

---

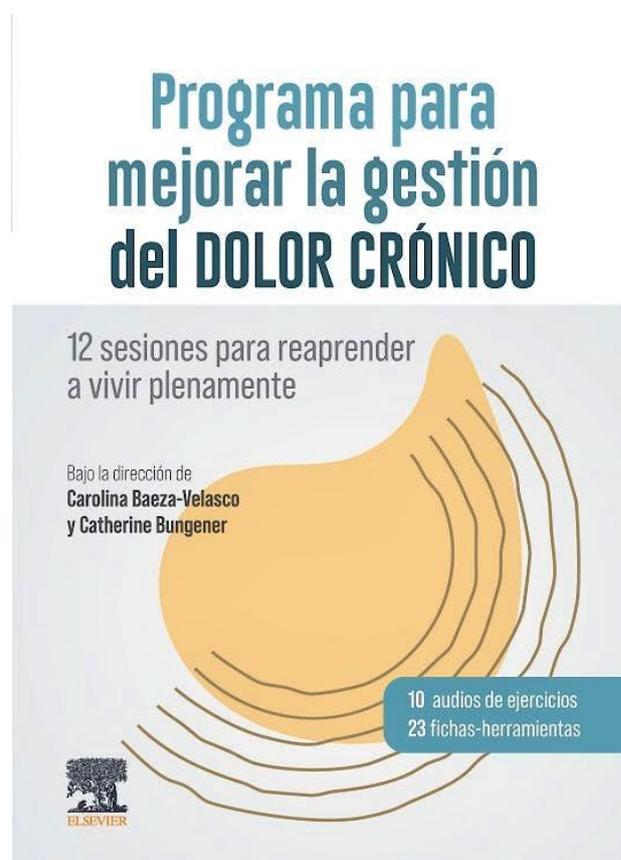
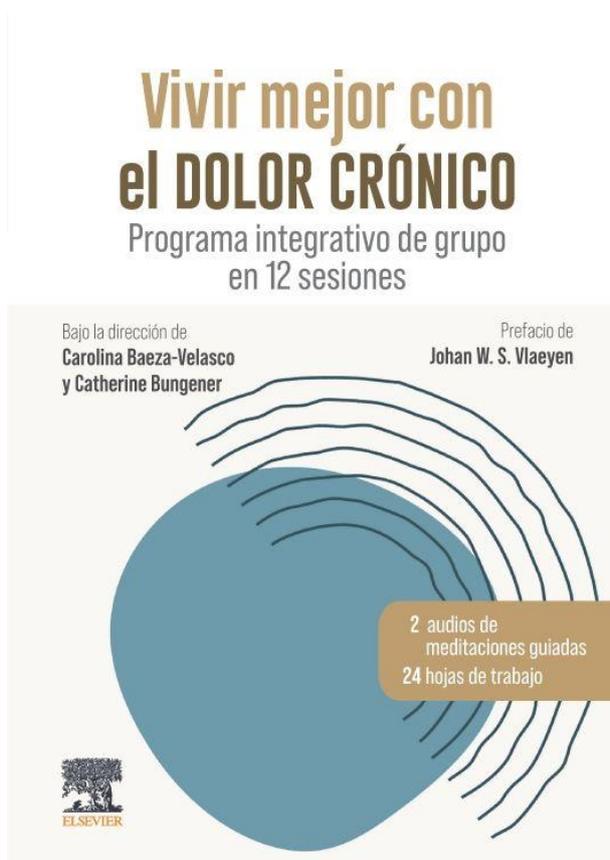
## **Reseña de Libro:**

# ***Vivir Mejor con el Dolor Crónico: programa integrativo grupal y programa para mejorar la autogestión del dolor\****

---

**Felipe Soto-Pérez**

Universidad de Salamanca. **INICO**: Instituto Universitario de Integración en la Comunidad; **IBSAL**: Instituto de Investigación Biomédica de Salamanca; GTC en psicopatología y salud mental. **ORCID**: 0000-0003-0950-9279



---

\*Baeza-Velasco, C., & Bungener, C. (2024a). Programa para mejorar la gestión del dolor crónico: 12 sesiones para reaprender a vivir plenamente. Elsevier. (208 pp).

