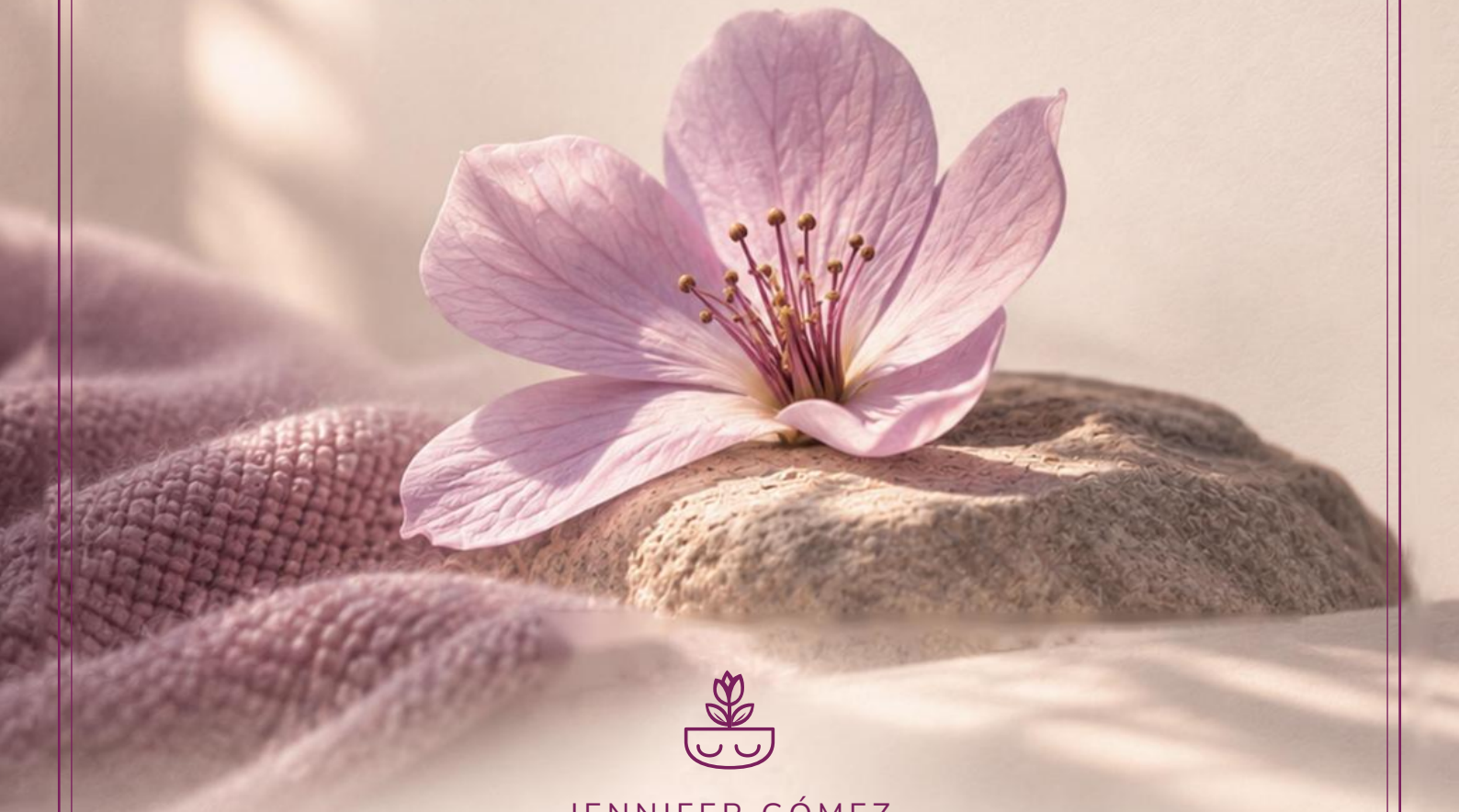
PSICOEDUCACIÓN Y PRÁCTICA PERSONAL

Cuaderno del cuerpo que habla

Fibromialgia

Comprender, aliviar y reconectar



JENNIFER GÓMEZ

PSICÓLOGA CLÍNICA

MAGÍSTER EN TERAPIAS DE TERCERA GENERACIÓN



SOBRE LA AUTORA

Jennifer Andrea Gómez Rodríguez

Psicóloga Clínica
Magíster en Terapias de Tercera Generación
T. P. 303552

JENNIFER GÓMEZ PSICÓLOGA

Un viaje a lo profundo

Mi formación

Soy psicóloga, egresada de la Universidad Católica Luis Amigó, y Magíster en Terapias de Tercera Generación por la Universidad Internacional de Valencia.

