

# BIENESTAR EMOCIONAL

## MUJER Y ARTRITIS





# ARTRITIS COMO FENÓMENO BIOPSICOSOCIAL



En todos los estadios del proceso salud-enfermedad coexisten factores biológicos, psicológicos y sociales implicados.

## Nivel físico:

Malestar físico y otros síntomas: dolor, inflamación, fiebre...

Debilidad muscular y agotamiento general.

Cambios en los patrones de sexualidad.



## Nivel social:

Pérdida del equilibrio familiar.

Pérdida del rol y asunción del rol de enfermo.

Cambios en el rol de los demás miembros de la familia.

Separación del entorno familiar.

Problemas de comunicación en la familia.

Cambio o pérdida de status social por la pérdida o cambio de trabajo. Aislamiento social.

Cambio en la utilización del tiempo libre.

## Nivel psicológico:

Malestar emocional.

Pérdida de la independencia.

Modificaciones en la escala de valores y filosofía de vida.

Alteraciones en la autoimagen.

Sentimiento de impotencia y desesperanza.

Miedo a lo desconocido.

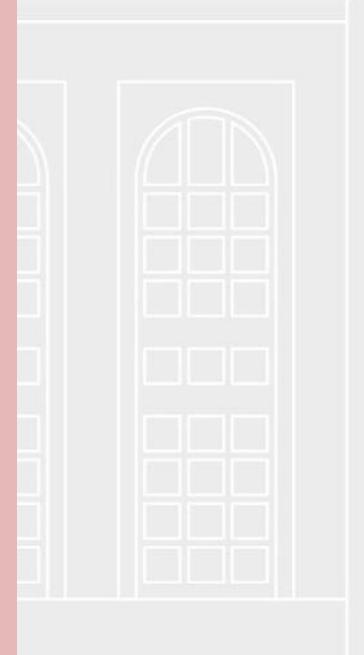
Respuestas depresivas, de negación o de agresividad.

# Dolor y Artritis

Uno de los principales síntomas de la Artritis reumatoide es el dolor

4 componentes

- Nocicepción: detección neural del estímulo nocivo
- Sensación de dolor: la experiencia del dolor en respuesta al estímulo
- Respuesta afectiva al dolor: emociones asociadas a la experiencia de dolor
- Respuesta comportamental al dolor: llorar, gritar, quejarse, gesticular...



# El componente psicológico hace referencia a:

## **-PENSAMIENTOS**

- “Así no puedo hacer nada”
- “Sé que no me voy a curar”

