

RECOMENDACIONES PARA EL DÍA A DÍA TALLER ANALGESIA

1. RUTINA GENERAL

1) **Relajación y Analgesia psicológica.** *(En el grupo tienes el **audio**)*

- Dedicar tiempo a esta relajación en un lugar donde no puedan molestarle. Adopta una posición cómoda, sentado o tumbado, con la espalda y cuello erguidos.
- Realiza respiraciones profundas, lentas.
- Recorre mentalmente todos los músculos, desde los pies a la cabeza y relájalos.
- **Visualización por colores.** Imagina que la zona que duele es una esfera de color rojo. Con cada respiración visualizamos una envoltura azul que va envolviendo más y más a la esfera roja, hasta que desaparece la roja y sólo queda la azul.
- Realiza **la Analgesia psicológica:** respiraciones lentas y profundas, salivación y petición en presente y positivo, repitiendo las frases:
 - "mi (espalda o brazo o pierna...) está anestesiado"
 - "me encuentro bien"
 - "estoy tranquilo/a"
 - "mi cuerpo está bien y en equilibrio"
 - "todo fluye"
 - "todo mi cuerpo está bien".
- Da las gracias a tu cuerpo por mejorar su salud. GRACIAS, GRACIAS, GRACIAS.

2) **Meditación de Autosanación.** *(En el grupo tienes el **audio**)*

- Imagina una luz blanca, pura, brillante, sanadora, que entra por la parte superior de tu cabeza e inunda todos sus rincones, llegando a cada una de las células que la forman. Es una luz sanadora, que lleva a sus células salud, paz, amor y armonía.
- La luz baja por tu cuello y por tus hombros y va sanando a su paso todas las células.
- Ahora baja por tu pecho, se detiene en tu corazón y le trae salud, amor y paz.
- La luz continúa bajando por los brazos, al mismo tiempo que baja hasta la cintura, sigue por las caderas y desciende lentamente por las piernas, las rodillas y los pies.
- Ahora todo su cuerpo está inundado por la luz blanca sanadora.
- Ordeno a mi organismo que funcione adecuadamente, ordeno a cada célula de mi cuerpo que cumpla la función para la que fue creada, que se reestablezcan las funciones perdidas o disminuidas, para que nuestro organismo funcione adecuadamente.
- Decimos mentalmente "mi cuerpo está sano".
- Ahora céntrate en aquella parte de tu cuerpo en la que tengas especial interés porque funcione adecuadamente, pueden ser las rodillas, las piernas, la espalda, un órgano o sistema (digestivo, respiratorio, ...) o bien todo su cuerpo.
- Inspira profundamente oxígeno limpio y la luz sanadora y exhala aquello que quieres liberar: estrés, sobrecarga, malestar...
- Concentra la luz sanadora en esa parte de tu cuerpo. Envía a cada una de las células, salud, amor, paz y armonía. Es tu ser y tu esencia quien toma el mando de tu cuerpo y de tu mente, eres tú quien lo sana.
- Doy GRACIAS a mis células por funcionar adecuadamente, por devolver la salud plena a mi cuerpo. GRACIAS, GRACIAS, GRACIAS.

3) Afirmaciones:

Para amarte más a ti misma/mismo: Mírate al espejo y repite estas palabras:

- Te quiero.
- Te acepto tal y como eres, con tus virtudes y tus defectos.
- No te juzgo.
- Te voy a cuidar.

