Focus mind

# Fibromialgia

DOLOR CRÓNICO

## El camino

Leticia Castro

Inspira

Castro, Leticia Silvana
Fibromialgia: El Camino/ Leticia Silvana Castro. - 1a ed. - Monte Grande: Leticia Silvana Castro. 2026.
Libro digital, PDF

Archivo Digital: descarga.
ISBN 978-631-01-3854-1

1. Fibromialgia. 2. Sindrome de Dolor. 3. Experiencias Personales. I. Título.
CDD 615.85

**Este libro NO suplanta o reemplaza el diagnóstico, tratamiento y/o prescripciones médicas.**
**SIEMPRE, consultá con tu médico.**

© Leticia Silvana Castro, 2026. Todos los derechos reservados.

ISBN Nro 978-631-01-3854-1
Hecho el depósito que marca la Ley 11.723

Todos los derechos reservados. Prohibida su reproducción total y/o parcial por culaquier medio y/o procedimiento sin permiso escrito del autor.

Inspira

# MÉTODO




"Del síntoma a la libertad: Un camino de reeducación neuroasociativa."

Inspira

Agradezco a la vida por darme la fuerza para atravesar este camino y por haber puesto tantos obstáculos que, aunque dolorosos, me ayudaron a despertar, a cambiar el rumbo y a entender que el cambio es posible.

Agradezco a esos desafíos que me obligaron a descubrir mi propia terquedad para no rendirme, incluso cuando todo el exterior decía que era imposible. Porque gracias a ellos hoy me siento más fuerte, más consciente y mucho más fiel a mí misma.

Gracias!

Leticia Castro

# Índice

Bienvenida

CAPÍTULO 1

La verdad sobre la fibromialgia

1. ¿Qué es realmente la fibromialgia? ..... 12
   Sistema Nervioso Central ..... 13
2. Los tres tipos de dolor ..... 14
3. La teoría de la sensibilidad central ..... 16
4. Esto es una buena noticia ..... 17
   Recreo mental ..... 20

CAPÍTULO 2

La química del pensamiento

1. Tu cerebro es una farmacia abierta las 24 horas ... 21
2. El acelerador y el freno ..... 22

(Sistema nervioso simpático y parasimpático)

   El gran protagonista: El Nervio Vago ..... 24
3. ¿Qué pasa en la fibromialgia? ..... 25
4. El sistema inmune también escucha ..... 26
5. El camino: volver al equilibrio ..... 27

   (Volviendo al simpático)

CAPÍTULO 3

Tu cerebro puede cambiar
Neuroplasticidad y redes neuronales

# Índice

1.¿Qué es la neuroplasticidad?..... 29
2.¿Cómo se forman las redes neuronales? ..... 30
3.¿Cómo se construye una red del dolor? ..... 31
4.Evidencia científica. El mapa neuronal cambia ..... 32
5.La otra cara de la neuroplasticidad:
La poda sináptica ..... 33
Recreo Mental ..... 35

CAPÍTULO 4

Tus genes no son tu destino

1.Epigenética: Lo que está por encima de tus genes ..... 37
2.El plano y el constructor ..... 37
3.Bruce Lipton y el entorno ..... 38
4.La prueba. El caso de los gemelos idénticos ..... 40
5.¿Qué significa esto para tu fibromialgia? ..... 40
Recreo Mental ..... 42

CAPÍTULO 5

La farmacia interna
El poder de la creencia

1.Psiconeuroinmunología (PNI) ..... 43
2.El efecto placebo: no es sugestión. Está probado .... 45

# Índice

3.Una historia real: Dr. Henry Beecher ..... 48
4.El efecto nocebo: el lado oscuro ..... 49
5.Vittorio Micheli: el caso imposible ..... 51
Una aclaración importante ..... 55

CAPÍTULO 6

Información- Cuestionar- Creencias
El equipo completo

1. De la teoría a la acción ..... 58
2. El mapa completo ..... 60

PRÁCTICA

Manos a la obra ..... 63

PRIMERA ETAPA

Regulación y seguridad ..... 64

SEGUNDA ETAPA

Reforzar confianza ..... 77
Lectura/ Información ..... 80

Final/ despedida ..... 83

# Índice

Ejercicios / Plantillas

Diario de Gratitud ..... 86
Bitácora de avances ..... 90
Journaling (Zona de descarga) ..... 94

Bibliografía ..... 100
Enlaces ..... 102

-¿Por qué cuando uno sabe nadar flota sin moverse y cuando no sabe se hunde?

- Porque el miedo pesa, hijo.

Del libro “La partida”

Miguel Delibes

# Leticia Castro

## Hola! Muy bienvenida/o!

No voy a dar muchas vueltas en esta ocasión, quiero ir directo al grano, pero si es necesario hablarte de algunas cuestiones.

La fibromialgia, según la ciencia actual, es una condición para la que todavía no se conoce una cura.

Y acá quiero que prestes atención a esto, porque no es un detalle menor.

Muchas veces vas a escuchar que “no tiene cura”, como si fuera algo definitivo.

Pero no es lo mismo decir “no se conoce la cura” que decir “no tiene cura”.

- “No se conoce la cura” significa que aún no la encontraron.
- “No tiene cura” es una afirmación cerrada, como si ya estuviera todo dicho para siempre.

Y la historia nos muestra que eso no es así.

Hubo enfermedades que durante años la ciencia también consideró incurables: la tuberculosis, el escorbuto, la poliomielitis e incluso el síndrome de úlcera péptica; hasta que finalmente se descubrió el origen real y apareció el tratamiento adecuado.

Por eso es tan importante prestar atención al peso de las palabras.

Y más cuando vienen de alguien con autoridad, como un médico.

Cuando un profesional te dice:

“Esto no tiene cura”, sin darse cuenta, puede sembrar miedo, desesperanza o la sensación de que no hay nada por hacer.

Pero cuando alguien te dice: “Por ahora no se conoce la cura, pero se está investigando y hay caminos que están dando resultados”, tu mente cambia, tu sistema nervioso cambia, y vos también cambiás.

Las palabras importan.

Educan, tranquilizan o paralizan.

Son tan poderosas que pueden activar el miedo... o activar la esperanza.

Yo siempre elegí creer en la segunda opción.

Si me preguntan a mí, que sin ser médica ni psicóloga pero habiendo padecido de fibromialgia, y para los escépticos, les digo:

que si tuve fibro y si fui diagnosticada por 4 reumatólogos, 1 traumatólogo y hasta 1 gastroenterólogo, para que no queden dudas, porque hay personas que siguen poniendo su fe en lo negativo y eligen (aunque sea inconsciente) creer en que no hay solución, siempre creí que se cura, que se sale, que se puede, y por otro lado, que esto tiene que ver con el sistema nervioso desequilibrado, en modo alerta, aunque no te des cuenta más que por los síntomas.

Y como siempre pensé en eso, empecé a buscar soluciones en vez de obstáculos, porque ese es *El camino*

IMPORTANTE, no te desanimes porque un día te va bien y luego tenés una recaída, sé que eso es suficiente para que se te venga el mundo abajo, pero vos mantenete firme, poné el foco en tu bienestar, te aseguro que esas recaídas van a ser pasajeras y cada vez menos intensas, si te aferrás al cambio a través de las técnicas y ejercicios que te dejo en estas páginas y que fueron los que a mi me sirvieron.

**Y no te estoy prometiendo "la cura", porque esto no lo puede prometer nadie, pero lo que sí te prometo, es que este ebook, es un punto de inflexión en tus síntomas.**



## Capítulo 1

### LA VERDAD SOBRE LA FIBROMIALGIA

Probablemente, si estás leyendo esto, ya pasaste por el peregrinaje médico. Ya te hicieron análisis de todo tipo, radiografías, ecografías, resonancias, etc. Y lo más probable es que, una y otra vez, te hayan dicho: "Todo se ve normal", “Lo suyo es psicológico”, “Esto no tiene cura”, etc, etc, etc.

Pero vos sabés que no es normal. Te duele. Te agota. Da miedo. Te angustia. Te enoja. Hay días que se siente que te pasó un camión por encima. Otros, como que es el último día en este planeta...Y esa desconexión entre lo que se siente (que es el mismo infierno en la tierra) y lo que ven los médicos (a una persona quejosa básicamente), genera más incertidumbre, más angustia, más ansiedad que solo empeora el cuadro. Y lo sé, porque lo viví.

Para empezar a desarmar todo esto, primero tenemos que ponerle el nombre correcto a lo que te pasa. Olvidemos por un momento la etiqueta de "enferma crónica" , de “esto no tiene cura” y vayamos a la mecánica de tu organismo.

#### 1. ¿Qué es realmente la Fibromialgia?

La medicina tradicional, durante años, la clasificó mal.

Buscaban inflamación en los músculos (por eso el término "fibro-mialgia", dolor en las fibras musculares), pero nunca encontraban daño real en el tejido. No había desgarros, no había artritis, no había tumores.

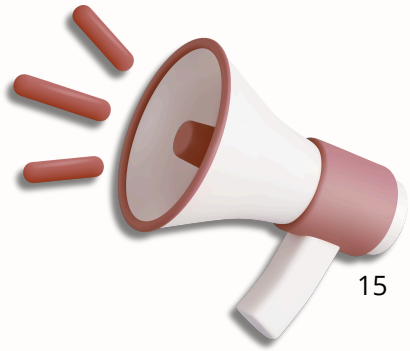
Hoy sabemos que la fibromialgia no es una enfermedad de los músculos ni de las articulaciones. Es un trastorno del **Sistema Nervioso Central** por eso:

- los síntomas se retroalimentan
- cambian, migran de un lugar a otro
- no aparecen aislados
- el sistema nervioso amplifica señales
- y eso genera más síntomas... que a su vez refuerzan el circuito

Se convierte en una bola de nieve! Sumale el alerta que esto genera, la angustia, el desconcierto, el desánimo, uffffff, es infinito!

Pensalo así: si tenés un sistema de alarma en tu casa para protegerte de ladrones, el problema no es que los ladrones hayan entrado (síntomas/dolor). El problema es que el sensor de la alarma se descalibró y ahora suena cuando pasa una mosca.

El sonido de la sirena es real, aturde y molesta (síntomas/dolor), pero la puerta y las ventanas están intactas (el cuerpo).

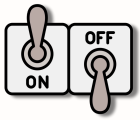


Eso es lo que ocurre en la fibromialgia: el sistema de alarma del organismo se volvió excesivamente sensible y dispara señales de dolor ante estímulos que no representan un daño real.

**ACLARACIÓN**

Desde mi experiencia, inclusive con el Trastorno de ansiedad, el cuerpo no solo quedó "sensible" sino que:

- ✓ no es solo sensibilidad aumentada,
- ✓ es un interruptor que quedó trabado en ON.
- ✓ es memoria del sistema
- ✓ quedó en modo aprendizaje defensivo
- ✓ y funciona en un bucle automático.
- ✓ O sea: un loop.




