

EL MONSTRUO DEL DOLOR

- **Objetivo de la herramienta:** Introspección
- **Público al que va dirigido:** Personas con dolor crónico. (en el caso de no haber dolor, se puede sustituir por ansiedad, estrés...)

Es una herramienta que sirve para hallar excepciones (en general, los pacientes tienden a decir que les duele todo y siempre).

Se da cuenta de que existen posibilidades de mejora: no todo es blanco o negro. Este ejercicio facilita que el paciente con cualquier tipo de dolor se centre en sus capacidades para aliviarlo.

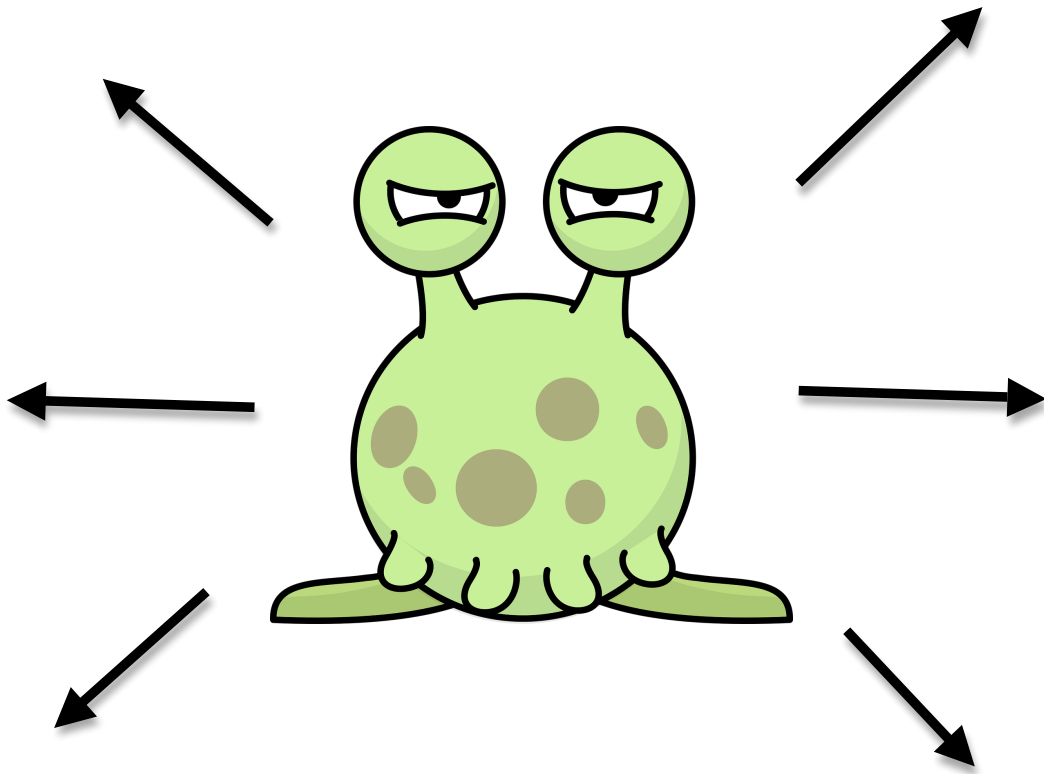
Nota: su uso es para dolores crónicos, no para los agudos (son un aviso de que algo funciona mal y hay que buscar ayuda médica)

Descripción de la técnica:

- Dibujar en un folio un monstruo, no importa que esté bien o mal hecho. Puedes usar el monstruo de la plantilla si lo deseas.
- Piensa en qué situaciones éste crece y en cuáles se hace más pequeño.
 - ¿Qué cosas hacen que el monstruo se haga grande?
 - ¿Qué cosas hacen que el monstruo se haga pequeño?

Fuente: Molins J, 2010

¿Qué cosas hacen que el monstruo se haga grande?



¿Qué cosas hacen que el monstruo se haga pequeño?