## **-COMPORTAMIENTOS**

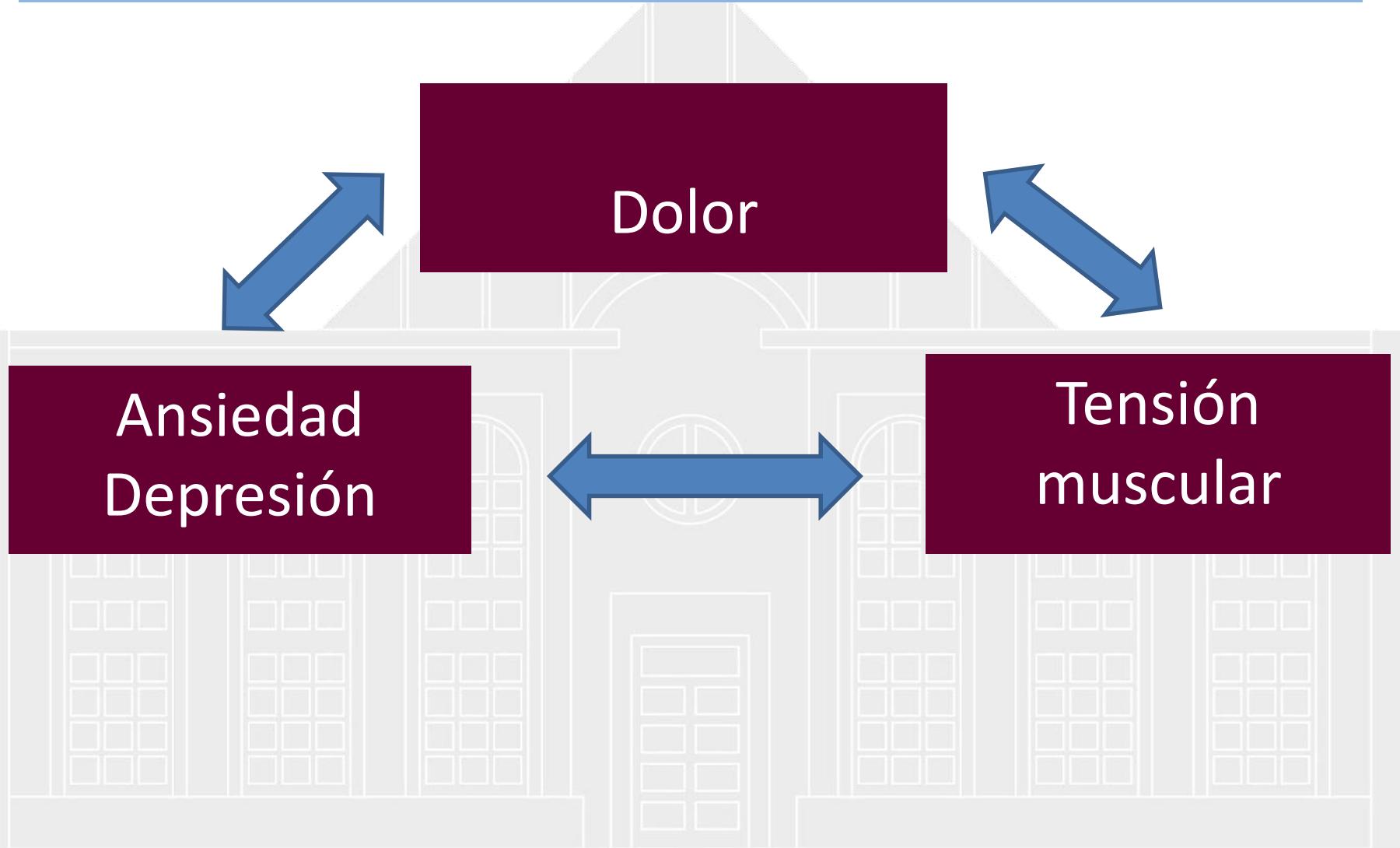
- Dejar el tratamiento
- Ponerse agresivo ante dolor intenso
- Relacionarse mal con la pareja
- Relacionarse mal con los hijos



**TABLA 1. Ejemplos de elementos que pueden afectar la percepción del dolor.**

<i>Factores que abren la puerta y aumentan el dolor</i>			
<i>Factores físicos</i>	<i>Factores emocionales</i>	<i>Factores cognitivos</i>	<i>Factores sociales</i>
Tensión muscular.	Ansiedad.	Pensamientos tipo: «Jamás lo voy a superar».	Falta de apoyo familiar.
Nivel de actividad inapropiado.	Depresión.	Centrarse en el dolor.	Falta de actividades sociales.
Posturas inadecuadas.	Ira.		Falta de confianza con el médico.
...	...	...	...
<i>Factores que cierran la puerta y disminuyen el dolor</i>			
<i>Factores físicos</i>	<i>Factores emocionales</i>	<i>Factores cognitivos</i>	<i>Factores sociales</i>
Medicación.	Relajación.	Centrarse en proyectos placenteros.	Sentirse comprendido por los demás.
Nivel de actividad apropiado.	Alegria.	Distracción.	Actividades sociales.
...	...	...	...

# Círculo vicioso del dolor



# Estrés y ARTRÍTIS: modelo de Lazarus

- Las situaciones generan más o menos estrés según cómo las personas las evalúen y cómo las afronten
- Cuanto más amenazante se evalúe un evento y menos efectivas sean las estrategias de afrontamiento empleadas, mayor será el grado de estrés
- El dolor y la enfermedad (como elemento estresante) provocará más o menos discapacidad según cómo se evalúe y cómo se afronte.