## 2. Los Tres Tipos de Dolor (Y por qué el tuyo es diferente)

Para entender por qué los calmantes comunes muchas veces no te hacen nada, tienes que saber que existen tres tipos de dolor muy distintos. La mayoría de la gente (y muchos médicos que no se actualizan o que simplemente descreen) solo te hablarán de **a)** y **b),** pero ahora también hay un **c)**

**a) Dolor Nociceptivo (Dolor por daño)**:

Es el clásico. Te golpeas el dedo chiquito del pie, te quemas o te cortas.

Causa: Hay daño visible en el tejido.

Función: Protegerte para que te cures.

Duración: Cuando la herida sana, el dolor se va.

**b) Dolor Neuropático (Dolor por nervio dañado)**:

Ocurre cuando un nervio específico está cortado o presionado (como en una ciática severa o un accidente). Es un daño en el "cable".

En 2017 la IASP International Association for the Study of Pain (Asociación Internacional para el Estudio del Dolor) introdujo formalmente el término dolor nociplástico.

**c) Dolor Nociplástico (El tuyo):**

Aquí está la clave de todo.

- ¿Qué significa? "Noci" viene de nocicepción (dolor) y "Plástico" viene de neuroplasticidad (capacidad de cambio).
- El mecanismo: Significa que los tejidos (músculos, huesos) están sanos, pero el procesamiento de la señal en el cerebro está alterado. El cerebro está interpretando señales normales (como el tacto, el movimiento, el frío o el estrés) como si fueran peligrosas y dolorosas.

En la fibromialgia, el dolor es **real** (no te lo estás imaginando, no es psicológico, no estás exagerando), pero su origen es un "error de interpretación del cerebro", no un problema en el cuerpo.
(No creo que sea "un error", creo que aprendió a responder así y esto es parte de tratar de mantenerte vivo/a)
Tengamos en cuenta que a tu cerebro no le importa si vos estás mal, si el dolor te hace sentir mal, sólo le importa que sobrevivas, mantenerte viva aunque para eso tenga que provocarte dolor, porque no olvidemos que está interpretando señales de peligro.

## 3. La Teoría de la Sensibilización Central

¿Cómo llegamos a este error de interpretación? Aquí entra lo que los científicos llaman **Sensibilización Central**.
Imagina que tu sistema nervioso es como un guardaespaldas. Su trabajo es protegerte. Pero si has vivido situaciones de mucho estrés prolongado, traumas, infecciones virales fuertes, períodos de mucha ansiedad, ese guardaespaldas se volvió paranoico y ojo acá, el cerebro no sabe, no distingue lo real de lo imaginario, así que dentro de estas categorías entran también los recuerdos, la imaginación, la rumiación interna, y no necesariamente tiene que haber una amenaza constante en tu vida, basta

con que **vos lo percibas** como amenaza. Basta con que el sistema nervioso **interprete** algo como una amenaza, incluso de forma inconsciente. Muchas veces no hay un pensamiento claro ni una decisión consciente de tu parte: el cuerpo evalúa primero y la mente se entera después.

La Sensibilización Central es una teoría que explica que, ante la repetición constante de señales de alerta, el sistema nervioso sufre cambios físicos y químicos:

- Baja el umbral del dolor: Cosas que antes no dolían (como un abrazo fuerte o el roce de la ropa), ahora duelen. Es lo que llamamos alodinia.
- Sube el volumen: Una molestia pequeña se siente como una tortura.
- Se expande: El dolor empieza en un lugar y luego "mancha" a las zonas vecinas, porque las neuronas cercanas se contagian de esa excitación.

**4. Esto es una buena noticia.**

Sé que leer esto puede dar bronca al principio o quizás sólo dejes de leer por pensar que esto es una tontería, pero esperá unas páginas más, por favor.

*"¿Me estás diciendo que todo está en mi cerebro?".*

Sí, pero no como imaginás. No es que "te lo inventás" (psicológico), es que tus neuronas están disparando fuego real (biológico/neurológico).
Pero aquí está la gran esperanza, y es la base de todo lo que vamos a ver en este libro: Si tu dolor fuera porque tenés la columna lesionada o los músculos degenerados, la única solución sería una cirugía, medicamentos de por vida, etc. . Pero como tu dolor es **Nociplástico** (aprendido por el sistema nervioso), significa que se puede desaprender.

La fibromialgia es el ejemplo paradigmático de dolor nociplástico pero también hay dolor nociplástico en:

- síndrome de intestino irritable
- cefalea tensional crónica
- dolor lumbar crónico sin lesión
- Cervicalgia crónica
- Migraña (componente nociplástico importante)
- Dolor post lesión ya curada
- Dolor post quirúrgico persistente, etc.

La misma capacidad que tuvo tu cerebro para aprender a doler (neuroplasticidad), la tiene para aprender a estar en calma. No tenés que "arreglar" tu cuerpo, tenés que

**reeducar** a tu sistema de protección. Y en los próximos capítulos vamos a ver exactamente cómo la química, tus creencias y tus hábitos pueden bajarle el volumen a esa alarma.

Nooooo, no vayas al final!!! Seguí el libro en orden, porque la información, también forma parte de la reeducación de tu sistema.

*El sistema nervioso no busca comodidad.*
*Busca seguridad, y para él,*
*el fin justifica los medios*

## Recreo mental

¿Dónde están tus hombros ahora mismo? Si están pegados a las orejas, soltalos. Dejalos caer. Respirá hondo una vez y soltá lento aflojando el cuerpo. Listo, sigamos leyendo.

¿**Por qué funciona?** La tensión en los trapecios es la "postura del miedo". Si el cuerpo se afloja, la mente entiende que no hay amenaza y baja la guardia.



## CAPÍTULO 2

Seguramente escuchaste mil veces frases como “el estrés crónico enferma” o “tenés que relajarte”. Y entiendo la bronca que eso genera, porque muchas veces suena a que te están responsabilizando de algo que no elegiste.

Pero acá no vamos a hablar de culpa, sino de **cómo responde el cuerpo.**

Durante años se pensó que la mente iba por un lado y el cuerpo por otro. Hoy la ciencia muestra algo distinto: no están separados. Funcionan como un sistema integrado, comunicado constantemente a través de señales electroquímicas que viajan por el sistema nervioso.

### 1. Tu cerebro es una farmacia 24 horas

Tu cerebro y tu cuerpo funcionan como un sistema electroquímico integrado.

No existen pensamientos “abstractos” separados del cuerpo, pero tampoco hay una relación directa y automática entre un pensamiento aislado y la liberación de una sustancia química específica.

Cada vez que pensamos, sentimos o recordamos algo, se activan circuitos neuronales que ya existen en nuestro cerebro.

Estos circuitos funcionan de manera eléctrica y química al mismo tiempo: las neuronas transmiten señales eléctricas en su interior y liberan sustancias químicas, llamadas neurotransmisores, en los puntos de conexión entre ellas, conocidos como sinapsis.

La activación de estos circuitos no depende de un solo pensamiento, sino del estado previo del sistema nervioso, del contexto en el que nos encontramos y de los **patrones que se han repetido a lo largo del tiempo.** Cuando una persona vive durante períodos prolongados en estados de amenaza, miedo, frustración o inseguridad, el sistema nervioso puede **aprender** a mantenerse en modo de alerta. En ese caso, se favorecen respuestas fisiológicas como la liberación sostenida de cortisol y adrenalina, incluso en ausencia de un peligro real inmediato.

Del mismo modo, los estados de calma, seguridad y bienestar no se generan solamente "pensando en positivo", (aunque esto es muy poderoso, ya lo voy a explicar) sino cuando el sistema nervioso empieza a percibir, a través de **experiencias repetidas y nuevas señales, que el entorno es más seguro.** En ese contexto, se activan circuitos asociados a la regulación, el descanso, la reparación y el disfrute.

Por eso, el cambio se basa , en ayudar al sistema nervioso a reaprender gradualmente estados de seguridad, permitiendo que el cuerpo salga del modo alarma y recupere su capacidad natural de autorregulación.

## 2.El Acelerador y el Freno (Simpático y Parasimpático)

### Sistema Nervioso Simpático – El acelerador.

Está diseñado para la supervivencia. Se activa ante el peligro, ya sea real (un asalto) o percibido (dolor, incertidumbre, estrés constante).

¿Qué hace?

- Tensa los músculos
- Acelera el corazón
- Dilata las pupilas
- Reduce o "apaga" la digestión

Sensación habitual: alerta, inquietud, tensión.

### Sistema Nervioso Parasimpático – El freno.

Está diseñado para la recuperación y el mantenimiento de la vida.

¿Qué hace?

- Relaja los músculos
- Facilita la digestión
- Repara tejidos
- Refuerza el sistema inmune
- Permite el descanso profundo

Sensación habitual: calma, pesadez agradable, sueño reparador.

## El gran protagonista: El Nervio Vago

El conductor físico de este sistema, el cable real que conecta tu cerebro con la calma de tus órganos, se llama Nervio Vago.

Su nombre no significa que sea "perezoso", sino que viene de "vagabundo" (del latín vagus), porque deambula por todo tu cuerpo. Es el nervio más largo del sistema autónomo: nace en el cerebro y baja recorriendo el cuello, pasando por el corazón, los pulmones y llegando hasta el intestino.

¿Por qué es tan vital para nosotros? Porque es el interruptor biológico de la seguridad. Cuando el Nervio Vago se activa, libera una sustancia (acetilcolina) que actúa como un tranquilizante natural:

- Le ordena al corazón que lata más despacio.
- Baja la presión arterial.
- Reduce la inflamación.
- Le dice al cerebro: "Ya pasó el peligro, podés descansar".

En las personas con dolor crónico, este nervio suele tener "poco tono"; es como un músculo que está débil por falta de uso. Por eso el freno no funciona bien y el cuerpo queda acelerado.
Acordate de este nombre, porque parte de la recuperación consiste simplemente en "fortalecer" este nervio. Vamos a aprender a tocar esta tecla para apagar el dolor.

## 3. ¿Qué pasa en la fibromialgia?

El problema no es que tu “auto” funcione mal.
El problema es que el pie quedó trabado en el acelerador.

En la fibromialgia suele haber una dominancia simpática: el sistema nervioso permanece en alerta constante. El cerebro percibe peligro de forma sostenida —por el dolor, el miedo al futuro, el estrés emocional o la incertidumbre— y mantiene el sistema de alarma encendido día y noche.
Por eso pueden aparecer:

- Problemas digestivos, porque el modo alerta inhibe la digestión (gastritis, colon irritable).
- Insomnio, porque el cuerpo no logra entrar en un parasimpático profundo, muchas veces los mismos síntomas no te dejan tener un descanso reparador.
- Rigidez y dolor muscular, porque los músculos están en estado de defensa permanente, etc, etc, etc...

## 4. El sistema inmune también escucha

El sistema inmune no trabaja aislado. Recibe información constante del sistema nervioso y del Nervio Vago.

Cuando el estrés es crónico, el cuerpo libera sustancias inflamatorias llamadas citoquinas. Desde el punto de vista biológico, esto tiene sentido: si hay peligro, el organismo se prepara para una posible herida, ataque o huída.

