



Cartilla: Introducción a la Terapia Cognitivo Conductual para el manejo del dolor

1. Introducción:

La Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) es una modalidad terapéutica ampliamente reconocida y utilizada en el manejo del dolor.

Se basa en la premisa de que los pensamientos, emociones y comportamientos están interconectados, y que al cambiar los patrones de pensamiento y conducta, se puede influir en la experiencia del dolor.

En la introducción a la TCC para el manejo del dolor, se exploran los fundamentos teóricos de esta terapia, incluyendo la identificación de pensamientos distorsionados y la modificación de comportamientos maladaptativos. Además, se destacan las técnicas específicas utilizadas en la TCC, como la reestructuración cognitiva, el entrenamiento en habilidades de afrontamiento y la exposición gradual a actividades dolorosas.

2. Objetivos:

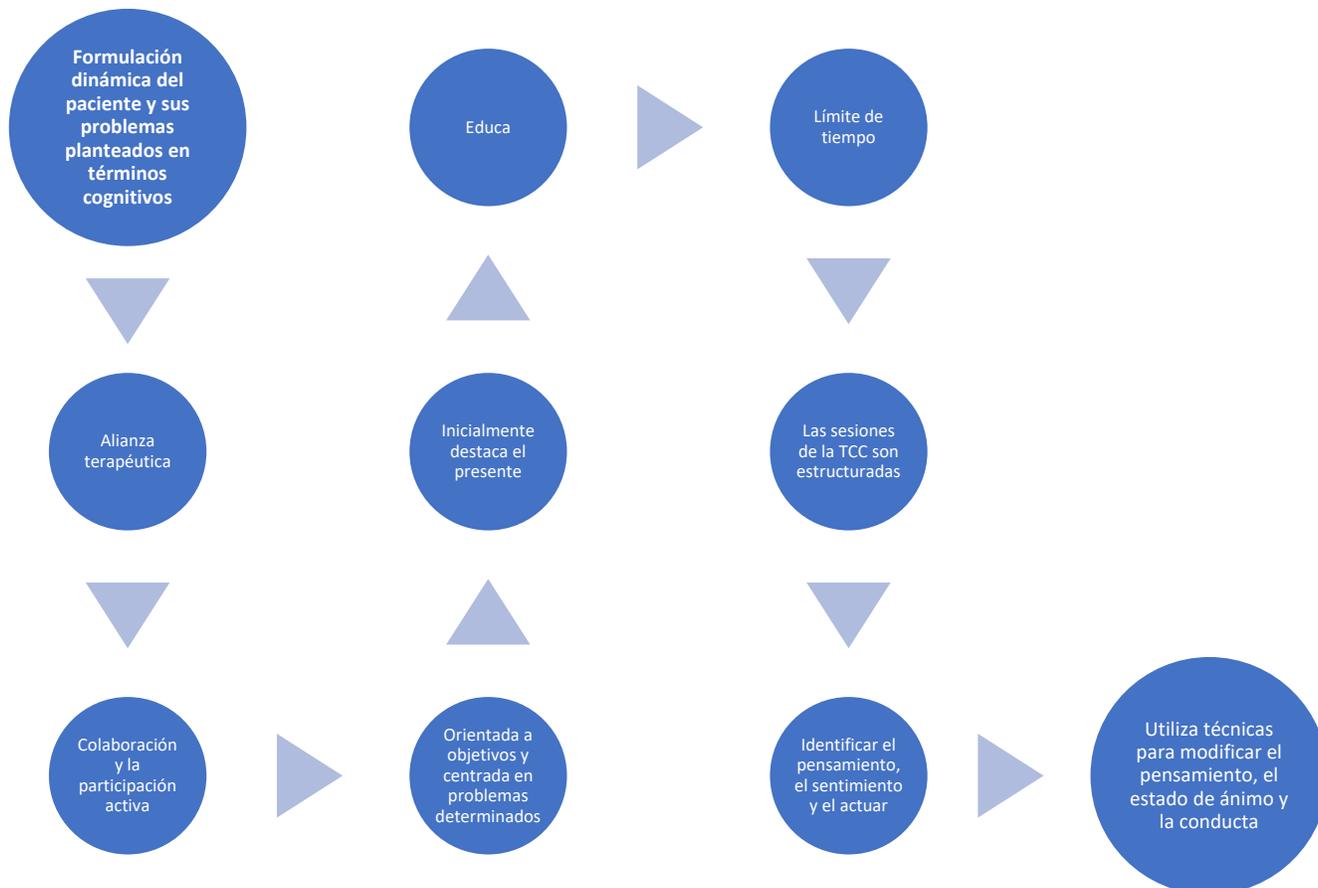
- Explicar el término del dolor, legitimarlo y entenderlo.
- Adecuar el nivel de conocimientos de los participantes sobre la sintomatología dolorosa.
- Identificar conductas y características resilientes frente a la enfermedad.
- Sensibilizar a los participantes sobre la necesidad de adquirir nuevas estrategias que les permitan disminuir la frecuencia e intensidad del dolor.
- Estimular la autorresponsabilidad, el autocuidado y el rol activo del participante en el control del dolor.

