

Taller Vivir con Fibromialgia

Psicóloga: Laura V Navarro

SESIÓN 1: ¿Qué es la fibromialgia?

Esquema del taller

- Presentación
- Definición de fibromialgia y síntomas comunes
- Modelo biopsicosocial del dolor
- Círculo dolor-estrés-fatiga
- Cierre

¿Qué es la fibromialgia?

Organización Mundial de la Salud (OMS):

Es un síndrome reconocido dentro de las enfermedades reumatológicas, de origen multifactorial, en el que intervienen mecanismos neurobiológicos relacionados con una alteración en el procesamiento central del dolor.

Síntomas comunes

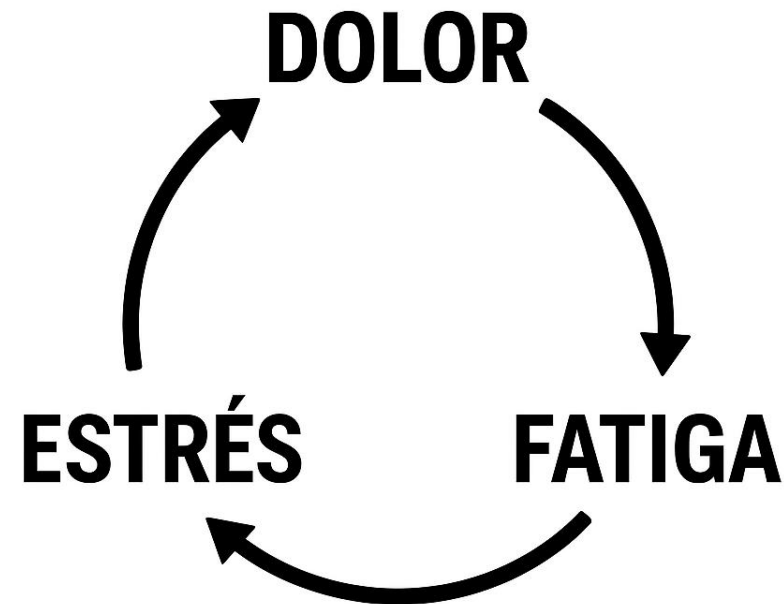
- Dolor crónico generalizado, es decir, no localizado en una sola articulación o músculo.
- “Fibroniebla”: cansancio intenso, sueño no reparador, dificultades de memoria y concentración.
- Su origen se asocia a una disfunción en la modulación del dolor a nivel del sistema nervioso central.

Modelo biopsicosocial del dolor

El dolor no depende únicamente de una lesión física o enfermedad, sino que resulta de la interacción de tres dimensiones:

- Biológico: alteraciones del sistema nervioso, y percepción de dolor.
- Psicológico: factores emocionales, creencias y actitudes sobre el dolor, y estrategias de enfrentamiento y resiliencia.
- Social: apoyo familiar y social, entorno laboral y económico, cultura y acceso a la atención médica.

Círculo dolor–estrés–fatiga



Describe un ciclo vicioso en el que la experiencia del dolor causa estrés y fatiga, que a su vez empeoran el dolor, creando un estado de agotamiento y sufrimiento constante.

Mi historia con la fibromialgia

- Compartir o redactar su historia personal con la fibromialgia: sintomatología, diagnóstico, afrontamiento, etc.
- Validar y escuchar la vivencia personal (y ajena si se hace grupalmente)

Tarea

- Diario de dolor y emociones. En un cuaderno registrar de forma diaria las emociones sentidas y el dolor en esos momentos, y viceversa.
- Observar patrones dolor-emoción y reacciones asociadas.

SESIÓN 2: Autocompasión

Esquema del taller

- Presentación
- Distorsiones cognitivas frecuentes
- Modelo ABC de Ellis
- Reestructuración cognitiva
- Qué es la autocompasión
- Cierre

El poder del pensamiento



Nuestros pensamientos influyen en cómo nos sentimos y las emociones tienen impacto directo en la percepción del dolor.

Distorsiones cognitivas frecuentes

Existen una serie de pensamientos exacerbados que pueden empeorar la experiencia del dolor.

- Catastrofismo: Tendencia a anticipar el peor resultado posible ante una situación, exagerando sus consecuencias negativas.
- Generalización: Extraer una conclusión general a partir de una experiencia aislada o limitada.
- Desesperanza: Creencia de que las cosas nunca mejorarán y de que no hay posibilidad de cambio.
- Autocrítica excesiva: Evaluarse de forma desproporcionadamente negativa, culpándose en exceso por errores o defectos percibidos.

