



COMPASSIONATE  
INQUIRY

Segunda Conferencia Internacional: Confluence 2024

5:00-6:00 PM EEST

Próxima actividad en la Atelier:

# Compasión Hacia el Dolor

Con **Jennifer Wallin**



COMPASSIONATE  
INQUIRY



Jennifer Wallin

Psicóloga registrada



COMPASSIONATE  
INQUIRY

“LA QUIETUD ES EL CATALIZADOR  
PARA EL CAMBIO.”

DE “SOMAWISE” DEL DR. LUKE SNIEWSKI



COMPASSIONATE  
INQUIRY

# MI VIAJE PERSONAL

## AÑO DE MI DIAGNÓSTICO

- Bella 22 meses. Sawyer 7 meses. (29 años de edad)
- Lesión cerebral de Jess/bebés/diagnóstico (2003-2006)
- Amiga y su mamá con FR
- Gira del libro de Gabor “Cuando el Cuerpo dice No”



COMPASSIONATE  
INQUIRY

# Cuando el Cuerpo dice No

Estudio de Eventos Adversos en la Infancia (ACE)  
"Tengo que estar muy enferma para merecer que me cuiden, no está bien estar enojada, tengo que ser fuerte, si estoy enojada no soy digna de ser amada, soy responsable de todo el mundo, puedo manejar cualquier cosa, no soy querida, no soy digna de ser amada, no existo a menos que haga algo, debo justificar mi existencia".

Apego vs autenticidad

Es 100% nuestra responsabilidad trabajar esto

Los peces no reconocen el agua cuando nadan en ella



COMPASSIONATE  
INQUIRY

# Espacio interior de descanso

## CAMBIO DE CAMINOS

2019 Curso de Compassionate Inquiry

2021 Entrevista de “El Mito de lo Normal”

2022 Conferencia en Vancouver



COMPASSIONATE  
INQUIRY

POR QUÉ CAMBIAR PUEDE SER DIFÍCIL  
IDENTIFICAR QUÉ CAMBIO DE  
COMPORTAMIENTO  
PODRÍAS REALIZAR PARA LOGRAR UN IMPACTO  
A LARGO PLAZO

<https://www.youtube.com/watch?v=MFzDaBzBIL0&vl=en>



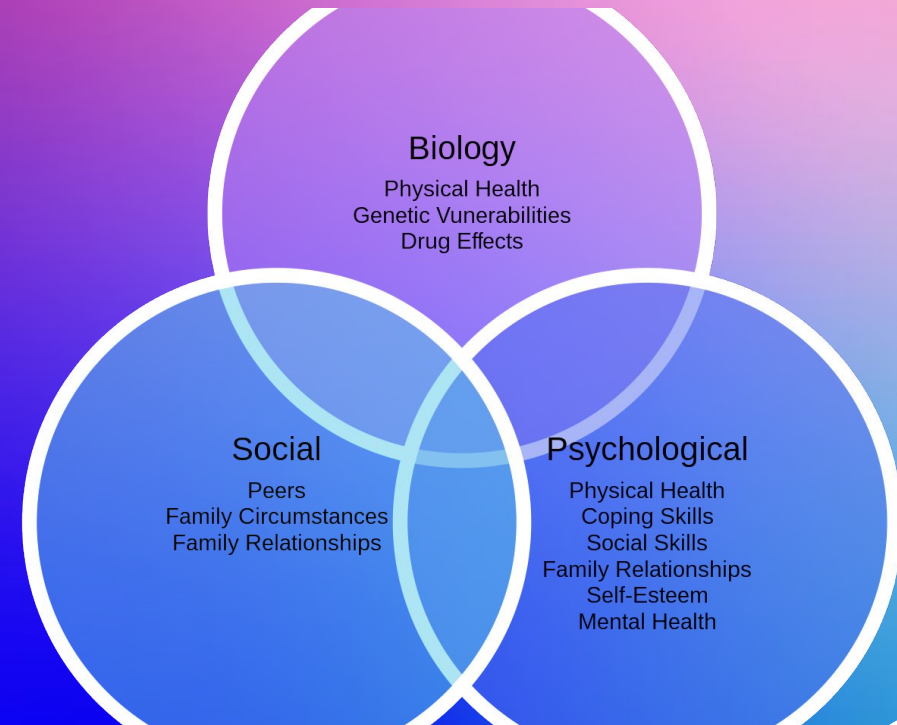
COMPASSIONATE  
INQUIRY



# BIOPSIICOSOCIAL DEL BIENESTAR

En “Cuando el Cuerpo dice No” el Dr. Gabor Maté dice que solo mirar el enfoque biomédico de la enfermedad no es suficiente. Tenemos que mirar el impacto psicológico y social de la enfermedad y el dolor. (DIP).

