



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 1:

Introducción a la Terapia Cognitivo Conductual.



JOSEFA MARÍA TUESCA BENAVIDES



EDUCACIÓN

2017 - 2019	Maestría en Psiconeuropsiquiatría y Rehabilitación Universidad Metropolitana, Barranquilla
2014 - 2015	Especialización en Auditoría de Servicios de Salud Universidad Libre de Colombia, Barranquilla
2010 - 2011	Especialización en Salud Ocupacional Universidad Libre de Colombia, Barranquilla
2002 - 2008	Médico y Cirujano Universidad Libre de Colombia, Barranquilla

Asesor médico en riesgos laborales, con amplia experiencia en medicina preventiva y del trabajo.

Miembro activo de la Sociedad Colombiana de Medicina del Trabajo capítulo Atlántico (junta directiva 2023-2025)





Introducción a la Terapia Cognitivo Conductual (TCC) para el manejo del dolor

Actividad #1:

La pelota preguntona

Es una actividad que sirve para que los integrantes se conozcan entre ellos. En el juego los integrantes se sientan en círculos, pasando la pelota hasta que el facilitador del grupo detenga la canción.

El participante que se quede con la pelota, se debe presentarse y decir cuáles son sus actividades en su tiempo libre. En caso de que se repita el turno a un participante, los demás integrantes tienen la posibilidad de hacerle una pregunta.

Introducción a la Terapia Cognitivo Conductual (TCC) para el manejo del dolor

OBJETIVOS:

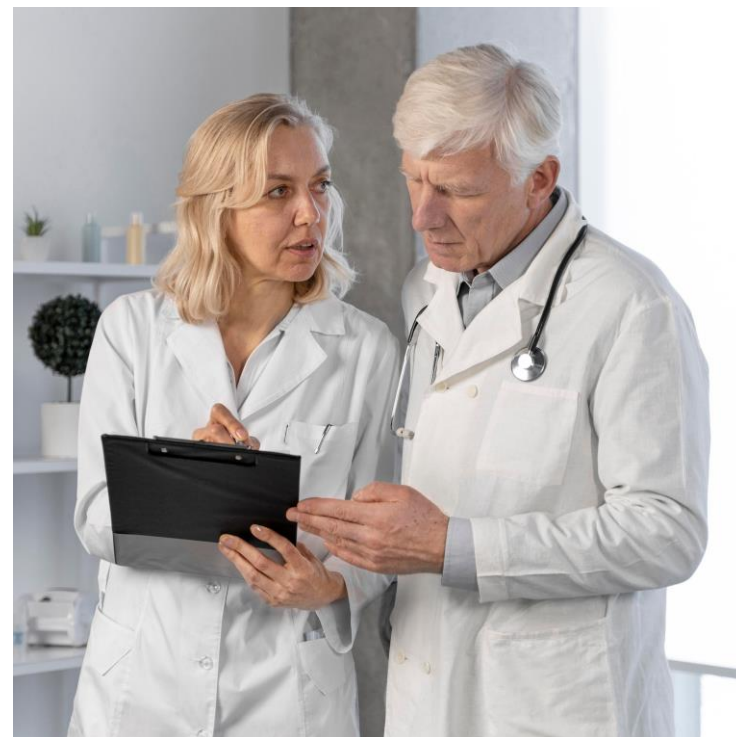
- Explicar el termino TCC y dolor
- Adecuar el nivel de conocimientos de los participantes sobre la sintomatología dolorosa.
- Identificar conductas y características resilientes frente a la enfermedad.
- Sensibilizar sobre la necesidad de adquirir nuevas estrategias que les permitan disminuir la frecuencia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



Introducción a la Terapia Cognitivo Conductual (TCC) para el manejo del dolor

Antes de empezar:

1. ¿Sabe usted que es la terapia cognitiva conductual?
2. ¿defina con sus palabras el dolor?
3. ¿Cuándo fue la última vez que sintió dolor?
4. Descríbalo con sus palabras