El problema radica en que, en la vida moderna, no solo lidiamos con las preocupaciones cotidianas. Nuestro sistema nervioso recibe constantemente señales de alerta (peligro) provenientes de fuentes mucho más profundas y silenciosas: traumas no resueltos, emociones reprimidas, miedos inconscientes y el propio dolor persistente. Todo esto mantiene encendido el 'modo supervivencia' sin que nos demos cuenta, agotando nuestra energía y perpetuando el ciclo de inflamación y dolor.

Entonces el sistema inmune se mantiene activado sin necesidad, generando un estado de inflamación de bajo grado.

Esa sensación de “cuerpo agotado”, cansancio generalizado o malestar constante muchas personas la conocen bien. No

es una infección: es una respuesta inflamatoria sostenida por una alarma que no se apaga.

Esto crea un círculo vicioso:

Dolor → miedo o estrés.

El estrés activa el sistema simpático.

El simpático tensa músculos e incrementa inflamación.

Eso genera más dolor. Más síntomas.

Y el ciclo se refuerza.

## 5. El camino: volver al parasimpático

La reeducación cerebral de la que hablaremos en este libro no es pensar bonito ni negar lo que pasa.

Es una estrategia biológica para ayudar al sistema nervioso a pisar el freno.

Necesitamos enseñarle al cerebro que ya no hay león, que el peligro no es permanente o incluso, a veces no es real, aunque para el cerebro sí lo sea.

Cuando el sistema nervioso empieza a registrar seguridad, la química cambia: disminuye el cortisol y se activan procesos de reparación.

La buena noticia es que tenés acceso a ese freno.

En los próximos capítulos vamos a ver cómo la ciencia —y tu propia historia corporal— te dieron las herramientas para empezar a usarlo.

## Repasemos

Antes de entrar en la herramienta más poderosa que tenemos (la neuroplasticidad), quiero asegurarme de que tengas las piezas anteriores bien unidas. No son datos sueltos, es la historia de lo que le pasó a tu cuerpo:

**El Origen (Capítulo 1)**: Entendimos que tu dolor es real, dolor nociplástico, pero no se debe a un daño en tus tejidos ("hardware"), sino a un "error" en el procesamiento de la señal ("software"). Tu sistema de alarma se quedó encendido.

**El Combustible (Capítulo 2)**: Vimos que esa alarma no suena sola; se alimenta de una química de estrés y supervivencia (el sistema simpático) que mantiene a tu cuerpo inflamado y en guardia.

Entonces, la gran pregunta es: Si mi cerebro aprendió a estar en alerta y mi química lo refuerza... ¿puedo enseñarle a hacer lo contrario?
La respuesta es SÍ. Y no es magia, es ciencia. Es la maravilla de cuerpo que tenemos!
Ahora vamos a descubrir cómo tu cerebro tiene la capacidad física de desconectar esos cables del dolor y conectar los del alivio.
Bienvenida/o a la **Neuroplasticidad.**

CAPÍTULO 3

## TU CEREBRO PUEDE CAMBIAR

(Neuroplasticidad y redes neuronales)

Durante mucho tiempo se creyó que el cerebro funcionaba como una estructura fija: que se formaba en la infancia y que, una vez llegado a la adultez, ya no podía modificarse. Según esa idea, si algo se alteraba o "se rompía", no había demasiado por hacer.

Hoy sabemos que ese modelo era incorrecto.

Hace más de cien años, el neurocientífico español **Dr. Santiago Ramón y Cajal**, Premio Nobel de Medicina, ya había probado algo revolucionario para su época: que el cerebro no es rígido ni definitivo, sino dinámico y cambiante. Su famosa frase lo resume con claridad:
"Todo hombre puede ser, si se lo propone, escultor de su propio cerebro."
La neurociencia moderna confirmó esa intuición y le dio un nombre: **neuroplasticidad.**

### 1. ¿Qué es la neuroplasticidad?

La neuroplasticidad es la capacidad que tiene el cerebro de **modificar sus conexiones,** reorganizar sus circuitos y cambiar su funcionamiento a lo largo de toda la vida, en función de la experiencia y tu percepción.

El cerebro no cambia porque "lo deseemos", sino porque **aprende.**

Aprende a partir de lo que **hacemos repetidamente**, de aquello a lo que **prestamos atención**, de las **emociones** que se activan una y otra vez y del contexto en el que vivimos.

Nada en el cerebro es estático.

## 2. ¿Cómo se forman las redes neuronales?

En 1949, el psicólogo Donald Hebb formuló un principio fundamental que hoy es una de las bases de la neurociencia:

*"Las neuronas que se activan juntas, se conectan entre sí."*

Esto significa que cuando dos o más neuronas se activan al mismo tiempo, una y otra vez, **su conexión se fortalece**. Con el tiempo, ese circuito se vuelve más rápido, más eficiente y más automático.

El cerebro funciona por redes, no por neuronas aisladas.

## 3. ¿Cómo se construye una red de dolor?

Imaginemos un campo de pasto alto.

La primera vez que caminás por ahí, apenas queda una marca. Pero si pasás por el mismo lugar todos los días, el pasto se aplasta, la tierra se endurece y se forma un sendero. Con el tiempo, ese sendero se vuelve un camino claro y fácil de recorrer. ¿Te suena aquello de que "a lo que le prestás atención es lo que aumenta"?

En el cerebro ocurre algo muy parecido.

**a)** El inicio

En algún momento hubo un dolor real: una lesión, una enfermedad, un período de estrés intenso, un impacto emocional. Las neuronas asociadas al dolor y a la alerta se activaron juntas.

**b)** La repetición

El dolor continuó. Apareció la preocupación, la búsqueda de explicaciones, el miedo. Cada vez que el dolor aparecía y era acompañado por ansiedad o atención constante, esas mismas neuronas volvían a activarse juntas.

**c)** La automatización

Con el tiempo, el cerebro consolidó una **red neuronal del dolor**. Esa red se volvió tan eficiente que ya no necesita un daño físico activo para encenderse. Se activa sola, ante estímulos mínimos como el estrés, el cansancio, el clima o un disgusto.

Desde esta perspectiva, el dolor crónico no es una falla moral ni un invento.
Es un **aprendizaje neurobiológico.**

## 4. Evidencia científica: el mapa cerebral cambia

Esto no es una metáfora.

Estudios clásicos, como el realizado con violinistas (Elbert et al., 1995)*, mostraron que las áreas del cerebro que controlan los dedos de la mano izquierda eran físicamente más grandes y más sensibles que en personas que no tocaban violín.

¿Por qué?

Porque esas redes se activaban todos los días, durante horas.
Con el dolor crónico ocurre algo similar: cuando una red neuronal se activa repetidamente, **el mapa cerebral se reorganiza.** La red del dolor se expande, se vuelve hipersensible y puede invadir zonas vecinas. Por eso el dolor puede migrar o generalizarse.

## 5. La otra cara de la neuroplasticidad: la poda sináptica

La buena noticia es que la neuroplasticidad funciona en ambos sentidos.
Así como el cerebro puede fortalecer circuitos a través de la repetición, también cuenta con mecanismos para **reorganizar y optimizar sus conexiones**. Uno de ellos es la **poda sináptica.**

El sistema nervioso no conserva todas las conexiones por igual. Las sinapsis que se activan con frecuencia tienden a fortalecerse y volverse más eficientes, mientras que aquellas que se utilizan poco van perdiendo prioridad funcional. No se trata de que las neuronas "se apaguen" o mueran de forma arbitraria, sino de un proceso activo de **selección y eficiencia:** el cerebro refuerza lo que resulta útil para el contexto actual, y "poda" lo que deja de usarse.

Este mecanismo permite ahorrar energía y mejorar el rendimiento del sistema, pero también explica por qué ciertos patrones pueden volverse dominantes con el tiempo.
Cuando un estado de alerta, miedo o amenaza se repite durante períodos prolongados, los circuitos asociados a esa respuesta se refuerzan, mientras que los vinculados a la

a la calma, la seguridad y la regulación pueden quedar menos accesibles, no porque hayan desaparecido, sino porque han sido menos ejercitados.

La poda sináptica no implica una pérdida definitiva ni un daño irreversible. Al contrario, forma parte de la capacidad adaptativa del cerebro. Nuevas experiencias repetidas, señales de seguridad y estados de regulación pueden volver a fortalecer circuitos que habían quedado en segundo plano, demostrando que el sistema nervioso conserva, a lo largo de la vida, la posibilidad de reorganizarse y reaprender.

"A lo que te resistes, persiste"
Carl Jung

## Recreo mental

"Soltá el mouse o el celu un segundo. Sacudí las manos en el aire como si tuvieran agua. Fuera tensión!. Agarrá de nuevo y seguimos."

**Por qué funciona:** Corta la estática de estar sosteniendo el dispositivo y libera la energía acumulada en las muñecas.



CAPÍTULO 4

## Tus genes no son tu destino

Epigenética y entorno

Durante décadas nos vendieron una idea aterradora: el **determinismo genético.**

Se creía que la información en nuestros genes funcionaba como una sentencia escrita en piedra.

Si en tu familia había antecedentes de dolor crónico, ansiedad o determinadas enfermedades, estabas destinada a repetir esa historia.

Como si el cuerpo fuera un programa fijo, imposible de modificar.

Esta creencia no solo era limitante, sino profundamente dañina.

Cuando una persona siente que su biología está "fallada" o que su destino ya está escrito, se rinde.

"¿Para qué voy a intentar mejorar si esto está en mis genes?"

No solo esto, recuerdo a mi papá repitiendo durante toda su vida que él iba a tener diabetes porque su padre fue diabético!!!! y adiviná qué pasó? Sí, tuvo diabetes. SIN PALABRAS... Sabemos que no es el único caso, sabemos que es común oír cosas por el estilo.

Hoy sabemos que esa mirada está **obsoleta.**

## 1. La epigenética: lo que está por encima de los genes

A mediados del siglo XX, el biólogo británico **Conrad Hal Waddington** introdujo un concepto que cambiaría para siempre la forma de entender la biología: **la epigenética.**

La palabra "epi" significa por encima de.

Es decir, la epigenética estudia los mecanismos que regulan **cómo y cuándo se expresan los genes,** sin modificar el ADN en sí.

Esto implica algo fundamental:

los genes no se activan solos ni determinan automáticamente nuestro destino.

Necesitan señales del entorno para encenderse o silenciarse.

## 2. El plano y el constructor

Para entenderlo de forma simple, podemos imaginar la información genética como el plano de una casa. En ese plano está todo el potencial: habitaciones posibles, ventanas, cañerías y materiales.

Pero un plano, por sí solo, no construye nada. Hace falta un conjunto de procesos que determine qué partes de ese plano se desarrollan, cuáles se refuerzan y cuáles quedan sin desplegar.

En biología, la epigenética se refiere justamente a los mecanismos que regulan **cómo, cuándo y en qué medida** se expresa la información genética, en función del entorno, las experiencias y las señales que recibe el organismo.

