Consejo Superior de la Judicatura
Dirección Seccional de Administración Judicial de Neiva

PROGRAMA DE ACOMPAÑAMIENTO A LOS SERVIDORES JUDICIALES INCLUIDO DENTRO DEL SVE DE DME, MEDIANTE LA EJECUCIÓN DE ESTRATEGIAS QUE PERMITAN IDENTIFICAR SOLUCIONES PARA EL MANEJO DE SU CONDICIÓN DE SALUD.



Dinámicas de presentación y confianza.

Soltar el cuerpo
El cuerpo guarda tensiones, miedos y también confianza.

“MI NOMBRE TIENE UNA HISTORIA”

- *“Ana – Fortaleza”*
- *“Carlos – Paciencia”*
- *“Luisa – Luz”*

Entender el dolor y legitimarlo Fundamento:

La TCC reconoce el **dolor como experiencia subjetiva** donde influyen factores biológicos(inflamación, tensión, daños articulares, de nervios etc), psicológicos (miedo, ansiedad o pensamientos negativos) y sociales (El aislamiento o la falta de comprensión). Legitimarlo reduce la culpa y la negación (no soy débil por sentir dolor, no pasa nada, no me duele).

“Comprender es aliviar”. Marian Rojas Estapé.

SOMATIZACION

Síntoma Osteomuscular Común	Emoción Frecuentemente Asociada	Posible Interpretación / Tensión
Dolor y Rigidez de Cuello	Ansiedad, Preocupación excesiva, Miedo a perder el control, Sentirse abrumado por responsabilidades.	El cuello soporta la cabeza (la mente), y su rigidez puede simbolizar la **inflexibilidad** o el **esfuerzo constante** por mantener todo bajo control o por estar alerta ante amenazas.
Dolor de Espalda (Dorsal media/alta)	Tristeza, Carga emocional, Sentimiento de culpa, Falta de apoyo emocional.	Sentir el **peso del mundo** o de las responsabilidades sobre los hombros. Necesidad de apoyo que no se pide o se percibe que no se tiene.
Dolor de Espalda (Lumbar/Baja)	Miedo al futuro, Inseguridad económica, Dificultad con la estabilidad y el "sostén" de la vida.	La zona lumbar se relaciona con el soporte vital y la **base de la seguridad**. La falta de estabilidad emocional se traduce en falta de soporte físico.
Tensión y Dolor en Hombros	Estrés, Exceso de responsabilidad, Sobrecarga de tareas, Sentirse muy exigido.	Llevar una **carga excesiva**; simboliza la "mochila" de responsabilidades o problemas que se cargan a diario.

SOMATIZACION

Síntoma Osteomuscular Común	Emoción Frecuentemente Asociada	Posible Interpretación / Tensión
Dolor en Caderas y Rodillas (Articulaciones)	Miedo a avanzar, Resistencia al cambio, Falta de flexibilidad, Orgullo, Problemas de dirección en la vida.	Representan la **movilidad y el avance**. El dolor puede ser una "frenada" inconsciente ante un camino que se teme o un cambio que se resiste.
Bruxismo (Tensión en Mandíbula)	Ira contenida, Frustración no expresada, Agresión reprimida, Necesidad de control.	Expresión física de la **contención** de lo que se desea "morder", decir o sacar.
Fibromialgia (Dolor crónico generalizado)	Estrés crónico, Traumas emocionales no resueltos, Depresión, Dificultad para establecer límites.	Representa un **estado de alerta permanente** del sistema nervioso, que traduce el sufrimiento emocional en dolor físico generalizado.
Dolor de Cabeza/Migraña Tensional	Estrés, Frustración, Pensamiento excesivo, Rumiación, Perfeccionismo.	Tensión por el **exceso de actividad mental** y la incapacidad de "desconectar" o dejar de pensar.

Conductas y características resilientes frente a la enfermedad

Fundamento:

La **resiliencia** implica adaptación positiva ante la adversidad. Refuerzo de pensamientos y conductas de afrontamiento eficaz. Reestructuración cognitiva desde la experiencia física.