Introducción a la Terapia Cognitivo Conductual (TCC) para el manejo del dolor

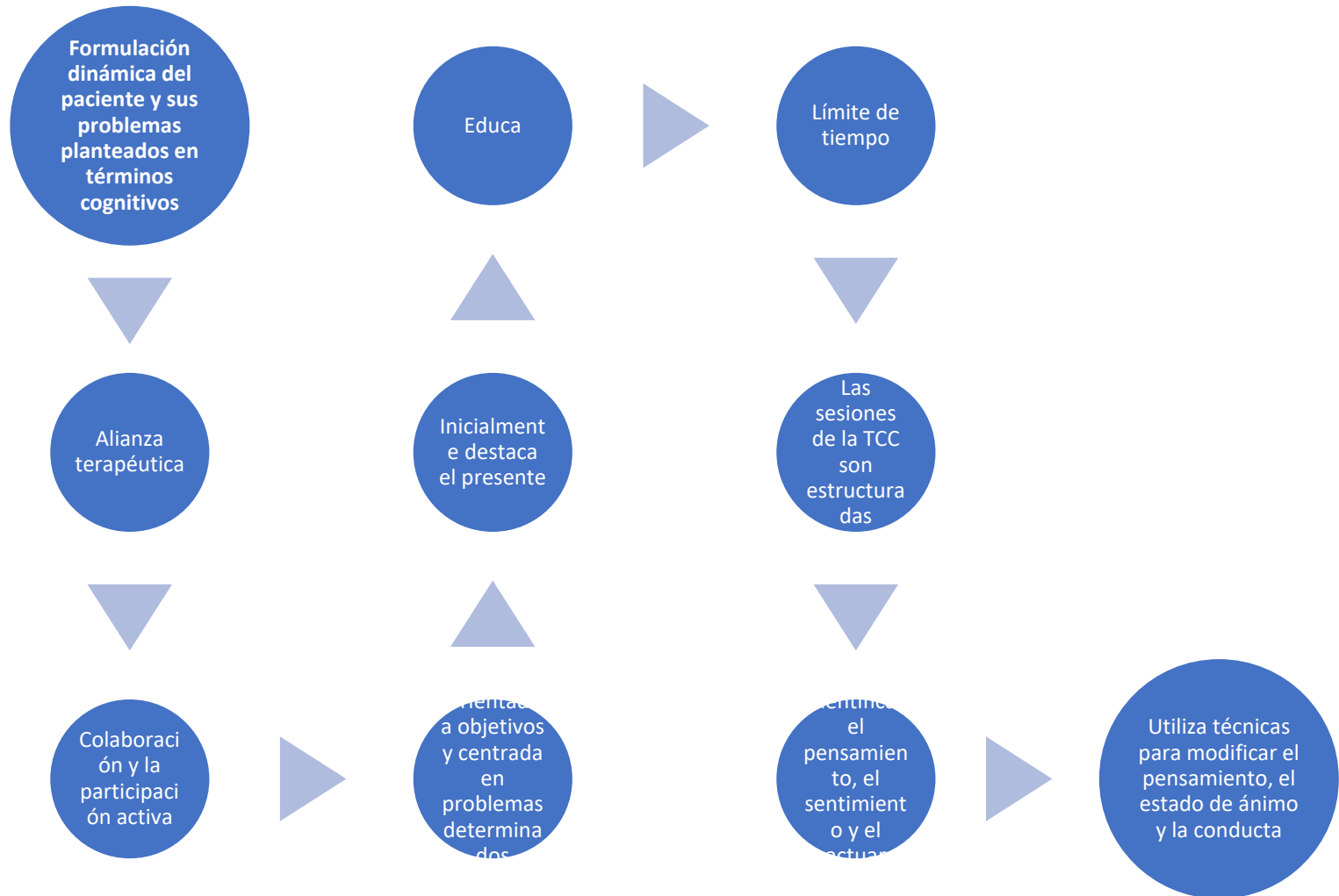
La Terapia Cognitivo Conductual

(TCC) es un enfoque psicoterapéutico que se ha demostrado efectivo en el manejo del dolor crónico.

