



PROGRAMA DE ACOMPAÑAMIENTO A LOS SERVIDORES JUDICIALES INCLUIDOS DENTRO DEL SISTEMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICA (SVE) DE DESÓRDENES MÚSCULOS ESQUELÉTICOS (DME), MEDIANTE LA EJECUCIÓN DE TALLERES QUE PERMITAN IDENTIFICAR SOLUCIONES PARA EL MANEJO DE SU CONDICIÓN DE SALUD



¡Llegó el momento!

Accionar será tu propósito - 2024

Actividad de resiliencia para el dolor Físico

TARJETA DE EMBARQUE

A TIEMPO CON TU SALUD FISICA

El área de Talento Humano - Grupo SST
te invita a una **Jornada de Bienestar**

Fecha:

23, 27 y 29 DE FEBRERO

TARJETA DE EMBARQUE



VÁLIDO PARA UNA JORNADA DE SALUD INTEGRAL

¡Nos vamos de viaje!



ACTIVIDAD: Realización o ejecución de talleres que se basen en la auto monitorización y el auto esfuerzo del individuo, mediante terapia cognitiva, que busca incidir sobre sus estrategias de afrontamiento y permite identificar soluciones para recuperar el control frente a la experiencia del dolor.

SESIÓN 2:

Respiración y Relajación.

JUGUEMOS...



Rama Judicial
Consejo Superior de la Judicatura
República de Colombia



¡Llegó el momento!
Accionar será tu propósito - 2024

Nanina Cortizo C.



TEMAS PARA DESARROLLAR

1

Terapia cognitiva

2

Control del dolor

3

Respiración y relajación



DINAMICA DE JUEGO....



El tren ¡chu!, ¡chu!



TERAPIA COGNITIVA CONDUCTUAL

Es una forma de intervención psicológica, pero se puede aplicar en muchos ámbitos y para diferentes problemáticas / trastornos



Ansiedad



Depresión



Fobias



Alimentaria



**Obsesivo /
Compulsivo**



**Consumo de
sustancias**



El sueño



Sexuales



TERAPIA COGNITIVA

Parte de un punto de vista intrapsíquico y está centrada en la ***cognición***



“Se basa en la premisa de que la explicación de la conducta se encuentra en los procesos cognitivos y en los pensamientos”

La terapia cognitiva **interviene en los pensamientos**, identificando y reemplazando los pensamientos y creencias distorsionados por otras interpretaciones más flexibles, adaptativas y funcionales

Para ello se realizan estimulaciones cognitivas

La estimulación cognitiva se refiere al conjunto de técnicas y estrategias para mejorar la eficacia de capacidades cognitivas y funciones ejecutivas como la memoria, atención, lenguaje, razonamiento o la planificación, entre otras.



JUGUEMOS...



Rama Judicial
Consejo Superior de la Judicatura
República de Colombia

ESTIMULACIÓN COGNITIVA

JUGUEMOS...



Rama Judicial
Consejo Superior de la Judicatura
República de Colombia



¡Llegó el momento!
Accionar será tu propósito - 2024

Nanina Cortizo C.

EL DOLOR... HISTORIA DEL DOLOR...

Delimitar el estudio del dolor y su tratamiento empírico del científico resulta bastante difícil.

Pero gracias a los adelantos de las ciencias como la química, filosofía y la física podemos situar al siglo XVIII como el punto de inflexión.

EL DOLOR...

Primitiva



“Causado por demonios, humores malignos o espíritus de muertos que entraban en el cuerpo a través de orificios

Sumeria



En el año 4000 a.C., empleaban el hulgil o planta de la alegría, como llamaban a la adormidera. Esta es la primera referencia histórica que poseemos del uso de opio

Mesopotamia



"Asu" era el "médico" encargado de realizar exorcismos para aliviar el dolor. Decían oraciones para conseguir el perdón de los dioses, a la vez que empezaban a utilizar hojas de mirto

EL DOLOR...

Sumeria

Primitiva



"Causado por demonios, humores malignos o espíritus de muertos que entraban en el cuerpo a través de orificios



Mesopotamia



"Asu" era el "médico" encargado de realizar exorcismos para aliviar el dolor. Decían oraciones para conseguir el perdón de los dioses, a la vez que empezaban a utilizar hojas de mirto

En el año 4000 a.C., empleaban el hulgil o planta de la alegría, como llamaban a la adormidera. Esta es la primera referencia histórica que poseemos del uso de opio

EL DOLOR...