\*Baeza-Velasco, C., & Bungener, C. (2024b). Vivir mejor con el dolor crónico: Programa integrativo de grupo en 12 sesiones. Elsevier. (272 pp.).

Tal como señala Vlaeyen (2024), el dolor agudo es parte de la vida y, afortunadamente, desaparece. Mientras, el Dolor Crónico (DC) se caracteriza por su persistencia, ya sea con o sin causa evidente. El DC suele asociarse con una importante reducción de la calidad de vida, lo que conlleva un incremento en el gasto sanitario. Se le puede considerar como una de las condiciones crónicas más comunes en el mundo. Los datos indican que el 20,5% de los adultos sufren DC la mayor parte del día, siendo los más comunes los dolores en espalda, cadera, rodilla y pie (Yong et al., 2022). Esto quiere decir que, unas 960 millones de personas, sufren y se ven afectada por un dolor persistente con una incapacidad relativa. Muchas patologías se asocian a DC, de modo que se produce comorbilidad de DC con otras dolencias. Para remarcar su importancia, la previsión es que la prevalencia vaya aumentando. Así, el DC es un tema socio-sanitario de importancia actual y futura.

El tratamiento del DC es interdisciplinar y complejo. No debe ser puramente farmacológico, ni físico, como tampoco solo orientado hacia el intervencionismo; por el contrario, se debe comprender como una experiencia emocional. De allí, una forma correcta de abordar el DC requiere y se beneficia del tratamiento psicológico. Esta aproximación psicológica necesita tanto profesionales como personas que sepan auto-gestionar sus dificultades individuales ante el DC (Jiménez-Fernández et al., 2023; Ruiz Romero et al., 2023; Skelly et al., 2020). Las evidencias al respecto, indican que los tratamientos cognitivos conductuales (TCC) son fundamentales y efectivos para abordar el DC.

A este desafío es al que se orientan los trabajos de las Dra. Carolina Baeza-Velasco y la Dra. Catherine Bungener. Ambas profesoras de la Universidad Paris Cité e investigadoras en el Departamento de Urgencias y Post-urgencias Psiquiátricas en el CHU de Montpellier, y en los servicios de Psiquiatría y Neurología de la Pitié-Salpêtrière, respectivamente.

Ambas autoras colaboran en el abordaje del DC gracias a la traducción al castellano tanto de su Manual Práctico para el Desarrollo de Intervención Grupal en el Manejo del DC (Baeza-Velasco & Bungener, 2023a), y de su Programa de Autoayuda para el Manejo del DC (Baeza-Velasco & Bungener, 2023b), ambos publicados en versión en castellano por la Editorial Elsevier (Baeza-Velasco & Bungener, 2024b, 2024a). Con ellos ahora, tanto profesionales como pacientes, cuentan con materiales actualizados y de calidad para el manejo de DC en la lengua de cervantes.

Vivir Mejor con el Dolor: Programa integrativo de grupo en 12 sesiones, es un manual práctico. Aborda enfoques actuales en psicología y material tanto escrito como en audio. Pero, no solo tiene una utilidad clínica, sino también formativa. En sus contenidos comienza con una justificación teórica del manejo psicológico del DC, para luego abordar su intervención grupal. Si bien tiene una orientación claramente técnica, su estilo de escritura es cercana y divulgativa, lo que simplifica su aplicación. Cada sección comienza con un apartado de fundamentos para luego abordar la práctica.

Al tener un enfoque psicológico, este manual viene a complementar y dar un paso hacia adelante en la terapéutica del dolor; claramente complementaria a otras aproximaciones (p.e. la farmacológica o la fisioterapéutica). En su primera parte aborda la psicología del dolor, para luego orientar la indicación del trabajo grupal. A continuación, se abordan 12 sesiones cuyos temas son la justificación y motivación hacia el programa; la identificación de pensamientos automáticos; la reestructuración cognitiva; atención plena; relajación; gestión de emociones; desarrollo de recursos de autocompasión; entrenamiento en auto-hipnosis; autoeficacia y auto-confianza, regulación de la actividad y darle sentido a la vida, el trabajo y los valorar.

