

MBW

PROGRAMA DE ESFUERZO EQUILIBRADO

POR JAVIER VILLAESCUSA



mindfulness
CANARIAS COMPASSION

CÓMO:

**GESTIONAR EL
DOLOR Y EL
ESTRÉS PARA UN
EQUILIBRIO
PÉRFECTO**

Texto ligeramente adaptado por Javier Villaescusa de las enseñanzas de Vidyamala Burch de su programa de Mindfulness para el dolor crónico.

Academy MCC® & Red PROM
www.mindfulnesscanariascompassion.com

PRÓLOGO

Tras unos graves accidentes que le llevaron a padecer de lesiones medulares, Vidyamala Burch tuvo que enfrentarse a solas y con muy pocos recursos a la incapacitación y el dolor crónico.

Ella en lugar de venirse abajo, asumió el desafío de abordar sus problemas físicos con aceptación, compasión y amor. Vidyamala nos brinda los frutos de su valiente empresa vital y nos muestra que la práctica de Mindfulness puede ayudarnos a enfrentar todo tipo de retos para la salud.

Su programa de esfuerzo equilibrado nos regala la intención de llevar nuestra conciencia a la vida cotidiana para poner el foco en nuestra relación con las actividades diarias y así observar esas pautas de conducta que incrementan el dolor y la tensión para buscar ese equilibrio y que el sufrimiento no bloquee la posibilidad de vivir bien.

Su cita y libro: - tú no eres tu dolor - ya genera un espacio de apertura y esperanza para desidentificarnos de la experiencia del dolor.



Para ayudarte a enfrentarte más adecuadamente a tu vida cotidiana, te pedimos que analices cada día tu ritmo de trabajo, algo muy sencillo y que solo requiere entre veinte y treinta minutos. Vale la pena que tomes nota mental del momento en que lo harás, para que puedas reservarle el tiempo necesario. No te preocupes si te parece que tu diario no es lo suficientemente exhaustivo. Continúa con él unos cuantos días o el tiempo que consideres necesario. Recuerda que el objetivo no consiste en llevar a cabo un diario «perfecto», sino en obtener una imagen razonablemente global de tus actividades cotidianas y del estrés, tensiones y sufrimiento que puedan provocar.

Este programa debe ser entendido como un «trabajo en vivo» que deberás ir adaptando a tus circunstancias cambiantes.

Así que te invitamos a que hagas un par de cosas:

1. Analiza tu diario.
2. Establece una línea de referencia para cada una de tus actividades cotidianas. Esta línea de referencia es el tiempo que puedes dedicar cómodamente a una actividad antes de que empiece a generarte una tensión o un malestar excesivos. Y, una vez establecida, deberás apoyarte en ella para mejorar tu salud y bienestar.

El objetivo de este programa apunta fundamentalmente a aliviar el dolor y la enfermedad, también contribuye a mejorar el estrés crónico. Son muchos los beneficios, si llevas años padeciendo estrés crónico, que puede proporcionarte el hecho de tener en cuenta tu ritmo y respetarlo. Esto te ayudará a aliviar poco a poco el estrés e impedir la escalada de la tensión.

El primer paso consiste en analizar tu diario al transferir la información acumulada en el mismo a las columnas que componen esta hoja y que te facilitamos al final de este documento (haz tantas copias como necesites, ya sea a mano o fotocopiándola).

Te facilitamos un ejemplo que puede servirte de muestra para que la repliques con tus actividades.