No podés cambiar el plano que heredaste, (al menos hasta acá llegó la ciencia por el momento) pero sí podés influir en cómo se interpreta y se ejecuta.

### 3. Bruce Lipton y el entorno

Décadas más tarde, el biólogo celular Dr. Bruce Lipton profundizó estos descubrimientos y aportó una clave fundamental para comprender cómo el entorno influye en el funcionamiento del organismo.

Lipton demostró que las células reciben información del mundo exterior, a través del medio en el que están inmersas: la sangre.
En ella circulan hormonas, neurotransmisores y señales químicas producidas por el sistema nervioso.

Pero esas señales no aparecen de manera espontánea.
Se generan a partir de cómo una persona vive, percibe e interpreta su entorno.
Cuando hablamos de entorno no nos referimos solo a factores externos aislados, sino al conjunto de experiencias

sostenidas en el tiempo: el estrés prolongado, los vínculos, la historia personal, los diagnósticos recibidos, la incertidumbre, el dolor persistente, la sobreexigencia, el ritmo de vida y también los pensamientos, recuerdos e imaginaciones que acompañan esas vivencias.

Ese entorno no actúa directamente sobre los genes.

Actúa primero sobre **la percepción.** La percepción no es la realidad en sí, sino la forma en que cada persona interpreta lo que vive, según su historia, sus experiencias, su temperamento, su manera de enfrentar las dificultades y el momento vital que atraviesa.

Es, en palabras simples, "el cristal con el que se mira".

Cuando una persona vive durante mucho tiempo en un estado de miedo, amenaza o inseguridad, enojo, resentimiento, etc —ya sea por dolor, síntomas o incertidumbre— el sistema nervioso se organiza en torno a esa experiencia.

A partir de ahí, se generan señales químicas coherentes con ese estado, que circulan por la sangre y son interpretadas por las células como el "clima" en el que deben funcionar.

Las células no saben qué está pasando afuera.

Responden al mensaje interno que reciben.

## 4. La prueba: los gemelos idénticos

Un ejemplo contundente de esto son los estudios con gemelos **monocigóticos**, (idénticos) que tienen exactamente el mismo ADN.

Si la genética fuera destino, deberían enfermarse de lo mismo y en el mismo momento.

Sin embargo, múltiples investigaciones muestran lo contrario:

un gemelo puede desarrollar dolor crónico o una enfermedad autoinmune, mientras el otro vive sano hasta edades avanzadas.

La diferencia no está en los genes, sino en la vida que vivieron, en el estrés sostenido, en la forma de procesar las experiencias y en el estado interno mantenido a lo largo del tiempo.

## 5. ¿Qué significa esto para la fibromialgia?

Significa que **no estás condenada/o.**

Podés tener una predisposición a un sistema nervioso más sensible, más perceptivo, claro! Pero eso no es un defecto ni una condena: es una característica.

El problema aparece cuando esa sensibilidad queda

atrapada en un estado crónico de alerta.

La epigenética devuelve algo esencial:
**la posibilidad de influir en tu biología.**

Cada vez que bajás el miedo, cada vez que dejás de interpretar un síntoma como una amenaza, cada vez que reemplazás una creencia de peligro por una de mayor seguridad, o estados sostenidos de enojo y resentimiento por experiencias de calma, conexión o gratitud, estás modificando el contexto de señales que recibe tu organismo.

**Esto es ciencia. Probada.**
Como plantea Lipton, no somos víctimas pasivas.
El interruptor no está en los genes, está en la forma en que vivimos, percibimos y sentimos.



## Recreo mental

La "Mirada Panorámica" (Para la vista cansada)

"Levantá la vista de la pantalla/papel. Mirá lo más lejos que puedas (una ventana, un rincón del techo) por 5 segundos. Volvé. Tu cerebro acaba de respirar."

**Por qué funciona:** La visión de túnel (leer) estresa; la visión panorámica (mirar lejos) calma el sistema nervioso.



CAPÍTULO 5

# La farmacia interna

El poder de la creencia

## 1. La Psiconeuroinmunología (PNI)

Existe una disciplina científica llamada psiconeuroinmunología (también conocida como psiconeuroinmunoendocrinología) que estudia cómo se relacionan de forma constante:

- los procesos psicológicos (psico)
- el sistema nervioso (neuro)
- el sistema inmune y el sistema endócrino (inmuno–endócrino)

Esta disciplina muestra que lo que interpretamos, sentimos y creemos de manera sostenida se traduce en señales químicas y fisiológicas concretas.

No sabemos con exactitud hasta dónde llega la influencia de la mente en tu biología, pero existen múltiples evidencias de que los estados mentales pueden iniciar y modular respuestas corporales reales.

El cuerpo responde a la información que recibe a través del sistema nervioso, hormonal e inmune.
Por eso, las creencias no son simples pensamientos:
son marcos de interpretación que influyen en si el organismo se orienta hacia la protección y la alerta, o hacia la regulación y la reparación.

## 2. El efecto placebo: no es sugestión, está probado. (*)

Seguramente escuchaste decir:
"Se curó por placebo, estaba todo en su cabeza".

El **efecto placebo** es una de las pruebas más sólidas de la capacidad autocurativa del cuerpo.
Cuando una persona toma una pastilla creyendo firmemente que es un analgésico potente, el cerebro no espera pasivamente.
Interpreta: *"la ayuda llegó".*

Y entonces activa su **farmacia interna** produciendo:

**a) endocannabinoides:** como la anandamida, ( ANA del sánscrito ananda: alegría, dicha, deleite) son sustancias producidas por el propio organismo que modulan el dolor, reducen la ansiedad, regulan el sueño, participan en la memoria emocional, y favorecen estados de calma y bienestar.

**¿Cuándo se liberan?**

- **con ejercicio suave y sostenido** (caminar tranquilo, tai chi, yoga suave)
- **con relajación profunda,** no forzada ( leer, escuchar música suave, estar en silencio, etc)
- **con sensación de seguridad corporal** (cuando el cuerpo deja de defenderse)
- **con alivio del miedo,** más que con esfuerzo
- **con respiración lenta y profunda,** especialmente si es rítmica y consciente
- **con estados de presencia y conexión** (estar "acá", sin anticipar peligro)

**b) encefalinas:** neurotransmisores producidos por el cuerpo con efecto analgésico, que modulan el dolor de manera similar a los opioides.

**c) opioides endógenos:** como las "famosas" endorfinas
Son las más conocidas.
-Ejemplo clásico: β-endorfina
-**Se liberan con:**

- **Actividad física moderada y placentera** (caminar, estirarse, bailar)
- **Risa genuina** y momentos de disfrute compartido
- **Música que emociona** o genera sensación de conexión

- **Baile y movimiento libre**, sin exigencia ni rendimiento
- **Sensación de alivio tras una amenaza percibida** (cuando el cuerpo "entiende" que ya pasó el peligro)
- **Expectativa positiva** y confianza (cuando el cerebro interpreta que la ayuda llegó o que la situación está bajo control)

-Tienen efecto **analgésico y de bienestar.**

El alivio no es imaginario.
La química es real, aunque la pastilla sea de azúcar.



Inspira

## 3. Una historia real: Dr. Henry Beecher. (*)

El efecto placebo no es sugestión ni imaginación.
Tampoco es "todo está en la cabeza".
Es un fenómeno biológico documentado, en el que la expectativa de recibir un tratamiento puede activar mecanismos reales de modulación del dolor en el cuerpo.

Un ejemplo histórico muy conocido ocurrió durante la Segunda Guerra Mundial.
En 1944, el anestesista Henry Beecher, graduado en Harvard, atendía soldados gravemente heridos en el frente de batalla en Italia.
Heridas por metralla, amputaciones, balas.
Dolor extremo.

En un momento crítico, se quedaron sin morfina.

Para evitar que los soldados entraran en shock, Beecher tomó una decisión arriesgada: inyectar solución salina (agua con sal), diciéndoles con absoluta seguridad que se trataba de morfina.

¿Qué ocurrió?

Más del 40 % de los soldados reportó una disminución

significativa del dolor.

Muchos pudieron ser intervenidos sin entrar en shock, a pesar de no haber recibido ningún analgésico farmacológico.

Desde el punto de vista químico, no había morfina.

Desde el punto de vista biológico, sí hubo analgesia.

Esto fue uno de los primeros registros claros de que el cuerpo puede liberar sus propios analgésicos —como endorfinas y opioides endógenos— cuando existe la expectativa de alivio.

Eso es el efecto placebo.

No es un efecto psicológico "menor".

Es una respuesta fisiológica real.

## 4. Efecto nocebo: el lado oscuro.

Así como ciertas expectativas pueden aliviar, también existen procesos que pueden intensificar y sostener el malestar. A este fenómeno se lo conoce como **efecto nocebo.**

El nocebo no se reduce a una "creencia negativa" aislada. Involucra un conjunto de expectativas, interpretaciones y mensajes que el sistema nervioso recibe y aprende a asociar con peligro.

Es un proceso activo, no pasivo, y tiene efectos fisiológicos reales.

En condiciones como la fibromialgia, donde el sistema nervioso ya se encuentra sensibilizado, el efecto nocebo puede volverse especialmente potente. Muchas veces, estas señales de amenaza no surgen de la persona en sí, sino que provienen de figuras de autoridad: profesionales de la salud, diagnósticos, estudios, redes sociales () o discursos repetidos a lo largo del tiempo (cultura).
Frases como:

- "Esto es crónico"
- "No tiene cura"
- "Vas a tener que aprender a vivir con dolor"
- "Eso es propio de la edad" (jajajjaja, me lo dijo un médico a los 40 años!!!!, Pensé: No llego a los 50!!!)

no son neutras desde el punto de vista neurobiológico.

Cuando estos mensajes se repiten, el sistema nervioso puede registrarlos como información de peligro, especialmente si provienen de alguien percibido como experto o confiable. El cerebro no los procesa solo como palabras, sino como señales que confirman que el cuerpo está en riesgo.

A partir de allí, el organismo actúa en consecuencia: aumenta la vigilancia, refuerza la respuesta de alerta y mantiene activados los circuitos de protección. No porque exista un daño estructural activo, sino porque el sistema nervioso cree que debe seguir defendiendo.

En este contexto, el dolor persiste no como una señal de lesión, sino como una respuesta aprendida de protección. El cuerpo no está "fallado", sino atrapado en un estado de alarma sostenido, alimentado por expectativas de peligro que se consolidaron a lo largo del tiempo.

Comprender el efecto nocebo no implica negar el dolor ni responsabilizar a la persona por lo que siente. Implica reconocer que las palabras, los diagnósticos y los marcos de interpretación también forman parte del entorno biológico (epigenética) que moldea cómo el sistema nervioso responde.

## 5. Vittorio Micheli, el caso imposible.

En 1962, **Vittorio Micheli** fue diagnosticado con osteosarcoma (cáncer óseo) en la cadera izquierda.
El tumor había destruido:

- el hueso ilíaco
- la cabeza del fémur

Su pierna estaba unida a la pelvis solo por tejido blando.
No había estructura ósea.

