

**ANA GONZÁLEZ
ARAGONÉS**

APRENDE A DESAPRENDER
LA FIBROMIALGIA



PERO ¿QUE ES LA FIBRÓMIALGIA?

REGLAS BÁSICAS DE LA NEUROCIENCIA:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

CAMBIOS DE PARADIGMA:

- 1.
- 2.
- 3.

ETIQUETAS DIAGNÓSTICAS:

ESCRIBE 3 APRENDIZAJES DE ESTE BLOQUE:

- 1.
- 2.
- 3.



PERO ¿QUE ES LA FIBRÓMIALGIA?

QUÉ 3 SISTEMAS ESTÁN ALTERADOS EN LA FM:

- 1.
- 2.
- 3.

SENSIBILIZACIÓN CENTRAL:

1. ¿CUANTAS ETIQUETAS TIENES?
2. EN REALIDAD ¿CUANTAS TIENES?

PROGRAMA DE PROTECCIÓN:

ESCRIBE 3 EXPERIENCIAS SENSORIALES QUE VIVAS A DIARIO Y QUIERAS MODULAR:

- 1.
- 2.
- 3..

ESCRIBE 3 APRENDIZAJES DE ESTE BLOQUE:

- 1.
- 2.
- 3.



PERO ¿QUE ES LA FIBROMIALGIA?

CAUSAS DE LA FIBROMIALGIA:

- 1.
- 2.
- 3.

LA EVOLUCIÓN NATURAL DE LA FIBROMIALGIA:

EDUCACIÓN EN NEUROCIENCIA DEL DOLOR:

SISTEMA DE CREENCIAS:

CÓMO SE CONSIGUE UN CAMBIO DE CREENCIAS:

- 1.
- 2.
- 3.

ESCRIBE 3 APRENDIZAJES DE ESTE BLOQUE:

- 1.
- 2.
- 3.



FÍSICO O PSICOLÓGICO

SOMOS SERES _____

TENEMOS 3 CEREBROS:

- 1.
- 2.
- 3.

TODO ESTIMÚLO LLEGA A 2 ZONAS DEL
CEREBRO:

- 1.
- 2.

CON EL VIDEO DE HOY HE APRENDIDO:



FÍSICO O PSICOLÓGICO

LA LINEA DE LA VIDA:

