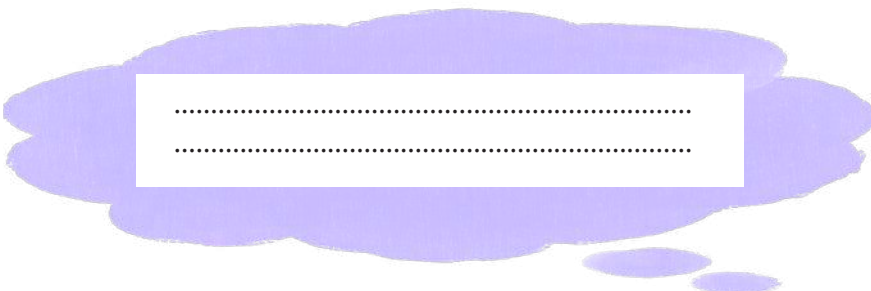


Ahora imagina que estás en un juicio sobre la validez de ese pensamiento. Tú eres la abogada y necesitas mostrar al juez o la jueza pruebas a favor y en contra de este pensamiento. Busca hechos a favor y en contra del pensamiento para luego contárselos.

A ¿Qué pruebas tienes de que vaya a suceder?

B Si ya ha ocurrido anteriormente, ¿ha ocurrido siempre o sólo alguna vez? ¿La situación actual es exactamente igual que las anteriores?

Si no encuentras suficientes pruebas a favor del pensamiento, y sí en contra, está claro que ese pensamiento está distorsionado. Es algo que ocurre con frecuencia, sobre todo cuando nos encontramos mal. ¿Podrías escribir ahora un pensamiento no catastrofista sobre ello, una versión más realista de los hechos?



Ejercicio 2. La bola de cristal.

Como no te queremos convencer porque sí, te animamos a que compruebes tú misma qué ocurre en el futuro. Apunta en un cuaderno tu predicción de lo que crees que va a ocurrir, es decir, lo que adivinas que va a pasar. Espera a que pase el tiempo y comprueba cuantas de tus predicciones se hicieron realidad. Así verás cuánto de buena es tu “bola de cristal” para adivinar el futuro.

Te ponemos un ejemplo:

PREDICCIÓN	REALIDAD
<i>Al despertar:</i>	<i>Al acabar el día:</i>
No voy a poder soportar este dolor de espalda todo el día.	He soportado el dolor de espalda.

Ejercicio 3. Escuchando a los demás.

Detecta el pensamiento catastrofista en los demás. A veces, las personas tenemos más facilidad para detectar algo en el resto que en nosotras mismas. Para ello, te animamos a que esta semana cojas tu lupa de investigadora y escuches con atención a las personas que tienes a tu alrededor. ¿Dicen frases catastrofistas? Es cierto que no puedes "oír" sus pensamientos, pero muchas veces dicen lo que piensan. Estate atenta y caza cada frase catastrofista que digan a tu alrededor. Como verás, no eres la única que se pone catastrófica a veces.

Ejercicio 4. Somos mucho más capaces y resistentes de lo que creemos.

Si has comprobado que tienes pensamientos catastrofistas, no desesperes, tenemos una buena noticia: ¡puedes aprender la habilidad de desdramatizar! Vamos a practicarla:

En primer lugar, cuando detectes un pensamiento catastrofista puedes preguntarte:



¿Cómo es de importante este hecho para mí?

¿En realidad es tan horrible y espantoso como mi pensamiento lo está pintando?

Luego, puedes coger algo de perspectiva, como cuando tienes algo muy cerca y te lo alejas para verlo bien, preguntándote:



¿Qué pensaré de esta situación dentro de un tiempo?

¿Me afectará tanto dentro de un mes o un año?

Por último, mira a ver si lo que te pasa es que crees que no vas a poder soportarlo y por ello, te da mucho miedo y tu mente se pone en modo "historia de terror". Pregúntate:

¿De verdad no puedo aguantarlo?

¿No he soportado o estoy soportando cosas igual de difíciles o incluso peores?

A veces, dudamos de nuestra capacidad, pero somos mucho más capaces y resistentes de lo que creemos.



2.3

CONFLICTO DE METAS



Los programas multidisciplinarios enfatizan la importancia de caminar diariamente para pacientes con dolor crónico ya que tiene beneficios a la hora de mantener o aumentar su capacidad funcional. No obstante, sabemos que incluir nuevas pautas de salud no es una tarea sencilla para realizar en el día a día cuando se experimenta dolor o fatiga. El miedo a creer que la actividad pueda ser dañina, la necesidad de manejar el dolor o la fatiga para que no se intensifiquen, o la falta de tiempo para realizar múltiples tareas son algunas situaciones, a modo de ejemplo, que has podido vivenciar y que han podido comprometer tu intención sobre la inclusión de la pauta de caminar como hábito saludable en tus rutinas.

Estas cuestiones están relacionadas con el establecimiento de objetivos o metas. Como veíamos en capítulos anteriores, las metas personales son ideas que tenemos cada uno de nosotros sobre un final deseado (o temido) y con las que nos intentamos comprometer para alcanzarlas (o evitarlas) a través de nuestras conductas. Estos términos parecen sencillos en su comprensión, no obstante, en la práctica se necesitan varios componentes para establecer correctamente un objetivo de salud y que sea fácil de alcanzar.

Como ejemplo, vamos a poner la pauta de caminar como objetivo saludable. Sabemos que esta conducta ha podido ser recomendada por tu profesional de salud y, como bien sabes, es una pauta que puede mejorar tu condición física, psicológica y social. Por tanto, la información objetiva que recibas sobre los efectos positivos de un hábito saludable va a favorecer que contemples ese hábito como un posible objetivo a corto plazo.

Entendemos que eres consciente de estos beneficios, no obstante, a lo largo del día, también hay otras metas que te planteas cumplir como son las tareas del hogar, las laborales o las actividades sociales. Por ello, es posible que te hayas descubierto contrariada con la multitud de objetivos que se han planteado en un día y que no sepas a cuál atender. Incluso probablemente, los síntomas hayan interferido con varios objetivos y entre en juego la necesidad de controlar el síntoma como una necesidad más que cubrir en el día; estas dificultades hacen que puedas sentirte más vulnerable y que te hagan perder de vista todos los recursos de los que dispones para alcanzar el éxito en la conducta de caminar. Como te mostramos en el siguiente esquema, estas situaciones son posibles inhibidores conductuales que pueden desencadenar en, lo que denominamos en psicología, el “conflicto entre metas”, y es un concepto muy importante, puesto que tiene su repercusión en tu bienestar físico y psicológico.



A pesar de estas dificultades, como hemos venido explicando en capítulos anteriores, el hecho de plantearse una meta junto con la motivación de poder alcanzarla, te facilitan superar estos inhibidores en tu intención de cumplir con tus objetivos de salud. Ahora bien, un aspecto fundamental es saber qué pasos dar para establecer metas ajustadas a nuestras condiciones. En este capítulo, vamos a profundizar en estas cuestiones con el fin de resolver el posible conflicto interno que tengas con tus objetivos diarios.

TOMANDO CONCIENCIA

A continuación, te planteamos algunas cuestiones relevantes que te inviten a reflexionar sobre tus propios objetivos y el posible conflicto que experimentes entre ellos:

- ¿Crees que el conflicto que hay entre tus metas influye en tu sintomatología?, o por el contrario, ¿tu sintomatología influye en el conflicto que puede existir entre tus metas?
- Como ves, todo depende de las gafas con las que se mire una situación, por tanto las repercusiones también pueden ser diferentes. En tu caso particular, ¿qué implicaciones crees que tiene que tu conflicto influya en tu dolor/fatiga? ¿y que tu dolor/fatiga influya en tu conflicto?
- A cada instante nos encontramos en nuestra vida dilemas emocionales y lo más incómodo de estos dilemas es que no tienen una solución precisa y única. Lidar con las emociones que se derivan de la decisión es nuestro fin último, elegir el camino es lo más complicado. Son elecciones con sus costes y beneficios y cuya valoración es muy personal ¿Has tenido un dilema emocional recientemente? Te planteamos dos dilemas a modo de ejemplo, para que pueda ser más fácil para ti identificarte en alguna situación.