Mi enfoque

Trabajo desde un modelo cognitivo-conductual integrador, incorporando herramientas de mindfulness, terapia de aceptación y compromiso (ACT) y otras terapias de tercera generación.

A quién acompaño

Acompaño a adolescentes, adultos y parejas en procesos relacionados con ansiedad, regulación emocional, depresión, duelo, autoestima, autoesquemas y dificultades en las relaciones interpersonales.

Mi propósito

Creo profundamente que la psicología es un espacio donde cada persona puede explorar su historia sin reducirse a sus síntomas, reconocer sus recursos y desarrollar nuevas maneras de relacionarse consigo misma y con los demás.

Mi interés por crear cuadernos terapéuticos nace del deseo de acercar el conocimiento psicológico a la vida cotidiana, ofreciendo recursos de psicoeducación, reflexión y práctica personal que complementen el acompañamiento profesional.

Mi propósito no es enseñarte a vivir sin emociones difíciles,
sino acompañarte a comprenderlas y encontrar nuevas posibilidades
incluso cuando están presentes.

Jennifer Gómez

CUADERNO DE TRABAJO

Cuaderno del cuerpo que habla

Entender el dolor, nombrar lo que se calló

Tu dolor es real y tiene nombre. Volver al pasado no es para revivirlo, sino para poder pasar la página.

Este cuaderno tiene dos tareas. La primera es ordenar lo que tu cuerpo lleva años diciendo, para que puedas llevarlo por escrito a una consulta médica y recibir una respuesta clara. La segunda es acompañarte a poner palabras donde antes solo había aguante: entender que la mujer que tuviste que ser fue exactamente la que necesitabas para sobrevivir, y aprender a sostenerte hoy de otra manera.

MIS DATOS

Nombre: _____

Fecha de inicio: _____

Médico que la atiende: _____

Encontrarás en este cuaderno

Psicoeducación: información clara sobre el dolor, la fibromialgia y el climaterio

Un registro estructurado de síntomas para llevar a tu médico

Herramientas para nombrar emociones que hoy no encuentran palabras

Un recorrido por tu historia que no busca revivirla, sino cerrarla

Este cuaderno NO es un diagnóstico. Prepara la conversación con tu médico. *Si el dolor o el ánimo se vuelven insostenibles: Línea 106 · Línea Amiga (604) 444 44 48 · 123.*

MIS NOTAS

JENNIFER GÓMEZ PSICÓLOGA

Que nadie lo haya visto no significa que no exista.

Antes de empezar

Qué es y qué no es este cuaderno

Ordenar lo que sientes puede ayudarte a comunicarlo con más claridad.

Qué sí es

Una forma de ordenar por escrito síntomas que llevas años describiendo de memoria. Un material de psicoeducación para entender qué pasa en un cuerpo con dolor crónico. Un espacio para trabajar lo que no encuentra palabras: emociones, historia, cansancio. Un puente entre tu proceso psicológico y tu atención médica.

Qué no es

Este cuaderno no diagnostica y tu psicóloga tampoco puede diagnosticar fibromialgia: es un diagnóstico médico, y lo hace un profesional de la medicina (habitualmente reumatología) después de explorarte y de descartar otras causas.

Lo que sí podemos hacer, y es mucho, es que llegues a esa consulta con la información completa, medida y por escrito, en lugar de con un "me duele todo".

Que el dolor tenga relación con lo que has vivido no significa que sea imaginario ni que "esté en tu cabeza". Nunca vas a leer eso aquí.

Cómo usarlo y cuándo pedir ayuda

- No lo respondas de corrido: hay páginas que remueven y necesitan tiempo después. Si una página te deja peor, ciérrala y tráela a sesión sin terminarla.
- Las páginas 16 a 20 se llenan una vez y se llevan impresas a la consulta médica.

Línea 106

Orientación en salud mental. Gratuita, 24 horas, todo el país.

Línea Amiga

Medellín: (604) 444 44 48 · WhatsApp 301 604 4444 (opción Salud). 24 horas.

Línea 123

Emergencias, si el riesgo es inmediato.

Este cuaderno acompaña tu proceso terapéutico: no lo reemplaza, no sustituye la atención médica y no atiende urgencias.

MIS NOTAS

JENNIFER GÓMEZ PSICÓLOGA

No vienes a que te crean: vienes con la evidencia en la mano.

¿Qué es el dolor?

