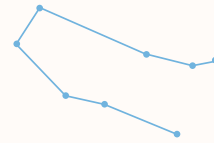




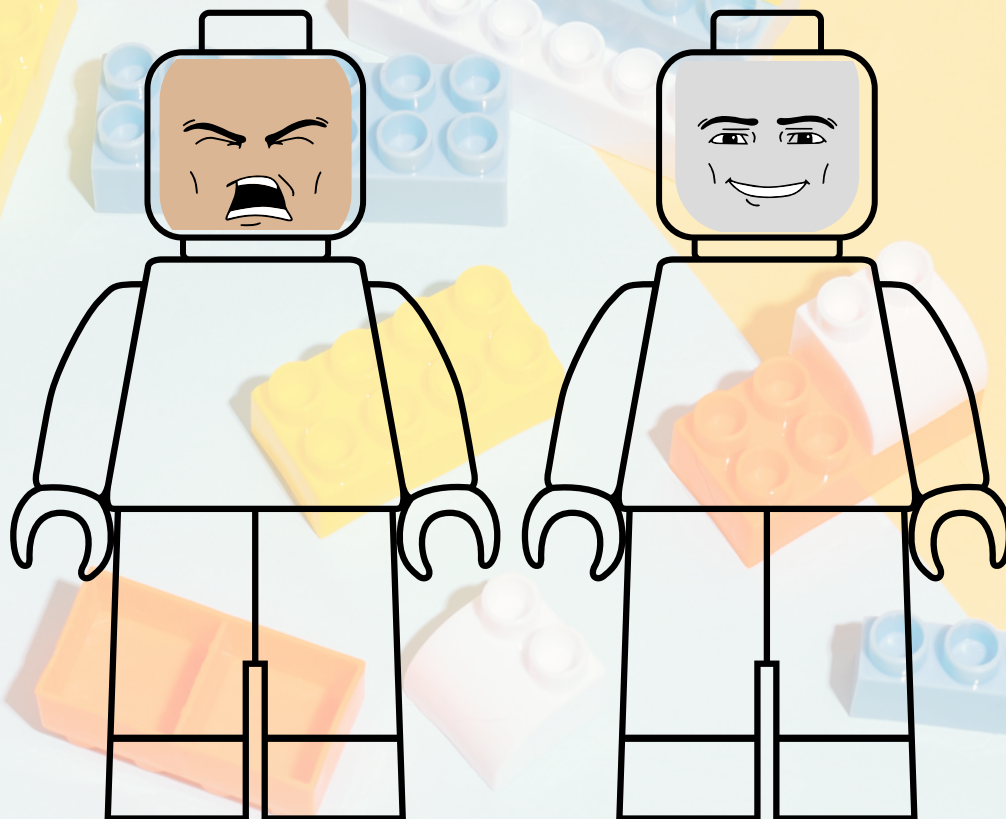
Certified Facilitator
LEGO® SERIOUS PLAY®
by Therapeutic Play



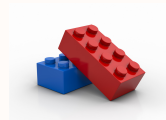
Empathy
Patient

Taller Lego Serious Play Health (LSPH)

ABORDAJE DEL DOLOR



LEGO SERIOUS PLAY HEALTH: UN ESPACIO
SEGURO PARA EXPLORAR EMOCIONES,
COMPARTIR EXPERIENCIAS Y ENCONTRAR
SOLUCIONES CREATIVAS EN TU CAMINO HACIA
LA SALUD Y EL BIENESTAR.



