

Sistematización de experiencia

ESTRATEGIA PARA EL MANEJO DEL DOLOR CRÓNICO DESDE LA TERAPIA OCUPACIONAL, SISTEMATIZACIÓN DE UNA EXPERIENCIA GRUPAL

Strategy for chronic pain management from Occupational Therapy, systematization of a group experience

Fecha recepción: 27 de diciembre de 2024 / fecha aceptación: 18 de junio de 2025

Licencia CC BY 4.0. DOI: <https://doi.org/10.54761/contexto.num15.4>

 Viviana Rodríguez La Pietra, Terapeuta Ocupacional.
Universidad Central de Chile.
Autora de correspondencia 

 Bryan Arpe Hernández, Terapeuta Ocupacional.
Universidad Central de Chile.

Resumen

La presente sistematización describe una experiencia de intervención grupal para el manejo del dolor crónico desarrollada en el Centro de Atención y Estudios de Terapia Ocupacional (CAETO) de la Universidad Central de Chile. Este programa tuvo como objetivo principal contribuir a la mejora en la calidad de vida de personas con dolor crónico, mediante una estrategia educativa basada en diferentes recomendaciones extraídas desde la evidencia, junto con incorporar un abordaje desde la Terapia Ocupacional, aplicando enfoques biopsicosocial y de atención centrada en la persona. La intervención consistió en un programa de tipo educativo que contempla 6 sesiones de 90 minutos, abordando técnicas de conservación de energía, protección articular, manejo emocional, actividad física y rutina. La experiencia incluyó a 16 adultos con diagnósticos diversos relacionados con dolor crónico, en su mayoría fibromialgia y artrosis, quienes completaron la totalidad de las sesiones. El resultado final, medido en términos de participación y adherencia, resalta la importancia de la contribución desde los centros clínico-docentes como espacios para la innovación en la práctica profesional, así como un apoyo al desarrollo de prácticas recomendadas para el manejo del dolor crónico, mediante una prestación que logra proporcionar estrategias útiles a las personas participantes.

Palabras clave

Dolor crónico; Terapia Ocupacional; Manejo del dolor; Educación para la Salud

Abstract

This systematization describes an experience of group intervention for the management of chronic pain developed at the Centro de Atención y Estudios de Terapia Ocupacional (CAETO) of the Universidad Central de Chile. The main objective of this program was to contribute to the improvement of the quality of life of people with chronic pain, through an educational strategy based on different recommendations drawn from evidence, along with incorporating an approach from Occupational Therapy, applying biopsychosocial approaches and person-centered care. The intervention consisted of an educational program comprising 6 sessions of 90 minutes, addressing energy conservation techniques, joint protection, emotional management, physical activity, and routine. The experience included 16 adults with various diagnoses related to chronic pain, mostly fibromyalgia and osteoarthritis, who completed all the sessions. The result, measured in terms of participation and adherence, highlights the importance of the contribution from clinical-teaching centers as spaces for innovation in professional practice, as well as support for the development of best practices in the management of chronic pain, through a service that manages to provide useful strategies to participants.

Keywords

Chronic Pain; Occupational Therapy; Pain Management; Health Education

Introducción

El dolor crónico representa un desafío significativo para la salud pública debido a su alta prevalencia e impacto en la calidad de vida de las personas. En Chile, aproximadamente un 32 % de la población vive con dolor crónico, de los cuales un 85 % presentan cuadros de moderada a severa intensidad (Bilbeny, 2019). Este tipo de dolor, reconocido por la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-11), afecta no solo la funcionalidad física, sino también el bienestar emocional y social de las personas, lo que genera repercusiones en su desempeño ocupacional (Organización Mundial de la Salud, 2022).

Vásquez Molina et al. (2022) destacan que los centros de apoyo a la docencia, han permitido a las Instituciones de Educación Superior (IES), y más particularmente a las universidades, avanzar en la superación de un modelo tradicional de enseñanza y aprendizaje. La presente sistematización se enmarca en una prestación de carácter grupal, desarrollada en el Centro de Atención y Estudios de Terapia Ocupacional (CAETO) de la Universidad Central de Chile La Terapia Ocupacional, desde un enfoque biopsicosocial, donde se aborda el dolor crónico mediante intervenciones de tipo educativo, que integran las dimensiones físicas, emocionales y sociales de usuarios y usuarias. Las estrategias utilizadas incluyen educación en neurofisiología del dolor, técnicas de protección articular, conservación de energía, manejo emocional y actividades grupales.