# Pensamientos automáticos

- Se disparan rápidamente ante una situación determinada.
- Es el “diálogo” que tenemos con nosotros mismos.
- Pueden incrementar el dolor y disminuyen su tolerancia.

# EMOCIONES NEGATIVAS FUNCIONALES Y DISFUNCIONALES

## •PREOCUPACIÓN VS. ANSIEDAD

Deseo que esto no suceda. Esto no puede suceder, sería horrible

## •TRISTEZA VS DEPRESIÓN

Desearía altamente que no hubiera ocurrido.

No debería haber ocurrido, prueba que no valgo nada. Ya nunca podré ser feliz.

## •DISGUSTO/ENFADO CON UNO MISMO VS. CULPABILIDAD

Siento no haber podido hacer bien...

¡Soy despreciable por haberme comportado así!

## •APURO/FATIGA VS. VERGÜENZA

He hecho el tonto, he metido la pata.

¡Soy idiota, siempre estoy metiendo la pata!

## •ENFADO VS. IRA

No me gusta lo que ha hecho, quiero que...

¡Cómo ha podido, es despreciable!

## •MOLESTIA/INCOMODIDAD VS. IRRITABILIDAD

No me gusta esta situación.

No la puedo soportar.



# “catastrofismo”

- Los individuos que tienen una visión catastrofista de su enfermedad son aquéllos que evalúan su dolor y la enfermedad como incontrolable, exageran las propiedades amenazantes y no pueden apartar su mente la enfermedad
- Cuanto mayor es el catastrofismo mayor es la discapacidad, e incluso mayor es la intensidad del dolor



# Pensamientos que pueden AUMENTAR el dolor:

- "No puedo creer cuánto me duele; y nunca va a mejorar".
- "No puedo volver a una vida normal hasta que el dolor desaparezca".
- "No es justo". O, "Todo es culpa de \_\_\_\_\_".
- "En estas condiciones, no le sirvo de nada a nadie".
- "¿Por qué no pueden curar esto?"

# Pensamientos que pueden DISMINUIR el dolor:

- "Conozco algunas buenas formas para controlar mi dolor. Intentaré..."
- "Hoy puedo hacer algunas cosas buenas, a pesar de mi dolor".
- "Hoy me siento agradecido por..."
- "Mi hija (pareja, hermano, amigo, etc.) me quiere y me valora".
- "Soy una persona fuerte y hoy voy a..."



# *Estrategias de afrontamiento*

- Esfuerzos cognitivos y conductuales para superar la situación potencialmente amenazante.
- Las estrategias activas y dirigidas a la solución de problemas parecen estar relacionadas con una menor discapacidad e incluso menor dolor, mientras otras estrategias más pasivas están asociadas a un mayor nivel de dolor.