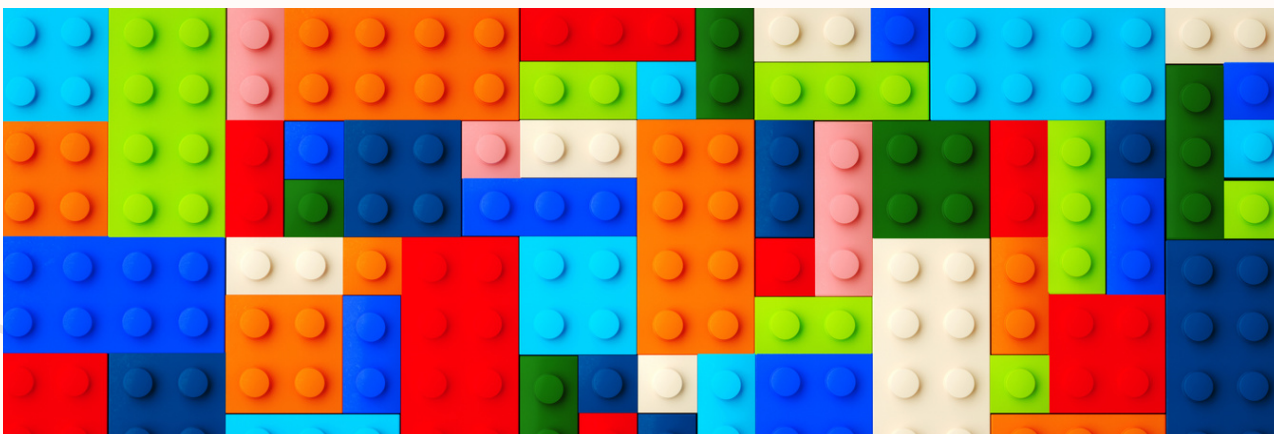
UN INNOVADOR MÉTODO PARA COMPRENDER Y ENFRENTARSE AL DOLOR

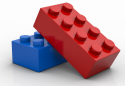
El **dolor**, esa sensación incómoda y a menudo insoportable, puede manifestarse de diversas maneras. Desde el dolor agudo temporal causado por una quemadura hasta el **dolor crónico persistente** debido a enfermedades o traumatismos. Las causas pueden variar: lesiones, infecciones, trastornos nerviosos o incluso problemas musculares y esqueléticos. Identificar la causa subyacente y tratarla es fundamental para aliviar el sufrimiento y mejorar la calidad de vida del paciente.

El método **LEGO SERIOUS PLAY HEALTH (LSPH)**, fundamentado en el aprendizaje a través del juego, ofrece un enfoque innovador para **abordar el dolor**. Se basa en principios que involucran la participación activa, la reflexión, la creación de metáforas y el intercambio, lo que facilita la expresión de experiencias personales, estimula la reflexión profunda, promueve el aprendizaje basado en la experiencia y fomenta la empatía y el apoyo mutuo.

La combinación de estos principios y el entendimiento **del dolor**, a través de la metodología **LSPH**, ofrece un enfoque holístico y práctico para aquellos que se enfrentan día a día a esta situación que afecta gravemente su calidad de vida y la de sus entornos. Al integrar la expresión creativa, la reflexión personal y la interacción grupal en este taller, se crea un entorno en el que los participantes pueden explorar, comprender y enfrentar **el dolor** de una manera significativa y efectiva.

LSPH





ENFRENTARSE AL DOLOR, NO ES UNA BATALLA SOLITARIA



El **dolor**, una experiencia sensorial y emocional compleja, se presenta en diversas formas: **nociceptivo** (somático o visceral), **neuropático**, **agudo** (menos de 3 meses) y **crónico** (más de 3 meses).

Enfrentarse el dolor no es una **batalla solitaria**. Este taller te brindará herramientas para comprenderlo, manejarlo y superarlo, mejorando tu calidad de vida y la de quienes te rodean.

“ —

VIVIR CON EL DOLOR Y SUPERARLO ES UN RETO DIARIO PARA MUCHAS PERSONAS

Desafíos a los que se enfrentan las personas con dolor

Limitaciones físicas

El dolor puede limitar la capacidad de una persona para realizar actividades cotidianas, como trabajar, moverse o cuidar de sí misma.

Impacto emocional

El dolor puede provocar estrés, ansiedad, depresión y otros problemas emocionales que afectan la calidad de vida y el bienestar emocional.

Aislamiento social

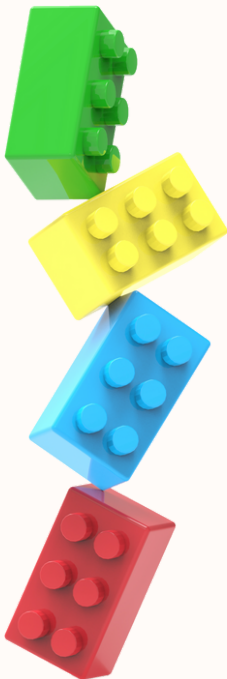
El dolor puede llevar al aislamiento social debido a la dificultad para participar en actividades sociales y la percepción de falta de comprensión por parte de los demás.