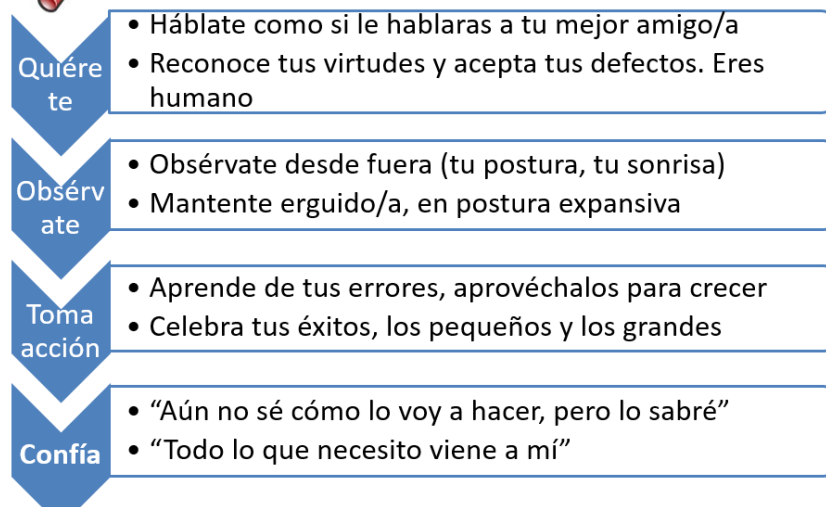
Para cambiar tus creencias limitantes: Mírate al espejo y repite una afirmación
(Puedes elegir entre estas o construir la tuya propia):

- ✓ Cada día, en todo lo que hago, soy mejor.
- ✓ Tengo todo lo necesario para disfrutar aquí y ahora.
- ✓ Soy el dueño de mi vida.
- ✓ Todo lo que necesito ya está en mi interior.
- ✓ Me siento pleno y completo en mí mismo.
- ✓ Me amo y me estimo tal como soy.
- ✓ Soy valiente y poderoso.
- ✓ Yo puedo cambiar las cosas.
- ✓ Me merezco ser feliz.
- ✓ Todo me llega fácilmente y sin esfuerzo.
- ✓ Mi vida es abundante.
- ✓ Soy una persona valiosa.

4) Confía en ti.



Confía en ti



5) Realiza ejercicio físico

- Realiza al menos media hora de ejercicio al día.
- Puedes dar un paseo. Si sales a pasear, regálate ese tiempo solo para ti, disfrutando de lo que ves, del aire, de la brisa, del paisaje, de los sonidos de la naturaleza. Emplea ese paseo para apreciar el camino, cada detalle. Recuerda que es importante mantener la barbilla ligeramente elevada, el cuello erguido y la columna recta.

Ejercicios aprendidos en clase: (Consultar Guía entregada el Día 3)

- Realiza los ejercicios de forma suave. Es normal que después de hacerlos notes algún tipo de molestias, son agujetas, es como empezar un entrenamiento.
- Haz los ejercicios de forma regular, hay que ser constante, para que sea efectivo y lleguemos a estirar y fortalecer la musculatura, a controlar la respiración, a relajar las zonas doloridas y a relajarnos en general. Todo esto lleva un tiempo, así que es mejor hacerlos a diario o cada 2 días, que hacerlos de forma ocasional o hacerlos ya cuando tienes una crisis de dolor.
- Cada uno se conoce así mismo y a su dolor, por lo que si hay algún ejercicio que aumente de forma desmesurada el dolor, habrá que suprimirlo.
- Reserva un momento en el día en el que no tengas interrupciones para realizarlo. Te puedes poner una música que te ayude a relajarte.
- El momento para realizarlo será cuando estés menos fatigado/a. Generalmente en dolor crónico las primeras horas de la mañana y la tarde serán peores ya que es cuando se está más dolorido y fatigado. No hace falta hacer la tabla completa todos los días, podemos ir separando los ejercicios e intercalarlos en nuestra jornada diaria.

6) Mantén una alimentación sana. No tóxicos (Consultar Guía entregada el Día 3)

- Mantén una alimentación sana y variada. Cuida las proporciones adecuadas de cada alimento y modera las cantidades consumidas. Centra tu dieta en el consumo de frutas y verduras, legumbres, setas, cereales, semillas, frutos secos, disminuir el consumo de carnes y aumentar el de pescado, ...
- Reduce el consumo de lácteos a 1 o 2 tomas por día.
- Evita la suplementación vitamínica o de minerales, si eres una persona sana con una dieta equilibrada y no tienes diagnosticada una carencia nutricional por tu médico.
- Disminuye o elimina las comidas que sabes que no te nutren y sólo aportan calorías vacías. Evita todo lo posible los azúcares, las grasas y los alimentos procesados (frituras, aperitivos industriales, bollería, dulces industriales, azúcares, refrescos y bebidas azucaradas, margarinas y mantecas de cerdo). Evita los embutidos y carnes rojas.
- Realiza una ingesta de líquidos adecuada (de 1,5 a 2 litros por día)
- Disfruta del momento de la comida. Saborea la comida y abre diálogos en la mesa sobre cómo ha ido el día, que es lo mejor que te ha pasado, expectativas para el día.
- Evita los tóxicos: alcohol, tabaco, abuso de fármacos. No abusos de los excitantes (café, té).