El objetivo de este artículo es sistematizar la experiencia de esta intervención grupal desarrollada en CAETO para el manejo del dolor crónico, destacando los elementos clave de su diseño e implementación, así como sus resultados preliminares.

Contextualización

El dolor crónico se define como una experiencia persistente que se prolonga más allá de tres meses, superando el tiempo habitual de recuperación de una lesión o enfermedad inicial. Este tipo de dolor, reconocido por la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-11) como una enfermedad propiamente tal, tiene un impacto significativo en la funcionalidad y calidad de vida de las personas, afectando tanto su desempeño en actividades cotidianas como su participación en roles sociales y laborales (Watson, 2023). En Chile, las principales causas de dolor crónico incluyen condiciones osteomusculares como el lumbago y la artrosis, que representan una de las mayores causas de discapacidad y ausentismo laboral (Bilbeny, 2019).

Desde la Terapia Ocupacional, el abordaje del dolor crónico se enmarca dentro del enfoque biopsicosocial, desde el cual se proponen estrategias de intervención que no solo buscan aliviar la sintomatología, sino también mejorar la funcionalidad y promover la autonomía de las personas afectadas. Entre las estrategias basadas en evidencia se encuentran:

1. Educación en neurofisiología del dolor; esta estrategia permite a las personas comprender los mecanismos que perpetúan el dolor, reduciendo el catastrofismo y mejorando su autoeficacia (Blanco Naranjo et al., 2021).
2. Técnicas de conservación de energía y protección articular; diseñadas para optimizar la realización de actividades cotidianas, minimizando la carga física y el riesgo de exacerbación del dolor (Moreno Rodríguez et al., 2015).
3. Planificación de actividades ocupacionales; se centra en dividir las tareas en pasos manejables para facilitar la reintegración a actividades significativas de manera progresiva (Salvat et al., 2023).
4. Intervenciones grupales. Proveen un entorno de apoyo social donde las personas participantes pueden compartir experiencias, disminuir el aislamiento social y fortalecer habilidades psicoemocionales (Moreno Rodríguez et al., 2015).

El manejo del dolor crónico desde un equipo de rehabilitación interdisciplinario se caracteriza por la integración de diversas estrategias centradas en la persona. Estudios como los de Salvat et al. (2023) han destacado la importancia de los programas de rehabilitación interdisciplinaria, que combinan intervenciones físicas, psicológicas y ocupacionales para abordar el dolor de manera integral. Estos programas incluyen el uso de fisioterapia para mejorar la funcionalidad muscular, psicoterapia para manejar la ansiedad y el estrés asociados al dolor, y Terapia

Ocupacional para promover la adaptación ocupacional y la participación en la vida diaria.

La Terapia Ocupacional, en particular, contribuye significativamente al manejo del dolor crónico mediante la implementación de estrategias que integran educación, técnicas de autocontrol y adaptaciones ambientales. En contextos internacionales, programas como los descritos por Moreno Rodríguez et al. (2015) han demostrado que las intervenciones grupales pueden reducir la intensidad del dolor, mejorar la calidad de vida y fortalecer la autoeficacia de las personas participantes. Por ejemplo, estas intervenciones incluyen técnicas de manejo del tiempo, economía articular y estrategias para optimizar la energía, diseñadas para mejorar la capacidad funcional de las personas usuarias.

En el caso de Chile, estudios como el de Bilbeny (2019) enfatizan la necesidad de desarrollar y documentar programas innovadores que respondan a las demandas locales de las personas con dolor crónico. Aunque se ha avanzado en el diseño de estrategias interdisciplinarias, persiste una escasez de evidencia que sistematice la aplicación de estas prácticas en contextos específicos como los centros clínico-docentes.

Planteamiento del problema

A pesar de los avances en la implementación de estas estrategias, la evidencia sobre la sistematización de experiencias grupales en Terapia Ocupacional para el manejo del dolor crónico es limitada. La literatura existente destaca la efectividad de intervenciones multimodales, pero hay una escasez de estudios que documenten cómo estas estrategias se aplican y adaptan en contextos locales, como los centros clínico-docentes en Chile. Esta falta de sistematización dificulta la generación de conocimiento disciplinar y la transferencia de estas prácticas a otros contextos clínicos y educativos.