Los médicos lo enviaron a casa a morir.
Vittorio, impulsado por una fe profunda, viajó al santuario de Lourdes, Francia.
Se bañó en las aguas.
Meses después volvió al hospital.

Las radiografías mostraban algo considerado anatómicamente imposible: el hueso había vuelto a crecer.
No solo desapareció el dolor.

El cuerpo **reconstruyó el hueso y una articulación completa.**
El caso fue evaluado por la Comisión Médica Internacional de Lourdes y declarado "médicamente inexplicable".
Vittorio vivió caminando y sano hasta el presente (85 años-2025)

**¿Qué nos enseña este caso?**

Este caso no es una regla ni una promesa, ni puede tomarse como garantía de recuperación. Es un ejemplo extremo, documentado, de hasta dónde puede llegar la respuesta del organismo humano en determinadas circunstancias.

No sabemos con exactitud qué procesos ocurrieron en el cuerpo de Vittorio Micheli. La medicina pudo describir el resultado, pero no explicar el mecanismo.

Lo que sí sabemos es que el cuerpo humano no es un sistema rígido ni cerrado, y que existen respuestas que no siempre encajan en los modelos tradicionales de enfermedad y recuperación.

Este caso no invita a creer ciegamente ni a esperar resultados milagrosos. Invita a **cuestionar** la idea de que el cuerpo solo puede deteriorarse y nunca reorganizarse.

En el contexto de la fibromialgia, no se trata de regenerar hueso ni de reproducir casos excepcionales, sino de entender que el organismo tiene más margen de adaptación y regulación del que muchas veces se le atribuye.

Si a este hombre le dijeron que no tenía cura, que iba a morir, y aun así su cuerpo respondió de una manera que nadie esperaba, "milagrosa", ¿qué nos dice eso sobre las afirmaciones absolutas como "esto no se cura", "no hay nada que hacer" o "aprendé a vivir con dolor"?

No para sacar conclusiones apresuradas, sino para dejar abierta una posibilidad:

que quizás el cuerpo humano tenga más recursos de los que comprendemos, y que algunos diagnósticos cerrados merezcan, al menos, ser **cuestionados**.



## Una aclaración importante

Este tipo de casos no implica que una persona deba "hacer algo especial", ni ir en busca de experiencias extremas, ni sentirse responsable si su cuerpo no responde de la misma manera.

No todas las personas reaccionan igual, ni atraviesan los mismos procesos, ni viven las mismas condiciones. Y eso no tiene que ver con mérito, fe, voluntad o esfuerzo personal.

Existen numerosos registros de personas que se recuperaron de enfermedades graves o incurables en contextos muy distintos entre sí, y también muchas otras que no lo hicieron, aun deseándolo profundamente.

Estos ejemplos no están para generar **expectativas irreales** ni culpas mortificantes, sino para **cuestionar** las afirmaciones absolutas y abrir nuevas opciones. .

La información no es inocente: te corre del lugar donde estabas.

Y desde ese nuevo lugar, se vuelve posible empezar a pensar y a actuar diferente.

Nueva información;
nuevos pensamientos...

CAPÍTULO 6

## Información- Cuestionar- Creencias

El Equipo Completo

Antes de avanzar, quiero ser clara y contundente: SÍ. Recuperarse no es cuestión de creer que sólo con fe, meditación o ejercicios mágicos te vas a curar. No es eso lo que traté de decirte en estas páginas, aunque cada uno elige su camino.
Todas las herramientas que tengas para salir del lugar donde estás, definitivamente: USALAS.

A veces se necesita un empujón externo: un suplemento, una medicación, algo que alivie los síntomas agudos y te devuelva la esperanza. Algo que te dé ese "envión", como cuando aprendés a andar en bicicleta: vos sabés que después vas a pedalear sola/o, pero al principio necesitás la mano que sostiene el asiento.

Y sí, sé muy bien que desde el dolor las cosas se ven más oscuras. Pero te aseguro que hay un rayito de luz. Sólo que ahora, quizás, no lo puedas ver. Aun así, te garantizo que está ahí.

Lo que te sugiero es que busques a "ese" profesional que también aprendió a cuestionar y a no quedarse únicamente con la teoría de manual.

- Ese que se interesa por sus pacientes.
- Ese que va más allá y te dedica tiempo.
- Ese que te da las explicaciones que necesitás, ya sea médico o psicólogo.

Porque no son todos iguales. No todos te van a mirar igual. Y algo que descubrí en mi proceso es que **no todos nos "curamos" de la misma manera**. Lo que a mí me sacó del pozo, a otra persona puede no servirle en absoluto. Por eso, más que copiar recetas, lo importante es aprender a escucharte y rodearte de profesionales que también sepan escuchar.

### 1. De la Teoría a la Acción

No te hablé de neuronas, genes y nervios para darte una clase de biología, ni para aburrirte con términos difíciles. Te lo conté porque **necesitás saber qué está pasando "bajo el capot" cuando hacés los ejercicios.**

Muchas veces abandonamos las prácticas porque pensamos que son cosas "místicas" o simplemente para "relajarnos un rato". Pero cuando entendés el mecanismo científico, tu compromiso cambia.

Quiero que sepas que en la próxima sección, **no vamos a hacer simples ejercicios**. Vamos a aplicar la ciencia que aprendiste:

**a. Cuando trabajamos el Foco y la Atención...** Estás aplicando la **Neuroplasticidad.** Te expliqué que "aquello a lo que prestás atención, crece".

- Cuando te pida que dejes de vigilar tu cuerpo o que cambies el foco a algo agradable, no es para que te "distraigas".
- Es para que, literalmente, podes (elimines) las conexiones neuronales del dolor por falta de uso y fortalezcas las conexiones de bienestar. Estás recableando tu cerebro. Recordás lo de la **poda sináptica?**

**b. Cuando trabajamos el Diálogo Interno y los Mensajes de Seguridad...** Estás aplicando la **Epigenética**. Te expliqué que tus genes responden al ambiente químico de tu cuerpo.

- Cada vez que te repetís "estoy a salvo", "esto es temporal" o "mi cuerpo sabe sanar", no es "pensamiento positivo".

- Es una instrucción química. Estás cambiando el "baño químico" de tus células para apagar los marcadores de inflamación y encender los de reparación. Estás modificando tu ambiente interno.

**c. Cuando trabajamos la Respiración y la Sensación Corporal..**. Estás hackeando tu **Sistema Nervioso Autónomo**. Te expliqué que el **Nervio Vago** es el freno de mano de tu estrés.

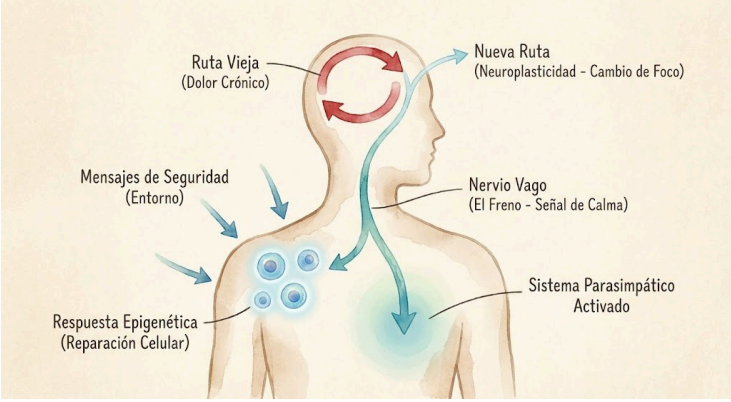
- Cuando hacemos ejercicios somáticos, no buscamos solo "aflojar un músculo".
- Buscamos enviarle una señal eléctrica directa al cerebro para que pase del modo "Lucha/Huida" (Simpático) al modo "Descanso/Reparación" (**Parasimpático)**.

Y estos son sólo ejemplos de lo que viene en la parte práctica, no quiero que te canses de leer, lo que intento es que sepas que las técnicas que vas a ver tienen base, no son cualquier cosa y funcionan. **Es lo nuevo, es lo que viene y es lo que sirve.**

## 2.El Mapa Completo

Ahora entendés por qué este libro tiene dos partes? **La primera parte** fue para que tu mente lógica (esa que duda y tiene miedo) entienda que es posible.

**La segunda parte**, que empieza ahora, es para que tu cuerpo y tu cerebro lo hagan posible.
Ya tenés el mapa (la teoría). Ahora agarrá el volante. Vamos a la práctica.




*Lejos de ser una enfermedad degenerativa, "para siempre", o misteriosa, la fibromialgia comienza a verse hoy como un estado reversible del sistema nervioso.*

# Práctica

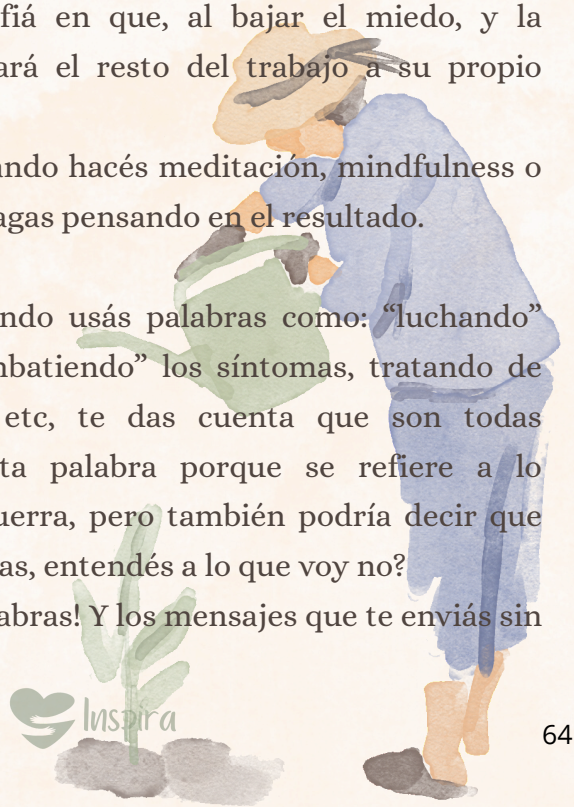
Nuestro jardín mental

## Manos a la obra!

La recuperación no es una línea recta. Habrá días buenos y días donde los síntomas volverán (lo que llamamos "pico de extinción"). Es normal. **No te asustes**. Si un día duele, no significa que hayas retrocedido todo lo avanzado; es solo tu cerebro intentando volver a la vieja costumbre.

La clave paradójica de esto es el **Desapego del Resultado**. Si haces estos ejercicios desesperada pensando "¡Que se vaya el dolor YA!", estás generando ansiedad, y la ansiedad trae dolor. Haz los ejercicios para sentirte mejor, para calmarte, para conocerte. Confiá en que, al bajar el miedo, y la tensión el cuerpo hará el resto del trabajo a su propio ritmo.
Es lo mismo para cuando hacés meditación, mindfulness o visualización, no lo hagas pensando en el resultado.

