

JORNADA PSICOLOGÍA CLÍNICA EN ATENCIÓN PRIMARIA

Una necesidad y derecho de las personas

EDUCACIÓN EMOCIONAL Y REDUCCIÓN DEL DOLOR EN ATENCIÓN PRIMARIA: DESCRIPCIÓN DE UN CASO.

María Dolores Romera Fernández

(PIR-2 en la Unidad Docente Multiprofesional de Salud Mental del
Hospital Universitario Virgen de la Victoria de Málaga)

JORNADA PSICOLOGÍA CLÍNICA EN ATENCIÓN PRIMARIA

Una necesidad y derecho de las personas

1. INTRODUCCIÓN

Comunicación: “Educación Emocional y reducción del dolor en Atención Primaria: descripción de un caso”

JORNADA PSICOLOGÍA CLÍNICA EN ATENCIÓN PRIMARIA

Una necesidad y derecho de las personas

En el día a día de los Centros de Atención Primaria es frecuente atender a pacientes con quejas somáticas, especialmente de dolor, cuyo origen orgánico está descartado; en muchos casos los Médicos de Familia que los atienden detectan la presencia simultánea de dificultades emocionales. Teniendo en cuenta esta realidad, cabe preguntarse: **¿Mejoraría el Entrenamiento en Autorregulación Emocional la calidad de vida de estos pacientes?**

A continuación se expone un caso en el que se pone de manifiesto la relación entre los déficits de autorregulación emocional y los cambios en la percepción del dolor.

Comunicación: “Educación Emocional y reducción del dolor en Atención Primaria: descripción de un caso”

JORNADA PSICOLOGÍA CLÍNICA EN ATENCIÓN PRIMARIA

Una necesidad y derecho de las personas

2.DESCRIPCIÓN DEL CASO Y MOTIVO DE CONSULTA

Comunicación: “Educación Emocional y reducción del dolor en Atención Primaria: descripción de un caso”

JORNADA PSICOLOGÍA CLÍNICA EN ATENCIÓN PRIMARIA

Una necesidad y derecho de las personas

-**Paciente**: mujer de 21 años, soltera, con formación universitaria y en activo.

-**Iniciativa de la derivación**: de su médico de familia una vez descartada la etiología orgánica del motivo de consulta.

-**Encuadre**: atendida en 5 ocasiones en Atención Primaria, con una frecuencia semanal y una duración de la consulta de 1h.

-**Motivo de Consulta**: lleva 1 mes con dolor continuado de cabeza que no responde al tratamiento farmacológico.

-**Historia del Motivo de Consulta**: la paciente recuerda haber sufrido dolores de cabeza de forma intermitente desde los 14 años con una respuesta inconsistente al tratamiento farmacológico.

Comunicación: “Educación Emocional y reducción del dolor en Atención Primaria: descripción de un caso ”

JORNADA PSICOLOGÍA CLÍNICA EN ATENCIÓN PRIMARIA

Una necesidad y derecho de las personas

3. OTROS DATOS DE INTERÉS

Comunicación: “Educación Emocional y reducción del dolor en Atención Primaria: descripción de un caso”

JORNADA PSICOLOGÍA CLÍNICA EN ATENCIÓN PRIMARIA

Una necesidad y derecho de las personas

Familia de origen: vive en el hogar familiar, relaciones conflictivas con su padre (alcohólico), cuidadora de su madre (discapacitada física).

Relaciones de pareja: sin pareja, relaciones previas conflictivas.

Apoyo social: varias amistades, algunas resintiéndose tras frecuentes reacciones airadas de la paciente.

Experiencia con profesionales de la Salud Mental: ninguna hasta la presente evaluación.

Hábitos de Salud: Sueño conservado, alimentación saludable, no consumo tóxicos ni experiencia con psicofármacos. Descartados problemas orgánicos de interés por su médico de familia.

Comunicación: “Educación Emocional y reducción del dolor en Atención Primaria: descripción de un caso”

JORNADA PSICOLOGÍA CLÍNICA EN ATENCIÓN PRIMARIA

Una necesidad y derecho de las personas

4. FASE DE EVALUACIÓN (1ª y 2ª semanas)

Comunicación: “Educación Emocional y reducción del dolor en Atención Primaria: descripción de un caso”

JORNADA PSICOLOGÍA CLÍNICA EN ATENCIÓN PRIMARIA

Una necesidad y derecho de las personas

4.1 Instrumentos de Evaluación

- En consulta: Entrevista conductual semiestructurada.
- Como tarea para casa: Autorregistro de dolor percibido .
Constaba de los siguientes apartados:
 - Día y hora.
 - Situación previa a la aparición del dolor
 - Respuestas emocionales/ cognitivas y conductuales previas a la aparición del dolor.
 - Grado de dolor percibido (de 1 a 10).