Imagínate que te has propuesto salir a caminar 3 días a la semana por las mañanas durante 40 minutos, pero has pasado muy mala noche, no te has levantado muy bien y como consecuencia, experimentas mucha tensión muscular, rigidez y cansancio.

Quieres seguir cumpliendo con tu objetivo, pero físicamente, hoy no es tu mejor día.

Hoy toca día de plancha y hay un montón de ropa acumulada en tu cesta esperando a que la puedas recoger.

Mientras avanza el tiempo en el que te encuentras planchando, sientes pesadez en las piernas, tensión en el cuello y mucha fatiga mental al estar bastante tiempo realizando la misma tarea.

- ¿Cómo resolviste esa situación?
- ¿Qué consecuencias tuvo para ti? ¿y para los demás?
- ¿Qué emociones sentiste y cómo consideras que han estado implicadas en tu toma de decisiones?

EJERCICIOS

Es importante que te plantees un equilibrio en relación con el establecimiento de tus hábitos de salud y otras actividades cotidianas. No es cuestión de permanecer pasiva ni tampoco de incluir múltiples objetivos con un ritmo desenfrenado, sino adaptarlos a tus condiciones físicas y psicológicas. Para ello, te facilitamos algunos ejercicios que te ayuden a establecer objetivos ajustados a tu situación.

Ejercicio 1. La rueda de las oportunidades.

Todas las personas tenemos fortalezas, entendiéndolas como las capacidades innatas con las que nacemos y aquellas otras que se van desarrollando a lo largo de nuestra vida. Construye tu propia rueda de recursos personales pensando en aquellos aspectos que te hayan ayudado a conseguir tus objetivos en el pasado. Colorea y decora cada parte de tu rueda como te guste. Para ponerla en marcha fija un clip en el centro con un lápiz o un bolígrafo y ¡hazla girar! Esta es tu rueda de recursos personales para conseguir tu pauta de caminar diaria.



Ejercicio 2. Mi diario de objetivos.

La sobreactividad diaria con el establecimiento de múltiples objetivos está, generalmente, asociada con el dolor o con la fatiga. Por eso, los síntomas acaban cronificándose a lo largo del tiempo y toca establecer nuevas preferencias en todos nuestros objetivos vitales. Con este tipo de reacciones, hay poco margen para el descanso y, como consecuencia, algunos objetivos se convierten en metas que se deben evitar por encima de todo. Aparece entonces la sensación de fracaso y frustración y se experimenta una elevada intensidad de dolor o fatiga cuando no se consigue alcanzar lo que nos proponemos.

En este ejercicio te invitamos a que reflexiones, a través de la elaboración de una lista, sobre los objetivos marcados en un día normal. El ejercicio estará completo en cuanto anotes todos los objetivos que te planteas en una semana. Al lado, señala si has sentido dolor o fatiga a la hora de realizar cada actividad. Te proponemos algunos ejemplos en los que basarte para elaborar tu lista.

Miércoles 10 de noviembre

<i>Hora del día</i>	<i>Objetivo</i>	<i>Nivel de dolor/fatiga (0 a 10)</i>
08:30	- Me levanto, me preparo el desayuno	Dolor: 2; Fatiga: 5
09:45	- Salgo a caminar	Dolor: 5; Fatiga: 3
10:45	- Finalizo mi ejercicio, de vuelta hago algunos recados	Dolor: 7; Fatiga: 5
12:00	- Realizo las tareas de la casa (hacer la cama, barrer y fregar)	Dolor: 9; Fatiga: 7
13:00	- Preparo la comida	Dolor: 9; Fatiga: 7
17:00	- Me siento en el sofá a ver una serie	Dolor: 4; Fatiga: 5
21:00	- Preparo la cena	Dolor: 6; Fatiga: 6
23:30	- Me acuesto	Dolor: 3; Fatiga: 3

- Una vez realizada la lista contesta a las siguientes preguntas: ¿incluyes periodos de descanso durante tus actividades? ¿cuánto tiempo duran esos descansos?

Ejercicio 3. Remodelando mis objetivos, simplificando mi vida.

Pensar en la frecuencia y en la manera en la que se desarrolla una actividad nos ayuda a interiorizar el compromiso con la tarea. No obstante, a lo largo de todo el día existen multitud de actividades que afectan a nuestro cuerpo y, por tanto, algunos de los objetivos planteados no se cumplen. Por esto, es importante pensar en qué actividades pueden ser imprescindibles y cuáles no son necesarias.

Esta actividad tiene varias partes. En primer lugar, te proponemos que pienses en la pauta de caminar y que reflexiones sobre cómo, cuándo y dónde hacer la actividad, así como los beneficios que puede darte, tal y como indica la siguiente tabla.

ACTIVIDAD ELEGIDA	CÓMO VOY A REALIZARLA	CUÁNDO VOY A REALIZARLA	DÓNDE VOY A REALIZARLA	BENEFICIOS
Andar	Con ropa cómoda que me permita realizar la actividad con más facilidad	Todos los días a las 10:00 h	En el parque más cercano a mi domicilio	Mejorará mi capacidad física

La segunda parte del ejercicio va dirigida a ayudarte a simplificar las múltiples tareas que te hayas podido plantear. Para ello, vamos a reflexionar sobre la necesidad (o no) de realizar una tarea determinada por medio de las siguientes cuestiones que te planteamos. Aquellas que tengan grandes costes y pocos beneficios se considerarán como innecesarias y, por lo tanto, desechables para poder dedicarle tiempo a las tareas que sí son imprescindibles.

ACTIVIDADES SALUDABLES (por ejemplo, caminar)	ACTIVIDADES COTIDIANAS (laborales y domésticas)
+ ¿Por qué es necesaria? + ¿Qué coste tiene para mi cumplir el objetivo? + ¿Qué beneficios obtengo realizándola? + ¿Qué beneficios tengo si no hago la tarea?	+ ¿Por qué es necesaria? + ¿Qué coste tiene para mi cumplir el objetivo? + ¿Qué beneficios obtengo realizándola? + ¿Qué beneficios tengo si no hago la tarea?

Ejercicio 4. ¿A qué has renunciado esta semana?

El objetivo de este ejercicio es permitirte examinar en tu día a día el coste que supone apartar el ejercicio físico, el cual es necesario y tiene beneficios para ti. ¿Qué precio estás pagando por manejar, reducir o eliminar el dolor o la fatiga? ¿A qué estás renunciando y qué te estás perdiendo en realidad?

Ejercicio 5. Con todas sus imperfecciones.

