

guion detallado para el **Video Educativo de 5 Minutos** en la **Sesión 2 del Módulo 2**, centrado en explicar cómo los pensamientos influyen en las emociones y el dolor, y cómo podemos aprender a manejarlos para mejorar nuestro bienestar.

Guión del Video Educativo: “El Impacto de los Pensamientos en las Emociones y el Dolor”

1. Introducción (Duración: 1 minuto)

Narrador:

“Hola, bienvenido/a a esta sesión. Hoy vamos a explorar cómo los pensamientos influyen en nuestras emociones y, en consecuencia, en la forma en que percibimos el dolor. A menudo, nuestros pensamientos automáticos, esos que surgen sin que nos demos cuenta, pueden hacer que el dolor se sienta más intenso o más persistente. La buena noticia es que, al aprender a identificar y cambiar esos pensamientos, podemos influir positivamente en cómo nos sentimos.”

Puntos clave:

- Breve bienvenida y presentación del tema.
 - Explicación sencilla de que los pensamientos automáticos afectan las emociones y la percepción del dolor.
 - Motivación inicial: “Entender esta conexión es el primer paso para recuperar el control y mejorar tu bienestar.”
-

2. Cómo los Pensamientos Influyen en las Emociones (Duración: 2 minutos)

Narrador:

“Nuestros pensamientos tienen un gran impacto en cómo nos sentimos. Cuando pensamos de manera negativa, es común que nuestras emociones se vuelvan más intensas y que experimentemos más ansiedad o tristeza. Esto, a su vez, puede hacer que el dolor se sienta más fuerte.”

a) Pensamientos Automáticos y su Efecto en el Cuerpo

- **Descripción:**
“Los pensamientos automáticos son aquellos que surgen de manera rápida e inconsciente, especialmente en situaciones de dolor o estrés. Estos pensamientos pueden ser frases como ‘Nunca voy a mejorar’ o ‘El dolor siempre empeora con el tiempo’. Estos pensamientos generan una respuesta de estrés en nuestro cuerpo, haciendo que los músculos se tensen y aumentando la percepción del dolor.”
- **Ejemplo:**
“Imagina que antes de empezar una actividad piensas: ‘Esto me va a doler mucho’. Ese pensamiento crea ansiedad y hace que tus músculos se tensen, preparando al cuerpo para una experiencia dolorosa. Esto puede hacer que el dolor se sienta más intenso de lo que realmente es.”

- **Visual:**
(Mostrar una animación que ilustre cómo un pensamiento negativo lleva a una respuesta de tensión en el cuerpo, aumentando la percepción del dolor).

b) Cómo Cambiar un Pensamiento Negativo Afecta las Emociones

- **Descripción:**
“En contraste, si aprendemos a identificar y cambiar esos pensamientos negativos por otros más positivos y realistas, podemos calmar la respuesta de estrés en nuestro cuerpo. Por ejemplo, pensar ‘Puedo manejar esto’ o ‘Este dolor es temporal y mejorará con el tratamiento’ puede reducir la ansiedad y, a su vez, disminuir la intensidad del dolor.”
 - **Ejemplo:**
“En lugar de pensar ‘No puedo hacer nada sin dolor’, podrías cambiarlo por ‘Puedo hacer las cosas a mi ritmo y aprender a manejar el dolor’. Este cambio en el pensamiento ayuda a reducir la tensión en el cuerpo y mejora tu estado de ánimo.”
 - **Visual:**
(Mostrar cómo un pensamiento negativo se transforma en uno positivo, y cómo esto reduce la tensión en una representación del cuerpo).
-

3. El Ciclo Pensamiento-Emoción-Dolor (Duración: 1-2 minutos)

Narrador:

“Los pensamientos, las emociones y el dolor están conectados en un ciclo que se refuerza mutuamente. El dolor puede generar pensamientos negativos, que a su vez generan emociones negativas, como la ansiedad o la frustración, y estas emociones intensifican la percepción del dolor.”