En este sentido, resulta necesario analizar y documentar la experiencia acumulada a través de la implementación de un programa grupal, con un enfoque educativo, dirigido al manejo del dolor crónico en CAETO. Este análisis permitirá identificar los elementos clave que han favorecido o dificultado su ejecución, así como evaluar su alineación con las estrategias sugeridas en la literatura.

Por lo tanto, el objetivo de esta investigación es sistematizar la experiencia, con el fin de generar conocimiento disciplinar y aportar a la mejora de las prácticas en Terapia Ocupacional para el abordaje del dolor crónico, así como impulsar la incorporación de otras profesiones para el desarrollo de estrategias interdisciplinarias. Además, se busca contribuir al conocimiento en Terapia

Ocupacional, documentando una experiencia específica que integra estrategias sugeridas por la literatura para el manejo del dolor crónico, adaptadas al contexto chileno. Los resultados permitirán orientar futuras intervenciones y fortalecer la formación académica en la disciplina.

Descripción de la experiencia

- Objetivo principal del programa: Contribuir a la mejora de la calidad de vida de personas que presentan dolor crónico, mediante el desarrollo de habilidades que les permitan afrontar, reducir o manejar de manera efectiva el impacto del dolor en sus actividades diarias, su bienestar emocional y su salud general.
- Espacio para la intervención: Gimnasio del Centro CAETO, el cual cuenta con implementos para el ejercicio físico, un área amplia equipada con sillas y herramientas de apoyo audiovisual, lo que garantiza un entorno adecuado y funcional para las actividades. Además, posee suficiente espacio para acoger a un máximo de seis personas.
- Población: Dirigido a población adulta con diagnósticos relacionados con dolor crónico, mayores de 18 años, con y/o sin cuidadores, tanto formales como informales. En esta oportunidad participaron 16 personas (15 mujeres y 1 hombre).

Tabla 1

Distribución de participantes según género.

Género	N°	%
Hombre	1	6,25
Mujer	15	93,75
Total	16	100

Fuente: Creación propia, equipo CAETO

Tabla 2

Distribución de participantes según edad.

Edad	N°	%
20-30	1	6,25
31-40	0	0
41-50	0	0
51-60	9	56,25
61-70	5	31,25
71-80	1	6,25
Total	16	100

Fuente: Creación propia, equipo CAETO

Tabla 3

Distribución de participantes según clasificación diagnóstica.

Clasificación diagnóstica	N°	%
Traumatológica	4	22,22
Reumatológica	14	77,78
Neurológica	0	0
Total	18	100

Fuente: Creación propia, equipo CAETO

Es importante mencionar que dos participantes presentaban comorbilidad entre patologías de origen reumatológico y traumatológico.

Descripción del programa

Actividad práctica dirigida por un terapeuta ocupacional. El taller se estructuró en seis sesiones semanales de 90 minutos cada una, abordando temáticas clave:

1. Afrontamiento del dolor crónico. El objetivo es que las personas participantes logren conocer estrategias de afrontamiento del dolor relacionadas con pensamientos, actitudes y acciones que puedan implementar para manejar el dolor. La estrategia contempla la presentación de contenidos como el concepto y tipos de dolor; técnicas de crioterapia y termoterapia;

uso, recomendaciones y desmitificación de estrategias populares para el manejo del dolor; estrategias de respiración y relajación; práctica guiada del método de relajación progresiva de Jacobson; y contenidos de relajación y manejo del dolor.