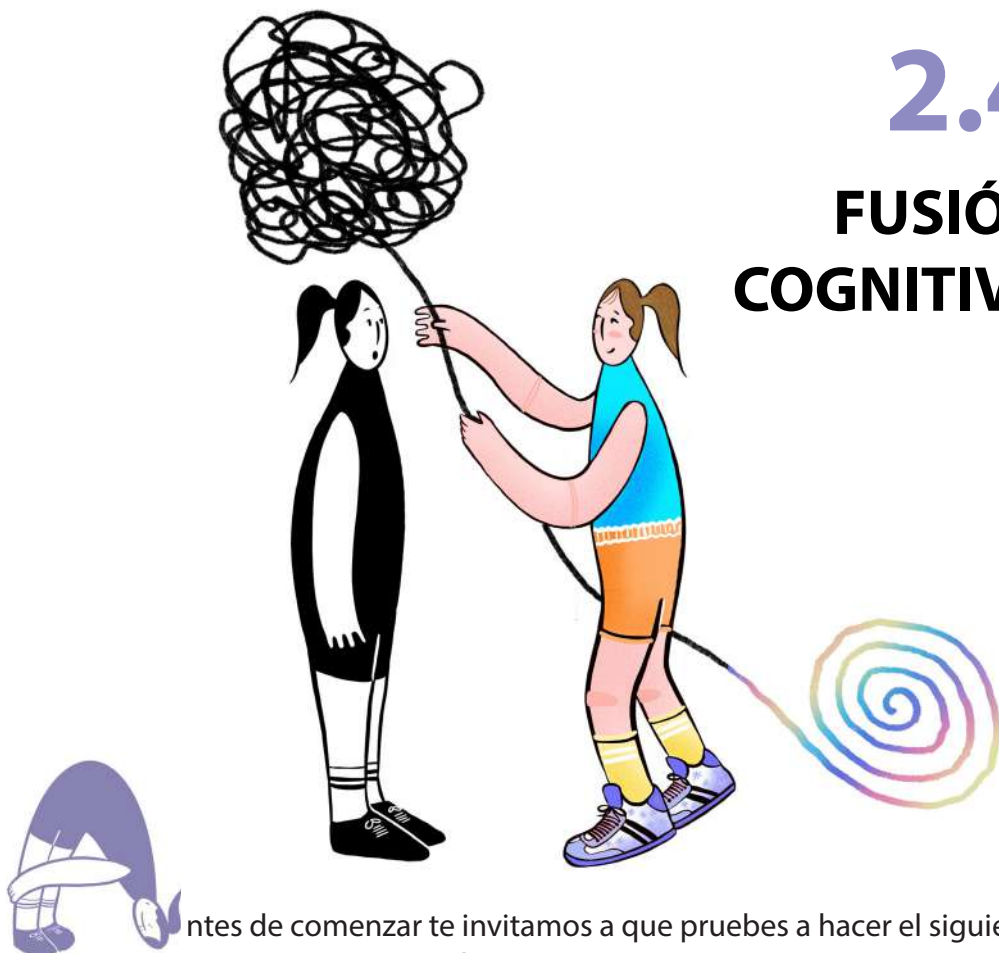
Dibuja en tu cuaderno en blanco una forma que pueda representar tu síntoma (fatiga, dolor, pesadez, rigidez...). Te invitamos a que descubras aquello que pueda gustarte y también lo que no te guste de él o de ellos. Con total honestidad, descubre que todo tiene su lado positivo y su lado negativo. No obstante, quizás no es su presencia lo que nos frena a alcanzar nuestras metas de salud como es el salir a caminar... Te invitamos a que reflexiones sobre ello mientras dibujas la forma de tu síntoma.

Ejercicio 6. Cuestión de gratitud.

Este ejercicio persigue que puedas reconocer la importancia de vivir conflictos personales en tu vida, ya que, gracias al aprendizaje que nos aportan, somos capaces de regular nuestra conducta futura hacia aquello que nos satisface realmente. Escribe una carta a todas aquellas sensaciones, emocionales y físicas, que se han despertado durante tu conflicto. Focaliza tu atención especialmente en aquellas que has estado evitando y suprimiendo y dales las gracias por todo lo que han hecho por ti en este momento presente y por enseñarte nuevos puntos de vista de ti misma que te benefician para que sigas cumpliendo tu pauta de caminar.

2.4

FUSIÓN COGNITIVA



Antes de comenzar te invitamos a que pruebes a hacer el siguiente ejercicio en tu imaginación.

Es breve, tan solo necesitas unos segundos y poner atención e intención en hacerlo:

Imagina un limón. Sí, un limón, algo tan sencillo como eso. Imagina un limón.

Aunque no esté realmente delante de ti ahora mismo, en el momento que has leído las palabras “imagina un limón” un limón ha aparecido delante de ti, lo estás viendo a través de tu pensamiento.

Ahora imagina que lo coges. Huélelo. Toca su textura. Seguro que va cobrando aún más “presencia”. Imagina ahora que coges un cuchillo y cortas ese limón en dos mitades. Sigue imaginando, coge una de esas dos mitades y de nuevo huélela, detente a notar ese olor y según lo estás oliendo, acércate a esa mitad del limón y dale un buen mordisco, nota el jugo del limón en tu boca. Detente ahora unos segundos a notar tus sensaciones.

Dependiendo de la atención que hayas puesto en hacer el ejercicio es probable que incluso hayas podido notar el sabor del limón como si realmente estuviera su zumo en tu boca. Incluso quizás puede que te haya resultado desagradable (o agradable en función de tus preferencias) la sensación. Este es un simple ejercicio, que en principio no tiene ninguna importancia personal (salvo que hayas tenido una vida donde el limón sea un símbolo importante para ti) y que sirve como ejemplo de cómo a través de nuestro pensamiento podemos llegar a vivir y sentir algo incluso aunque ese algo no esté presente. El pensamiento es poderoso en este sentido, sin embargo, considera lo siguiente: si esto ocurre con algo como imaginar un limón que en principio no es importante para ti, imagina qué efecto puede tener poner atención y quedarte enganchada en aquellos pensamientos que te puedan causar algún tipo de malestar que consideres importante.

Seguramente has llegado a la conclusión, por tu propia experiencia, de que el efecto puede ser tan grande que a veces los pensamientos se pueden sentir más reales que la realidad que tienes delante, que incluso puedes sentir que vives más en tus pensamientos y que los pensamientos condicionan tu propia vida. Y es que aunque nuestro pensamiento sea una herramienta muy poderosa que cuando la utilizamos bien nos permite crear y también disfrutar, a veces puede volverse en nuestra contra si no ponemos al pensamiento en el lugar que le corresponde. El pensamiento en este sentido ha de ser tomado como una herramienta que utilizamos, pero hemos de diferenciarnos de la herramienta. ¿Qué quiere decir esto? Quiere decir que es importante darse cuenta de que tu pensamiento es tu herramienta, de que tus pensamientos los piensas tú, los sientes en ti, pero que los pensamientos no son tú, tú no eres la herramienta que utilizas. Volviendo al ejemplo del limón, una cosa es un limón en la realidad y otra un pensamiento sobre el limón. En ambos casos tú eres quien observa el limón o quien piensa sobre el limón pero no eres el limón.

Esto puede resultar más o menos obvio dicho sobre papel y utilizando un ejemplo neutro como el del limón, pero lo cierto es que cuando se siente dolor o cuando hay una experiencia emocional intensa es cuando más perdemos esto de vista, cuando no tenemos esta perspectiva sobre el pensamiento y esto hace que se pueda convertir en una fuente de problemas añadidos.

Cuando esto ocurre, cuando no te ves a ti misma más allá de tus pensamientos, hablamos de fusión cognitiva. La fusión cognitiva puntualmente no es negativa en sí misma; así por ejemplo hemos elegido fusionarnos cognitivamente al pensamiento por ejemplo en el ejercicio del limón, o cuando hemos visto una película o leído un libro donde queremos meternos en el papel y sentir lo que siente el/la protagonista, etc. Todas las personas presentamos cierto grado de fusión cognitiva en nuestro día a día. Pero lo cierto es que la evidencia nos muestra que un mayor grado y frecuencia de fusión cognitiva se relaciona con mayor malestar psicológico y también físico, por ello es importante que tomes conciencia de tu nivel de fusión cognitiva y puedas así trabajar sobre ello.

Vuelve a recordar tu experiencia con el ejercicio del limón. En ese momento, estabas utilizando tu pensamiento como una herramienta para realizar el ejercicio. Si pusiste atención en ello y llegaste a sentir el sabor del limón en tu boca, te fusionaste con tu pensamiento elegida e intencionadamente para imaginarlo, por ello pudiste sentir otros efectos además de simplemente pensar en el limón. Sin embargo, es probable que dejaras de estar fusionada con esos pensamientos una vez acabado el ejercicio. ¿Cómo puedes saber si dejaste de estar fusionada al acabar el ejercicio? Si una vez pasado el ejercicio no diste importancia al limón, ni a lo que habías sentido al pensar en el limón, ni te quedaste enganchada en el pensamiento del limón, o luchando con tu propio pensamiento sobre el limón... sino que saliste del pensamiento y volviste (por ejemplo) a la lectura de esta guía, de forma elegida te defusionaste del pensamiento. Es importante que lo veas con este ejemplo neutro, sencillo, para que sepas que eres capaz de fusionarte y defusionarte.