Comunicación: “Educación Emocional y reducción del dolor en Atención Primaria: descripción de un caso”

JORNADA PSICOLOGÍA CLÍNICA EN ATENCIÓN PRIMARIA

Una necesidad y derecho de las personas

4.2 Resultado de la evaluación e hipótesis de trabajo.

- **Resultado**: se encontró una relación alta y consistente entre la experiencia de dolor y **explosiones previas de agresividad descontrolada** por parte de la paciente.
- **Hipótesis de trabajo**: el objetivo de la intervención debe centrarse en la **conducta agresiva** y no en la percepción del dolor (que parece ser una consecuencia demorada de dicha conducta).
- Se requiere una propuesta de Análisis Funcional de la Conducta Agresiva para planificar el tratamiento.

Comunicación: “Educación Emocional y reducción del dolor en Atención Primaria: descripción de un caso”

JORNADA PSICOLOGÍA CLÍNICA EN ATENCIÓN PRIMARIA

Una necesidad y derecho de las personas

4.3. Propuesta de Análisis Funcional de la Conducta agresiva.

- **RESUMEN DEL ANÁLISIS FUNCIONAL:** La acumulación de excesiva de tensión emocional no canalizada (ESTÍMULO ANTECEDENTE INTERNO) facilita una reacción agresiva (RESPUESTA) ante frustraciones sociales mínimas (ESTÍMULO ANTECEDENTE EXTERNO). Lo que a Corto Plazo genera sensación de alivio/descarga de la tensión emocional (REFORZAMIENTO NEGATIVO) pero a Largo Plazo provoca en la paciente emociones negativas que intensifican su malestar previo. Esta situación la mantiene en una tensión fisiológica-emocional y cognitiva continuada que facilita la disminución del umbral de percepción del dolor.
- **A CONTINUACIÓN SE PRESENTA UNA TABLA DETALLANDO LOS ELEMENTOS DEL ANÁLISIS FUNCIONAL (A-B-C)**

Comunicación: “Educación Emocional y reducción del dolor en Atención Primaria: descripción de un caso”

JORNADA PSICOLOGÍA CLÍNICA EN ATENCIÓN PRIMARIA

Una necesidad y derecho de las personas

| | |
|---|---|
| <p>A. Estímulo Antecedente</p> | <p>Interno: activación fisiológica (propia de la emoción de rabia) no identificada ni canalizada procedente conflictos familiares. Externo: frustración social mínima fuera del entorno familiar.</p> |
| <p>B. Respuesta</p> | <p>Conductual motora: golpes contra objetos. Conductual verbal: gritos e insultos hacia personas. Cognitiva: inhibición.</p> |
| <p>C. Consecuencias</p> | <p>Inmediatas: sensación de alivio/descarga de la activación fisiológica-emocional (Refuerzo Negativo). Demoradas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conductual: inhibición extrema en situaciones de conflicto. • Cognitiva: Pensamientos negativos sobre sí misma. • Emocional: culpabilidad y vergüenza. • Perceptiva: disminución del umbral del dolor fruto del intenso malestar emocional no identificado ni canalizado. |

Comunicación: “Educación Emocional y reducción del dolor en Atención Primaria: descripción de un caso”

JORNADA PSICOLOGÍA CLÍNICA EN ATENCIÓN PRIMARIA

Una necesidad y derecho de las personas

4.4. Objetivos terapéuticos basados en el Análisis Funcional

- Debilitar la intensidad de los Estímulos Antecedentes Internos (emocionales) de la Conducta Agresiva a través del aprendizaje de las siguientes respuestas:
 - Identificar las situaciones desencadenantes de la emoción-respuesta fisiológica de rabia:
 - Para evitarlas o afrontarlas de otro modo cuando sea posible
 - Reconocer el patrón fisiológico de la respuesta emocional a niveles mínimos de intensidad.
 - Antes de que alcance niveles que dificulten el razonamiento.
 - Encontrar una conducta alternativa (no agresiva) para canalizar la activación emocional.

Comunicación: “Educación Emocional y reducción del dolor en Atención Primaria: descripción de un caso”

JORNADA PSICOLOGÍA CLÍNICA EN ATENCIÓN PRIMARIA

Una necesidad y derecho de las personas

5. FASE DE TRATAMIENTO (3ª a 5ª semana)

Comunicación: “Educación Emocional y reducción del dolor en Atención Primaria:
descripción de un caso”

JORNADA PSICOLOGÍA CLÍNICA EN ATENCIÓN PRIMARIA

Una necesidad y derecho de las personas

3ª semana: Devolución del Análisis Funcional y Educación Emocional

- Devolución del Análisis Funcional: efecto positivo, reconoce su comportamiento en él y le genera sensación de control.
- Educación sobre el funcionamiento natural de la RABIA como emoción básica y de los inconvenientes derivados de los déficits en su Procesamiento y Canalización.
- Se plantean los OBJETIVOS TERAPEÚTICOS: la paciente los acepta.
- Se elabora en consulta un LISTADO DE ACTIVIDADES ALTERNATIVAS CON LAS QUE CANALIZAR LA RABIA.

