

Cuadro 1: Contenido de las sesiones incluidas en la intervención.

SESIÓN	DESCRIPCIÓN	TAREAS PARA REALIZAR EN CASA
Actividades generales:	Sesión 1: Presentación de la intervención y de las participantes a través de dinámicas de grupo para facilitar el conocimiento y la interrelación de los miembros del grupo.	Sesiones 2 a 5: Acogida de los participantes mediante técnicas de dinamización grupal y Seguimiento de las tareas a realizar en el domicilio durante la semana.
Sesión 1 (visita 1)	<ul style="list-style-type: none"> - Educación sanitaria sobre la fibromialgia. - Información sobre asociaciones de afectados. - Terapia cognitiva conductual para motivar al cambio y practicar las técnicas de relajación y medidas físico-rehabilitadoras para el tratamiento del dolor (ejercicios físicos). - Relajación sofrológica de base. - Consejos para facilitar la práctica de las técnicas de relajación (respiración abdominal, concentración). - Tabla de ejercicios 1 para practicar en casa. 	<p>Cada día: respiración abdominal</p> <p>2-3 días a la semana: relajación sofrológica de base y tabla de ejercicios 1</p>
Sesión 2 (visita 2)	<ul style="list-style-type: none"> - Terapia cognitiva conductual. Reeducación de hábitos saludables: registro de los hábitos, hábitos que se desean modificar y por qué, potencialidades y aliados para modificar hábitos, dificultades y miedos para modificar hábitos, hábitos que se desean modificar pero se aplazan (motivos), hábitos que molestan pero no se modificarán, programación de los días según hábitos (potencialidades vs dificultades). - Terapia cognitiva conductual: introducción al pensamiento positivo, zona de confort, zona de pánico y zona mágica (resistencias al cambio, motivación, miedos, tensión emocional y tensión creativa). - Puntos de digito-puntura para la relajación. - Pirámide del ejercicio - Tabla de ejercicios 2 para practicar en casa 	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar horario con hábitos y actividades. - Ejercicios para evitar las pequeñas molestias. - Cada día: pensar 3 cosas positivas que han sucedido a lo largo del día y ejercitarse la respiración abdominal. - 2-3 días a la semana: relajación sofrológica de base; relajación del día siguiente; tabla de ejercicios 1 y 2.

	<ul style="list-style-type: none">- Relajación del día siguiente (auto-programación mental del día siguiente tal y como se desea).	
Sesión 3 (visita 3)	<ul style="list-style-type: none">- Terapia cognitiva conductual: modificación del pensamiento, romper con los pensamientos negativos, el pensamiento reptiliano, pensamiento positivo. Introducción al autoconocimiento y la autoestima. Establecimiento y consecución de objetivos (sueños, miedos, toma de decisiones y autogobierno de la vida propia, técnicas de empowerment).- Técnicas de visualizaciones.- Tabla de ejercicios 3- Relajación del objeto neutro (visualización de un objeto o lugar que ayude al participante a relajar el cuerpo y la mente).	<ul style="list-style-type: none">- Escribir 5 cualidades positivas que se tengan.Cada día: pensar 3 cosas positivas que han sucedido a lo largo del día y respiración abdominal.- 1 día en la semana: relajación del día siguiente.- 2-3 días a la semana: relajación sofrológica de base; relajación del objeto neutro; tabla de ejercicios 1, 2 y 3
Sesión 4 (visita 4)	<ul style="list-style-type: none">- Educación sanitaria: recomendaciones sobre la dieta adaptada a la patología.- Terapia cognitiva conductual: autoconocimiento (valores y creencias), ejercicio para conocer los propios valores.- Autoconocimiento del dolor: medir el dolor, control del dolor a través de la relajación de externalización del dolor	<ul style="list-style-type: none">- Ampliar a 20 las cualidades positivas que se tengan (pueden pedir ayuda).- Cada día: pensar 3 cosas positivas que han sucedido a lo largo del día y respiración abdominal.- 2-3 días a la semana: relajación sofrológica de base, tabla de ejercicios 1, 2 y 3.- 1 día en la semana: relajación del día siguiente; relajación del objeto neutro; relajación de externalización del dolor
Sesión 5 (visita 5)	<ul style="list-style-type: none">- Educación sanitaria: higiene del sueño.- Terapia cognitiva conductual: la capacidad de ilusionarse, la felicidad, glándula del timo.- Técnica de relajación dinámica (relajación del negativo): relajación mental y física; tensión-distensión muscular.-Evaluación del programa.	<p style="color: red;">- Practicar en casa entre 3 y 5 veces por semana los ejercicios aprendidos durante la intervención</p>

Fuente: elaboración de los autores.