3. Conceptos básicos:

- 3.1. Terapia cognitiva conductual (TCC): Es un tipo de manejo psicológico que se concentra en identificar, afrontar y aplicar estrategias para determinados pensamientos y tipos de comportamiento para controlar los síntomas de una afección.

Se usa para manejo conjunto con otras especialidades para diversos problemas, como el dolor crónico, estrés, la depresión, la ansiedad y los trastornos de pánico, los trastornos de la alimentación entre otros.

Los 10 principios fundamentales de la TCC aplicada al manejo del dolor:



3.2. Dolor: En 2020, la IASP propuso una nueva definición: El dolor es una experiencia sensorial y emocional desagradable asociada o similar a la asociada con daño tisular real o potencial. Las siguientes consideraciones fueron tomadas en cuenta para la nueva definición.

El dolor es una experiencia personal influenciada en diferentes grados por factores biológicos, psicológicos y sociales

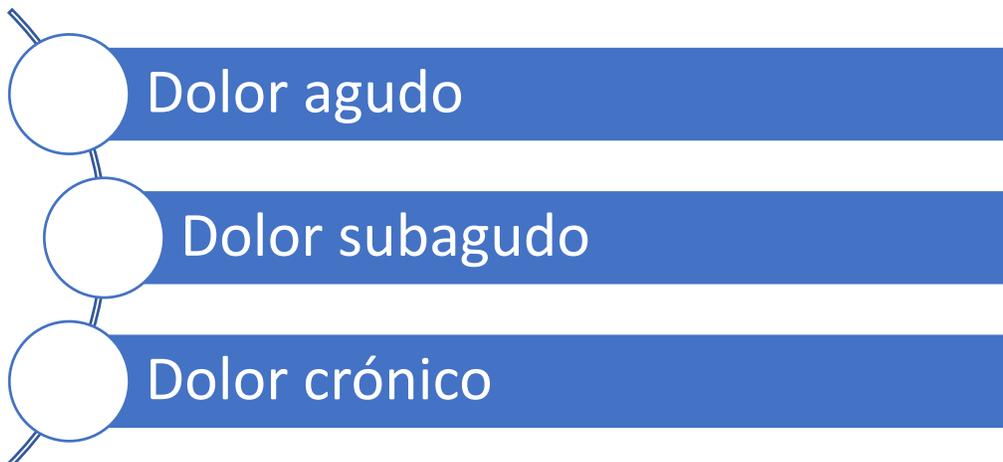
- El dolor y la nocicepción son fenómenos diferentes.

- Las personas aprenden el concepto de dolor a través de las experiencias de vida.

- Si una persona manifiesta una experiencia dolorosa, ésta debe ser respetada.

- Una de las maneras para expresar dolor es por la descripción verbal; la incapacidad para comunicarse no niega la posibilidad de que un humano o animal experimente dolor.

- Aunque el dolor usualmente cumple una función adaptativa, puede tener efectos adversos sobre la funcionalidad y el bienestar social y psicológico.



Mecanismos de afrontamiento:

- Adaptativos: el hecho que el paciente tenga un rol activo y participativo y que tenga una buena adherencia, favorecerá una mejor respuesta
- Desadaptativos: aquel paciente que juega un rol pasivo, de espectador y que tiene una pobre adherencia, tendrá una peor respuesta al tratamiento.

4. Intervenciones específicas

- Psicofármacos: El uso de psicofármacos va a depender de la sintomatología del paciente. Con frecuencia es necesario tratar insomnio, angustia expectación ansiosa, entre otros.
- Psicoterapias: Las intervenciones psicoterapéuticas pueden ir desde terapias de apoyo, terapia cognitivo conductual, terapia interpersonal, intervenciones familiares y/o de parejas.
- Otras intervenciones: Terapias de autoayuda, masaje, terapia física, mindfulness, acupuntura, hipnosis y aromaterapia.

5. Las técnicas cognitivo-conductuales para el manejo del dolor se centran en dos aspectos principales:

- Identificación y cuestionamiento de pensamientos distorsionados relacionados con el dolor.
- Desarrollo de habilidades de afrontamiento para modificar la percepción del dolor.

6. Conclusiones:

La terapia cognitivo-conductual (TCC) desempeña un papel crucial en el manejo integral del dolor en el contexto laboral. En el entorno laboral, donde el dolor puede tener un impacto significativo en la productividad y el bienestar de los trabajadores, la TCC proporciona herramientas efectivas para identificar y cambiar los pensamientos negativos y las respuestas emocionales asociadas con el dolor.

Además, al enseñar habilidades de afrontamiento y promover comportamientos saludables, la TCC puede ayudar a los empleados a manejar el estrés laboral, mejorar la ergonomía y reducir el riesgo de lesiones laborales. Esto no solo beneficia al mejorar su calidad de vida y capacidad para funcionar en el trabajo, sino que también puede tener un impacto positivo en la empresa al reducir el ausentismo y aumentar la satisfacción laboral y la retención de empleados.