Comunicación: “Educación Emocional y reducción del dolor en Atención Primaria: descripción de un caso”

JORNADA PSICOLOGÍA CLÍNICA EN ATENCIÓN PRIMARIA

Una necesidad y derecho de las personas

3ª y 4ª semana: TAREA PARA CASA

- Se indican tareas de autocontrol de la agresividad así como su registro en una tabla con los siguientes apartados:
 - 1º) Situación Desencadenante.
 - 3º) Intensidad de la rabia (de 1 a 10).
 - 4º) Actividad alternativa de canalización de la rabia.
 - 5º) ¿Qué sientes después de esta realizar la actividad?.
 - 6º) Intensidad de dolor percibido (de 1 a 10).
- Grado de adherencia: la paciente se encuentra muy motivada y realiza las tareas indicadas para casa en todo momento.

Comunicación: “Educación Emocional y reducción del dolor en Atención Primaria: descripción de un caso”

JORNADA PSICOLOGÍA CLÍNICA EN ATENCIÓN PRIMARIA

Una necesidad y derecho de las personas

5ª semana: Prevención de recaídas y cierre.

- Recordatorio de las sesiones anteriores y entrega de material escrito sobre la emoción básica de rabia.
- Prevención de recaídas:
 - Entrenamiento cognitivo mediante la anticipación de posibles situaciones elicitoras de rabia y sus distintas alternativas de respuesta.
 - Reforzamiento de los logros alcanzados.

Comunicación: “Educación Emocional y reducción del dolor en Atención Primaria: descripción de un caso”

JORNADA PSICOLOGÍA CLÍNICA EN ATENCIÓN PRIMARIA

Una necesidad y derecho de las personas

6. RESULTADOS

Comunicación: “Educación Emocional y reducción del dolor en Atención Primaria: descripción de un caso”

JORNADA PSICOLOGÍA CLÍNICA EN ATENCIÓN PRIMARIA

Una necesidad y derecho de las personas

- Incremento progresivo del control sobre sus explosiones de ira.
 - Identifica su rabia a tiempo así como las situaciones desencadenantes.
 - Emplea formas asertivas de expresar su malestar y ha iniciado actividades deportivas que le permiten canalizarlo cuando no puede modificar su entorno.
- Se confirma la hipótesis de la relación **conducta agresiva- disminución del umbral del dolor** en esta paciente: el dolor se reduce o desaparece en todas las situaciones registradas y la propia paciente verbaliza en consulta que siente menos dolor y no ha vuelto a usar analgésicos en las últimas 3 semanas.
- La paciente manifiesta una alta satisfacción subjetiva con la intervención: “antes no me daba cuenta de que estaba tan enfadada” “se me está quitando el dolor de cabeza”.

Comunicación: “Educación Emocional y reducción del dolor en Atención Primaria: descripción de un caso”

JORNADA PSICOLOGÍA CLÍNICA EN ATENCIÓN PRIMARIA

Una necesidad y derecho de las personas

7. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Comunicación: “Educación Emocional y reducción del dolor en Atención Primaria:
descripción de un caso”

JORNADA PSICOLOGÍA CLÍNICA EN ATENCIÓN PRIMARIA

Una necesidad y derecho de las personas

El mayor valor de este caso es que muestra el gran potencial del tratamiento psicológico en pacientes que presentan somatizaciones y que buscan remedio en sus Centros de Atención Primaria. Por otro lado, debido a las características temporales de la rotación por Atención Primaria, el caso presenta limitaciones metodológicas que impiden establecer una relación causal entre la intervención y los resultados (aunque hay clara correlación). Entre esas limitaciones se encuentran:

- Necesidad de una fase de evaluación y tratamiento más completas.
- Necesidad hacer un seguimiento posterior de la paciente.

A pesar de las limitaciones, el resultado es satisfactorio.

Comunicación: “Educación Emocional y reducción del dolor en Atención Primaria: descripción de un caso”

JORNADA PSICOLOGÍA CLÍNICA EN ATENCIÓN PRIMARIA

Una necesidad y derecho de las personas

8. BIBLIOGRAFÍA

- Haynes, S.N. y Williams, A.E. (2003). Case formulation and design of behavioral treatment programs. *European Journal of Psychological Assessment, 19*, 164-174.
- Sturmey, P (2007). *Functional analysis in clinical treatment*. New York: Elsevier.
- Virués-Ortega, J. y Haynes, S.N. (2005). Functional analysis in behavior therapy: Behavioral foundations and clinical application. *International Journal of Clinical and Health Psychology, 5*, 567-587.

Comunicación: “Educación Emocional y reducción del dolor en Atención Primaria: descripción de un caso”