Es importante remarcar de nuevo que la fusión cognitiva no es en sí misma negativa, lo es cuando se convierte en la forma habitual en la que estamos en el día a día de nuestra vida, cuando nos enganchamos en el pensamiento, cuando casi no podemos diferenciarnos del mismo, o cuando pasamos más tiempo viviendo en nuestro pensamiento que en nuestra vida y dejamos que éste condicione nuestras acciones en lugar de que sean los aspectos más valiosos de nuestra vida quienes lo hagan.

TOMANDO CONCIENCIA

Igual que fusionarte con el pensamiento del limón te ha podido llevar a sentir su sabor, si te fusionas con pensamientos emocionalmente importantes para ti y pasas mucho tiempo en ellos, te puede llevar a generar más dolor emocional y físico. Es importante por ello que tomes conciencia del grado de fusión cognitiva en tu día a día. Las siguientes preguntas te pueden ayudar a ello, así como a ver con más claridad qué tipo de problemas se pueden dar cuando te identificas o fusionas demasiado con el pensamiento. Haz un recorrido mental sobre tu última semana y respóndete a ti misma:

¿Cuánto tiempo dirías que has pasado dentro de tu cabeza, pensando y repensando situaciones o circunstancias?

0	1	2	3	4
Apenas nada, estoy muy presente en la realidad de las cosas importantes de mi día a día	De vez en cuando me pierdo entre mis pensamientos	Mitad y mitad aproximadamente	Bastante. Son solo algunos momentos en los que me siento presente en lo que ocurre en mi día a día	Muchísimo. La mayor parte del tiempo me encuentro pensando en algo, incluso cuando estoy haciendo otras actividades

¿Te han generado tus pensamientos dolor emocional?

0	1	2	3	4
Apenas nada, aunque pueda tener algún pensamiento doloroso, no le doy importancia. Es solo un pensamiento, lo dejo pasar y vuelvo a lo que tengo presente en ese momento	De vez en cuando me he visto sufriendo cuando me he quedado enganchada en algún pensamiento doloroso, aquellos en los que me cuesta más volver a lo que tengo presente	Unas cuantas veces. A veces tratando de evitarlos, a veces tratando de resolverlos	Bastante. Me he quedado enganchada en ellos, a veces tratando de evitarlos, a veces tratando de resolverlos y pocas veces me encuentro presente en lo que ocurre en el momento	Muchísimo. La mayor parte del tiempo me encuentro sufriendo enganchada en mis pensamientos como si todas esas cosas que pienso estuvieran delante de mí pasando en ese mismo instante

¿Has sentido que has estado luchando con tus pensamientos?

0	1	2	3	4
Apenas nada, no importa lo duro, feo o doloroso del pensamiento, es solo un pensamiento que aparece. Si lo evitara, trataría de quitarlo o luchar con ello resultaría más doloroso	De vez en cuando me he visto luchando con mis pensamientos, tratando de eliminarlos o criticándome a mí misma por tenerlos, pero ha durado poco tiempo	Unas cuantas veces me he visto luchando con mis pensamientos, tratando de eliminarlos o criticándome a mí misma por tenerlos	Bastante. Luchó con mis pensamientos, tratando de eliminarlos o criticándome a mí misma por tenerlos bastante frecuentemente	Muchísimo. Luchó con mis pensamientos, tratando de eliminarlos o criticándome a mí misma por tenerlos constantemente

¿Has dejado de hacer cosas importantes para ti por quedarte atrapada en tus pensamientos?

0	1	2	3	4
No, no dejo que mis pensamientos tengan el poder de decidir qué hago. Son solo pensamientos, no pueden manejar mis acciones y decidir por mí que deje de hacer cosas que me importan	Alguna vez cuando he hecho caso y dado importancia a algún pensamiento	Unas cuantas veces me he quedado enganchada en ellos y he dejado de hacer cosas importantes	Bastantes veces me he quedado enganchada en ellos y he dejado de hacer cosas importantes	Muchísimo. La mayor parte del tiempo he dejado de hacer cosas importantes mientras me quedaba enganchada en el pensamiento

Si sumas lo que has puntuado en cada pregunta obtendrás una puntuación entre 0 y 16. Si has obtenido un total entre 0-4 significa que te percibes con un nivel bajo de fusión cognitiva. ¡Enhorabuena! Esto te ayudará a llevar mejor el dolor. Si tienes una puntuación entre 5 y 9 significa que presentas un nivel medio, mientras que si tienes una puntuación entre 10 y 16 significa que presentas un nivel alto de fusión cognitiva.

A continuación, te presentamos algunos ejercicios que, con suficiente práctica, pueden ayudarte a reducir tu nivel de fusión cognitiva cambiando tu perspectiva sobre lo que representan los pensamientos y la forma de reaccionar ante ellos.

Ejercicio 1. Me está viniendo el pensamiento.

A la hora de diferenciar los pensamientos, las palabras con las que nos hablamos a nosotras/os mismas/os importan. En primer lugar puedes practicar durante unos minutos al día la observación del momento en sí en el que aparece un pensamiento, cualquiera que sea. Dedica unos minutos a observar el fluir de tus pensamientos sin intentar controlarlos y sin juzgarlos, son solo pensamientos, aparezca el que aparezca todo está bien (por ejemplo, “hoy tengo muchísimo dolor”, “soy una inútil porque no he conseguido hacer nada”, “me apetece ir a comprar algo”). Simplemente observa lo que surge en tu mente. Es el primer paso, identificar que aparecen y observarlos sin reaccionar a ellos. A partir de ahí, cuando notes que te enredas con determinados pensamientos, como si entablaras una conversación interna con ellos, comienza a identificar la aparición de cada pensamiento como lo has practicado y además añade el hablarte a ti misma con la expresión “Me está viniendo el pensamiento...-y nombras el pensamiento que te esté viniendo-, pero no tengo por qué dialogar con este pensamiento”. Vuelve en ese momento tu atención a algo que esté presente, fuera de tu mente. Puedes decirte a ti misma internamente la palabra “vuelve” para que te ayude a hacerlo.

Ejercicio 2. Sustituir los “peros”.

Muchos de los pensamientos con los que puedes fusionarte y dejar que interfieran en lo que valoras en la vida vienen en frases que incluyen un “pero”. El siguiente ejercicio que te animamos a que incorpores en tu día a día consiste en identificar tus “peros” y sustituirlos por “y”. Por ejemplo, te viene el pensamiento: “Quiero salir a caminar, pero me duele la cabeza”; sé consciente de ese “pero” y cámbialo por: “Quiero salir a caminar y me duele la cabeza”.

Cambia la fusión con el propio pensamiento abriendo la posibilidad de convivir en lugar de luchar con el mismo y las sensaciones asociadas. Prácticalo con cualquier “pero” que te aparezca.

Ejercicio 3. Vuelve al camino: “La metáfora del limpiaparabrisas”.