Igualmente para cuando usás palabras como: "luchando" contra el dolor, "combatiendo" los síntomas, tratando de "vencer" el miedo, etc, te das cuenta que son todas "bélicas"? y uso esta palabra porque se refiere a lo relacionado con la guerra, pero también podría decir que son violentas, agresivas, entendés a lo que voy no?
Sí! El poder de las palabras! Y los mensajes que te enviás sin darte cuenta...






Regulación y seguridad

Trabajemos nuestro cuerpo-mente como un jardín/huerta

Objetivo de esta etapa:

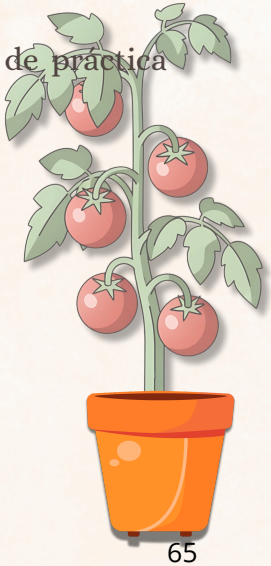
Bajar el miedo, salir del estado de alerta constante y enseñarle al sistema nervioso que ya no está en peligro.

Esta etapa **no busca eliminar el dolor de inmediato**, sino:

- cortar el círculo miedo–dolor–miedo. (Puede ser miedo, incertidumbre, preocupación, ansiedad, etc)
- disminuir la vigilancia constante del cuerpo. (No estar observando los síntomas en forma permanente).
- empezar a recuperar una sensación interna de seguridad.

📌 **Duración orientativa:** entre 4 y 8 semanas de práctica regular.

No es una carrera. Es una base.



**Herramienta 1**

**Respiración consciente**

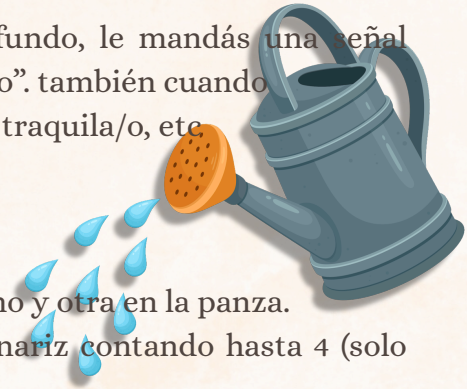
Activar el freno biológico

¿Recordás al sistema nervioso parasimpático, el encargado de la calma?

La forma más rápida, directa y mecánica de activarlo es a través de la respiración.

El nervio vago —el "cable principal" de la regulación— pasa por el diafragma.

Cuando respirás lento y profundo, le mandás una señal clara a tu cerebro: "estoy a salvo". también cuando hablás pausado, cuando comés traquila/o, etc.



**Ejercicio:**

- Colocá una mano en el pecho y otra en la panza.
- Inhalá suavemente por la nariz contando hasta 4 (solo debería moverse la panza).
- Exhalá por la boca muy despacio, como si soplaras una vela sin apagarla, contando hasta 6 u 8.
- Repetí entre 5 y 10 veces, siempre en la medida de tus posibilidades.

**<u>Por qué funciona:</u>**

Cuando la exhalación es más larga que la inhalación, el cerebro interpreta que no hay peligro.

Es un "atajo biológico" para bajar el cortisol y la activación en pocos minutos.

Usalo cada vez que sientas que el dolor, la ansiedad o la presión interna aumentan.

Hay muchos ejercicios para activar el nervio vago por ejemplo:



- hacer gárgaras
- Tararear una canción (El famoso humming, hace lo mismo que las gárgaras: vibra en las cuerdas vocales y estimula el nervio).
- Reírse a carcajadas (Mueve el diafragma y libera tensión).
- Mojate la cara con agua fría, especialmente cuando estás con síntomas y/o ansiedad.
- Bostezar (Estira la mandíbula y ayuda a la regulación).

Podés elegir alguno de todos para practicarlo a diario. con 2 minutos cada vez, durante el día.



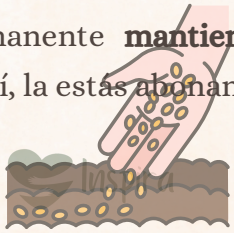
**Herramienta 2**

**Cambiar el foco**

Dejar de vigilar el cuerpo

El cerebro con dolor crónico se vuelve hipervigilante.
Escanea constantemente el cuerpo:
"¿me duele ahora?", "¿y si me muevo?", "¿y si empeora?".

Esta vigilancia permanente **mantiene encendida la red neuronal del dolor.** (Sí, la estás abonando)



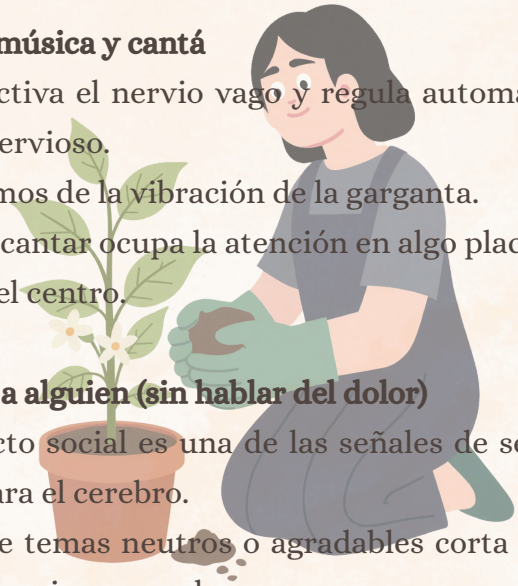
**La práctica:**

Cuando aparezca la sensación, no intentes ignorarla con bronca ni pelearte con ella.

Reconocela con neutralidad:

*"Ok, ahí está la sensación."*

Y luego, con amabilidad, llevá tu atención a otra cosa:



- **poné música y cantá**

-Cantar activa el nervio vago y regula automáticamente el sistema nervioso.

-Ya hablamos de la vibración de la garganta.

-Además, cantar ocupa la atención en algo placentero y saca al dolor del centro.

- **llamá a alguien (sin hablar del dolor)**

-El contacto social es una de las señales de seguridad más fuertes para el cerebro.

-Hablar de temas neutros o agradables corta el circuito de hipervigilancia corporal.

-El sistema deja de sentirse en amenaza cuando hay vínculo y conexión.

- **hacé una tarea manual**

-Las tareas con las manos anclan la atención en el presente y en el cuerpo funcional.

-Esto reduce la rumiación mental y la amplificación del síntoma.

-El cerebro interpreta que estás ocupada en algo seguro y baja la alerta.

- **caminá un poco si podés**

-El movimiento suave le demuestra al cerebro que el cuerpo no está en peligro.
-Rompe el patrón de inmovilidad asociada al dolor.
-Ayuda a descargar tensión acumulada en músculos y sistema nervioso.

Le estás enseñando a tu cerebro que esa señal **no es una emergencia real.**
Cuando el dolor deja de recibir atención cargada de miedo, o de enojo, frustración, etc. la conexión neuronal se va "debilitando" con el tiempo por desuso. Te acordás de la **Poda sináptica** que vimos en el capítulo 3?



*Es hora de podar ese "jardín mental"*

## Herramienta 3

**Mensajes de seguridad**

Reeducar el autodiálogo.

Tus células reaccionan a tu diálogo interno.
Si cuando aparece el síntoma pensás:
"esto no se va más", "algo anda mal", "otra vez lo mismo",
estás activando el **efecto nocebo.**
Vamos a cambiar ese mensaje.
Cuando aparezca el dolor, la fatiga o una molestia corporal, hablale a tu cerebro como a un niño asustado:



Estoy bien.
Esto es una falsa alarma.
Mi cuerpo sabe que hacer.
No hay ninguna herida.
Estoy a salvo.

Al principio puede parecerte artificial o ridículo. No importa.

Recordá lo que viste en los capítulos anteriores: el **significado cambia la química**.

Éstas son solo frases de ejemplo, ponete creativa/o e inventá las tuyas.

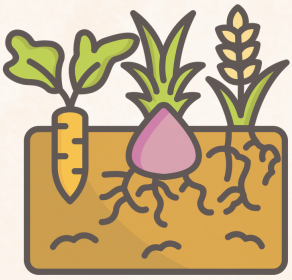
Cuando quitás la etiqueta de “peligro” y la reemplazás por “sensación molesta pero segura”, el sistema nervioso empieza a bajar la guardia.

Pensá en como le hablarías a un niño: con voz suave, con paciencia inspirándole seguridad, el niño se calma, y con tu cuerpo pasa lo mismo. Esta analogía me hizo entender como tratar a mi cuerpo y a los síntomas, porque yo me enojaba o me desesperaba para que se fuera el dolor, pero cuando pensé en esto, me simplificó muchas cosas y pude mejorar los ejercicios.

Algo muy importante sobre esta primera etapa
Si con estas prácticas lográs:

- bajar el miedo, preocupación, ideas de que “esto es para siempre”
- dejar de vigilar cada sensación
- sentir que el dolor ya no controla todo tu día

ya **estás avanzando**, aunque el dolor no haya desaparecido del todo.
Este es el primer gran cambio real.
VAMOS ECHANDO RAÍCES...



## Herramienta 4

**Visualización-Meditación**

La Ciencia de la Simulación

Cuando visualizás, no estás "imaginando", estás simulando. La neurociencia descubrió que el cerebro usa los **mismos circuitos** para ejecutar una acción que para imaginarla vívidamente. A esto se le llama Equivalencia Funcional.

Para que el engaño funcione y **cambie tu química**, la película tiene que ser 4D. Tenés que encender todas las áreas del cerebro a la vez:

📌 **El Olfato** (Sistema Límbico Directo): Es el único sentido que no pasa por el "filtro" lógico (tálamo); va derecho al centro de las emociones y la memoria.
Ejemplo: Si visualizás olor a café, tierra mojada o lavanda, activás la amígdala y el hipocampo instantáneamente, trayendo la química de calma asociada a ese recuerdo.

📌 **La Piel** (Corteza Somatosensorial): No basta con "ver" el sol. Tenés que sentir el calorcito en el cuerpo. O la brisa fresca en la cara.
Al hacerlo, activás la corteza somatosensorial, engañando a los termorreceptores. Esto puede relajar los músculos periféricos y bajar la presión arterial.



**El Oído** (Corteza Auditiva / Lóbulo Temporal): El sonido ancla la experiencia. Si visualizás el mar, escuchá el ritmo de las olas.
Lo técnico: Esto sincroniza la corteza auditiva con la visual, creando una experiencia coherente que desplaza la atención del dolor.



**La Propiocepción** (Corteza Motora y Cerebelo): Sentí tu cuerpo en el espacio. Imaginá que tus pies tocan la arena o que tu espalda se apoya en un árbol.
Lo técnico: La propiocepción le informa al cerebro dónde está el cuerpo. Al imaginarte en una postura segura y relajada, desactivás la señal de "peligro" que suele estar prendida en el dolor crónico.