“CUERPOS QUE SE DOBLAN, PERO NO SE ROMPEN”

(Pies-raíces-estable y flexibles)



Adecuar el nivel de conocimientos sobre la sintomatología dolorosa

Fundamento:

La **educación en dolor** cambia creencias disfuncionales (“si me duele, debo dejar de moverme”). Según la TCC, modificar creencias reduce el miedo-evitación.

Dinamica: “DEL MIEDO AL MOVIMIENTO”

Movimiento como herramienta de autorregulación vs Movimiento con creencias limitantes.

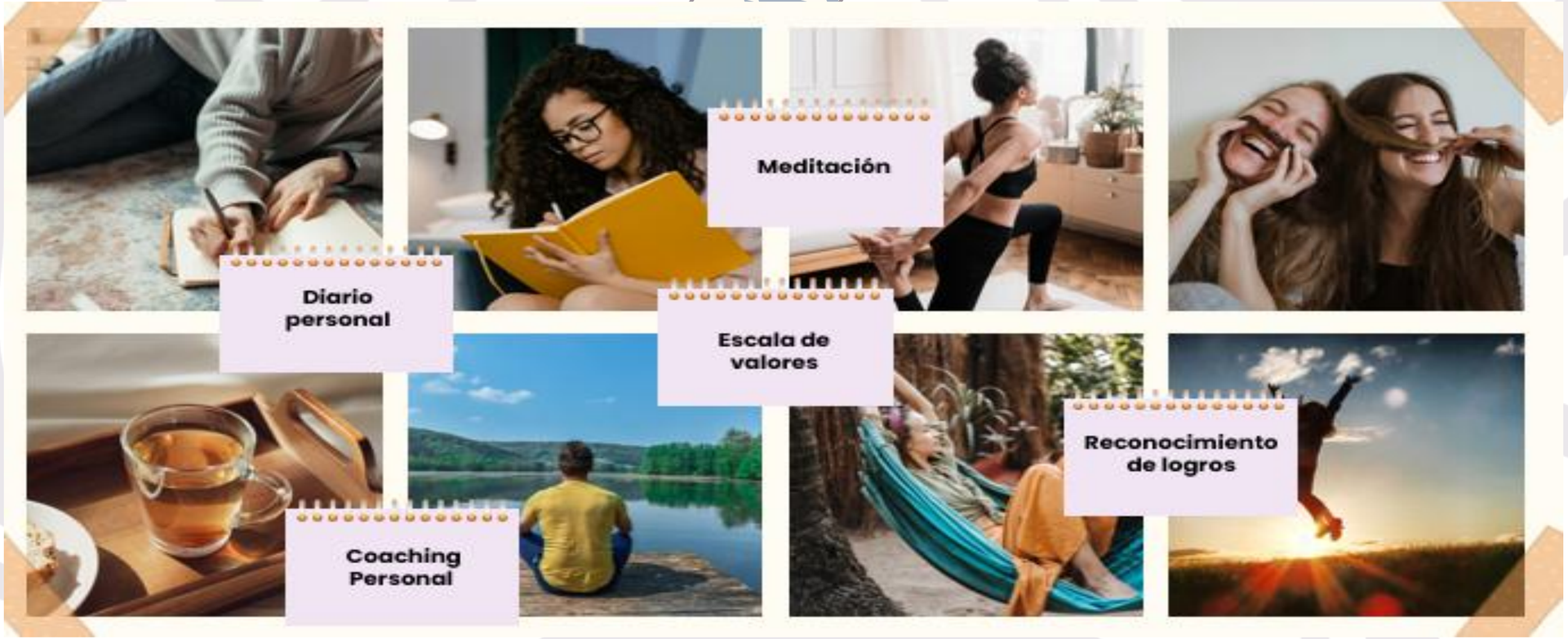
Sensibilizar sobre la necesidad de adquirir nuevas estrategias

Promover el aprendizaje activo: la persona **aprende a manejar el dolor**, no solo a resistirlo.



Dinámica; “DEL AGUANTE A LA ACCIÓN CONSCIENTE” Pasando de una postura pasiva (“soportar” “gasto de energía, mayor dolor) a una **postura activa y consciente** (“actuar con recursos” respirar, moverse etc.)