Se centra en cambiar pensamientos y conductas



Introducción a la Terapia Cognitivo Conductual (TCC) para el manejo del dolor





Introducción a la Terapia Cognitivo Conductual (TCC) para el manejo del dolor

Actividad #2: Técnicas 3-4-7





Introducción a la Terapia Cognitivo Conductual (TCC) para el manejo del dolor

El modelo de TCC para el dolor incluye la identificación de pensamientos automáticos negativos y distorsiones cognitivas.

Se enfoca en el desarrollo de estrategias de afrontamiento y modificación de conductas para mejorar la calidad de vida.



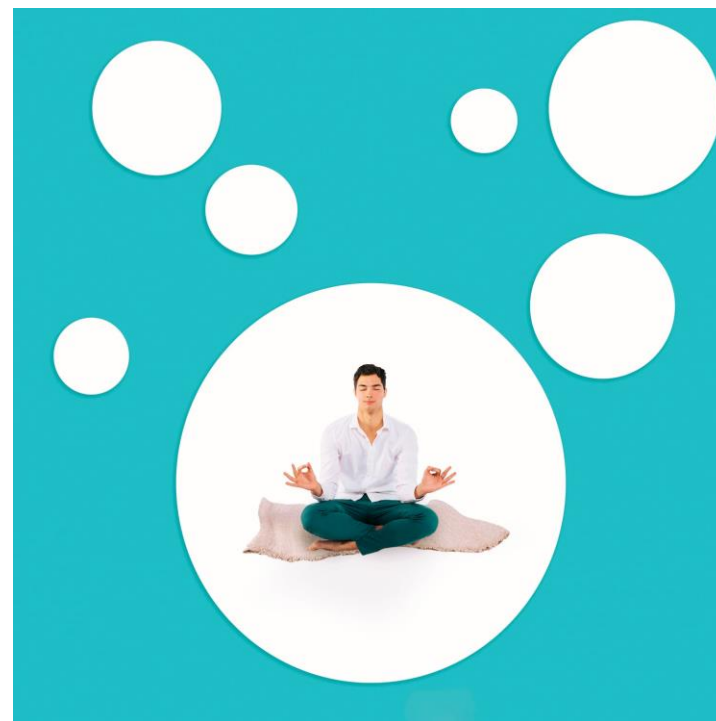


Introducción a la Terapia Cognitivo Conductual (TCC) para el manejo del dolor

Las técnicas de TCC para el dolor incluyen:

- ✓ Reestructuración cognitiva
- ✓ Técnicas de relajación
- ✓ Exposición gradual
- ✓ Tareas conductuales

Estas estrategias ayudan a reducir la intensidad del dolor y mejorar el bienestar emocional.



Introducción a la Terapia Cognitivo Conductual (TCC) para el manejo del dolor

Actividad #3:

Identificación de pensamientos distorsionados: Divida al grupo en parejas y pídale que identifiquen y discutan pensamientos distorsionados relacionados con el dolor.

Luego, cada pareja puede compartir sus hallazgos con el grupo y discutir estrategias para desafiar esos pensamientos distorsionados.

Introducción a la Terapia Cognitivo Conductual (TCC) para el manejo del dolor

La TCC se aplica en el tratamiento de:

- ✓ Dolor crónico
- ✓ Fibromialgia
- ✓ Dolor de espalda

Los resultados muestran una disminución significativa del dolor y una mejora en la función física y calidad de vida.





Introducción a la Terapia Cognitivo Conductual (TCC) para el manejo del dolor

Dolor: En 1979, la [Asociación Internacional para el Estudio del Dolor](#) (IASP, por sus siglas en inglés) definió el dolor como una experiencia sensorial y emocional desagradable asociada con un daño tisular real o potencial, o descrita en términos de dicho daño.