Algunas veces se hace más difícil que otras diferenciarse y desengancharse del pensamiento, sobre todo si está asociado a mucha intensidad emocional. Es importante por ello que no olvides recordar en esos momentos lo que es valioso en tu vida. Puede parecer que a veces es difícil volver la atención a lo que valoras cuando los pensamientos dolorosos son tan intensos que parece que los tienes delante de los ojos. En estos momentos te puede ayudar recordar la siguiente metáfora: Imagina que vas conduciendo y en ese instante se pone a llover muy intensamente, tan intensamente que tienes que activar los limpiaparabrisas a toda velocidad. ¿Dónde mantienes tu atención en esos momentos? Imaginamos y esperamos que tu respuesta sea algo parecido a “sigo atendiendo a la carretera, para no salirme del camino y llegar a mi destino”. Si mirases a otro lugar probablemente tu vida peligraría ¿verdad? La cuestión es que en esos momentos lo que está más cerca en tu campo de visión son los limpiaparabrisas moviéndose a toda velocidad, pero sin embargo eres capaz de no poner tu atención ahí y ponerla más allá en el camino que tienes delante. Cuando estás pasando por un mal momento es como ese momento de tormenta, los pensamientos se pueden activar para intentar solucionar problemas, al igual que los limpiaparabrisas, sin embargo, si te quedas con tu atención en ellos no solo te desvías de lo importante sino que puede incurrir incluso en un daño mayor. Tú puedes dirigir tu atención de la misma manera y sabiendo que lo importante es elegir dónde ponerla. Recordar esta metáfora en esos momentos te puede servir de ayuda.

2.5 ACEPTACIÓN DEL DOLOR



Desde un punto de vista biopsicosocial, muchos son los abordajes terapéuticos que se han centrado en el dolor crónico en los últimos tiempos, enfatizando la importancia de aceptar el dolor y el sufrimiento como una parte normal e inherente de la vida (por ejemplo, esta es la base teórica en la que se respalda la Terapia de Aceptación y Compromiso). El dolor crónico es una experiencia subjetiva compleja y desagradable que impacta negativamente en la vida de las personas, causando entre otras, emociones de frustración, resignación, impotencia, aislamiento, incertidumbre y vacío. Seguramente habrás sentido estas emociones.

Tranquila. Este capítulo te guiará en el proceso de la aceptación, intentando enseñarte cómo afrontar las emociones desagradables. Para ello, hay dos cosas iniciales que debes saber. La primera es que es normal sentir estas emociones porque, cuando no sabemos cómo hacerlo, el intento de controlar una nueva circunstancia de vida requiere esfuerzo. Paradójicamente, estos intentos de control incrementan en muchas ocasiones la frustración. La segunda es que, aunque en ocasiones no hayan funcionado, todas las cosas que has hecho hasta el momento para intentar convivir con el dolor han sido siempre buscando la mejor forma para afrontar esta nueva situación, y posiblemente, con un esfuerzo máximo. Si no has hecho cosas que te han recomendado, posiblemente es porque no sabías hacerlas, o porque aún no estabas preparada. El hecho de que estés leyendo estas páginas ya implica un cambio en ti: el afrontamiento activo de la situación.

Puede que, en muchas ocasiones, tu profesional de la salud te haya comentado que la manera de afrontar la nueva situación es aceptando el dolor. En ocasiones, parece que aceptar el dolor y resignarse a él se entremezclan de tal manera que, aunque pensemos que lo estamos aceptando, en realidad, nos estamos resignando al mismo. La diferencia entre la aceptación y la resignación es clara. Si tienes emociones constantes de frustración cuando crees que estás aceptando el dolor, en realidad te estás resignando al mismo. La aceptación implica decidir activamente qué hacer y la emoción que genera suele estar relacionada con sensaciones de calma y tranquilidad.

La propia experiencia de dolor abarca percepciones, emociones y pensamientos que, en muchos casos, te han podido llevar a la puesta en marcha de estrategias de evitación para intentar regularla. Es normal, necesitamos aprender qué hacer. Es posible que, sin saberlo, hayas hecho justo lo contrario de lo que te puede ayudar a sentir mejor. Aceptar implica no luchar contra las situaciones que escapan de nuestro control, así como no luchar contra las emociones, los pensamientos y las sensaciones.

Debes saber que mientras más luchas, más se intensifican. Pensamientos como “quiero dejar de sentir dolor”, “no quiero pensar más en lo mal que me siento” o “tengo que dejar de estar triste”

son ejemplos de cómo, a veces, evitamos el dolor, los pensamientos o las emociones. Párate un momento y piensa en los anteriores pensamientos: ¿te identifican? Si la respuesta es afirmativa, ¿qué has hecho a raíz de estos pensamientos?

Nuestra comunicación interna, es decir, lo que nos decimos a nosotras/os mismas/os, es muy sutil. Tal y como te comentábamos en el capítulo de fusión cognitiva, a veces la propia literalidad de los pensamientos no nos permite darnos cuenta de cómo pueden condicionarnos. Si te fijas atentamente, los pensamientos anteriores implican “no sentir”, “no pensar”, o “evitar una emoción determinada”. Evitar es justo lo contrario de aceptar. Cuando evitamos el dolor, por ejemplo, la experiencia se hace más presente, el sufrimiento aumenta, y nuestro día a día pasa a estar controlado por el dolor. Por dura que sea la experiencia que atravesamos, vivir no es una enfermedad y, el verdadero sufrimiento consiste en renunciar a las propias vivencias, lo que se ha denominado evitación experiencial. Aceptar, por tanto, implica aprender una manera diferente de relacionarte con tu dolor, limitando el control que éste ejerce sobre tu vida. Este proceso implica un cambio de actitud con respecto al dolor, que conlleva dejar a un lado el deseo de eliminarlo, para decidir vivir con bienestar a pesar de su presencia. ¿Es posible, por tanto, tener bienestar psicológico a pesar de sufrir dolor? La respuesta es clara: **SÍ**.

Cuando se mantiene una actitud de aceptación, el dolor, a pesar de no desaparecer, deja de doblegarnos. Aceptar conlleva la capacidad de contactar con el momento presente, con los pensamientos y sentimientos que son parte de éste y la capacidad de persistir en el comportamiento, sin “evitar”, con el objetivo de alcanzar fines valiosos para nosotras/os.

Esto hace posible que tengamos el espacio necesario para continuar haciendo aquello que nos importa y nos aporta. Pasamos así de un comportamiento centrado en observar lo que “no va bien”, a poner en marcha activamente un comportamiento guiado por nuestros valores personales. Así, generamos un afrontamiento abierto y activo (aceptando experimentar las emociones y sensaciones vinculadas al dolor sin evitar, juzgar, ni enredarnos en la literalidad de los pensamientos), centrado (en el momento presente) y comprometido (dirigiendo nuestro comportamiento hacia las metas valiosas que

tenemos). Recuerda, aceptar no es sinónimo de resignarse. A través de la aceptación, puedes recorrer un camino que culmina en el compromiso con una vida guiada por tus valores.

TOMANDO CONCIENCIA

A continuación, encontrarás una lista de afirmaciones que te ayudarán a valorar tu capacidad de aceptación. Te pedimos que evalúes en una escala de 0 a 4 (observa la tabla inferior), hasta qué punto te identificas con estas afirmaciones.

0	1	2	3	4
APENAS NADA	DE VEZ EN CUANDO	EN TÉRMINO MEDIO	BASTANTE	MUCHÍSIMO

- A** Cuando experimento una emoción negativa, rechazo la sensación que me genera e intento evitarla haciendo cualquier cosa con la intención de no estar en contacto con ella.
- B** Cuando siento dolor, siempre intento hacer algo para no pensar en él, para no sentirlo o simplemente busco alivio mediante medicación.
- C** Intento siempre tener mis emociones negativas bajo control porque son peligrosas y siento miedo cuando aparecen.
- D** Si tuviera una varita mágica para eliminar todas las experiencias negativas que he tenido en la vida, lo haría sin dudarlo.
- E** Siento una frustración constante cuando las cosas no salen como a mí me gustaría.

CLAVE DE RESPUESTA: Si en cada una de las afirmaciones anteriores, o al menos en dos de ellas, tus respuestas oscilan entre 3 y 4, significa una baja aceptación, y posiblemente, una alta necesidad de control. Recuerda que puntuaciones bajas (entre 0 y 1) indican una mayor capacidad de hacer frente a una situación que te genera inseguridad, mayor aceptación y mayor seguridad en ti misma. Ten presente siempre: la clave de la seguridad es “tolerar bien” la inseguridad. Iremos poco a poco.

EJERCICIOS

Ejercicio 1. Detectando y cuestionando pensamientos.

