

Fibromialgia y Bienestar: ¿es posible?



19-11-2009 - - Madri+d - Fotografías: URJC

La Universidad Rey Juan Carlos organiza este viernes, de 12.00 a 14.00 horas, un taller teórico-práctico en el que las personas afectadas por Fibromialgia podrán conocer la relación entre los distintos aspectos psicológicos y su relación con el desarrollo o mantenimiento de la enfermedad.

A través de distintos ejercicios, el asistente aprenderá la relación entre variables de control personal y la sintomatología de la enfermedad. Comprenderá la relación que tienen los pensamientos y las emociones en el curso de la enfermedad y se enseñarán técnicas para modificarlos. Se insistirá en la importancia de incorporar actividades agradables y placenteras y se practicarán distintas técnicas de relajación y bienestar.

En esta actividad se hará hincapié en aquellos aspectos de la psicología positiva para enfatizar la importancia que tienen los recursos personales para hacer frente al dolor y a la sintomatología asociada, presentes en la enfermedad.

La Fibromialgia constituye un síndrome de dolor crónico de comienzo insidioso que presenta un dolor músculo-esquelético generalizado y difuso. Además del dolor, en esta enfermedad también se presentan una serie de múltiples síntomas secundarios como: trastornos de sueño, fatiga, cefaleas tensionales, sensación de entumecimiento, sequedad de boca, colon irritable o desequilibrio, además de desórdenes emocionales, ansiedad y depresión, y quejas cognitivas como pérdida de memoria o dificultades de atención y concentración.