Modelo ABC de Albert Ellis

Modelo que explica cómo los pensamientos influyen en las emociones y conductas

- A: Situación o hecho vivido
- B: Pensamiento, interpretación o creencia sobre esta situación
- C: Emoción resultante de las creencias

Ejemplo: 'No dormí bien' → 'No rendiré hoy' → 'Me siento inútil'

Reestructuración cognitiva

Herramienta para gestionar las distorsiones cognitivas.

- Detectar pensamientos automáticos negativos.
- Analizar la evidencia que los apoya o contradice.
- Cuestionar las distorsiones cognitivas (como catastrofismo, generalización).
- Reformular el pensamiento de manera más equilibrada.

Ejemplo: “Mi vida no tiene sentido con esta enfermedad”.

Reformulación: “Aunque la fibromialgia supone retos, puedo encontrar actividades y apoyos que me ayuden a sentirme mejor”.

¿Qué es la autocompasión?

- Ser amable conmigo mismo en el sufrimiento
- Tratarme como trataría a un ser querido
- No es lástima ni debilidad

Ejercicio práctico

- Escribe una carta compasiva a ti misma
- Habla desde el cariño y la comprensión

Tarea

- Aplicar reestructuración a un pensamiento que se detecte como recurrente en relación con la fibromialgia
- Leer carta compasiva cuando te sientas mal ante estos pensamientos

SESIÓN 3: Relajación

Esquema del taller

- Presentación
- Respiración diafragmática
- Relajación muscular progresiva
- Cierre

Relajación

La relajación en la fibromialgia tiene un papel muy importante dentro del manejo integral de la enfermedad, ya que ayuda a disminuir síntomas y mejora la calidad de vida.

- Disminución del dolor
- Reducción del estrés y ansiedad
- Mejora del sueño
- Mejor control emocional
- Empoderamiento

Respiración diafragmática

La respiración diafragmática reduce la activación fisiológica:

- Adopta una postura cómoda.
- Coloca una mano sobre el abdomen y otra en el pecho.
- Inhala por la nariz 4 segundos (sólo debe moverse el abdomen).
- Retén el aire 2 segundos.
- Exhala lentamente por la boca en 6 segundos.
- Repite durante 5–10 minutos, 1–2 veces al día.

Beneficios: activa el sistema parasimpático, facilitando la relajación y la distensión muscular.

Relajación muscular progresiva

La relajación muscular reduce la activación fisiológica:

- En un lugar tranquilo, tensa y relaja grupos musculares.
- Comienza por los pies, sigue por piernas, abdomen, brazos y rostro.
- Tensa cada grupo muscular 5 segundos.
- Destensa de golpe la musculatura y nota la diferencia.

Beneficios: Reduce la tensión física y la ansiedad acumulada. Es ideal para antes de dormir o tras jornadas intensas.

Consideraciones: Esta técnica no es apropiada en todos los casos. Consulta a un especialista antes de hacerla.

Tarea para casa

- Práctica diaria de la respiración
- Registro de emociones y pensamientos durante y tras la relajación

SESIÓN 4: Estilo de vida

Esquema del taller

- Presentación
- Importancia red de apoyo y ocio
- Integración de técnicas y adecuación según situación personal
- Cierre

Importancia red de apoyo

La enfermedad es crónica, no degenerativa, pero sí altamente incapacitante en muchos aspectos de la vida diaria. Una red de apoyo ofrece un espacio de validación y apoyo emocional, mejora la adherencia al tratamiento, reduce la sobrecarga y aumenta la calidad de vida.

Mi red de apoyo

- Personas que me sostienen en momentos de dolor y estrés.
- Espacios seguros para la expresión emocional y ayuda para poner en marcha los recursos disponibles
- Construir vínculos nutritivos

Mi caja de herramientas

- Respiración consciente (sesión 3)
- Reestructuración de pensamientos (sesión 1)
- Autocompasión y mindfulness (sesión 2)

Plan personal de autocuidado

- Planificación de las actividades diarias y semanales en función del dolor sentido.
- Preparar acciones para momentos difíciles
- Crear un plan flexible y realista

Prevención de recaídas

- Reconocer señales tempranas gracias al registro realizado en el diario
- Aplicar estrategias antes de que aumente el malestar
- Ajustar expectativas sin culpa, desde la autocompasión

Cierre y evaluación

- ¿Qué me llevo del taller a mi vida diaria?
- Compromisos personales de cuidado y prevención
- Agradecimiento por compartir el proceso (en caso de aplicar grupalmente)

Muchas gracias por
vuestro interés