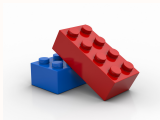
Problemas laborales y financieros

El dolor puede interferir con la capacidad para mantener un empleo remunerado de manera consistente, lo que puede generar preocupaciones financieras y problemas laborales.

Falta de adherencia a la medicación

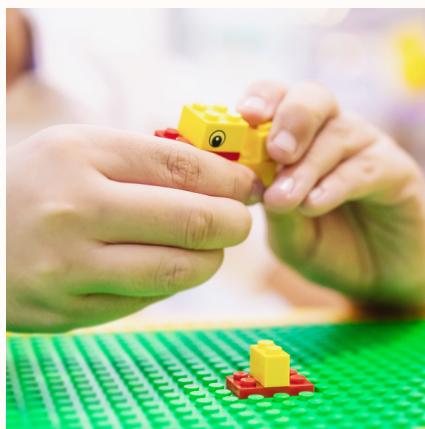
La complejidad de abordar el dolor, ya sea por los aspectos psicológicos personales o por el entorno, hace de la adherencia a la medicación un desafío que debe de abordarse en conciencia y de manera efectiva.





EN QUÉ SE FUNDAMENTA LA METODOLOGÍA LSPH

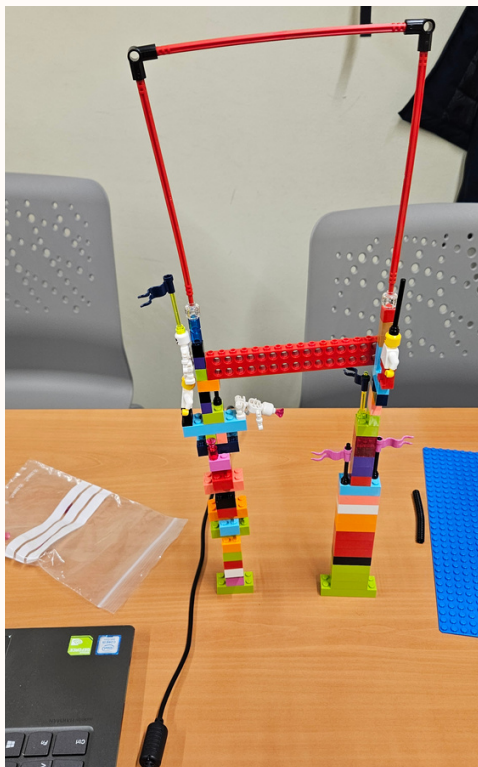
Se aprende jugando. Se aprende más jugando porque el juego activa la participación, estimula la creatividad y fomenta la experimentación, proporcionando un entorno interactivo que facilita la absorción y retención del conocimiento de forma lúdica y memorable.



Tocando, hay más concentración. «Tocar las cosas» aumenta la concentración al involucrar múltiples sentidos, activando conexiones sensoriales que refuerzan la atención y la comprensión mediante una experiencia más inmersiva.

Con metáforas, nos conocemos mejor. Imaginando y creando metáforas, uno se adentra en el universo de sus pensamientos más profundos, revelando aspectos esenciales de sí mismo y comprendiendo a los demás a través de conexiones simbólicas que iluminan la complejidad de la experiencia humana.

Intercambiando cosas, mejoramos la comunicación. Cambiando cosas físicas con otras personas, mejoramos la comunicación al crear un intercambio tangible que trasciende las palabras, fomentando la conexión a través de gestos significativos que fortalecen los lazos y construyen un entendimiento más sólido.





¿POR QUÉ LSPH PUEDE SER INTERESANTE APLICARLO EN EL ÁMBITO DE LA ATENCIÓN DEL DOLOR?



Mejora la expresión y la comunicación

El dolor es una experiencia compleja y personal que puede ser difícil de comunicar verbalmente. El uso de LEGO como medio de expresión permite a los participantes representar visualmente sus experiencias, emociones y desafíos de una manera tangible y accesible.