a) Explicación del Ciclo Dolor-Pensamiento-Emoción

- **Descripción:**
“Cuando sientes dolor, es común que aparezcan pensamientos como ‘Esto nunca va a mejorar’. Este pensamiento negativo provoca emociones como la frustración o la tristeza. Estas emociones generan tensión en el cuerpo, lo que hace que el dolor se intensifique, y el ciclo se repite.”
- **Visual:**
(Mostrar un gráfico circular que represente el ciclo de dolor, pensamiento y emoción, y cómo cada uno se refuerza).

b) Rompiendo el Ciclo con Pensamientos Positivos

- **Descripción:**
“La buena noticia es que podemos romper este ciclo. Al aprender a identificar nuestros pensamientos negativos y transformarlos en afirmaciones positivas y realistas, podemos cambiar cómo nos sentimos y, en consecuencia, cómo percibimos el dolor.”
- **Ejemplo Práctico:**
“Si piensas ‘El dolor siempre empeora’, podrías cambiarlo por ‘Estoy aprendiendo herramientas para manejar el dolor, y con el tiempo se reducirá’. Este cambio en el

pensamiento puede disminuir la tensión y ayudar a que el dolor se sienta menos intenso.”

- **Visual:**
(Mostrar un ejemplo de cómo el ciclo se rompe cuando se introduce un pensamiento positivo, ilustrando la disminución de la tensión y la mejora en la percepción del dolor).

4. Ejercicio Práctico: Identificación y Cambio de Pensamientos (Duración: 1 minuto)

Narrador:

“Vamos a practicar un ejercicio sencillo para empezar a cambiar nuestros pensamientos. La próxima vez que sientas dolor o ansiedad, pregúntate: ‘¿Qué pensamiento estoy teniendo en este momento?’ Anota ese pensamiento y pregúntate: ‘¿Hay otra manera de verlo?’ o ‘¿Cómo podría decir esto de una forma más positiva y útil para mí?’”

a) Ejemplo de Ejercicio

- **Pensamiento Negativo:** “El dolor nunca se va.”
 - **Pregunta:** “¿Es esto siempre cierto o hay momentos en que el dolor es menos intenso?”
 - **Pensamiento Positivo:** “El dolor cambia, y puedo aprender a manejarlo para sentirme mejor.”

Empatía:

“Recuerda, es normal que al principio estos pensamientos negativos aparezcan de manera automática. Lo importante es practicar este ejercicio poco a poco, sin presionarte, para que tu mente empiece a acostumbrarse a pensar de manera más positiva y realista.”

5. Conclusión y Motivación para Practicar (Duración: 1 minuto)

Narrador:

“Los pensamientos tienen un gran poder sobre nuestras emociones y sobre cómo experimentamos el dolor. Al aprender a identificar y cambiar los pensamientos negativos, podemos romper el ciclo que aumenta la percepción del dolor y mejorar nuestro bienestar general. Con práctica, esta habilidad se convertirá en una herramienta poderosa para ti.”

Puntos clave:

- Resumir la conexión entre pensamientos, emociones y dolor.
- Motivar al paciente a practicar la identificación y reformulación de pensamientos para mejorar su bienestar: “Cada vez que cambias un pensamiento negativo, estás dando un paso hacia una vida con menos dolor y más calma.”

Elementos Visuales y Audio Sugeridos

- **Visuales:** Animaciones que ilustren el ciclo pensamiento-emoción-dolor, ejemplos prácticos de transformación de pensamientos, y gráficos que muestren la reducción de tensión en el cuerpo.
- **Audio:** Música suave y calmante de fondo, con una voz clara y motivadora que guíe al espectador a lo largo del proceso de identificación y transformación de pensamientos.

Este guion proporciona una estructura clara y práctica para que los pacientes comprendan cómo los pensamientos influyen en las emociones y el dolor, y cómo aprender a transformarlos para mejorar su calidad de vida.