El cuerpo experimenta la diferencia entre resistir y actuar conscientemente.



Estimular la autoresponsabilidad, autocuidado y rol activo

El cambio depende del **rol activo del participante**. Sentido de **autoeficacia** (Bandura, 1997). “El autocuidado no se enseña, se experimenta. Cada decisión consciente fortalece la autoeficacia. El protagonista del cambio eres tú.”

“YO DECIDO MOVERME-GIMNASIA” Creencia en la propia capacidad, “yo puedo actuar para mejorar”

Reducir conscientemente la tensión muscular y mental a través del aprendizaje de técnicas de relajación

Fundamento:

El dolor se asocia a la **hiperactivación fisiológica**. Reducir tensión muscular disminuye señales de peligro al sistema nervioso Simpático (aumento del tono muscular, respiración corta, aceleración cardiaca, atención a otros estímulos para disminuir la percepción del dolor).



- **Relajación muscular progresiva (Jacobson)**
- **Mindfulness, visualización guiada, respiración etc.**



"Cuando relajamos el cuerpo, el sistema nervioso parasimpatico, recibe el mensaje de que ya no hay peligro. El cuerpo deja de luchar y empieza a sanar."

Aportar una explicación alternativa al problema del dolor, Favorecer la sensación de control

El **dolor se mantiene** por interpretaciones catastrofistas y conductas de evitación. Una explicación alternativa permite reinterpretar el síntoma.

Aplicación:

- Reemplazar “el dolor me controla” por “puedo aprender a reducir su impacto”.
- “círculo del dolor”: pensamientos → tensión → dolor → más pensamientos negativos.
- “Imagina que esa molestia no es un enemigo, sino un mensajero que dice: *‘necesito atención, movimiento, oxígeno’*.”

Dar valor a los procesos de afrontamiento; generar y potenciar mecanismos de afrontamiento

Resalta que **no es el dolor lo que determina el sufrimiento**, sino cómo se afronta.

Ejemplo: Del peso al impulso : Empujar – isométrico- a través de la **exposición, la autorregulación corporal y el movimiento consciente**, lo que ayuda a disminuir la sensación de amenaza y aumentar la autoeficacia.

Pasividad (rendirse)	Afrontamiento (actuar)
Cuerpo encorvado	Cuerpo erguido
Respiración corta	Respiración profunda
Tensión	Movimiento fluido
Impotencia	Control, dirección



Prevenir recaídas; los cambios son **graduales y sostenibles**

Fundamento:

La prevención de recaídas implica mantener estrategias aprendidas y reconocer señales tempranas de riesgo.

❑ **Identificar (Conciencia corporal)**

1.Escaneo corporal diario: zonas de tensión, posturas cerradas o respiración superficial. 👉 Indica posibles señales de estrés o retroceso emocional.



❑ **Identificar (Conciencia corporal)**

2. Registro corporal: anotar sensaciones físicas que acompañan emociones difíciles (por ejemplo: “me duele el cuello cuando me preocupo”).

3. Atención plena en movimiento: observar cómo caminas, comes o respiras 👉 Puede reflejar ansiedad o recaída en hábitos pasados.



Actuar (Regulación corporal y sostenimiento del cambio)

1.Ejercicios de respiración consciente:

👉 Favorece calma y autorregulación emocional.

2.Movimiento expresivo o danza libre:

👉 Ayuda a descargar frustraciones y mantener la motivación corporal viva.

Anclaje corporal positivo:

1. Erguirse, abrir el pecho, apoyar bien los pies.

👉 Refuerza la sensación de avance y autoeficacia.



Micro-pausas conscientes:

1. Tiempo de recuperación 👉 Previene automatismos que llevan al agotamiento o recaída.

Relajación muscular progresiva:

1.Tensar y soltar grupos musculares 👉Enseña a diferenciar tensión y relajación, promoviendo autocuidado continuo.

No recaer….

“El cuerpo es un espejo del proceso de cambio. Escucharlo, moverlo y cuidarlo cada día, convierte los avances en hábitos estables y sostenibles”.



¡Muchas gracias!