2. Protección articular. El objetivo es que las personas participantes logren conocer métodos y estrategias de protección articular asociadas a las actividades de la vida diaria (AVD), entendiendo que la protección articular busca reducir el estrés interno y externo en las articulaciones, disminuir el dolor y la inflamación, y preservar la integridad de las estructuras articulares (Pedretti y Early, 2021). La estrategia contempla la explicación del concepto de técnicas de protección articular y demostraciones prácticas mediante simulación y fotografías de desafíos comunes en la ejecución de AVD.
3. Emoción y dolor. Relación entre emociones y percepción del dolor. Según investigaciones, “se ha demostrado que las emociones negativas conducen a un aumento en la percepción del dolor, mientras que las emociones positivas resultan en una disminución de la percepción del dolor” (Wieser et al., 2014). El objetivo de esta sesión es que las personas participantes logren conocer estrategias para manejar el dolor a través de la gestión de sus emociones, ya que se ha demostrado que “además de intervenir sobre el catastrofismo y promover la aceptación del dolor, se debe considerar la capacidad general de regulación emocional (especialmente la alexitimia) como un objetivo clave en las intervenciones psicológicas para el dolor crónico” (Aaron et al., 2022). Para ello se efectúa una presentación de la relación entre emociones y dolor, basada en evidencia, y se presentan estrategias de manejo del dolor desde las emociones, tales como relajación, visualización, meditación, respiración consciente y autocuidado emocional. La sesión culmina con una reflexión personal, en la cual las personas participantes seleccionan una tarjeta de emoción que represente la actitud desde la que están dispuestas a enfrentar su dolor.
4. Conservación de energía. Manejo de la fatiga. El objetivo es que las personas participantes logren conocer métodos y estrategias de conservación de energía asociadas a las AVD. En esta sesión se utiliza la autoaplicación del test de fatiga Fatigue Assessment Scale (FAS), con el fin de contar con una línea base para esta variable, y se explica el concepto de fatiga y técnicas de conservación de energía, proporcionando ejemplos prácticos mediante simulaciones y fotografías sobre desafíos comunes en la ejecución de AVD.
5. Actividad física. Ejercicios adaptados y accesibles. El objetivo es que las personas participantes logren conocer estrategias de actividad física para el manejo del dolor. En esta oportunidad, se realiza una dinámica de verdadero o falso con las siguientes afirmaciones: “Caminar mucho es lo mismo que hacer ejercicio”; “Para hacer ejercicio se necesita equipamiento costoso o un gimnasio”; “Si tengo dolor, no puedo hacer actividad física”; “Si no duele, no es un buen ejercicio”; “Se necesita hacer mucha fuerza para

que el ejercicio sea efectivo”; y “No tengo tiempo para hacer ejercicio”, lo que busca generar un análisis inicial desde sus propias opiniones. Se efectúa una explicación teórica y práctica sobre ejercicios de movilidad articular, elongación y flexibilidad muscular, considerando indicaciones y contraindicaciones de la actividad física, además del uso de implementos de bajo costo para facilitar la práctica. Finalmente, se desarrolla una rutina de ejercicios con actividad aeróbica de baja intensidad, movilidad articular y flexibilización, proporcionando un apoyo visual y educativo con la secuencia de ejercicios para realizar en casa.

6. Organización de la rutina. Diseño de horarios equilibrados. El objetivo es que las personas participantes logren conocer formas de organizar su rutina según sus necesidades individuales. En esta oportunidad se aplica el cuestionario de equilibrio ocupacional de manera inicial. Se continúa con la explicación de los beneficios de tener una rutina equilibrada, con ejemplos prácticos sobre formas de estructurar una rutina diaria, de modo que, al cierre de esta sesión, se logre la creación de una rutina diaria personal que contemple actividades equilibradas, incorporando lo aprendido en las sesiones anteriores.

Las actividades combinaron técnicas teóricas y prácticas, utilizando recursos como audiovisuales, ejercicios guiados y simulaciones de actividades cotidianas.

Reflexiones y desafíos

El abordaje del dolor crónico desde los equipos de rehabilitación en salud ha evolucionado hacia un enfoque interdisciplinario, integrando dimensiones físicas, emocionales y sociales para atender las complejas necesidades de las personas. En este escenario, la Terapia Ocupacional ha desempeñado un papel crucial al enfocar su intervención en la promoción de la funcionalidad y la autonomía de las personas usuarias. Sin embargo, a pesar de los avances metodológicos, persisten desafíos importantes que requieren atención para maximizar el impacto de las estrategias de rehabilitación.

Los centros clínico-docentes, como el Centro de Atención y Estudios de Terapia Ocupacional (CAETO), destacan como un recurso valioso tanto para la comunidad como para la formación académica. Estas instituciones no solo generan espacios de atención accesibles, sino que también contribuyen a la innovación y evaluación de prácticas terapéuticas adaptadas a contextos específicos. El programa grupal desarrollado en el CAETO ejemplifica cómo la combinación de educación, entrenamiento práctico y apoyo psicoemocional puede generar cambios significativos en la vida de personas con dolor crónico.