Programa de esfuerzo equilibrado		
+ Aumento del dolor (dolor extra) (de cualquier síntoma que estés evaluando)	0 Ningún cambio en el dolor (en cualquier síntoma que estés evaluando)	- Reducción del dolor (de cualquier síntoma que estés evaluando)
Desayunar, sentado/a (30')	Movimientos Mindful (20')	Body Scan acostado/a (25')
Trabajar, sentado/a (1h)	Coffe break en office (20')	Meditación compasiva (20')
Conducir a supermercado, hacer comprar y volver a casa (1h 20')	Hablar por telefono acostado/a (30')	Tomar un baño (30')
Atender RRSS, sentado/a (30')	Cocinar (20')	Hablar por tlf acostado/a (25')
Pintar, sentado/a (1h 30')	Escuchar música (1h)	Body Scan acostado/a (25')
Paseo corto (20')	Relajarme habitación (30')	Ver TV en el sofá (45')
Establecer líneas de referencia base, mínimo dolor y extra causado 20 minutos - 80%= 16 minutos		

Transfiere a la columna «+» de tu hoja de análisis las actividades que aumenten tu dolor o tu estrés (o cualquiera de los síntomas que hayas decidido controlar). Luego anota en la columna «0» las actividades que no supongan ninguna diferencia y haz lo mismo, en la columna «-», con las actividades que alivien tu dolor (o el síntoma que hayas decidido controlar). Y asegúrate de tomar nota también, cuando transfieras esta información, del tiempo dedicado a cada actividad.

Probablemente, descubras que el simple hecho de transferir la información a la hoja de análisis pone de relieve pautas de las que hasta ese momento no eras consciente. También pone de manifiesto algo que mejora inmediatamente tu estado (puedes descubrir, por ejemplo, que el hecho de sentarte intensifica tu problema, mientras que acostarte lo alivia, lo que significa que, si no quieres intensificar el dolor, deberás tener en cuenta el tiempo que pasas sentado).

Steve era un maestro de escuela que llevaba muchos años sufriendo de dolor crónico de espalda. Cuando analizó los datos incluidos en su diario, descubrió que su dolor estaba fundamentalmente causado por el hecho de borrar la pizarra y que, cuando dejó hacerlo, su dolor se redujo hasta casi «0».

No es de extrañar que haya quienes acaben descubriendo llenan completamente la hoja del diario y no dejan tiempo para hacer una pausa. Basta con esto para explicar el agotamiento, el estrés y el insomnio.

También debes tomar nota, si padeces una enfermedad que te obliga a descansar mucho, de tus periodos de reposo. Quizás descubras entonces que hay días que descansas mucho más que otros, en cuyo caso tal vez convenga ampliar tus periodos de reposo, te ponemos un ejemplo:

Hoja de análisis del tiempo de descanso			
Fecha	Duración	Número total	Tiempo total
9 de Marzo	1 hora	1	1 hora
10 de Marzo	1 h, 1 h 25 min, 1 h 47 min	4	4 horas 12 min
11 de Marzo	2 horas	1	2 horas

Este recuadro de trabajo atento y vivo sobre tres días de tu vida diaria, te va a permitir darte cuenta y observar el gran desequilibrado en los periodos de descanso, algo que, de no llevar este diario, jamás hubieses descubierto.

Establecer las líneas de referencia

Después de haber analizado tu diario, estarás en condiciones de determinar tus líneas de referencia, es decir, el tiempo máximo que puedes dedicar a cada actividad sin intensificar el dolor o el síntoma que estés considerando. Quizás descubras que tus síntomas varían de día en día, pero el hecho de determinar ese punto de partida puede ayudarte a establecer un ritmo coherente y estable para que no los intensifique.

Para determinar tu línea de referencia deberás echar un vistazo a la columna «+» de tu hoja de análisis en la que has registrado las actividades que intensifican tus síntomas. Luego deberas identificar el tiempo más breve que dedicas a cada actividad, lo que significa que, aun este período relativamente corto, es demasiado largo. Tiene sentido, cuando tratamos de determinar una línea de referencia segura, elegir el período mas breve registrado. Y conviene aquí prestar mucha atención. Porque con el tiempo y la práctica, habrá que ir subiendo poco a poco el listón.

Como la línea de referencia se calcula como el 80% de este valor mínimo, la forma más sencilla de establecerlo consiste en multiplicar ese tiempo en cuestión por 0,8 (que en el caso tiempo en cuestión por 0.8 que, en el caso considerado, es de 20 minutos $\times 0,8 = 16$ minutos). La línea de referencia establecida para sentarse es, pues, en este caso, de 16 minutos.