Entender el dolor · 1 de 8

> *"Una experiencia sensorial y emocional desagradable asociada, o similar a la asociada, a un daño tisular (en los tejidos del cuerpo) real o potencial."*

Asociación Internacional para el Estudio del Dolor (IASP; Raja et al., 2020) [14]

SEIS CLAVES PARA ENTENDER EL DOLOR

1 Siempre es personal
Influyen en él factores biológicos, psicológicos y sociales.

2 Dolor no es lo mismo que daño
La actividad de los nervios por sí sola no explica cuánto duele.

3 Se aprende a lo largo de la vida
Las experiencias vividas moldean cómo entendemos el dolor.

4 Merece ser respetado
Si una persona dice que siente dolor, su experiencia es válida.

5 Protege, pero también afecta
Cumple una función de alarma y puede impactar el bienestar.

6 No siempre se dice con palabras
Hay muchas formas de expresar que algo duele.

DOS PALABRAS QUE NO SON LO MISMO

Nocicepción ≠ Dolor

La nocicepción es la señal de los nervios que detectan un posible daño. El dolor es la experiencia que construye el cerebro con esa señal y con todo lo demás: contexto, memoria, emoción, cansancio.

D1 **¿Cómo describirías tu dolor con tus palabras: dónde está, cómo es, desde cuándo lo sientes?**

MIS NOTAS

Tu dolor es real. Entender cómo funciona no lo vuelve imaginario.

Cómo funciona el dolor

Entender el dolor · 2 de 8

DEL ESTÍMULO A LA EXPERIENCIA

1. **Estímulo**
   Un golpe, calor, presión o inflamación.
2. **Nociceptores**
   Receptores que detectan la posible amenaza y envían señales.
3. **Médula espinal**
   Funciona como una compuerta que abre o cierra el paso.
4. **Cerebro**
   Evalúa el peligro con la atención, la emoción, la memoria y el contexto.
5. **Experiencia de dolor**
   Lo que sentimos: una respuesta para protegernos.

El cerebro no recibe el dolor ya hecho: lo construye al integrar las señales del cuerpo con lo que pensamos, sentimos y vivimos. Por eso el mismo golpe puede doler distinto según el momento. [15, 25]

DOLOR AGUDO Y DOLOR CRÓNICO

Dolor agudo

Una alarma útil

- Aparece ante una lesión o enfermedad.
- Avisa y nos lleva a protegernos.
- Suele disminuir a medida que el cuerpo sana.

Dolor crónico

Una alarma que se volvió muy sensible

- Persiste o se repite por más de tres meses. [28]
- El sistema nervioso puede amplificar las señales: sensibilización central. [1]
- Puede existir sin un daño visible en las pruebas; en la fibromialgia se habla de dolor nociplástico (nace de cómo el sistema nervioso procesa las señales). [16]

D2 **¿Notas que tu dolor cambia según el día, el sueño o lo que estás viviendo? Describe un ejemplo.**

La compuerta del dolor

Entender el dolor · 3 de 8

El volumen del dolor no depende solo del cuerpo: también de lo que lo rodea.

En 1965, Ronald Melzack y Patrick Wall propusieron la teoría de la compuerta: en la médula espinal hay mecanismos que abren o cierran el paso de las señales de dolor. [15] Hoy se sabe además que el cerebro envía señales hacia abajo que pueden aumentar o reducir el dolor. Por eso hay cosas que suben el volumen y otras que lo bajan.

Lo que suele abrir la compuerta

sube el volumen

- Estrés y preocupación sostenidos
- Dormir mal
- Cansancio acumulado
- Miedo al dolor y estar pendiente de él
- Soledad, sentirse incomprendida
- Inactividad prolongada

Lo que suele cerrarla

baja el volumen

- Descanso y sueño reparador
- Movimiento suave y regular
- Sentirse segura y acompañada
- Actividades con placer o sentido
- Calor, masaje, respiración lenta
- Entender lo que pasa en el cuerpo [12]

Esto no significa que el dolor dependa de tu voluntad. Significa que hay más formas de aliviarlo que solo los medicamentos, y que cuidar el sueño, el estrés y la compañía también es tratamiento.

D3 · EN MI CASO

LO QUE A MÍ ME SUBE EL VOLUMEN

LO QUE A MÍ ME LO BAJA

MIS NOTAS

Hay más puertas para aliviar el dolor de las que parece.

Tu dolor es real

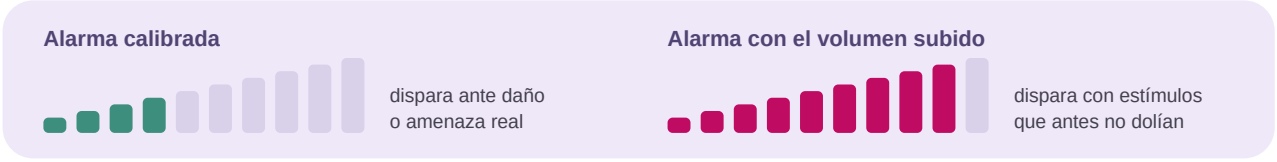
Qué pasa en un cuerpo con dolor crónico

El dolor no depende solo de la lesión que se ve: también de la alarma que suena.