Introducción a la Terapia Cognitivo Conductual (TCC) para el manejo del 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. El dolor no puede ser inferido solamente por la actividad de las neuronas sensoriales.
- ❖ 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.
- ❖ Aunque el dolor usualmente cumple una función adaptativa, puede tener efectos adversos sobre la funcionalidad y el bienestar social y psicológico.
- ❖ 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.



Introducción a la Terapia Cognitivo Conductual (TCC) para el manejo del dolor

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.





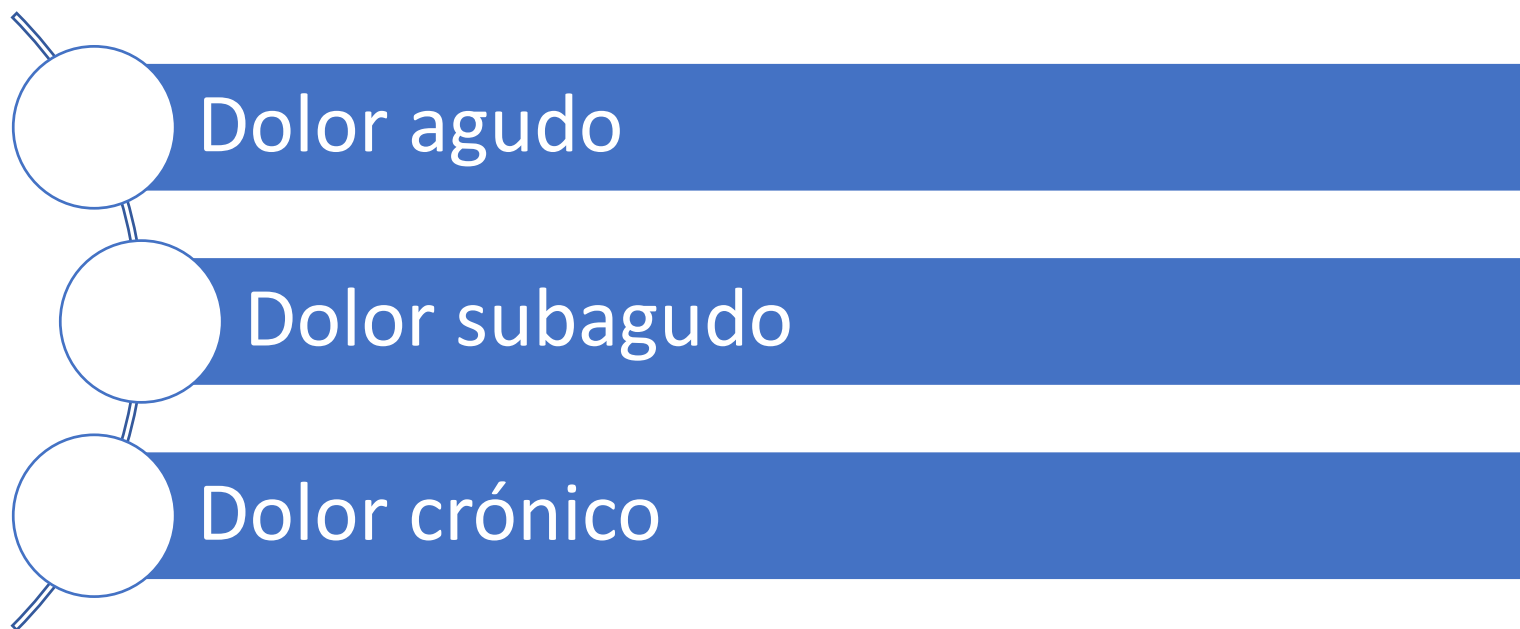
Introducción a la Terapia Cognitivo Conductual (TCC) para el manejo del dolor

Actividad #4:

Entrenamiento en relajación muscular progresiva: Guíe al grupo a través de un ejercicio de relajación muscular progresiva, donde tensen y relajen conscientemente diferentes grupos musculares en el cuerpo. Esto puede ayudar a los participantes a aprender a relajar su cuerpo y reducir la tensión asociada con el dolor crónico.