7) Descansa adecuadamente. (Consultar Guía entregada el Día 3)

- Duerme al menos 7-8 horas en la noche.
- No veas la TV en tu dormitorio por la noche. Debes asociar tu dormitorio con el descanso.
- Evita siestas superiores a media hora.
- Igualmente, no debes hacer ejercicio físico importante en las horas previas a ir a la cama. Cena con suficiente antelación antes de acostarse.

8) Doce consejos para frenar el envejecimiento. (Este es el resumen del vídeo. Ver enlace en Anexo 3 de esta guía)

12 Consejos para frenar el envejecimiento



9) Sé agradecido/agradecida.

- Sé agradecido/a por todo.
- Da las gracias a tus seres queridos por los cuidados y el amor que te dan.
- Prepara, de vez en cuando, una sorpresa agradable para la persona que más tiempo pasa contigo.

2. OTRAS TÉCNICAS

A. Visualización creativa

1. Visualiza en **pasado**, como si ya hubiese ocurrido lo que deseas y estuvieses disfrutando del éxito.
2. Visualiza tal cual **lo ves tú** con tus ojos (no cómo si te vieses desde fuera)
3. Incluye a **terceras personas** en la escena.
4. Genera el sentimiento que te produciría ese hecho, siéntelo.
5. Cree que es posible, **ten fe**.
6. Hazlo durante, al menos, **10-15 minutos**. (Tiempo)
7. Hazlo al menos **2-3 veces al día**. (Repeticiones)

B. Técnica del Ho'oponopono.

El Ho'oponopono es un arte hawaiano muy antiguo de resolución de problemas basado en la reconciliación y el perdón. Se practica diciendo mentalmente, o en voz alta, estas cuatro palabras sanadoras:

**Lo siento
Perdóname
Te amo
Gracias**

Se usan ante una persona o situación con la que tenemos un conflicto o nos produce malestar. Puede ser algo que nos ocurre en la actualidad, una situación del pasado o incluso algo a lo que nos vamos a enfrentar en el futuro y nos produce desasosiego, malestar o miedo.

C. Autoestima (Anexo 1)

- Cuento: ¿Quién eres?
- "Cuando me amé de verdad"

D. Reflexiones de Mario Alonso Puig (Anexo 2) y otros vídeos recomendados (Anexo 3).

E. LECTURAS RECOMENDADAS:

- "Ho'oponopono. Lo siento, perdóname, te amo". Autora: M^a del Carmen Martínez Tomás.
- "Tus zonas erróneas": Guía para combatir las causas de la infelicidad. Autor: Wayne W. Dyer.
- "Los seis pilares fundamentales para aumentar tu autoestima". Autor: Elías Benrtsson.
 - Audiolibro gratuito: Los seis pilares fundamentales para aumentar tu autoestima. Autor/a: Nathaniel Branden.
 - Resumen animado: "Como mejorar mi autoestima- los seis pilares de la autoestima- Nathaniel Branden". Enlace: https://www.youtube.com/watch?v=_4Kws8WZb0Y
- "El monje que vendió su Ferrari: Una fábula espiritual". Autor/a: Robin Sharma.
- "Come chocolate y no discutas con idiotas" Autora: Jessica Gómez. Una lectura divertida, desenfadada que te apoyará para saber decir que no y disfrutar más de las cosas. Accesible desde internet gratis: (https://www.planetadelibros.com/libros_contenido_extra/42/41060_Come_Chocolate.pdf)
- "La salud enferma". Autor: Dr. Fernando Fabiani. Previene de la obsesión por alcanzar la salud plena con medicamentos y suplementos.
- "Donde tus sueños te lleven". Autor: Javier Iriondo. Una historia de superación que te abrirá los ojos.