# Estrategias

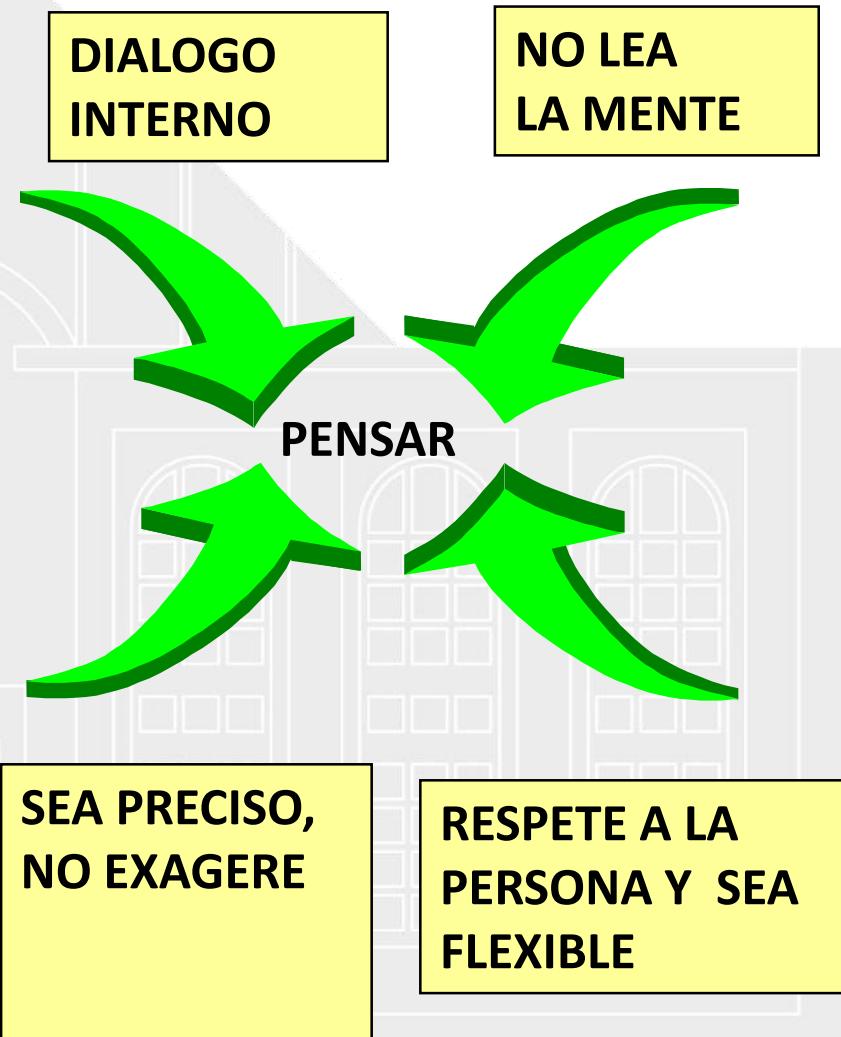
- Activas:
  - ✓ Realizar actividad física o terapia física
  - ✓ Despejar la mente de preocupaciones
- Pasivas
  - ✓ Restringir o cancelar actividades sociales
  - ✓ Tomar medicación para el alivio inmediato del dolor

# Otras estrategias cognitivas

- Desviar la atención: Trato de pensar en algo agradable. Cuento nº o canto una canción para mis adentros
- Reinterpretar el dolor: Imagino que el dolor está fuera de mi cuerpo
- Sentencias auto-referidas: Me digo a mí mismo que puedo continuar a pesar del dolor. Me digo a mí mismo que puedo con ello
- Ignorar el dolor: No presto atención al dolor. Continúo como si nada sucediese

## Sugerencias para evitar los pensamientos distorsionados

- No generalice, sea específico.
- Evite las calificaciones negativas: “incapaz...”
- No juegue a leer el pensamiento interpretándolo: “tu eres un pasota...”
- No se apegue a reglas estrictas: “ud. debería...”
- No exagere el significado de los acontecimientos.
- Desarrolle diálogos internos constructivos.



# RELACIÓN ENTRE PENSAMIENTO Y EMOCIÓN

## Modelo A – B – C... y D



# DEBATE EMPÍRICO

Las creencias se consideran como hipótesis que hay que verificar en la realidad. **ESTRATEGIAS:**

- PRUEBA DE REALIDAD.
  - ✓ ¿Es realista y posible ese pensamiento?
  - ✓ ¿Qué datos hay a favor, en contra?
  - ✓ ¿Qué probabilidad hay de que realmente ocurra lo que temo?
- BÚSQUEDA DE ALTERNATIVAS.
  - ✓ ¿Se puede interpretar la realidad de otra forma?
  - ✓ Si este pensamiento lo tuviera otra persona, ¿qué le dirías tú?
- REATTRIBUCIÓN.
  - ✓ ¿Es uno la única causa de lo que ocurre, el 100% responsable?
  - ✓ ¿No te parece excesivo que seas tú el único, que sólo dependa de ti?
  - ✓ ¿Esto que pienso me ayudará a mejorar mi enfermedad?
  - ✓ ¿Pensar así me ayuda a resolver el problema?