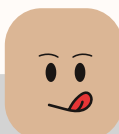
Estimula la reflexión y la concentración

Construir con LEGO requiere concentración y creatividad, lo que puede ayudar a los participantes a reflexionar sobre su experiencia de dolor desde una perspectiva diferente. Al construir modelos físicos, pueden explorar de manera más profunda sus pensamientos y sentimientos sobre el tema y sin ruidos.



Incrementa la participación activa

Jugar con LEGO es altamente participativo y colaborativo. Todos los participantes tienen la oportunidad de construir y compartir sus modelos, lo que promueve un ambiente de igualdad y respeto donde se valoran las diversas experiencias y perspectivas.



Promueve el aprendizaje vivencial

Al construir y discutir modelos de LEGO, los participantes pueden aprender de manera vivencial, lo que significa que están involucrados activamente en el proceso de aprendizaje. Esto puede aumentar la retención de información y facilitar un mayor entendimiento del dolor y sus implicaciones.



Fomenta la empatía y el apoyo mutuo

Al escuchar y compartir las historias, modelos y metáforas de los demás participantes, se fomenta la empatía y la comprensión mutua. Esto puede ayudar a reducir el sentimiento de aislamiento y proporcionar un sentido de comunidad y apoyo entre los individuos que viven con dolor en su día a día.





¿EXISTE EVIDENCIA CIENTÍFICA SOBRE LEGO SERIOUS PLAY?

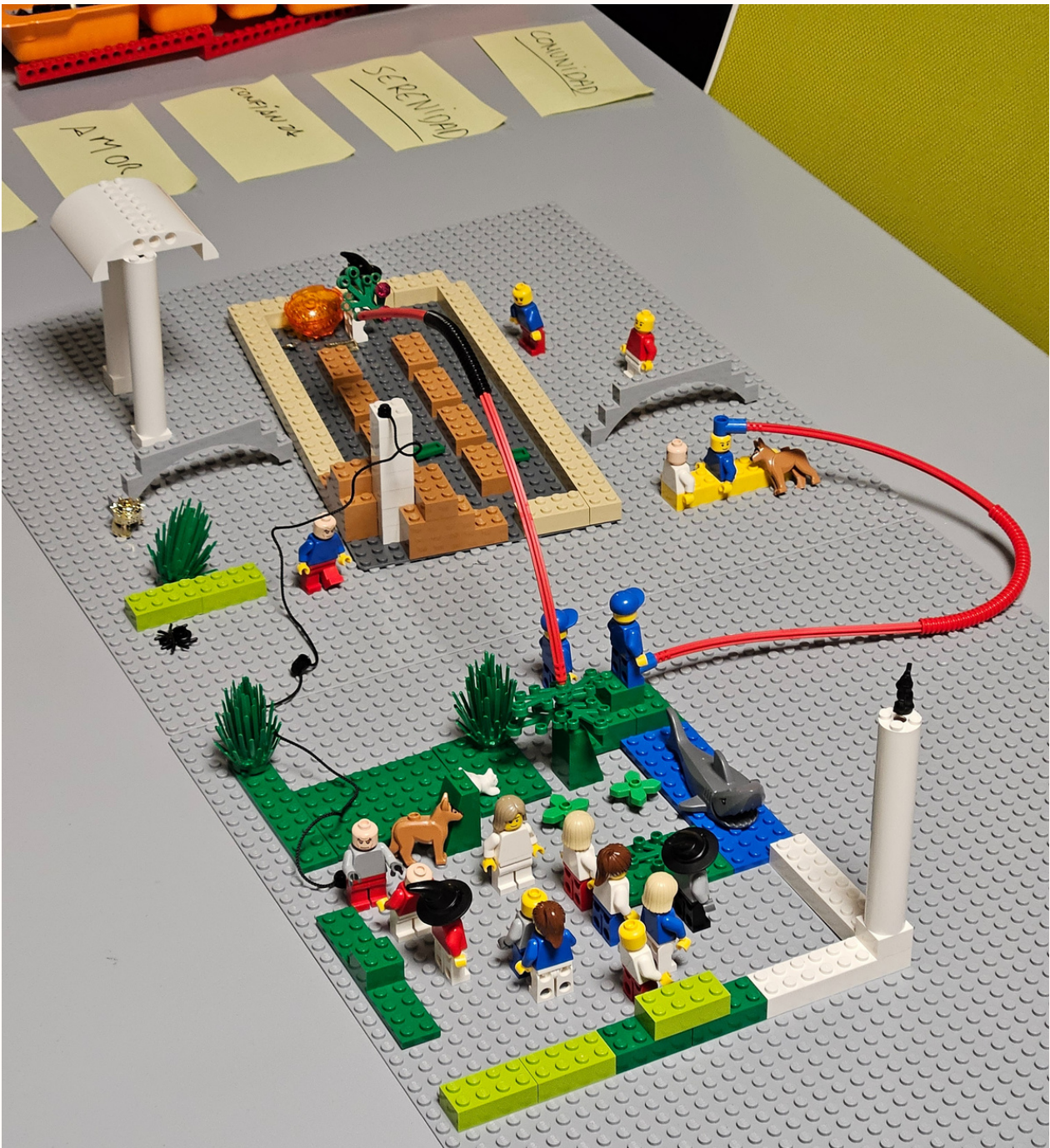
Legó Serious Play ha sido respaldada por multitud de estudios científicos, destacando su efectividad en el abordaje de la salud física y mental.