El manual, junto con desarrollar las sesiones, aporta 24 hojas de trabajo que simplifican su aplicación, y hasta pistas de audio para realizar meditaciones guiadas. Es decir, contiene todos los elementos para desarrollarlo mediante la guía del libro.

Pero las autoras, conscientes de que muchas veces la ayuda profesional no llega a todos los sitios, aportan también un programa de autoayuda y auto-guiado para el manejo del DC. Este programa, primero presenta las bases psicológicas del manejo del dolor y permite realizar un test de autoconocimiento. Luego, desarrolla el programa en 12 apartados que siguen contenidos similares del manual práctico para profesionales, de modo que vienen a complementarse. El libro sigue los lineamientos sustanciales de la autoayuda, con un lenguaje cercano y basado en el conocimiento actual. Entre otras cosas, permite escribir reflexiones propias, registrar sensaciones corporales y pensamientos. Es decir, quien lo lea, va auto-aprendiendo, avanzando con su propia individualidad y ritmo. Junto a ello, dispone también de 10 audios de ejercicios y 23 fichas para rellenar.

Con estas dos publicaciones se consigue que las personas con DC desarrollen un camino de descubrimiento y los profesionales tengan una guía práctica para darles apoyo. Para ello, ambas publicaciones siguen elementos sustanciales de la TCC, como son la evaluación, la clarificación y la acción. Al respecto, es importante señalar que son intervenciones orientadas para activarse hacia un objetivo; una tarea fundamental para afrontar el dolor. Y, por otro lado, las autoras consiguen una mistura entre un modelo grupal (que permite el cambio a través de pares) y la autoayuda: es decir, se orienta hacia el empoderamiento de quien sufre dolor.

Con todo ello, y tal como menciona el Prof. Vlaeyen (2024), este libro debería estar en la biblioteca de todo profesional que trabaje en el ámbito del dolor y de toda persona que sufra de DC.

## REFERENCIAS

- Baeza-Velasco, C., & Bungener, C. (2023a). *Mieux vivre avec la douleur chronique: Programme intégratif de groupe en 12 séances*. De Boeck Supérieur.
- Baeza-Velasco, C., & Bungener, C. (2023b). *Mon programme pour mieux vivre avec la douleur chronique. 12 séances pour réapprendre à vivre pleinement*. De Boeck Supérieur.
- Baeza-Velasco, C., & Bungener, C. (2024a). *Programa para mejorar la gestión del dolor crónico: 12 sesiones para reaprender a vivir plenamente*. Elsevier.
- Baeza-Velasco, C., & Bungener, C. (2024b). *Vivir mejor con el dolor crónico: Programa integrativo de grupo en 12 sesiones*. Elsevier.
- Jiménez-Fernández, B., Calomarde-Gómez, C., López-Lazcano, A., Lligoña, A., Gual, A., & López-Pelayo, H. (2023). Systematic review on the clinical management of chronic pain and comorbid opioid use disorder. *Adicciones*, 35(2), 197-212. <https://doi.org/10.20882/adicciones.1680>
- Ruiz Romero, M. V., López Tarrida, Á. C., Porrúa Del Saz, A., Gómez Hernández, M. B., Martínez Monrobé, M. B., Sánchez Villar, E., Cruz Valero, C., & Pereira Delgado, C. (2023). Efectividad de una intervención multimodal para la mejora de la atención al dolor crónico. *Revista Española De Salud Pública*, 97, e202309071.
- Skelly, A. C., Chou, R., Dettori, J. R., Turner, J. A., Friedly, J. L., Rundell, S. D., Fu, R., Brodt, E. D., Wasson, N., Kantner, S., & Ferguson, A. J. R. (2020). *Noninvasive Nonpharmacological Treatment for Chronic Pain: A Systematic Review Update*. Agency for Healthcare Research and Quality (US). <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK556229/>
- Vlaeyen, J. W. S. (2024). Prefacio. En Baeza-Velasco, C., & Bungener. *Vivir mejor con el dolor crónico: Programa integrativo de grupo en 12 sesiones (pp. ix-xii)*. Elsevier.
- Yong, R. J., Mullins, P. M., & Bhattacharyya, N. (2022). Prevalence of chronic pain among adults in the United States. *Pain*, 163(2), e328-e332. <https://doi.org/10.1097/j.pain.000>