



## AUTORREGULACIÓN

Puedes aprender a "autorregular" el estrés y la tensión en tu cuerpo durante el día, lo que puede ser útil para controlar el dolor. Hay muchas formas de autorregulación, que incluye la respiración controlada, la relajación muscular, y el control de la postura. Después de practicar y adquirir destreza con estas estrategias, usarlas no requiere un gran compromiso de tiempo. Muchas de estas estrategias se pueden hacer con muy poca interrupción de tus actividades normales diarias. Estas actividades simplemente implican sintonizarse con tu cuerpo y regular conscientemente tu estrés y tensión, de la misma manera que regulas la velocidad de tu automóvil con el freno y el pedal del acelerador. Para ser más efectivas, las estrategias de autorregulación deben realizarse con relativa frecuencia durante el día.

### Respiración

1. ¿Cómo puede ayudar la respiración a autorregular el estrés y la tensión?

- La respiración lenta y con ritmo (aproximadamente 6 respiraciones por minuto) puede estimular directamente un efecto de relajación en su sistema nervioso.
- El uso de esta técnica de respiración controlada no tiene por qué interferir con sus actividades diarias, pero requiere práctica para ser eficaz. Puedes utilizar un marcapasos respiratorio al principio para ayudarte a practicar ejercicios de respiración. Luego, puedes aplicar esta habilidad para ayudar a controlar tu nivel de estrés según sea necesario durante el día.
- Cuando tengas la oportunidad, puedes incluir un escaneo corporal con tu respiración.

## Escaneo corporal

### 1. ¿Qué es el escaneo corporal?

- “Escanear” significa mirar algo o trazar algo. El escaneo corporal significa sintonizarse con tu cuerpo y notar y liberar la tensión de tus músculos.
- Se proporcionan versiones guiadas de esta técnica de escaneo en el sitio web de “Recursos para Pacientes de PRIDE”. Practicar con los ejercicios de relajación guiados en el sitio web le ayudará a tener éxito con la autorregulación durante sus actividades cotidianas.

### 2. ¿Cuál es el propósito del escaneo corporal?

- Ser más consciente de la tensión muscular y los hábitos de postura
- Reducir el estrés y la tensión muscular en su cuerpo.
- Para evitar que la tensión se acumule y cause dolor (u otros síntomas físicos).

### 3. A continuación se detalla una técnica básica (esto debería tomar alrededor de un minuto, aunque puede hacerlo más tiempo si lo desea).

- Respire. Mientras exhala, escanee y libere la tensión de su rostro.
- Respire. Mientras exhala, escanee y libere la tensión de su cuello y hombros.
- Respire. Mientras exhala, escanee y libere la tensión de sus brazos y manos.
- Respire. Mientras exhala, escanee y libere la tensión de su pecho, estómago y espalda.
- Respire. Mientras exhala, escanee y libere la tensión de sus caderas, piernas y pies.
- Respire. Mientras exhala, escanee y libere la tensión de todo su cuerpo.
- Continúe haciendo tantas respiraciones como desees.

## Monitorear y corregir malos hábitos que pueden contribuir al dolor.

Las personas con dolor crónico a menudo desarrollan hábitos, con la intención de proteger su cuerpo. Por ejemplo: el apretar la mandíbula, la mala postura y/o contener la respiración son hábitos que contribuyen al dolor y tienden a ocurrir fuera de nuestra conciencia. Recuerda que

¡Es posible que esté haciendo cosas que contribuyan a su dolor y ni siquiera se dé cuenta!

Junto con tus terapeutas de PRIDE puedes identificar esos malos hábitos que has desarrollado. Una vez que aprendas a modificarlos, podrás corregirlos con un seguimiento frecuente durante el día. Solo recuerda sintonizar con tu cuerpo y corregir los hábitos siempre que te recuerdes de hacerlo. Este proceso de seguimiento conlleva poco tiempo y no debería de interferir con tu rutina. Cuando tengas más tiempo, puedes incluir el escaneo y la regulación de la respiración como parte de este proceso de monitoreo.