FRASE FINAL: Nadie puede volver atrás y empezar de nuevo, pero cualquiera puede empezar hoy y crear un nuevo final.

Anexo 1. Autoestima

Cuento: ¿Quién eres?

- Una mujer muere y va al cielo, cuando San Pedro la recibe abre un gran libro encima de su escritorio y le pregunta ¿Quién eres?
- Ella sin pensarlo le responde: Soy Elena.
- Él no se inmuta y replica: No te pregunté tu nombre, pregunté quién eres?
- Ella no hace mucho caso y responde, soy la esposa del alcalde. Mirándola San Pedro le dice: No pregunté quién era tu marido, sino quién eres tú?
- Ella respira hondo, un poco nerviosa y contesta titubeando: Soy diseñadora de interiores.
- Él baja la cabeza y vuelve a decir: No te pregunté a qué te dedicabas, te pregunté quién eres?
- Ella impaciente y nerviosa replica: soy madre. Él cierra el libro y dice: No te pregunté si tenías hijos, te pregunté quién eres?
- Ella nerviosa dice: soy mujer, sí, una mujer; así me hizo Dios.
- San Pedro la mira fijamente y le dice: No te pregunté tu sexo, sino quién eres?
- Ella empieza a lagrimear ansiosamente y contesta: heterosexual. No pregunté por tu inclinación sexual, sino quién eres tú?
- Ella llora desconsolada porque tiene miedo.
- San Pedro murmura: Todos son iguales, se ufanan de tantas cosas y olvidan lo indispensable.
- Se levanta, toca su barbilla y da unas vueltas y le dice a la mujer: Por esta vez, haré una excepción contigo. Regresa y averigua quién eres, sólo es una tarea; siempre fue sólo una, porque quiero una respuesta cuando vuelvas."

“Cuando me amé de verdad”

- Cuando me amé de verdad, comprendí que en cualquier circunstancia yo estaba en el lugar correcto, en la hora correcta y en el momento exacto, y entonces pude relajarme. Hoy sé que eso tiene un nombre: **Autoestima**.
- Cuando me amé de verdad, pude percibir que mi angustia y mi sufrimiento emocional, no es sino una señal de que voy contra mis propias verdades. Hoy sé que eso tiene un nombre: **Autenticidad**.

- Cuando me amé de verdad, dejé de desear que mi vida fuera diferente y comencé a aceptar todo lo que acontece y que contribuye mi crecimiento. Hoy sé que eso se llama: **Madurez.**
- Cuando me amé de verdad, empecé a percibir que es ofensivo tratar de forzar alguna situación o persona, sólo para realizar aquello que deseo, aun sabiendo que nos el momento o la persona no está preparada, inclusive yo misma. Hoy sé que eso tiene un nombre: **Respeto.**
- Cuando me amé de verdad, comencé a liberarme de todo lo que no fuese saludable: personas, situaciones y cualquier cosa que me empujara hacia abajo. Antes llamé a esa situación egoísmo. Hoy sé que eso se llama: **Amor propio.**
- Cuando me amé de verdad, abandoné los megaproyectos de futuro, hoy hago lo que encuentro correcto, lo que me gusta, cuando quiero y a mi propio ritmo. Hoy sé que eso es: **Simplicidad.**
- Cuando me amé de verdad, desistí de querer tener siempre la razón y así erré muchas menos veces. Hoy descubrí que eso se llama: **Humildad.**
- Cuando me amé de verdad, desistí de quedarme reviviendo el pasado y preocupándome por el futuro. Ahora me mantengo en el presente que es donde la vida acontece. Hoy vivo un día a la vez. Eso se llama: **Plenitud.**
- Cuando me amé de verdad, percibí que mi mente puede atormentarme y decepcionarme, pero cuando la coloco al servicio de mi corazón, ella tiene un gran y valioso aliado. Hoy sé que eso es: **Saber vivir.**

Autor: Charles Chaplin

Anexo 2. Reflexiones y vídeos de Mario Alonso Puig



Presentación de Mario Alonso Puig:

Es un médico especialista en Cirugía, que ha ejercido 26 años y sus inquietudes sobre el ser humano le han llevado a estudiarlo y profundizar en la mente, las emociones, el bienestar y el malestar que sufrimos y buscar respuestas y soluciones.