Con el paso del tiempo y el correspondiente aumento de la tolerancia, podrás subir la línea de referencia que sirve de punto de partida, pero deberías empezar partiendo de este valor. Y si descubres que, aun así, sientes malestar o estrés, deberás reducir más ese tiempo y seguir haciéndolo hasta que encuentres uno que se acomode a tus circunstancias.

Una vez determinada la línea de referencia, conviene utilizar una alarma que te recuerde la necesidad de no pasarte. Si lo que te genera problemas, por ejemplo, es el hecho de sentarte, puedes poner la alarma mientras permaneces sentado/a en el trabajo, en una reunión o viendo la televisión. Luego, cuando suene la alarma, muévete o estírate un poco o quizás acuéstate un minuto o dos. Adapta este enfoque a tu estado concreto.

Si quieres aumentar tu tolerancia (es decir, tu capacidad de llevar a cabo una determinada tarea o actividad), puedes ir subiendo gradualmente el listón que utilices como punto de partida.

Es importante que desarrolles un programa que se adapte a tu caso y te resulte útil. Ten en cuenta que los ejemplos que acabamos de mencionar son meras líneas directrices, de modo que no deberías tomarlas de manera demasiado estricta o

mecánica. Se trata de tu vida y debes trabajar lentamente del modo que mejor te funcione. Una vez establecidas las líneas de referencia correspondientes a tus particulares actividades cotidianas, estarás en condiciones de empezar.

Nota de advertencia:

Habrás veces, en los que descubras que te resulta difícil mantener el ritmo. A veces sentirás que estás fracasando, pero esto es muy normal y no debes desalentarte por ello. Procura abordarlo de manera interesada y compasiva, como si de un proyecto a largo plazo se tratara. No es fácil vivir con el dolor, la enfermedad y el estrés, y es necesaria mucha paciencia y bondad para llevar de nuevo la conciencia y la dignidad a la vida cotidiana. Recuerda que este programa es una herramienta para mejorar tu vida, no otro látigo con el que fustigarte.

Resulta difícil mantener el ritmo si no has aceptado, en cierta medida al menos, la realidad de tu situación. Esta resistencia suele ir acompañada de la sensación de querer volver a un momento en el que estabas completamente sano/a, sin dolor y mucho menos estresado/a.

Pero las únicas alternativas con las que cuentas son adaptarte -y hacerlo con la mayor parte de tus actividades- para no caer de nuevo en los ciclo de hiperactividad e hipoactividad. Tratar de vivir una existencia fantástica conduce a la tristeza y acaba desembocando en la necesidad de aceptar tu nueva realidad, lo que obliga a vivir el duelo por la movilidad, la salud o las energías perdidas. Y por más duro o negativo que esto pueda sonar, lo cierto es que la aceptación compasiva establece los cimientos del resto de tu vida. De ese modo, podrás empezar a vivir una vida más acorde a tu situación.

Anexos con documentos 1, 2 y 3 para que fotocopies y trabajes.

Diario de actividad cotidiana

Fecha:

Hora	Actividad	Tiempo empleado	Dolor al final de cualquier síntoma de estes evaluando (de 1 a 10)	Tensión al final (de 1 a 10)	0 (ningún cambio en el dolor o síntoma) + (aumento de dolor o síntoma) - (disminución del dolor o síntoma) R (reposo)

Hoja de análisis diario

+ Aumento del dolor (dolor extra) (de cualquier síntoma que estés evaluando)	0 Ningún cambio en el dolor (en cualquier síntoma que estés evaluando)	- Reducción del dolor (de cualquier síntoma que estés evaluando)

Hoja de análisis del período de reposo

Fecha	Duración	Número total	Tiempo total



Del Manual de Instructores e Instructoras de Mindfulness

Creado por Javier Villaescusa © 2023

CEO & Founder de MCC® Academy