

# Dolor y bienestar psicológico

El dolor puede afectar a diferentes ámbitos de tu vida (laboral, social, familiar, etc.) y, a veces, te puede resultar difícil mantener una **actitud positiva**.

En este apartado te ofreceremos **consejos prácticos** para que afrontes la enfermedad de manera más positiva.



**La familia** como elemento fundamental

Los seres humanos por naturaleza nos relacionamos con otras personas, influyendo en ellos y recibiendo su influencia a su vez. En aquellas personas que presentan enfermedades crónicas, como es el caso de las personas con dolor crónico, **las relaciones sociales y familiares juegan un papel fundamental**.

## REGLAS para mantener una vida social activa



Mantener el contacto con las personas importantes, aunque no me encuentre bien.



Buscar y acordar con amigos o familiares actividades alternativas para aquellos momentos en los que haya más dolor, pero sin dejar de hacer lo que te resulte placentero.



Si no te encuentras bien, no hay que dudar en apoyarse en los demás para hacer un parón y retomar la actividad más tarde.



Mantener una comunicación fluida sobre cómo te encuentras para hacer a las demás personas partícipes de tu estado.