Los ejercicios que encontrarás a continuación están descritos de forma breve. Debes adecuarlos a tus circunstancias y buscar las respuestas a los mismos dentro de ti misma. La condición adecuada para practicar los ejercicios de atención al presente es la de “alegre agradecimiento”. Intenta no vivir estos ejercicios como una obligación, sino como una gozosa oportunidad de aprender a proporcionarte salud. Busca un lugar limpio, cómodo, silencioso y acogedor.

Elige los momentos del día que no tengas obligaciones que te apremien. Intenta tener una postura sin tensión en manos, hombros, mandíbula o cuello cuando los realices.

En cada ejercicio debes observar lo que vives sin forzar tu atención, amablemente y sin enjuiciar, lo que te permitirá ver pasar los pensamientos y las emociones que te van surgiendo, sin intervenir.

Cuando te propongas atender, sin forzar, a lo que vives y te descubras distraída, primero observa la situación, luego sonríete y, por último, retoma el objeto de tu atención. Recuerda que te sientes presente cuando percibes claramente tus sensaciones, emociones y pensamientos. La sensación de tu presencia se hace muy evidente cuando observas sin forzar a lo que vives, y los pensamientos y emociones se aquietan.

Favoreciendo tu atención intencionada, estarás cultivando al mismo tiempo el interés por ti, el afecto por ti, el que tus movimientos se armonicen con tu respiración, y el que tus actividades te ayuden a mantenerte vital y saludable. Los ejercicios para practicar la atención al presente no son una forma de escapar a tu vida cotidiana. Te resultarán útiles porque justo te permitirán aprender sobre cómo integrar la atención y la aceptación en tu día a día. En definitiva: te ayudarán a vivir atenta.

Ejercicio 2. Aceptación del aquí y ahora. Mis sensaciones. Mi respiración.

Párate un momento. Respira. Siente y observa tu cuerpo. Observa curiosamente qué hay. Acepta las sensaciones y poco a poco, sin analizar, simplemente sé consciente de ellas. Acepta que están ahí.

Observa tu respiración. Sin intentar controlarla. Observa las emociones que te puede estar generando hacer este ejercicio. Observa dónde están en el cuerpo. No las juzgues y no te juzgues a ti por tenerlas. Son solo emociones y sensaciones. Intenta ponerles nombre. Si no sabes cuál es, no pasa nada. Solo atiende a la sensación. Intenta describir la propia sensación que sientes. Y respira.

Observa la respiración. Sin intentar controlarla. Solo observa qué partes de tu cuerpo son las que se activan cuando respiras. Observa cómo el aire entra y sale. Sin juzgar, sin intentar controlar.

Puede que aparezcan muchos pensamientos mientras realizas este ejercicio. No pasa nada. Si te das cuenta de que estás pensando en otra cosa, únicamente vuelve a centrarte en la respiración. Es tu punto de anclaje. Recorre tu cuerpo de nuevo, con curiosidad, observando las sensaciones corporales otra vez. Párate. Realiza una media sonrisa y, tranquilamente, vuelve a respirar. Quédate ahí un tiempo. Únicamente observa la respiración y permítete quedarte ahí. Puede que te resulte difícil. No pasa nada. Quédate ahí y observa curiosamente tu cuerpo.

Cuando hayan pasado 3 ó 4 minutos, haz tres respiraciones profundas y, cuando estés preparada y tomándote el tiempo que necesites, abre los ojos.

Nota cómo te sientes ahora y si hay diferencia entre las sensaciones corporales que experimentas en este momento, y las que sentías antes del ejercicio. ¿Se ha modificado la intensidad de la sensación? ¿Cómo te has sentido? ¿Ha sido muy difícil? Sabemos que, cuando no lo practicamos, atender a nuestro cuerpo y mirar hacia dentro no es fácil. Poco a poco. En el siguiente ejercicio iremos un paso más allá que te ayudará en esta tarea.

Ejercicio 3. Entendiendo lo que es aceptar las emociones.

Piensa en alguna situación reciente en la que hayas experimentado una emoción desagradable. Piensa en qué función tenía esa emoción en esa situación específica. Todas las emociones tienen su función adaptativa. Para saber la función de la emoción, te puede ayudar la frase “mira a ver porque quizás esta emoción me está informando de que...” y pregúntate: “¿qué estaba pasando en aquella situación y de qué me informaba la emoción?”. Piensa si la intensidad de la emoción era congruente con la situación. También puedes analizar si es una emoción que se ha dado como consecuencia de otra inicial (secundaria), o es una emoción generada directamente por la situación (primaria).



Veamos un ejemplo:

IMAGINA ESTA SITUACIÓN:

Estoy en el hospital y me comunican que me tienen que hacer una prueba...

	<i>Pensamiento</i>	<i>Nombre de la emoción</i>	<i>Intensidad (0-10)</i>	<i>Función</i>
A	"No puedo mostrar miedo, tengo que ser fuerte"	Primaria: Miedo Secundaria: Frustración	8	Mira a ver porque quizás estás en una situación desconocida
B	"Es normal tener miedo ante una prueba nueva"	Primaria: Miedo Secundaria: Tranquilidad	7	Mira a ver porque quizás estás aceptando una situación puntual que no puedes cambiar

Como se puede apreciar en el ejemplo anterior, ante una misma situación, la aceptación de la emoción nos puede generar emociones secundarias distintas. Aceptar implica decidir actuar frente a algo sin luchar contra ello. Ese "algo" puede ser una emoción en sí misma o una situación. En el ejemplo, ante la misma situación, el caso a) implica el rechazo de la emoción de miedo, lo que a su vez genera frustración. En el caso b), la aceptación del miedo generado ante la prueba produce después tranquilidad. Cuando aceptamos una circunstancia determinada y las emociones asociadas a ésta (por ejemplo, una prueba y el miedo), las emociones que aparecen distan mucho de la frustración que se genera cuando nos resignamos a ella. En este sentido, aceptar implica no luchar contra situaciones que no podemos cambiar, aceptando paralelamente las emociones y sensaciones asociadas.

Las emociones están ahí para ayudarnos a regular nuestros comportamientos. Cuando algo no va bien, las emociones nos permiten analizar qué puede estar ocurriendo. En el ejemplo, el miedo nos informa de que debemos enfrentarnos a una situación que no está bajo nuestro control. Aceptar la emoción implica mirar hacia dentro, y permitirnos sentir eso como algo normal y necesario. Sentir miedo ante una prueba es normal y no implica nada negativo. Aceptar implica apertura a la experiencia, sentir las emociones en el cuerpo, sin miedo, identificarlas, etiquetarlas y entender su mensaje. Aceptar es no luchar contra la emoción, entender de dónde viene y, finalmente, decidir qué hacer con ella. La emoción no es el enemigo, nos ayuda para actuar activamente con respecto a algo.

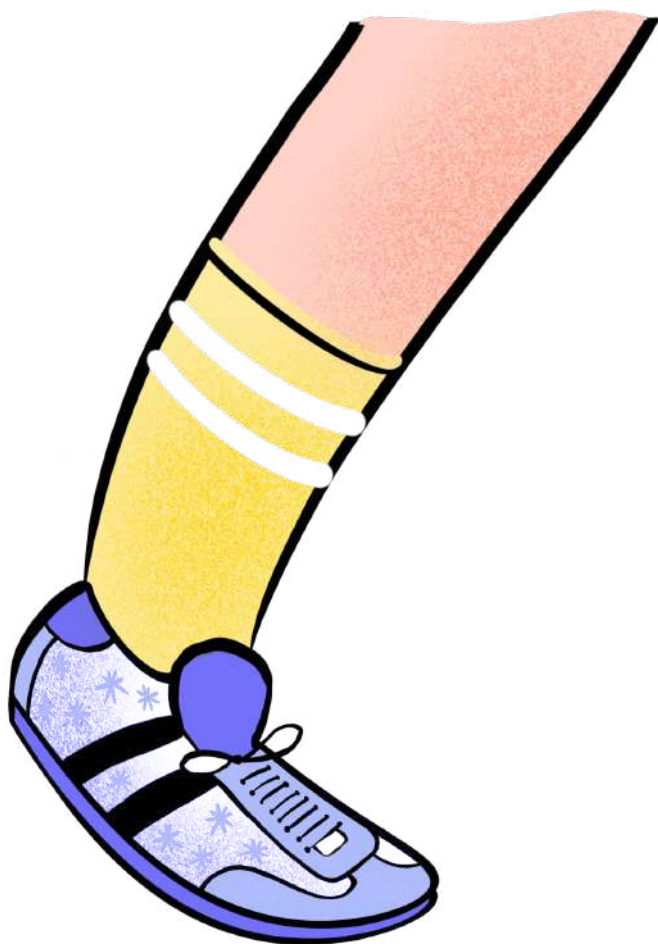
Ahora, te invitamos a realizar un registro similar al propuesto como ejemplo en este ejercicio y a identificar y reflexionar sobre algunas emociones especialmente relevantes para ti que experimentes en tu día a día.