**El Gusto** (Corteza Gustativa / Ínsula): Imaginá morder un limón o saborear tu fruta favorita.
Esto activa la salivación real (respuesta fisiológica), demostrándote en segundos que tu mente controla tu cuerpo.

Además de visualizar, usamos el cuerpo como control remoto para cambiar el canal del sistema nervioso:

**La Sonrisa** (Feedback Facial): Aunque sea leve o fingida, al levantar las comisuras activás los músculos cigomáticos.



Estos músculos envían una señal al cerebro: "Si estamos sonriendo, es que estamos a salvo". El cerebro responde liberando **dopamina y serotonina.**

📌 **La Exhalación Sonora** ("Ahhh" ): Soltar el aire haciendo un sonido grave y largo. También puede ser Ommmmm.
La vibración en la garganta estimula mecánicamente el nervio vago (que pasa por las cuerdas vocales) y el movimiento diafragmático activa el sistema parasimpático (tu freno de mano interno).

📌 **Tocar los Labios:** Pasar suavemente uno o dos dedos sobre tus labios.

Los labios tienen fibras parasimpáticas. Tocarlos suavemente es una señal primitiva de calma (como cuando los bebés se chupan el dedo) que baja la frecuencia cardíaca.




**Meditación**
El gimnasio del Lóbulo Prefrontal

Muchas veces creemos que meditar es "poner la mente en blanco" o convertirse en un monje tibetano. Nada más lejos de la realidad. Científicamente, meditar es el entrenamiento de la atención.

Es llevar a tu cerebro al gimnasio. Así como levantás una pesa para fortalecer el bíceps, en la meditación levantás tu atención y la volvés a traer al presente cada vez que se escapa.

- No es dejar de pensar.
- Es darte cuenta de que estás pensando y elegir volver al aquí y ahora.

**¿Cómo se realiza?** (La mecánica simple)

El proceso es un ciclo de 3 pasos que se repite una y otra vez:

1. **Enfocar**: Elegís un ancla (tu respiración, un sonido o una sensación del cuerpo).
2. **Distraerse:** Tu mente se va a ir (a la lista del súper, a un dolor, a un recuerdo). ¡Esto es normal! No es un error.
3. **Volver**: Te das cuenta de que te fuiste y, con amabilidad, traés la atención de vuelta al ancla.

*Ese momento exacto en el que te das cuenta y volvés, es la* ***"repetición"*** *que fortalece el músculo de tu cerebro.*

**Beneficios diarios** (Lo que vas a notar)

Más allá de los cambios estructurales en el cerebro a largo plazo, la práctica constante te regala cambios sutiles en tu día a día:

**Menos "Mecha Corta"** (Impulsividad): ¿Viste cuando reaccionás mal por una pavada o te enojás de golpe? Meditar te da un "micro-segundo" de espacio entre lo que pasa y tu reacción. En vez de explotar, podés elegir. Bajás un cambio en la autopista de la bronca.

**Gestión del "Rumiante" Mental**: Ayuda a bajarle el volumen a esa radio interna que repite preocupaciones todo el día. No la apaga, pero aprendés a no subirte a cada pensamiento que pasa.

**Despegue del Dolor:** Empezás a notar la diferencia entre "siento una molestia física" (sensación pura) y "esto es terrible, no se va a ir más" (sufrimiento agregado). Aprendés a sufrir menos, aunque la sensación esté ahí.

**Mayor Foco:** Te distraés menos y podés terminar esa tarea que tenías pendiente sin saltar de una cosa a la otra.

**Mejor Sueño:** Al entrenar la capacidad de soltar pensamientos, a la noche te cuesta menos "apagar" la cabeza para dormir.



Este es el primer gran cambio real.
Estos son solo algunos ejemplos. Existen cientos de pequeñas acciones que ayudan a sacar al cerebro del estado de alerta y del bucle en el que suele quedar atrapado.
Cada persona conecta con cosas distintas.

Quizás a vos no te guste caminar, pero a lo mejor te relaja bailar, dibujar, cocinar, ordenar, cantar, tejer o simplemente sentarte al sol.

Lo importante no es el ejercicio en sí, sino cómo hace sentir a tu cuerpo.
Elegí y repetí todo aquello que te genere alivio, regulación o sensación de contención interna.
Tu propio cuerpo es el que te va mostrando el camino.






Reforzar confianza en el cuerpo
(confianza a largo plazo)

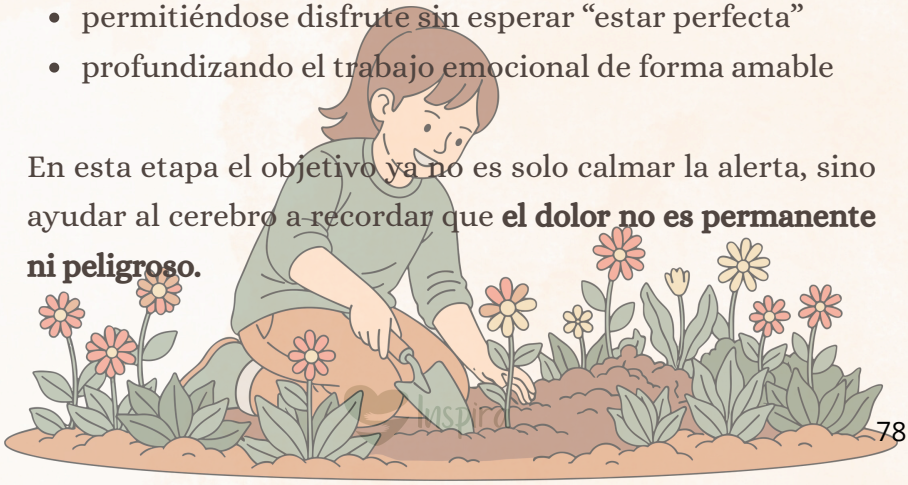
Para cuando es esta etapa? Cuando:

- el dolor comienza a ceder
- el cuerpo se vuelve un poco más predecible
- ya no vivís pendiente del síntoma todo el tiempo

Acá el foco ya no está en apagar la alarma, sino en sostener lo logrado y que tus días buenos sean cada vez más. En esta etapa el sistema nervioso sigue aprendiendo seguridad, pero reforzando lo aprendido

- volviendo gradualmente a actividades evitadas
- recuperando movimiento sin forzarlo
- permitiéndose disfrute sin esperar “estar perfecta”
- profundizando el trabajo emocional de forma amable

En esta etapa el objetivo ya no es solo calmar la alerta, sino ayudar al cerebro a recordar que **el dolor no es permanente ni peligroso.**



El sistema nervioso aprende por repetición.

Cada vez que atravesaste un episodio y el dolor disminuyó o desapareció, tu cerebro recibió evidencia de que puede volver al equilibrio.

Ahora se trata de reforzar esa memoria corporal.
Podés ayudarte con pequeños anclajes:

- Recordar momentos en los que estuviste mejor.
- Decirte frases que te den calma (“esto ya pasó antes”)
- Llevar la atención a partes del cuerpo que sí están bien
- Respirar lento mientras te repetís que no hay peligro.
- Conectar con algo que te haga sentir alivio o familiaridad.

Estas acciones fortalecen circuitos de confianza y debilitan los de amenaza.



Cada vez que lográs atravesar el síntoma sin entrar en miedo o desánimo, estás avanzando en el proceso de reeducación neuronal.

Algo que hacía yo, era repetir: Vittorio, Vittorio, eso me recordaba el caso de Vittorio Micheli, jajjajajajaaj, parece raro, pero me daba buenos resultados.

La propuesta es que vos busques la frase que a vos te haga sentir segura/o, y que te recuerde lo que venimos aprendiendo.

Si actualmente estás realizando algún tipo de terapia psicológica, podés complementar esta etapa con las prácticas o ejercicios sugeridos por tu terapeuta.
Estos recursos no se contraponen. Al contrario, funcionan como refuerzo adicional para ayudar al sistema nervioso a integrar calma, confianza y regulación.
Cada herramienta que favorezca el bienestar emocional suma al proceso, siempre desde un lugar de suavidad y sin caer en la autoexigencia ni en la obsesión por "hacer todo perfecto".



**La lectura/Información**

Pfffff, acá tenés para hacerte un banquete!
Sí, porque tiene que ver con esto que digo yo siempre: “Nueva información, nuevos pensamientos”, no es lo mismo que te digan “lo suyo no tiene cura” a que te den un boletín informativo o te recomienden algún libro, explicándote cómo funciona el dolor crónico o lo que te esté pasando, te cambia todo! Leer es una técnica en sí misma y no hay que subestimarla.

El cerebro tiene un ancho de banda limitado para procesar señales. Cuando hacemos una lectura inmersiva (que nos atrapa), la corteza cerebral secuestra la atención y "cierra la compuerta" de entrada a las señales nociceptivas (dolor) en la médula espinal.

El cerebro no puede prestarle atención al 100% a dos cosas intensas a la vez. Si la historia te atrapa, literalmente le "roba" energía a la red neuronal del dolor. No es que el dolor desaparezca, es que el cerebro deja de escucharlo porque está ocupado imaginando.

Un estudio famoso de la Universidad de Sussex (Dr. David Lewis) encontró que leer tan solo 6 minutos puede reducir los niveles de estrés hasta un 68%.



**Leer baja el cortisol y la frecuencia cardíaca más rápido que escuchar música, tomar té o salir a caminar.** Es un sedante visual: obliga al cuerpo a quedarse quieto y a la mente a entrar en un ritmo más lento, activando el sistema parasimpático (el freno).

Y lo dejo acá porque da para largo el tema y la lista de los beneficios de la lectura puede ser extensa.

La clave no es acumular técnicas, sino utilizar aquellas que realmente te ayuden y te hagan sentir acompañada/o.

Muchas personas eligen en este punto seguir profundizando con acompañamiento, talleres o espacios guiados.
Otras continúan solas con lo aprendido.
Ambas opciones son válidas.

El objetivo de este libro no es crear dependencia, sino **devolver autonomía.**



Para que puedas ir registrando tu proceso, incluí estas **planillas de seguimiento.**

El diseño (tanto de las plantillas de ejercicios como los del libro), los colores y las imágenes no están elegidos al azar. Fueron pensados en base a principios de psicología del color y a estudios que muestran cómo el cerebro responde emocional y fisiológicamente a determinados estímulos visuales.

Las formas suaves, los tonos armónicos y la estética general ayudan a favorecer estados de regulación, reduciendo la sobrecarga sensorial y acompañando el trabajo interno que estás realizando.
Registrar pequeños cambios también permite que el cerebro salga del "todo está igual" y empiece a reconocer **avances reales**, aunque sean sutiles.

Cada marca, cada anotación y cada registro es una forma concreta de reforzar ese proceso de reeducación:

- cambiando respuestas del dolor
- modificando circuitos
- debilitando conexiones
- creando nuevas asociaciones

## ¿Cómo sé si funciona?

Como creo que en algún momento te vas a preguntar algo que yo me pregunté, te dejo todo anotadito acá.