Mesopotamia

Primitiva



“Causado por demonios, humores malignos o espíritus de muertos que entraban en el cuerpo a través de orificios

Sumeria



En el año 4000 a.C., empleaban el hulgil o planta de la alegría, como llamaban a la adormidera. Esta es la primera referencia histórica que poseemos del uso de opio



"Asu" era el "médico" encargado de realizar exorcismos para aliviar el dolor. Decían oraciones para conseguir el perdón de los dioses, a la vez que empezaban a utilizar hojas de mirto

Siria



Los asirios realizaban circuncisiones con una "peculiar técnica anestésica" consistente en la compresión bilateral de las arterias carótidas a nivel del cuello para producir una isquemia cerebral y la aparición de un estado comatoso (pérdida de consciencia) lo cual era aprovechado para la cirugía y alivio del dolor.



EL DOLOR...



Siria



Los asirios realizaban circuncisiones con una "peculiar técnica anestésica" consistente en la compresión bilateral de las arterias carótidas a nivel del cuello para producir una isquemia cerebral y la aparición de un estado comatoso (pérdida de consciencia) lo cual era aprovechado para la cirugía y alivio del dolor.

Egipto



El dolor era percibido para esta sociedad, como un castigo de los dioses Sekhment y Seth. Consideraban el orificio nasal izquierdo y los oídos como las vías de entrada de la enfermedad y de la muerte, con lo que el tratamiento obvio era purgar dicho "dolor" a través de esas vías. En las civilizaciones del antiguo Egipto comenzaron a usar la adormidera se la administraban a sus hijos para que durmieran toda la noche hoy en día es conocida por los seguidores de Harry Potter.

Mesopotamia



"Asu" era el "médico" encargado de realizar exorcismos para aliviar el dolor. Decían oraciones para conseguir el perdón de los dioses, a la vez que empezaban a utilizar hojas de mirto. Hoy en día se tiene conocimiento de sus propiedades analgésicas por contener precursores del ácido acetilsalicílico.

Sumeria



En el año 4000 a.C., empleaban el hulgil o planta de la alegría, como llamaban a la adormidera. Esta es la primera referencia histórica que poseemos del uso de opio



EL DOLOR...



Egipto



El dolor era percibido para esta sociedad, como un castigo de los dioses Sekhament y Seth. Consideraban el orificio nasal izquierdo y los oídos como las vías de entrada de la enfermedad y de la muerte, con lo que el tratamiento obvio era purgar dicho "dolor" a través de esas vías.

Indígenas



Durante los años 400-700 a.C. los incas peruanos tenían la creencia de que la hoja de coca representaba un regalo de Manco Capac, hijo del dios del Sol, en compensación por todo el sufrimiento humano. Este regalo producía "satisfacción al hambriento, vigor al cansado y olvido de las miserias al desdichado". Empaquetaban las hojas en forma de bola y las colocaban sobre la herida como anestesia local

Siria



Los asirios realizaban circuncisiones con una "peculiar técnica anestésica" consistente en la compresión bilateral de las arterias carótidas a nivel del cuello para producir una isquemia cerebral y la aparición de un estado comatoso (pérdida de consciencia) lo cual era aprovechado para la cirugía y alivio del dolor.

Mesopotamia



"Asu" era el "médico" encargado de realizar exorcismos para aliviar el dolor. Decían oraciones para conseguir el perdón de los dioses, a la vez que empezaban a utilizar hojas de mirto



EL DOLOR...



Siria



Los asirios realizaban circuncisiones con una "peculiar técnica anestésica" consistente en la compresión bilateral de las arterias carótidas a nivel del cuello para producir una isquemia cerebral y la aparición de un estado comatoso (pérdida de consciencia) lo cual era aprovechado para la cirugía y alivio del dolor.

Egipto



El dolor era percibido para esta sociedad, como un castigo de los dioses Sekhament y Seth. Consideraban el orificio nasal izquierdo y los oídos como las vías de entrada de la enfermedad y de la muerte, con lo que el tratamiento obvio era purgar dicho "dolor" a través de esas vías.

Indígenas americanos



Durante los años 400-700 a.C. los incas peruanos tenían la creencia de que la hoja de coca representaba un regalo de Manco Capac, hijo del dios del Sol, en compensación por todo el sufrimiento humano. Este regalo producía "satisfacción al hambriento, vigor al cansado y olvido de las miserias al desdichado". Empaquetaban las hojas en forma de bola y las colocaban sobre la herida como anestesia local





EL DOLOR...

En la actualidad

"una experiencia sensitiva y emocional desagradable, asociada a una lesión tisular real o potencial".

Asociación Internacional para el Estudio

Donde podemos medir o cuantificar con la escala EVA(escala analógica visual)

Escala de intensidad del dolor





RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN... TECNICAS DE RELAJACIÓN



Respiración profunda



Atención plena



Meditación básica



Respuesta de relajación



RELAJEMONOS...



RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN...



Rama Judicial
Consejo Superior de la Judicatura
República de Colombia

hábitos.mx

MINDFULNESS

hábitos.m

Atención plena



¡Llegó el momento!
Accionar será tu propósito - 2024

Nanina Cortizo C.



RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN... MINDFULNESS...

¿COMO SE PRACTICA?

1. SER CONCIENTE:

Se trata de prestar atención plenamente en el momento presente, es decir, ser consciente de lo que está pasando aquí y ahora. Se trata de tener consciencia de lo que se está haciendo y de lo que está pasando por la mente en este momento: la información que están captando los sentidos y los propios productos de la mente (pensamientos, recuerdos, imaginaciones, etcétera).

2. OBSERVAR:

Se trata de observar lo que aparece en la mente como un contenido que cambia constantemente. Simplemente, observar lo que aparezca.



RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN... MINDFULNESS...

¿COMO SE PRACTICA?

3. ACEPTAR:

Aparecerán pensamientos que podrían causar rechazo o disgusto. Sin embargo, el mindfulness trata de aceptar y permitir que los pensamientos sean como son. La aceptación consiste en no poner resistencia.

4. NO JUZGAR :

No juzgar los pensamientos que aparecen en la mente consiste en abstenerse de realizar una valoración o una reacción, ya sea positiva o negativa.

5. EXPERIMENTAR:

El mindfulness propone una actitud curiosa y de mente abierta, con la que se reciben las sensaciones presentes con curiosidad, como si fuera la primera vez que aparecen, evitando la influencia de los aprendizajes previos..



RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN... MINDFULNESS...

¿COMO SE PRACTICA?

6. COMPASIÓN:

Uno de los componentes esenciales del mindfulness es la actitud de bondad amorosa y amabilidad hacia el objeto observado. Encontrarás más información sobre este componente en este artículo: autocompasión en psicología.

7. NO JUZGAR :

No juzgar los pensamientos que aparecen en la mente consiste en abstenerse de realizar una valoración o una reacción, ya sea positiva o negativa.

8.SOLTAR:

Soltar significa dejar ir las cosas que se van sin intentar retenerlas. Consiste en entender que todo es impermanente, que todo tiene un inicio, una duración y un final. Cuando este final sucede, desde el mindfulness se propone no aferrarse, sino soltar. Es decir, dejar ir la experiencia.

RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN... MINDFULNESS...



Rama Judicial
Consejo Superior de la Judicatura
República de Colombia

EJERCICIO DE LA PASA



RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN... MINDFULNESS...

EJERCICIO DE LA PASA

1. SOSTENER



Sostener la pasa con la mano o con los dedos y observarla como si fuera la primera vez que se ve una pasa.



RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN... MINDFULNESS...

EJERCICIO DE LA PASA

2. OBSERVAR



Ver y observar con atención todos los detalles de la pasa: el color, los pliegues, etcétera.



RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN... MINDFULNESS...

EJERCICIO DE LA PASA

3. TOCAR Y ESCUCHAR



Tocar y escuchar. Explorar la textura de la pasa, moverla, apretarla y escuchar el sonido.



RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN... MINDFULNESS...

EJERCICIO DE LA PASA

4. OLER



RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN... MINDFULNESS...

EJERCICIO DE LA PASA

5. COLOCAR LA PASA EN LA BOCA



Colocar la pasa en la boca y explorar la sensación de tener la pasa en la lengua.

RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN... MINDFULNESS...

EJERCICIO DE LA PASA

6. MASTICAR



Masticar: morder la pasa y percibir la textura y los sabores de la pasa en la boca.



RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN... MINDFULNESS...

EJERCICIO DE LA PASA

CUENTANOS TU EXPERIENCIA...

Como comer la pasa de forma habitual y comiéndola, prestando atención plena, siendo consciente o practicando mindfulness.

De esta manera no solo identificamos el dolor y los signos de alarma de nuestro cuerpo sino también le damos control a ellos con diferentes técnicas.

RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN...



técnicas de automasaje



RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN...

Las **pausas activas** son interrupciones breves dentro de la jornada laboral que buscan incorporar actividad física o descanso mental

tienen beneficios para la salud ocupacional como:

- reducir el estrés
- liberar la tensión
- mejorar la concentración
- la flexibilidad
- la postura
- la circulación y,
- la creatividad



RECUERDA...



Rama Judicial
Consejo Superior de la Judicatura
República de Colombia

**NO ES EL ESTRÉS
LO QUE NOS MATA,
SINO CÓMO
REACCIONAMOS
ANTE ÉL.**

— Hans Selye

— Hans Selye



¡Llegó el momento!
Accionar será tu propósito - 2024

Manina Cortizo C.