Ejercicio 4. Observando mis emociones en el presente.

Piensa en una situación en la que hayas experimentado una emoción desagradable. Obsérvate en aquel momento y céntrate, ahora, en qué sientes en el cuerpo cuando recuerdas esa situación. Observa curiosamente tu cuerpo. Intenta identificar dónde está esa emoción en el cuerpo, cómo es, qué intensidad tiene, y piensa cuál puede ser el nombre de esa emoción. Después, respira tranquilamente. No intentes modificar tu respiración, procura simplemente respirar mientras observas la sensación. Mantente ahí, observando tu respiración, y realiza los mismos pasos que en el ejercicio 2. Cuando termines, busca una actividad que implique movimiento. Si te gusta caminar, sal a caminar durante 20 minutos.

Si prefieres hacer yoga o pilates, también puedes hacerlo. Son tus ejercicios. Solo elige uno que implique movimiento. Durante la actividad física, no es necesario que sigas pensando en la emoción. Tras los 20 minutos de actividad, siéntate en un lugar agradable y reflexiona un momento sobre lo que has sido capaz de hacer durante el ejercicio. También con atención plena y con aceptación de la sensación generada. Verbalízate lo que has sido capaz de hacer.

Si te das cuenta, mediante este ejercicio has sido capaz de, activamente, pensar en una emoción, estar abierta a ella, identificarla, poner en marcha una estrategia útil para la gestión emocional y después, has sido capaz de experimentar una emoción asociada a tu capacidad de realizar el ejercicio físico propuesto. Tú, activamente, has sido capaz de sentir, actuar e identificar. Enhorabuena, estás aceptando que tienes emociones y que eres capaz de miraras y regularlas.

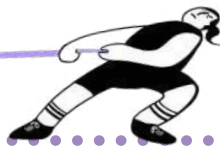








ARTÍCULOS PUBLICADOS



- 1 Écija, C., Luque-Reca, O., Suso-Ribera, C., Catala, P., & Peñacoba, C. (2020). Associations of Cognitive Fusion and Pain Catastrophizing with Fibromyalgia Impact through Fatigue, Pain Severity, and Depression: An Exploratory Study Using Structural Equation Modeling. *Journal of Clinical Medicine*, 9(6), 1763.
- 2 Velasco-Furlong, L., Gutiérrez-Hermoso, L., Mateos-Pintado, B., Castro, D. G. D., Blanco-Rico, S., Sanromán-Canelada, L., ... & Peñacoba-Puente, C. (2020). The 4 U's Rule of Fibromyalgia: A Proposed Model for Fatigue in a Sample of Women with Fibromyalgia: A Qualitative Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17), 6224.
- 3 Suso-Ribera, C., Catalá, P., Ecija, C., Sanromán, L., López-Gómez, I., Pastor-Mira, Á., & Peñacoba-Puente, C. (2021). Exploring the contextual role of pain severity as a moderator of the relationship between activity patterns and the physical and mental functioning of women with fibromyalgia. *European Journal of Pain*. 25(1), 257-268.
- 4 Catala, P., Lopez-Roig, S., Ecija, C., Suso-Ribera, C., & Peñacoba Puente, C. (2021). Why do some people with severe chronic pain adhere to walking prescriptions whilst others won't? A cross-sectional study exploring clinical and psychosocial predictors in women with fibromyalgia. *Rheumatology International*, 41(8), 1479-1484.
- 5 Écija, C., Catala, P., Sanroman, L., Lopez-Roig, S., Pastor-Mira, M. Á., & Peñacoba, C. (2021). Is perfectionism always dysfunctional? Looking into its interaction with activity patterns in women with fibromyalgia. *Clinical Nursing Research*, 30(5), 567-578.
- 6 Blanco, S., Luque-Reca, O., Catala, P., Bedmar, D., Velasco, L., & Peñacoba, C. (2020). Perfectionism and Pain Intensity in Women with Fibromyalgia: Its Influence on Activity Avoidance from The Contextual Perspective. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(22), 8442.
- 7 Catala, P., Suso-Ribera, C., Gutierrez, L., Perez, S., Lopez-Roig, S., Peñacoba, C. Is thought management a resource for functioning in women with fibromyalgia irrespective of pain levels?. *Pain Medicine*, 22(8), 1827- 1836.
- 8 Écija, C., Catala, P., López-Roig, S., Pastor-Mira, M. Á., Gallardo, C., & Peñacoba, C. (2021). Are Pacing Patterns Really Based on Value Goals? Exploring the Contextual Role of Pain Acceptance and Pain Catastrophizing in Women with Fibromyalgia. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 1-12.

ARTÍCULOS PUBLICADOS



- 9 Catalá, P., Blanco, S., Perez-Calvo, S., Luque-Reca, O., Bedmar, D., & Peñacoba, C. (2021). Does the Rural Environment Influence Symptomatology and Optimize the Effectiveness of Disease Acceptance? A Study Among Women With Fibromyalgia. *Frontiers in Psychology*, 12.
- 10 Peñacoba, C., Pastor-Mira, M. Á., Suso-Ribera, C., Catalá, P., Nardi-Rodríguez, A., & López-Roig, S. (2021). Activity Patterns and Functioning. A Contextual-Functional Approach to Pain Catastrophizing in Women with Fibromyalgia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(10), 5394.
- 11 Peñacoba, C., López-Gómez, I., Pastor-Mira, M. A., López-Roig, S., & Ecija, C. (2021). Contextualizing goal preferences in fear-avoidance models. Looking at fatigue as a disabling symptom in fibromyalgia patients. *PloS one*, 16(7), e0254200.
- 12 Écija, C., Catalá, P., Lopez-Gomez, I., Bedmar, D., & Peñacoba, C. (2021). What Does the Psychological Flexibility Model Contribute to the Relationship Between Depression and Disability in Chronic Pain? The Role of Cognitive Fusion and Pain Acceptance. *Clinical Nursing Research*, 10547738211034307.
- 13 Gutierrez, L., Velasco, L., Blanco, S., Catala, P., Pastor-Mira, M. Á., & Peñacoba, C. (2022). Perfectionism, maladaptive beliefs and anxiety in women with fibromyalgia. An explanatory model from the conflict of goals. *Personality and Individual Differences*, 184, 111165.
- 14 Luque-Reca, O., Gillanders, D., Catala, P., & Peñacoba, C. (2021). Psychometric properties of the Cognitive Fusion Questionnaire in females with fibromyalgia. *Current Psychology*, 1-11.
- 15 Peñacoba, C., Ecija, C., Velasco, L., Catala, P., & Suso-Ribera, C. (2021). The paradox of wellbeing: what happens among women with fibromyalgia? The effect of cognitive fusion. *Aging & Mental Health*, 1-8.
- 16 Velasco, L., López-Gómez, I., Gutiérrez, L., Écija, C., Catalá, P., Peñacoba, C. (2021). Exploring the preference for fatigue-avoidance goals as a mediator between pain catastrophizing, functional impairment and walking behavior in women with fibromyalgia. *The Clinical Journal of Pain* (in press).