- Baja la intensidad y la frecuencia de los síntomas: especialmente la rigidez.
- Los síntomas y/o dolor empiezan a recorrer el cuerpo: No todos los días están en el mismo lugar.
- Aparecen síntomas nuevos.
- Antes te dije que vas a empezar a ver que tenés más dias buenos.
- Un día te vas a dar cuenta que tal o cual síntoma desapareció.
- Cada día un poquito más de energía.
- Si tenías problemas digestivos, vas a volver a disfrutar de lo que tuviste que suspender en algún momento.

En fin! Vas a darte cuenta que estás volviendo a la vida!!!!



Llegamos al final...

Hemos recorrido un largo camino en pocas páginas.
No te voy a mentir, salir del dolor crónico no es instantáneo ni mágico. Requiere tiempo, constancia y valentía para mirar hacia adentro y revisar patrones que, la mayoría de las veces, llevan años funcionando de la misma manera. Pero la recompensa es profunda. No se trata solo de reducir el dolor físico, sino de aliviar la ansiedad, la fatiga, la niebla mental, la sensación de amenaza constante y el miedo a tu propio cuerpo. Se trata de recuperar confianza, seguridad y autonomía.

Miles de personas en el mundo, diagnosticadas con fibromialgia, han logrado reducir sus síntomas de manera significativa o "remitir" como suelen decir desde la medicina, recuperar una vida plena aplicando estos principios, siempre de forma progresiva y respetuosa con su cuerpo.
Ahora tenés un mapa. Tenés información. Y, sobre todo, sabés que podés participar activamente en este proceso de cambio.

Respirá. Confiá. Avanzá paso a paso.
Llegamos al final pero solo del libro, para vos es un comienzo.
Espero que puedas echar mano a estas técnicas o por lo menos a alguna y de todo corazón deseo que encuentres el alivio que tanto buscás.!

Este libro, como todo lo que hago para Inspira, lo hago desde la experiencia propia, pero con responsabilidad, pasión y cada palabra que escribo, es siempre pensando en el impacto que puede causar en el bienestar de quien las lea.

Gracias por confiar en Inspira 💙
Te invito a que me sigas en redes sociales

Buena vida!

Si querés seguir profundizando
Si este enfoque te resonó y sentís la necesidad de acompañamiento para sostener el proceso, en Inspira comparto talleres y espacios prácticos donde trabajamos estos principios de manera progresiva, consciente y respetuosa con el cuerpo.

Escaneá el QR para acceder a la web y a las redes, y enterarte de los próximos encuentros.

# Ejercicios

1ra semana

# DIARIO DE Gratitud

## FRASE PARA LA SEMANA

" Lo que resistes persiste, lo que aceptas te transforma"
C. Jung

## HOY ESTOY AGRADECIDA/O POR:

| | |
|---|---|
| LUNES | |
| MARTES | |
| MIÉRCOLES | |
| JUEVES | |
| VIERNES | |

2da semana

# DIARIO DE Gratitud

## FRASE PARA LA SEMANA

"El estado de tu vida no es más que un reflejo del estado de tu mente".
Wayne Dyer.

## HOY ESTOY AGRADECIDA/O POR:

| | |
|---|---|
| LUNES | |
| MARTES | |
| MIÉRCOLES | |
| JUEVES | |
| VIERNES | |

3ra semana

# DIARIO DE Gratitud

## FRASE PARA LA SEMANA

"No tienes que ver toda la escalera, sólo da el primer paso"
Martin Luther King Jr.

## HOY ESTOY AGRADECIDA/O POR:

| | |
|---|---|
| LUNES | |
| MARTES | |
| MIÉRCOLES | |
| JUEVES | |
| VIERNES | |

4ta semana

# DIARIO DE Gratitud

## FRASE PARA LA SEMANA

"El corazón alegre es una buena medicina, pero el espíritu quebrantado seca los huesos."

Proverbios 17:22

## HOY ESTOY AGRADECIDA/O POR:

| | |
|---|---|
| LUNES | |
| MARTES | |
| MIÉRCOLES | |
| JUEVES | |
| VIERNES | |

1ra semana

# BITÁCORA DE Avances

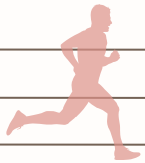
## ¿CÓMO SENTÍ MI DÍA HOY? (DEL 1 AL 10):

CON RESPECTO A LOS SÍNTOMAS

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |

## ¿QUÉ HICE HOY POR MÍ?







LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO





"Confía en el proceso".

2da semana

# BITÁCORA DE Avances

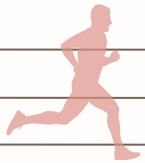
## ¿CÓMO SENTÍ MI DÍA HOY? (DEL 1 AL 10):

CON RESPECTO A LOS SÍNTOMAS

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |

## ¿QUÉ HICE HOY POR MÍ?







LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO





«Si puedes imaginarlo, puedes hacerlo».
– Walt Disney.

3ra semana

# BITÁCORA DE Avances

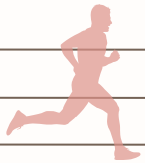
## ¿CÓMO SENTÍ MI DÍA HOY? (DEL 1 AL 10):

CON RESPECTO A LOS SÍNTOMAS

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |

## ¿QUÉ HICE HOY POR MÍ?







LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO





«Solo un pequeño pensamiento positivo por la mañana puede cambiar todo tu día».

– Dalai Lama.

4ta semana

# BITÁCORA DE Avances

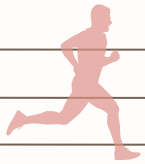
## ¿CÓMO SENTÍ MI DÍA HOY? (DEL 1 AL 10):

CON RESPECTO A LOS SÍNTOMAS

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |

## ¿QUÉ HICE HOY POR MÍ?







LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO





«No dejes que la opinión de alguien sobre ti se convierta en tu realidad». – Leslie Calvin Brown.

1ra semana

# "ZONA DE DESCARGA"

¿ALGUIEN TE SACÓ DE QUICIO? PENSAMIENTOS RUMIATIVOS? "

"Lo que se escribe acá, se va del cuerpo. No hace falta ser positiva ni amable. Escupilo todo."





2da semana

# "ZONA DE DESCARGA"

¿ALGUIEN TE SACÓ DE QUICIO? PENSAMIENTOS RUMIATIVOS?"

"Lo que se escribe acá, se va del cuerpo. No hace falta ser positiva ni amable. Escupilo todo."





3ra semana

# "ZONA DE DESCARGA"

¿ALGUIEN TE SACÓ DE QUICIO? PENSAMIENTOS RUMIATIVOS?"

"Lo que se escribe acá, se va del cuerpo. No hace falta ser positiva ni amable. Escupilo todo."





4ta semana

# "ZONA DE DESCARGA"

¿ALGUIEN TE SACÓ DE QUICIO? PENSAMIENTOS RUMIATIVOS? "

"Lo que se escribe acá, se va del cuerpo. No hace falta ser positiva ni amable. Escupilo todo."





## "Fuentes de Inspiración y Lecturas Recomendadas"

- **Dr. Bachrach, Estanislao** (Dr. en Biología Molecular, Profesor en Universidad Torcuato Di Tella y ex-docente de Harvard) Libro: *ÁgilMente*.

- **Dr. Goicoechea, Arturo** (Médico Neurólogo, ex Jefe de Sección de Neurología del Hospital de Santiago) Libro: *El dolor crónico no es para siempre*.

- **Hay, Louise** (Terapeuta, Autora y fundadora de Hay House) Libro: *Usted puede sanar su vida*.

- **Dr. Lipton, Bruce** (Dr. en Biología Celular, ex Profesor de la Esc. de Medicina de la Univ. de Wisconsin e Investigador en Stanford) Libro: *La biología de la creencia*.

- **Dr. Maté, Gabor** (Médico especialista en trauma, adicciones y desarrollo infantil) Libro: *Cuando el cuerpo dice no*.

- **Fisioterapeuta Oldfield, Georgie** (Especialista en Dolor Psicofisiológico y fundadora de SIRPA) Libro: *Dolor crónico: La clave para tu recuperación*.

- **Dra. Rojas Estapé, Marian** (Médico Psiquiatra e investigadora en el Instituto Español de Investigaciones Psiquiátricas) Libro: *Recupera tu mente, reconquista tu vida*.

- **Dr. Sarno, John** (Médico y Profesor de Medicina de Rehabilitación en la Escuela de Medicina de la Universidad de Nueva York) Libro: *Libérese del dolor de espalda. (*)*

(*) Los más recomendados

## "Fuentes de Inspiración y Lecturas Recomendadas"

- **Prof. David Butler.** (Fisioterapeuta. Profesor de la Universidad de Australia del sur. Científico clínico.) Libro: *Explain Pain. ( *)*

- ***Alan Gordon.*** (Trabajador social clínico y psicoterapeuta, especializado en el tratamiento del dolor crónico.) Libro: *Terapia para el dolor crónico. ( *)*

(*) Los más recomendados

**Enlaces de estudios y publicaciones científicas.**

Neuroplasticidad: Violinistas

Las palabras cambian tu biología

Efecto placebo: Cirugía de rodilla

Dr Henry Beecher: anestesia placebo

Nervio Vago. Dr. Kevin Tracy

Epigenética. Dr. herbert Benson: relajación, estrés oxidativo.

Epigenética. Dr. Dean Ornish. Modificación de expresión de genes.

Vittorio Micheli. El caso que la ciencia no puede explicar.

Dr Howard Schubiner. Avance en la curación del dolor crónico.

Contracturas-Dolor crónico. Dr Lorimer Moseley

# Gracias!



© 2026 Inspira - Leticia Castro Todos los derechos reservados.
Hecho con pasión desde Buenos Aires, Argentina. 💙🇦🇷

**Aviso Legal y de Responsabilidad**: El contenido de este libro tiene fines únicamente educativos y de desarrollo personal. Las herramientas aquí compartidas integran la experiencia de la autora con fundamentos de neurociencia aplicada, gestión emocional y técnicas de autorregulación del sistema nervioso. Esta información tiene como objetivo brindar recursos para el bienestar, pero no sustituye el consejo, diagnóstico o tratamiento médico o psicológico profesional.

Inspira

"Transformar el dolor en propósito no es solo una elección, es un acto de valentía. En estas páginas no vas a encontrar solo información técnica; vas a encontrar un puente desde la resignación hacia una vida con mayor bienestar y equilibrio.

Inspira nació para recordarte que el diagnóstico no es tu destino. A través de la calma, el conocimiento y la acción consciente, es posible recuperar la alegría y el protagonismo de tu propia historia.

No estás sola en este camino. Tu bienestar empieza hoy, si te permitís creer en tu propia capacidad de sanar y avanzar."

*"Da tu primer paso con fe. No es necesario que veas toda la escalera, solo da tu primer paso."*
*M. Luther King Jr.*

Escaneá el QR y seguinos en redes sociales.

ISBN 978-631-01-3854-1
786310 13854