El dolor lo produce el sistema de alarma, no solo el daño

Durante mucho tiempo se creyó que el dolor era proporcional al daño en el tejido. Hoy sabemos que no: el dolor es una señal de alarma que el sistema nervioso produce cuando interpreta que hay amenaza. Por eso puede haber daño sin dolor y dolor intenso sin daño visible en los exámenes.

Clifford Woolf describió la **sensibilización central**: cuando el sistema de alarma lleva mucho tiempo activado, baja su umbral (se vuelve más fácil de activar) y empieza a disparar con estímulos que antes no dolían. El volumen del sistema queda subido. No es exageración tuya: es un cambio real en cómo se procesa la señal. [1]



Por eso los exámenes salen normales

Una radiografía o un análisis miran el tejido, no el volumen de la alarma. Que salgan normales no significa que no pase nada; significa que lo que pasa está en otro nivel del sistema. La Organización Mundial de la Salud recogió esto en la CIE-11 (Clasificación Internacional de Enfermedades, 11.ª edición) creando la categoría de **dolor crónico primario**, donde el dolor es la enfermedad en sí y no el síntoma de otra cosa. [2]

Sobre la palabra "somatización"

Se habla de somatización cuando el malestar emocional se expresa con síntomas en el cuerpo. Que las emociones y la historia influyan en el dolor no lo vuelve imaginario. Influyen igual que influyen en la presión arterial o en la digestión: son parte del mismo cuerpo. Nada de lo que sientes es inventado, y nada de lo que trabajemos aquí busca demostrar que "es psicológico".

Un cuerpo puede tener a la vez una enfermedad diagnosticable y una carga emocional que la amplifica. No hay que elegir entre las dos explicaciones.

MIS NOTAS

Tu cuerpo no está mintiendo: está avisando con el volumen muy alto.

Qué es la fibromialgia

Y quién puede diagnosticarla

Es una enfermedad reconocida, con criterios claros y con tratamiento. No es una etiqueta para "lo que no se sabe qué es".

Qué es

La fibromialgia es un síndrome de dolor crónico generalizado que se acompaña de fatiga, sueño no reparador y dificultades de memoria y concentración. La Organización Mundial de la Salud la reconoce y la clasifica en la CIE-11 como dolor crónico primario generalizado (código MG30.01). En la CIE-10 aparecía como M79.7, dentro de las enfermedades del sistema musculoesquelético. En ninguna de las dos está entre los trastornos mentales. [2, 28]

Cómo se diagnostica hoy

El Colegio Americano de Reumatología revisó los criterios en 2016. Se basan en dos medidas que tú misma respondes y que vamos a llenar más adelante, en las páginas 16 y 17. Sus nombres vienen de las siglas en inglés [3]:

WPI · Índice de dolor generalizado

En cuántas de las 19 zonas del cuerpo has tenido dolor en la última semana.

SSS · Escala de gravedad de síntomas

Cuánto pesan la fatiga, el sueño no reparador y los problemas de concentración, más otros tres síntomas.

SE CUMPLEN LOS CRITERIOS CUANDO

WPI 7 o más y **SSS 5 o más** **o bien** **WPI entre 4 y 6** y **SSS 9 o más** **+** Dolor en **4 de 5 regiones**, durante **3 meses o más**

Un dato importante de la revisión de 2016: tener fibromialgia no descarta otras enfermedades, y tener otras enfermedades no descarta la fibromialgia.

Quién la diagnostica

El diagnóstico lo hace personal médico, habitualmente reumatología, tras explorarte y descartar otras causas que puedan producir un cuadro parecido. Lo que hacemos aquí es preparar esa consulta con datos ordenados: eso acorta el camino y evita que la conversación se quede en generalidades.

MIS NOTAS

Poner nombre a lo que duele no lo agranda: lo vuelve más manejable.

Un cuaderno para escuchar lo que tu cuerpo ha intentado decirte por tanto tiempo.

Este es un espacio de psicoeducación, reflexión y práctica personal, diseñado especialmente para ti, que convives con la fibromialgia y deseas comprender mejor tu dolor, cuidar tu bienestar emocional y reconectar con tu historia desde una mirada más compasiva.

Conoce
qué es la fibromialgia y el climaterio.

Reconoce
cómo se relaciona con tu historia y tus emociones.

Practica
herramientas para regular, aliviar y cuidarte.

Porque tu dolor es real, tu historia importa y tu bienestar también es posible.



JENNIFER GÓMEZ
PSICÓLOGA

Un viaje a lo profundo