Introducción a la Terapia Cognitivo Conductual (TCC) para el manejo del dolor





Introducción a la Terapia Cognitivo Conductual (TCC) para el manejo del dolor

Clasificación del dolor: Dolor crónico, de acuerdo al CIE-11, es aquel “dolor persistente o recurrente que dura más de 3 meses”. Dependiendo del órgano afectado y de las características del dolor, lo divide en siete tipos, con subcategorías.

1. Dolor crónico primario
2. Dolor crónico oncológico
3. Dolor crónico post quirúrgico y post traumático
4. Dolor crónico neuropático
5. Dolor crónico orofacial y cefálico
6. Dolor crónico visceral
7. Dolor crónico músculo esquelético.



Introducción a la Terapia Cognitivo Conductual (TCC) para el manejo del dolor

La clasificación del DSM-5, el dolor crónico corresponde a un “Trastorno por síntomas somáticos, con predominio de dolor”, definición que viene a reemplazar a tres de los trastornos somatomorfos del DSM-IV (trastorno por dolor, trastorno por somatización y trastorno somatomorfo indiferenciado, y en algunos casos, hipocondriasis).





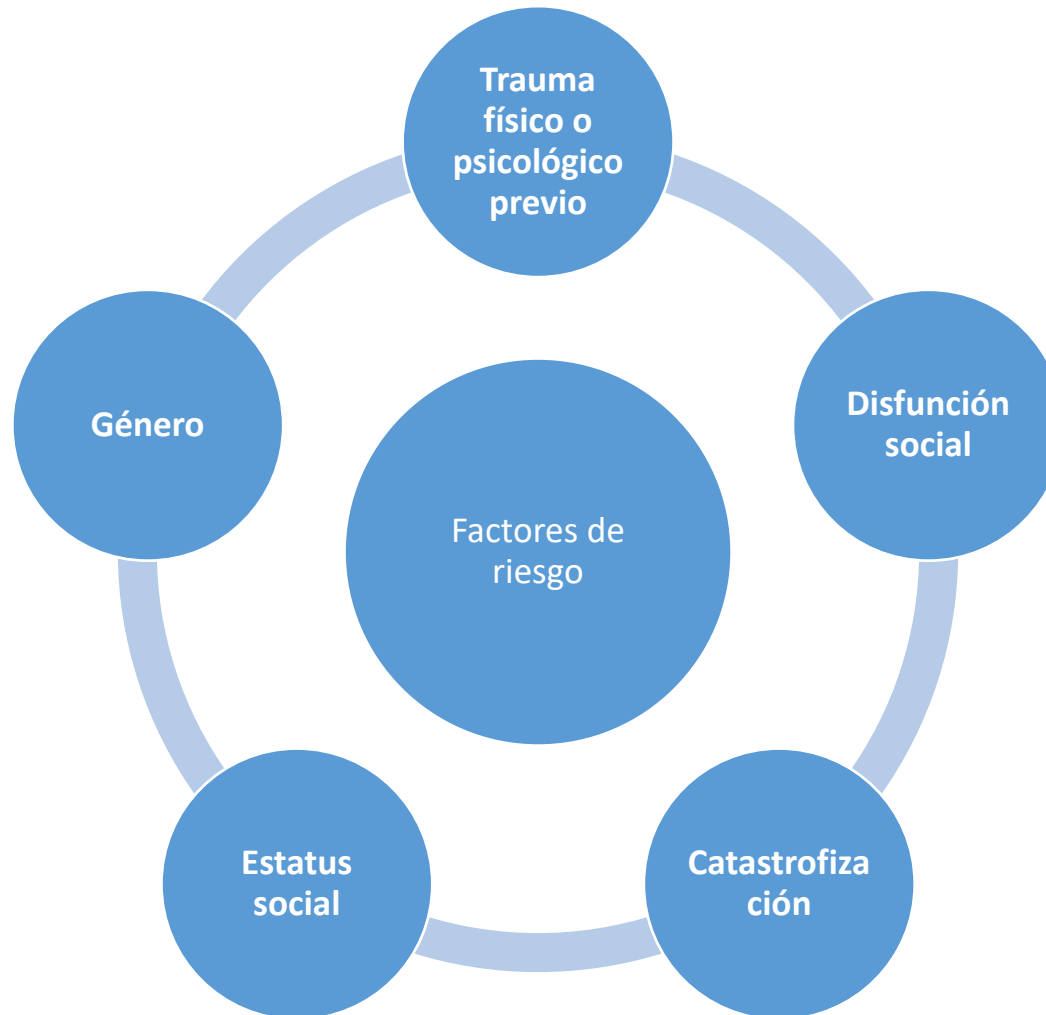
Introducción a la Terapia Cognitivo Conductual (TCC) para el manejo del dolor