- El cambio es lento y doloroso y a menudo nadie nota que estás cambiando más que tú(Luke Sniewski)
- Mi invitación es a ser pacientes con el proceso
- trauma/tensión



# MODELO BIOPSIICOSOCIAL DEL BIENESTAR



TU EQUIPO



# Descanso interno una aproximación Bio Médica – Lo que puedes “ver”



3:55 myhealthrecords.alberta.ca

### Anti-Cyclic Citrullinated Peptide

1 of 1 results

This item was imported from an external source. Editing has been restricted to preserve data integrity.

Apr 3, 2024 12:42 PM Ordered By  
CCLAB TAYLOR, IELEEN

**>500 U/mL**

**Reference Range (Units):** 0-16 (U/mL)

<b>Status</b>	<b>Abnormality</b>
Final	Above normal range
<b>Patient Location</b>	<b>Clinicians Copied (CC)</b>
RED Red Deer Dynalife	-

**More Information**  
No Content



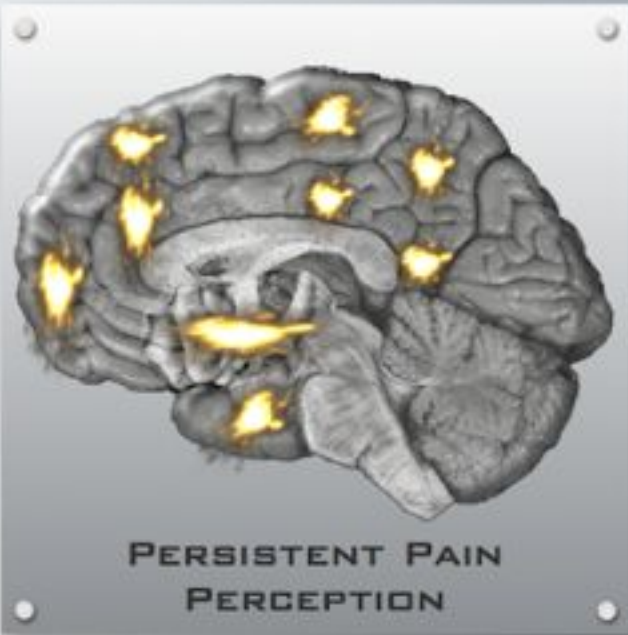
## AYUDA

- Tomarse las cosas con calma
- Ejercicio (Moverse lubrica)
- Autocompasión
- Nutrición
- Contacto social
- Estar en la incomodidad de manera consiente\*
- Límites

## LASTIMA

- Forzarse a hacer algo
- Esperar a que pase
- Emociones “negativas”
- Aislarse
- Falta de recursos
- Fusionarse/enredarse





IN PERSISTENT PAIN THE BRAIN PAIN MAP EXPANDS UP TO 5 TIMES

# THE BRAIN LEARNS PAIN



COMPASSIONATE  
INQUIRY

## “EL DOLOR ES DOLOR SIN IMPORTAR LA CAUSA”

- Los estudios de imagen muestran que la corteza cingulada anterior se ilumina cuando las personas sienten el dolor del rechazo social y cuando las personas informan tener dolor físico. "Sentimos" el dolor emocional y físico en la misma parte del cerebro. No hay distinción. ( “In the Realm of Hungry Ghosts” de Gabor Maté)
- Las neuronas que se disparan juntas se conectan entre sí: "Cada vez que se repite cualquier actividad que vincula a las neuronas, esas neuronas se disparan más rápido, más fuerte, más nítidamente, envían señales juntas, y el circuito se vuelve más eficiente y mejor para ayudar a realizar el programa. Lo contrario también es cierto". (The Brain's Way of Healing de Norman Doidge )



2024

RÉGIMEN ACTUAL DE AUTOCUIDADO  
y  
RUTINA DE EXPOSICIÓN AL ESTRÉS

Lo que el cuerpo hace, lo puede deshacer



COMPASSIONATE  
INQUIRY

Gracias



COMPASSIONATE  
INQUIRY