Ha dedicado gran parte de su vida a estudiar cómo influyen los procesos mentales en el despliegue de nuestros talentos y en los niveles de salud, energía y bienestar que experimentamos.

Es un conferenciante muy demandado por profesionales, instituciones, empresas y asociaciones de todo tipo, no únicamente de la salud.

Reflexión de Mario A P: *"Cultiva el silencio. Sólo cuando paramos el ruido que inunda nuestra cabeza, podemos escuchar esa voz que sale de nuestro corazón, de nuestra alma, de nuestro SER."*

Si lo deseas, busca en internet estos vídeos:

1º vídeo: LA VIDA DESEA QUE SEAS FELIZ - Dr. MARIO ALONSO PUIG

<https://www.youtube.com/watch?v=oyBvxrbLdBs>

Tiempo: 0':00"-7':00" (Hasta que intenta poner la diapositiva)

Te hace tomar conciencia de que lo lógico no es vivir en un valle de lágrimas penando. La vida no es eso, esos son los esquemas mentales que nos hemos creado.

2º vídeo: LA MEJOR CONFERENCIA de MARIO ALONSO PUIG [2019] [COMO SANAR TU VIDA][MOTIVACIÓN PERSONAL] (Margarita)

<https://www.youtube.com/watch?v=7ugEF1rGO-M&t=1493s>

Tiempo: 11':44"-24':50"

Mario Alonso nos cuenta una historia real de una mujer que llevaba años con dolor de estómago y va a su consulta porque no se le quita.

Ante una situación de peligro, ya sea porque nos va atacar un tigre, un ladrón, un terrorista..., o, porque estamos agobiados en el trabajo, con el dinero porque no llegamos a fin de mes, porque nuestra pareja no nos entiende o nos trata mal, mi hijo me desobedece.... Nuestro organismo se prepara para la huida (salir corriendo) y provoca cambios:

- Lleva el oxígeno al aparato locomotor.
- Acelera el ritmo cardíaco y la frecuencia respiratoria.
- Disminuye el oxígeno de los órganos que no lo necesitan para huir: sistema digestivo, reproductor, inmunológico....

Todo esto, si es mantenido en el tiempo, nos provoca enfermedades de todo tipo: del aparato digestivo (úlceras, gastritis, colon irritable...), del sistema cardiovascular (hipertensión, anginas de pecho, infartos,...), infecciones y hasta un cáncer (al bajar las defensas).

Por ello es tan importante controlar el estrés y el miedo para que no nos bloqueen y podamos estar con la mente clara para buscar soluciones eficaces a los problemas y circunstancias que aparecen y aparecerán en nuestra vida.

Anexo 3. Vídeos recomendados

Día 1 del taller: **Vídeo explicativo sobre Dolor Crónico**

Autor: Sociedad Española del Dolor (SED)

Enlace: https://www.youtube.com/watch?v=JYA_mrNuLz0

Día 3 del taller: **12 consejos para frenar el envejecimiento**

Autor: Nueces y neuronas

Enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=l3y3KATS33w>

Otros vídeos y recomendaciones:

Lary León, el tesón de una sirena (La historia de Lary León es una historia de tesón y superación personal. Nació sin brazos y sin una piera, pero eso no le impidió hacer realidad sus sueños. Su inspiradora historia no les dejará indiferentes porque ella misma cree que nació para no dejar indiferente a nadie)

Autor: Pilar Cutillas

Enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=R9ODc1fTpHA>

Conferencias de la Dra. Marian Rojas, psiquiatra.

¡¡¡SÉ FELIZ!!!