Alteraciones del procesamiento psicológico en dolor crónico



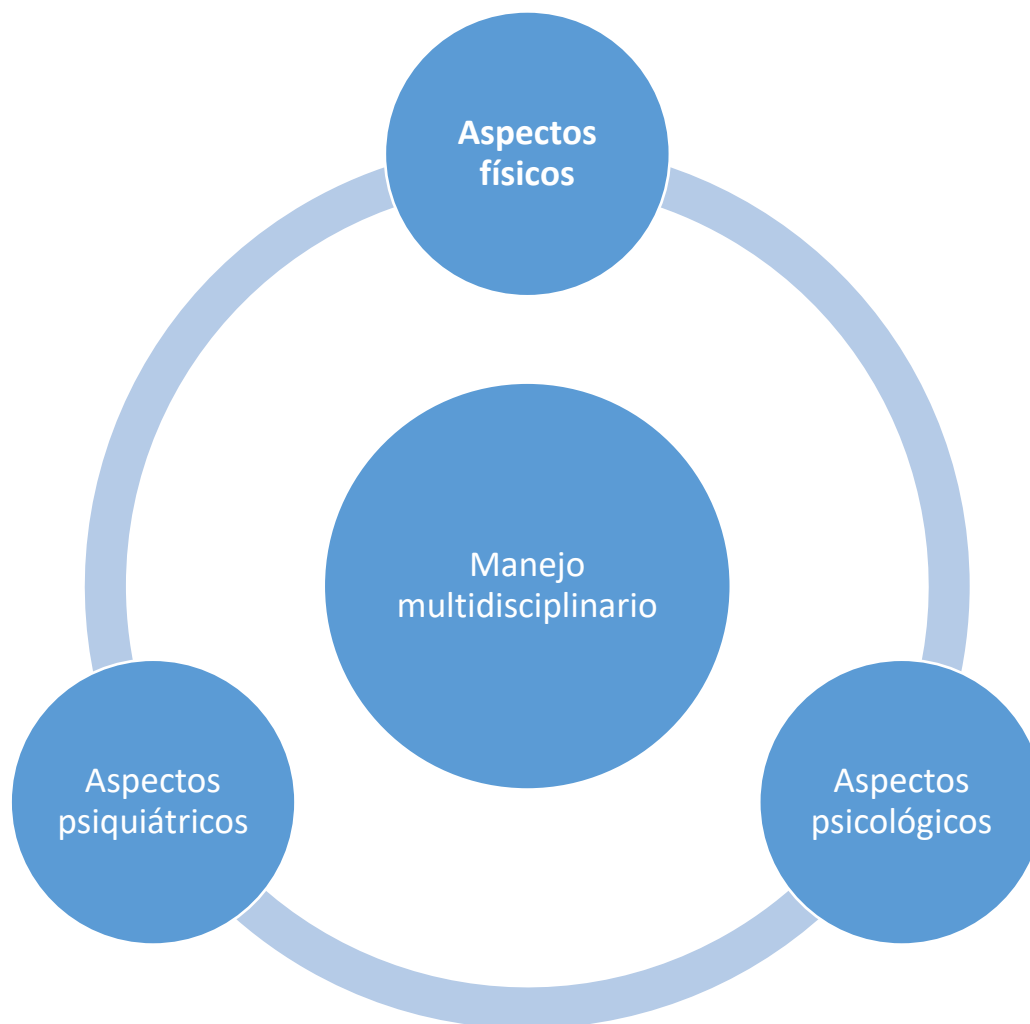


Introducción a la Terapia Cognitivo Conductual (TCC) para el manejo del dolor



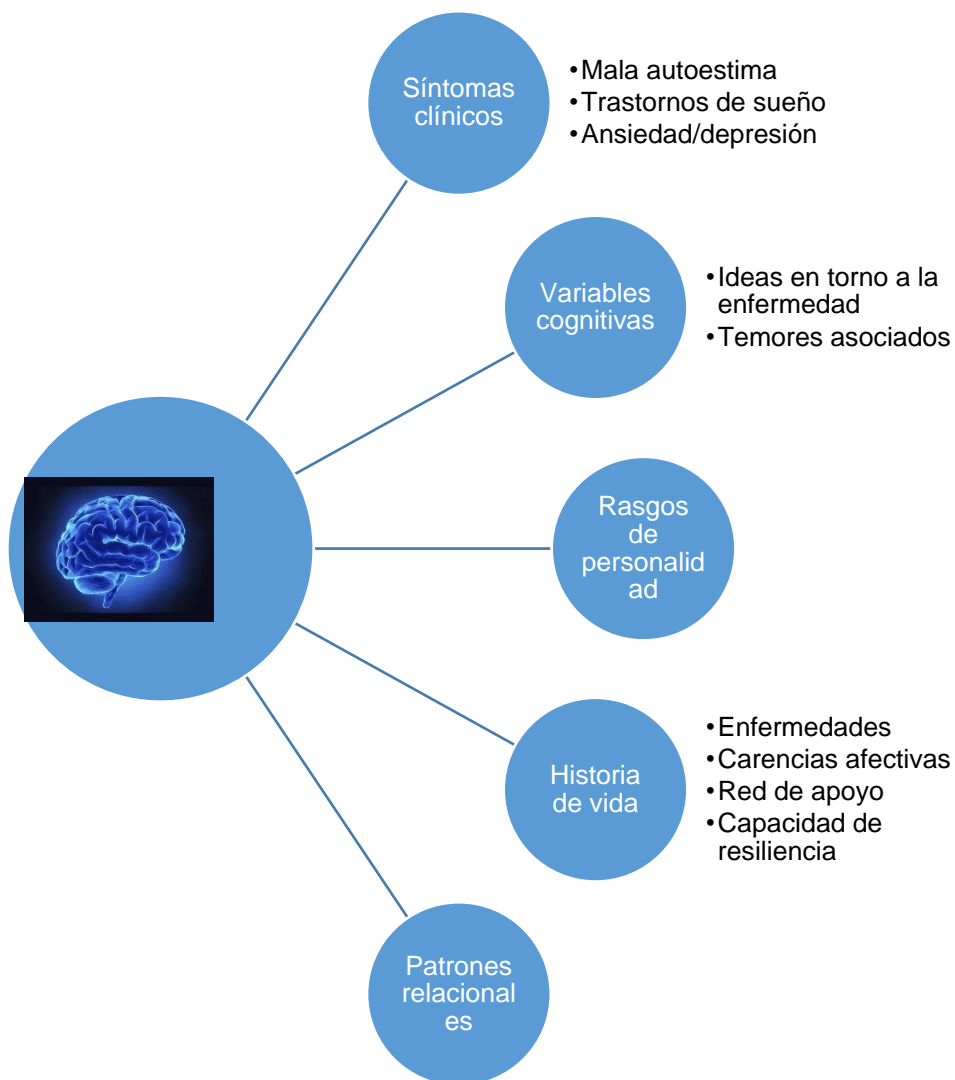


Introducción a la Terapia Cognitivo Conductual (TCC) para el manejo del dolor





Introducción a la Terapia Cognitivo Conductual (TCC) para el manejo del dolor





Introducción a la Terapia Cognitivo Conductual (TCC) para el manejo del dolor

Mecanismo de afrontamiento adaptativo

- Un rol activo y participativo y que tenga una buena adherencia

Mecanismo de afrontamiento desadaptativo

- Un rol pasivo, de espectador y que tiene una pobre adherencia



Introducción a la Terapia Cognitivo Conductual (TCC) para el manejo del dolor

Intervenciones específicas

- ❖ **Psicofármacos:** El uso de psicofármacos va a depender de la sintomatología del paciente.
- ❖ **Psicoterapias:** 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.





Introducción a la Terapia Cognitivo Conductual (TCC) para el manejo del dolor

Numerosos estudios respaldan la eficacia de la TCC en el manejo del dolor. Se ha demostrado que la TCC reduce la discapacidad asociada al dolor, disminuye la medicación y mejora la adaptación psicológica al dolor crónico.

APA LEÓN, E., & MENÉNDEZ, M. D. C. LA TERAPIA COGNITIVO CONDUCTUAL PARA EL MANEJO DEL DOLOR

UJA Universidad de Jaén