# Ejemplo

A	B	C
Acontecimiento	Creencias	Consecuencias
<b>PREPARANDO LA CENA SIENTO UN GRAN DOLOR EN EL BRAZO</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• “¿Por qué tengo siempre este dolor?”</li><li>• “Soy inútil”</li><li>• “No sirvo ni para hacer la cena a mi familia”</li><li>• “Esto no va a cambiar nunca”</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Emocional: tristeza, enfado</li><li>• Conductual: no hacer la cena (abandono de la actividad)</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• “Otra vez el dolor”</li><li>• “Ya me ha pasado otras veces”</li><li>• “Pararé un momento a ver si se me pasa”</li><li>• “Voy a pedir ayuda a mis hijos”</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Emocional: disgusto, control y tranquilidad</li><li>• Conductual: búsqueda de soluciones</li></ul>

# Otras estrategias conductuales

## 1. Establecer prioridades:

- ¿Qué pasaría si no hiciera...?
- ¿Quién me pone mis obligaciones, yo o los demás?
- ¿Cómo me sentiría si no hiciera..?

## 2. Eliminar obligaciones: poner límites a las demandas de los demás sin sentirnos culpables

## 3. Simplificar actividades: cambios en el hogar o en el lugar de trabajo

## 4. Bajar el listón: disminuir autoexigencias

## 5. Dividir tareas: menos cansancio y más sensación de control

## 6. Realizar un plan de acción y seguirlo

# Elementos emocionales positivos

- Optimismo
- Estilos de afrontamiento adaptativos y activos
- Apoyo social percibido
- Sentido de la vida y espiritualidad
- Resiliencia
- Autoestima y autoconfianza
- Locus de control interno
- “Pequeños placeres”

# RELAJACIÓN POR LOS 5 SENTIDOS

- La relajación sirve para encontrar un momento de paz y de tranquilidad, pero también nos ayuda a regular el metabolismo, la respiración y el ritmo cardíaco.
- El secreto de una relajación total está oculto en nuestro propio organismo, en nuestro cuerpo y en cada uno de nuestros cinco sentidos: tacto, gusto, oído, olfato y vista.
- Si las cosas que son positivas consiguen influenciar tus cinco sentidos, automáticamente te ayudarán a entrar en un estado de bienestar que te permitirá recuperar tu energía.

# 1. EL SENTIDO DEL TACTO

- Coger de la mano a un ser querido.
- Tomar un baño caliente o en el mar.
- Tocar la arena fina de la playa.
- Recibir un masaje o hacerse un automasaje.
- Utilizar una ropa suave y cómoda
- Acariciar una mascota.
- Acariciar una mantita o cojín.
- Jugar con una pelotita anti estrés suave.



## 2. EL SENTIDO DEL GUSTO

- Comer algo saludable como fruta jugosa y fría.
- Saborear un cuadradito de chocolate negro.
- Comer un dulce casero.
- Tomar una infusión y variar los sabores. Las más relajantes pueden ser pasiflora, melisa, valeriana, lavanda o tila.



### 3. EL SENTIDO DEL OÍDO

- Escuchar la música que te gusta.
- Canta o tararea tu canción favorita.
- Escuchar sonidos de la naturaleza como las olas del mar, la lluvia, los riachuelos, el viento, el canto de los pájaros, el movimiento de las hojas de los árboles, etc.
- Escuchar el sonido de una fuente.
- Escuchar canciones con una tonalidad grave y repetitiva como la música tibetana o los mantras.



## 4. EL SENTIDO DE LA VISTA

- Mirar imágenes relajantes, como la playa, montañas, nubes, el fuego, etc.
- Ver las fotos que más te gustan.
- Contemplar un paisaje de la naturaleza.
- Ver imágenes relajantes, de distintos colores y formas.
- Alumbrarnos con una luz tenue y cálida.
- Mirar un acuario.
- Decorar con plantas verdes, con flores, con colores e imágenes relajantes.



## 5. EL SENTIDO DEL OLFATO

- Oler un perfume, un aceite esencial (como azahar, lavanda o sándalo) o un aceite para masajes.
- Oler una flor o una planta (pino, lavanda...).
- Oler especias que nos gusten (canela, vainilla, orégano, albahaca, etc.).
- Poner una vela perfumada, incienso o aceite en una lamparita de aromaterapia, en el baño, en tu cojín o almohada.

