

Gestión emocional y dolor crónico



Patrones de conducta que impactan en la gestión del dolor

Dependencia

Negación

Culpa

Beneficios de la aceptación de la gestión del dolor

La **aceptación** reduce la lucha interna, mejora la calidad de vida y limita el control que el dolor tiene sobre nosotros.

Estrategias para aceptar y reducir el dolor

Cultivar la atención plena, la flexibilidad mental y utilizar técnicas de **relajación** puede ayudar a fomentar la aceptación y reducir la percepción del dolor.



La aceptación y el cambio de patrones de conducta pueden ser clave en la **gestión del dolor**. Adoptar estrategias de aceptación ofrece una vía hacia una mejor calidad de vida.

Una iniciativa de:



Realizado por:



Con la colaboración de:



Patrocinadores y Colaboradores

abbvie

