

Autocuidado para el Afrontamiento Psicológico de la Fibromialgia

Este programa de actividades recoge la experiencia desarrollada desde el año 2002 hasta 2010 en grupos de personas con fibromialgia, desde una perspectiva fundamentalmente psicológica. Se sustenta en un principio de aceptación de la enfermedad como condición básica para su mejor manejo, también de una actitud personal de autocuidado y autonomía de la fibromialgia así como del aprendizaje de recursos personales para una vida más satisfactoria y saludable.

Estos tres pilares buscan la toma de conciencia y protagonismo absoluto de la persona sobre su enfermedad, pero no sólo en cuanto al padecimiento, también en cuanto a su mejora y control. Distribuido en distintas fases, eminentemente prácticas, repartidas a lo largo de varios meses:

1. Entrenamiento en habilidades de relajación.
2. Afrontamiento psicológico de la enfermedad.
3. Dialogando con la familia.
4. Entrenamiento en autohipnosis para el manejo del dolor.
5. Taller de Memoria.

Se aprende, entre otras habilidades, a relajar cuerpo y mente, a entender los mecanismos de acción de su dolor, a reconocer mejor sus fortalezas y como éstas le pueden ayudar en su manejo, a reconciliarse con su cuerpo dolorido, a proyectar un futuro de posibilidades que se recuperan, a encajar mejor en su entorno, a expresar adecuadamente su vivencia consiguiendo el interés de quienes le rodean.

Desarrollado e impartido por:

Bruno Moioli Montenegro

Psicólogo. Instituto de psicología y Desarrollo Afectivo Sexual. Miembro de la Sociedad Española del Dolor

Maribel Reina Carrasco

Psicóloga