This page was exported from - DocTutor
Export date: Wed Nov 11 21:45:19 2026 / +0000 GMT

Mayo 2022: Narración del dolor: mejor en positivo



En este número de **Doctutor** se ofrecen historias y argumentos que apoyan una auto-narración positiva de las experiencias de dolor crónico. Se destaca con ello el papel que parece puede tener el enfoque que damos a las historias que nos contamos a nosotros mismos. Así, en **?**Una historia de dolores y de grietas. Y de vida?], Jose Luis Bimbela, se desnuda y con una sinceridad encomiable, nos cuenta como desde una situación de sufrimiento límite provocado por el dolor que le lleva hasta el extremo de plantearse su propia autoaniqulación, en un momento determinado, sin embargo, tal vez por azar o tal vez no, logra reconvertirla en una búsqueda que, incorporando la reflexión y la pasión, le lleva a producir un cambio en su narrativa vital y de esta forma reenmarca su estilo de afrontamiento lo que parece así favorecer la superación de su desesperación y la aparición de una renovada ilusión.

Enlazando con esta historia, en **?**Reescribiendo la narrativa del dolor: la plasticidad narrativa y las trampas del pensamiento excesivo ?]ofrecemos algunos argumentos que apoyan cómo el drama del que vive con dolor crónico puede verse influenciado por muchos factores que a la vez contribuyen a generar la continuidad en ese sufrimiento. Entre ellos el mantener una narrativa negativa, que puede ser un factor determinante, al mantener a la persona en un bucle de desesperanza sin salida?por el contrario una narrativa

distinta puede representar una salida que da un sentido diferente e incluso mitigua el dolor y el sufrimiento que estas situaciones conllevan. La neurociencia mediante el concepto de neuroplasticidad ofrece una base neurofisiológica plausible a esta perspectiva. La historia que nos cuenta Bimbela puede ser un ejemplo de ello, pero, también en este artículo se presenta la importancia de mantener narrativas positivas ante situaciones sin ?salida clínica? ejemplificada por el testimonio de una experiencia similar transmitida por otro compañero médico. Insistiendo en la necesidad de mantener perspectivas positivas ante el sufrimiento generado por la enfermedad y que conllevan los estados de dolor, rescatamos una revisión bibliográfica de unos compañeros que trata de clarificar el papel del humor y del sentido del humor en el dolor crónico.

En, **?**Riéndonos del Dolor: una revisión narrativa del humor, el sentido del humor y el dolor crónico?]Se revisa este vínculo entre el humor y el sentido del humor con el dolor que ha sido un tema de investigación durante décadas. El artículo revisa diferentes estudios sobre esta posible asociación. Se realizó mediante búsqueda bibliográfica utilizando las bases de datos PubMed, ScienceDirect y ProQuest. Se revisaron cuarenta y dos estudios de los que 15 hacen referencia a la relación del humor con el dolor crónico. En el dolor crónico, se ha estudiado el humor como una forma de afrontamiento del dolor y del malestar emocional que producen las condiciones de dolor crónico. Los resultados de los estudios correlacionales muestran asociaciones significativas entre el uso del humor y las variables principales como la ansiedad y el catastrofismo. Los investigadores concluyen que la relación entre el humor y el dolor crónico se encuentra aún en una fase inicial, siendo necesario superar las limitaciones de los estudios previos para reforzar los prometedores resultados observados hasta la fecha.

Finalmente, un médico ya retirado nos trae en "Nada aclara tanto un caso como explicárselo a otra persona" sus reflexiones a modo de narrativa docente. El, que había ejercido como tutor de residentes y estudiantes, reconoce una vez retirado la importancia que enseñar a estos le ha supuesto en su vida profesional.