HALLAZGOS MÁS IMPORTANTES



- 1 Los procesos cognitivos (como el catastrofismo y la fusión cognitiva) se asocian con mayor dolor, fatiga y limitación funcional por lo que es necesario incluir la actuación sobre estas variables en los tratamientos multidisciplinares de la enfermedad y personalizar los mismos.
- 2 Se analizan las características de la fatiga en las pacientes con fibromialgia, síntoma habitualmente olvidado. La fatiga se caracteriza por ser impredecible, incontrolable, invisible e incomprensible.
- 3 Algunos patrones de actividad (como el establecer pausas con el objetivo de conservar la energía para las actividades relevantes) son estrategias adecuadas con independencia de la intensidad de dolor. Cuando la intensidad de dolor es media o elevada, algunos patrones de actividad son recomendables (como el establecer pausas en función de la intensidad del dolor), y algunos otros no lo son (como la excesiva persistencia en la actividad o la persistencia en función del dolor).
- 4 Las pacientes que caminan (frente a aquellas que no lo hacen) presentan menor impacto de enfermedad, ansiedad, depresión, catastrofismo, fusión cognitiva y afecto negativo. De las anteriores variables, los mejores predictores son el impacto de la enfermedad y el afecto negativo.
- 5 Tanto la evitación de la actividad como la persistencia excesiva en la tarea se asocian a una peor funcionalidad, independientemente de los niveles de perfeccionismo. Resulta relevante adaptar las recomendaciones clínicas dadas a las pacientes según su nivel de perfeccionismo. Con altos niveles de perfeccionismo, evitar el dolor parece desaconsejable mientras que la persistencia en la tarea parece ser recomendable.
- 6 En el grupo de pacientes caracterizado por un alto impacto de la enfermedad, el perfeccionismo (y no el dolor) tiene una influencia directa negativa en la funcionalidad. En el grupo de pacientes de bajo-moderado impacto de enfermedad, tanto el perfeccionismo como el dolor tienen una influencia directa negativa en la funcionalidad. El perfeccionismo es una variable clave en la relación diferencial entre la intensidad del dolor (en situaciones de mucho dolor) y la evitación de la actividad en grupos con mayor o menor impacto de enfermedad.
- 7 Para mejorar el funcionamiento en personas con fibromialgia, se debe intervenir especialmente sobre algunas formas desadaptativas de manejo del pensamiento (es decir, fusión cognitiva y magnificación) cuando la intensidad de dolor es moderada. La rumiación y la indefensión (dentro del catastrofismo)

HALLAZGOS MÁS IMPORTANTES



- 7 se asocian a un peor funcionamiento independientemente de los niveles de dolor, por lo que son objetivos preferibles de tratamiento en las intervenciones psicológicas en pacientes con niveles de dolor más severos.
- 8 Cuando la aceptación del dolor es baja, el catastrofismo se relaciona positivamente con los patrones de actividad que establecen descansos. Cuando la aceptación del dolor es alta, los patrones de actividad que establecen descansos son independientes del catastrofismo. Lejos de considerar los patrones de descanso como funcionales o disfuncionales por sí mismos, su funcionalidad depende de la aceptación del dolor. Sólo cuando la aceptación del dolor es alta, el empleo de este patrón de actividad resulta adaptativo sirviendo de mecanismo regulador de la actividad de acuerdo a los objetivos personales.
- 9 El entorno (rural o urbano) desempeña un papel relevante en la gravedad y/o manejo de los síntomas. Las pacientes del área rural presentan mayores niveles de aceptación del dolor y de intensidad dolorosa y menores niveles de fatiga física y mental (en comparación con las del área urbana). Además, en pacientes rurales, los síntomas físicos (dolor, limitación funcional y fatiga física) se asocian negativamente con la aceptación del dolor.
- 10 La indefensión (dentro del catastrofismo del dolor) es una variable relevante en los modelos de flexibilidad psicológica aplicados a los patrones de actividad. Así, la evitación del dolor es especialmente disfuncional en pacientes que presentan elevadas puntuaciones en indefensión. Para mejorar la persistencia excesiva y la persistencia en la tarea en función del dolor, es necesario reducir la indefensión antes de regular los patrones de actividad.
- 11 Se ha validado un instrumento (GPQ-F) como herramienta para evaluar las preferencias de objetivos (evitar la fatiga vs seguir con la actividad) vinculadas a la fatiga en pacientes con fibromialgia. Se corrobora el papel mediador de los patrones de evitación de la actividad en la relación entre la fatiga y la preferencia por evitar dicho síntoma.

HALLAZGOS MÁS IMPORTANTES



- 12** La depresión se asocia positivamente con la evitación de la actividad y la persistencia excesiva. La fusión cognitiva y la aceptación del dolor median el efecto de la depresión en ambos patrones. En las pacientes con altos niveles de aceptación y bajos niveles de depresión se observan fuertes asociaciones entre la depresión y la fusión cognitiva. Las técnicas destinadas a reducir la fusión cognitiva podrían ser especialmente beneficiosas para las mujeres con alta aceptación del dolor.
- 13** El catastrofismo del dolor y la fusión cognitiva contribuyen al efecto negativo del perfeccionismo desadaptativo sobre la ansiedad.
- 14** Se obtiene evidencia empírica sobre la fiabilidad y validez del Cuestionario de Fusión Cognitiva (CFQ) en una muestra de mujeres españolas con fibromialgia. El CFQ mostró una estructura unidimensional, adecuada estabilidad temporal y buena consistencia interna. Además, se encontró validez convergente y discriminante con respecto a medidas disposicionales, relacionadas con el dolor, cognitivas y afectivas, así como respecto a la validez incremental y de criterio en la predicción de síntomas psicológicos o el estado de gravedad de la enfermedad.
- 15** Parece corroborarse la “paradoja del bienestar” en pacientes con fibromialgia. A mayor edad, se observan puntuaciones más elevadas en el bienestar hedónico (afecto positivo) y eudaimónico (participación en las actividades). Además, a mayor edad, la relación negativa entre fusión cognitiva y bienestar se debilita, siendo menos influyentes las variables cognitivas en la calidad de vida, por lo que las intervenciones en fusión cognitiva a través de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) son de especial interés en las pacientes que acaban de ser diagnosticadas.
- 16** El catastrofismo se asocia con la preferencia por objetivos de evitar la fatiga y esta preferencia se asocia con un mayor deterioro funcional y una menor distancia recorrida al caminar. Los objetivos de evitar la fatiga tienen un papel mediador en la relación que mantiene el catastrofismo tanto con la conducta de caminar como con el deterioro funcional.



***“Cuando
no puedo
correr,
camino”***

Martín Fiz

Campeón del mundo de
Maratón (Goteborg '95)

Premio Príncipe de Asturias
de los Deportes en 1997
con el equipo español de
maratón

Primera edición: Diciembre, 2021

Conceptualización: Cecilia Peñacoba

Diseño: Patricia Catalá y Cecilia Peñacoba

Maquetación e ilustración: Sara San Román González

Impresión: Gráficas Dosbi www.graficasdosbi.com

Nº ISBN 978-84-09-36217-2

D.L. M-37040-2021

Editada bajo licencia: Creative Commons

Atribución -NoComercial-NoDerivadas (CC BY- NC-ND)

**Esta guía no podrá ser alojada ni total ni parcialmente en
ninguna web sin permiso escrito de las autoras**

guiacaminar@gmail.com

Financiada por:



Fondo de
Investigación en Salud
Instituto de Salud Carlos III



PI17/00858

Descarga esta guía
gratis aquí:



fibro.info/caminar

Avalada por:



Alianza
General de
Pacientes



Sociedad
Madrileña
del Dolor



Colegio Oficial
de Psicólogos
de Madrid