EMOCIONAL

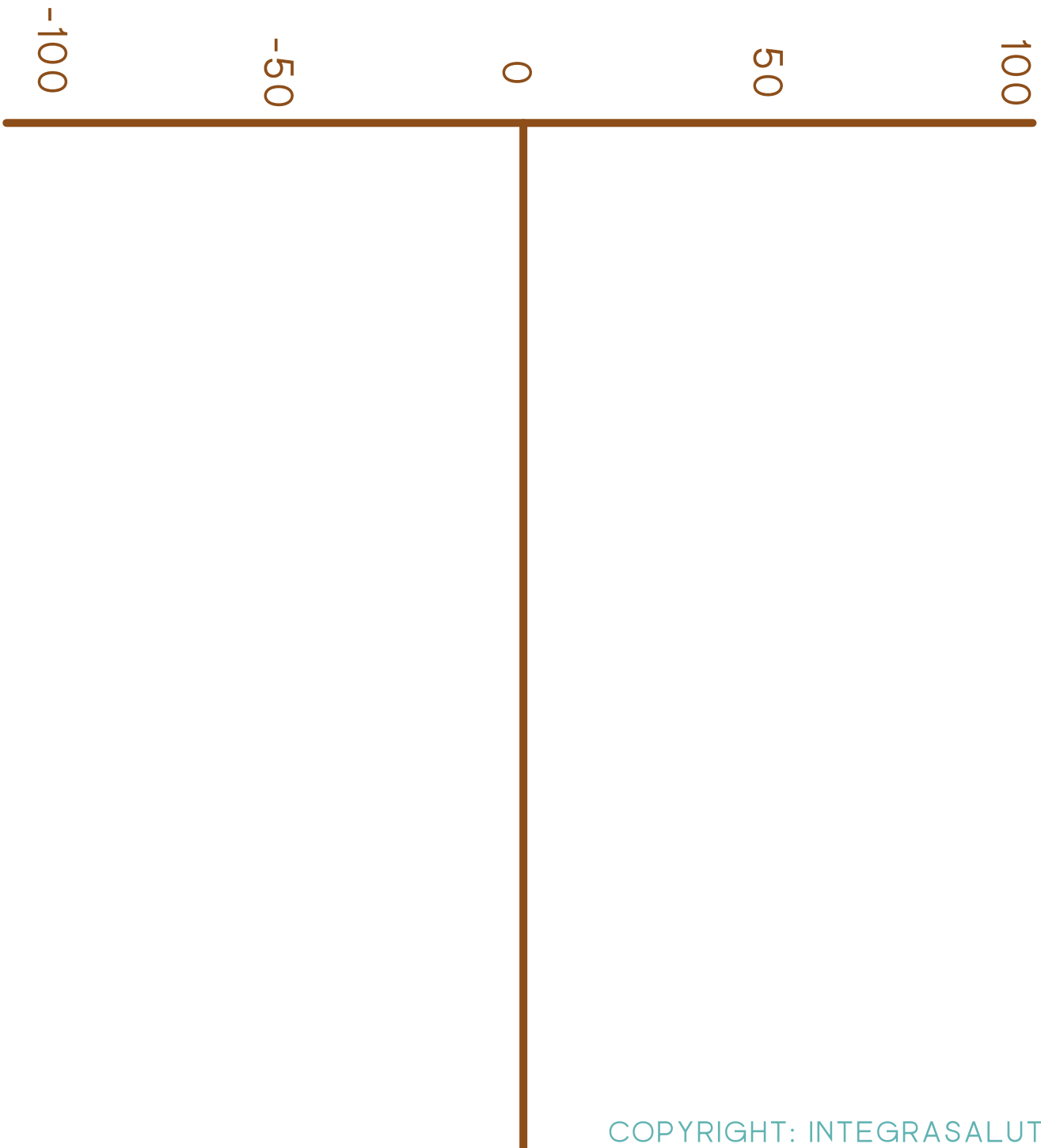
AÑO

FÍSICO

AÑO



FÍSICO O PSICOLÓGICO





AMENAZA VS SEGURIDAD

LA FIBROMIALGIA ES EL RESULTADO DE...

EL DOLOR ES: -----

FUNCIÓN DEL DOLOR:-----

EL DOLOR PUEDE EXISTIR SIN-----



AMENAZA VS SEGURIDAD

EL PROTECTÓMETRO:

ME PRODUCE AMENAZA:

ME PRODUCE SEGURIDAD:



USA TU ATENCIÓN A TU FAVOR

TODO SER HUMANO, SI SE LO PROPONE...

3 CLAVES PARA EL APRENDIZAJE:

1. E_____
2. R_____
3. A_____

LA RED POR DEFECTO:

3 CLAVES PARA LLEGAR AL SILENCIO MENTAL:

1. C_____
2. R_____
3. S_____

UNA MENTE DIVAGANTE ES UN MENTE _____
TRABAJAR LA ATENCIÓN AUMENTA LA:
S_____ DE F_____

ESCOGE 3 RUTINAS DIARIAS DÓNDE VAYAS A
PONER EN PRÁCTICA TU ATENCIÓN:

- 1.
- 2.
- 3.



USA TU ATENCIÓN A TU FAVOR

PASEO CONSCIENTE:

¿DÓNDE HAS LLEVADO TU ATENCIÓN?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.



DESENSIBILIZA TU SIST NERVIOSO

HAY 2 TIPOS DE RECEPTORES:

1. N _ _ _ _ _

2. NO N _ _ _ _ _

LOS RECEPTORES NOCICEPTIVOS EN LA
FIBROMIALGIA ESTÁN S _ _ _ _ _

ESTO HACE QUE LANCE CON MÁS FRECUENCIA
LOS IMPULSOS NERVIOSOS.

¿CÓMO VAS A DESPERTAR A TUS RECEPTORES
NO NOCICEPTIVOS? ELIGE 3 FORMAS
DIFERENTES DE DESENSIBILIZARTE

1.

2.

3.



EXPOSICIÓN GRADUAL

ELIGE A QUÉ TE QUIERES ADAPTAR:

TU NIVEL DOLOROSO ES AQUEL QUE TRAE
CONSECUENCIAS DESAGRADABLES.

TU NIVEL DOLOROSO:

TU NIVEL DE PARTIDA DEBE SER UN 10% DE TU
LÍMITE DOLOROSO.

TU NIVEL DE PARTIDA:

PONTE UN OBJETIVO ALCANZABLE:

ELIGE UN *RITMO DE HABITUACIÓN:

(*TE ACONSEJO QUE SEA MENOR DE 1 MINUTO
AL DÍA, EL OBJETIVO ES ADAPTAR A TU
ORGANISMO, NO LLEGAR RÁPIDO AL
OBJETIVO)



EXPOSICIÓN GRADUAL

DÍA	LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
SEMANA	O/R	O/R	O/R	O/R	O/R	O/R	O/R
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							

O= OBJETIVO

R = LO QUE REALMENTE HAGO

COPYRIGHT: INTEGRASALUT



CÍRCULO DE LA PERDICIÓN

PRIMERO SE CONSCIENTE DE TU BUCLE:

1. COSAS QUE OYES:

2. COSAS QUE PIENSAS:

3. EMOCIONES QUE SIENTES:

4. MIEDOS:

5. QUÉ EVITO:

6. DESACONDICIONAMIENTO FÍSICO:

ESOGE 3 COSAS QUE VAS A DEJAR DE EVITAR:

1.

2.

3.



LA GRAN OLVIDADA

LA GRAN OLVIDADA ES LA I_____

ES UNA HERAMIENTA GRATUITA, QUE PUEDE PONER EN PRÁCTICA EN CUALQUIER MOMENTO Y ACCESIBLE A TODO EL MUNDO.

¿QUE TE IMPIDE PONER EN PRÁCTICA ESTA HERRAMIENTA?

ELIGE 3 FORMAS DIFERENTES DONDE PUEDES USAR ESTA HERRAMIENTA:

- 1.
- 2.
- 3.

LO QUE SE CREA EN LA MENTE...



MIS PROPIAS HERRAMIENTAS

QUÉ 12 HERRAMIENTAS SACAS DEL CURSO:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10
- 11.
- 12.



HASTA PRONTO!

Ha sido un placer

www.integrasalut.es