Psicoterapia para el dolor crónico: Una revisión a cinco años.

Alternative title
Psychotherapy for chronic pain: A five years review

Please use this identifier to cite or link to this item: <https://hdl.handle.net/18953.1/17362>

Title: Revisión sistemática sobre la efectividad de la terapia cognitivo-conductual dirigida a la disminución del dolor crónico y mejora del bienestar psicológico en pacientes con cáncer de mama.

Authors: [Valero Ordóñez](#)

Dirección: [Montoro Águila](#)

Departamento: [Universidad de Jaén](#)

Abstract: Las mujeres diagnosticadas con cáncer de mama que se someten a cirugía de mastectomía o a mastectomía con reconstrucción de mama, experimentan un aumento de la ansiedad y la depresión. El objetivo de esta revisión sistemática es evaluar la efectividad de la terapia cognitivo-conductual (TCC) en el manejo del dolor crónico y la mejora del bienestar psicológico en pacientes con cáncer de mama. Se realizó una búsqueda exhaustiva de artículos científicos en bases de datos como PubMed, PsycInfo y Scopus. Se incluyeron estudios que evaluaron la efectividad de la TCC en el manejo del dolor crónico y la mejora del bienestar psicológico en pacientes con cáncer de mama. Los resultados indican que la TCC es efectiva para reducir el dolor crónico y mejorar el bienestar psicológico en pacientes con cáncer de mama. Se recomienda la TCC como una intervención efectiva para el manejo del dolor crónico y la mejora del bienestar psicológico en pacientes con cáncer de mama.

XIII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXVIII Jornadas de Investigación. XVII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. III Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. III Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2021.

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-012/689>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/even/Ak0>

Revisión acerca de la eficacia de la terapia cognitivo conductual en dolor crónico y depresión

Gonzalez Suarez, Nicolás y Rosales, Ma. Guadalupe.

Resumen



Introducción a la Terapia Cognitivo Conductual (TCC) para el manejo del dolor

La Terapia Cognitivo Conductual es un enfoque efectivo y bien respaldado para el manejo del dolor. Al centrarse en la modificación de pensamientos y conductas, la TCC ofrece herramientas valiosas para mejorar la calidad de vida de las personas que sufren de dolor crónico.



Introducción a la Terapia Cognitivo Conductual (TCC) para el manejo del dolor

Actividad #5:

Ejercicio de atención plena: Lleve al grupo a través de un ejercicio de atención plena centrado en el cuerpo, donde se concentren en las sensaciones físicas presentes en el momento actual, sin juzgar ni reaccionar ante ellas.

Esto puede ayudarles a desarrollar una mayor conciencia de su cuerpo y a aprender a tolerar el dolor sin reaccionar de manera automática.