En este sentido, en el **Journal of Health Communication** de 2018, reveló cómo **Legó Serious Play** facilitó la comunicación entre pacientes con cáncer y sus médicos, permitiendo una comprensión más profunda de las necesidades del paciente. El artículo en el **Journal of Adolescent Health** de 2019 encontró que esta metodología ayudaba a los adolescentes a desarrollar habilidades de resiliencia y a mejorar su autoestima, ofreciendo un enfoque novedoso y eficaz para abordar los desafíos emocionales. En 2020, en **Pain Medicine**, se demostró que **Legó Serious Play** redujo la intensidad del dolor y mejoró la calidad de vida de los pacientes con dolor crónico, ofreciendo un enfoque holístico para la gestión del dolor. En **Medical Education** de 2021, se encontró que la metodología mejoraba el aprendizaje y la retención de conocimientos entre los estudiantes de medicina, sugiriendo un potencial significativo para mejorar la preparación de futuros profesionales de la Salud.

Estos estudios, respaldados por testimonios concretos, subrayan la validez y el rigor de **Legó Serious Play** en el abordaje de la salud de las personas. Con cada taller, cada construcción y metáfora, se abre una puerta hacia un futuro más saludable y más consciente.

Hay más publicaciones científicas que demuestran la eficacia de esta metodología en diferentes ámbitos de la Salud como la comunicación entre profesionales sanitarios y pacientes, reducción del estrés y la ansiedad o el aumento de la conciencia y autoeficacia en el manejo de la enfermedad, entre otros.





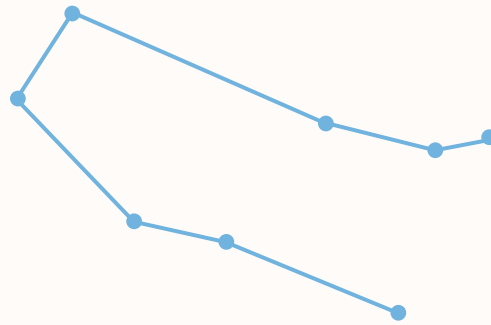
Otros talleres LSPH

- *Cuida a los cuidadores* Ref.: 202403-LSPH-Cuidadores
- *Cómo afrontar el debut de la enfermedad crónica* Ref.: 202403-LSPH-Debut
- *Reinventarse después del diagnóstico* Ref.: 202403-LSPH-Reinventarse

Contacto



Certified Facilitator
LEGO® SERIOUS PLAY®
by **SERIOUS PLAY ESPAÑA**
by **Manuel Murillo**



Empathy Patient

www.empathypatient.com

LEGO SERIOUS PLAY HEALTH: UN ESPACIO
SEGURO PARA EXPLORAR EMOCIONES,
COMPARTIR EXPERIENCIAS Y ENCONTRAR
SOLUCIONES CREATIVAS EN TU CAMINO
HACIA LA SALUD Y EL BIENESTAR.



Contacto

Manuel Murillo Rosado

Trained Facilitator in LEGO Serious
Play Method and Materials certified
by Serious Play España

Tel.: +34 607 98 46 23

info@empathypatient.com