La sistematización de esta experiencia proporciona una estructura que integra enfoques biopsicosociales, permitiendo abordar no solo los síntomas físicos del dolor, sino también las barreras emocionales y sociales asociadas. Además, el entorno grupal fomentó una sensación de pertenencia y apoyo mutuo, lo que contribuyó a la adherencia al programa y a la implementación de las estrategias aprendidas.

A pesar de estos resultados positivos, se identificaron áreas de mejora y desafíos pendientes. La variabilidad en los diagnósticos y niveles de funcionalidad inicial entre las personas participantes requirió una personalización de las actividades, lo que, a su vez, demandó mayores recursos y tiempo de planificación. Asimismo, la sostenibilidad de los cambios alcanzados a largo plazo sigue siendo una incógnita, especialmente considerando la limitada disponibilidad de seguimiento posprograma en la mayoría de los contextos.

Para fortalecer el impacto de intervenciones como esta, se proponen dos posibles líneas de investigación:

1. Explorar las experiencias subjetivas de las personas participantes, para comprender mejor cómo perciben el impacto del programa en su vida cotidiana. Este tipo de estudio podría incluir entrevistas en profundidad o grupos focales para identificar barreras y facilitadores en la implementación de las estrategias aprendidas, además de considerar elementos psicosociales en el perfil de la muestra, de modo de incluir variables contextuales y determinantes sociales como variables de estudio.
2. Evaluar la efectividad del programa mediante un diseño pre y posintervención, que combine datos cuantitativos y cualitativos. Por ejemplo, se podría medir la reducción en la intensidad del dolor utilizando la Escala Visual Análoga y complementar estos resultados con testimonios que den cuenta de los cambios percibidos en la calidad de vida.

La integración de herramientas digitales, como aplicaciones móviles para el seguimiento remoto o plataformas interactivas para reforzar contenidos, representa una oportunidad para ampliar el alcance y la efectividad de los programas grupales. Además, la colaboración interdisciplinaria podría potenciar los resultados mediante la incorporación de perspectivas de otros campos, como la psicología o la kinesiología.

En conclusión, esta sistematización de práctica desarrollada en el CAETO no solo demuestra la viabilidad de implementar programas innovadores en contextos clínico-docentes, sino que también resalta la necesidad de continuar investigando y perfeccionando estas estrategias. La generación de evidencia sólida y aplicable permitirá consolidar a la Terapia Ocupacional como una disciplina clave en el manejo del dolor crónico y en la mejora de la calidad de vida de las personas afectadas por estos diagnósticos de salud.

Referencias bibliográficas

- Aaron, R. V., Mun, C. J., McGill, L. S., Finan, P. H. y Campbell, C. M. (2022). The longitudinal relationship between emotion regulation and pain-related outcomes: Results from a large, online prospective study. *The Journal of Pain*, 23(6), 981-994. <https://doi.org/10.1016/j.jpain.2021.12.008>
- Bilbeny, N. (2019). Dolor crónico en Chile. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 30(6), 397-406. <https://doi.org/10.1016/j.rmcl.2019.08.002>
- Moreno Rodríguez, R., García de Vicuña, R., Goicoechea García, C. y Tornero Molina, J. (2015). Efectos de la intervención desde terapia ocupacional sobre la percepción del dolor crónico y la calidad de vida en pacientes con artritis reumatoide. *Revista de la Sociedad Española del Dolor*, 22(3), 95-101. <https://dx.doi.org/10.4321/S1134-80462015000300002>
- Blanco Naranjo, E. G., Chavarría Campos, G. F. y Garita Fallas, Y. M. (2021). Manejo multimodal del dolor crónico. *Revista Medica Sinergia*, 6(4), Artículo e625. <https://doi.org/10.31434/rms.v6i4.625>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *Clasificación internacional de enfermedades para estadísticas de morbilidad y mortalidad, 11ª revisión (CIE-11)*. OMS. <https://icd.who.int/es>
- Pedretti, L. W. y Early, M. B. (2021). *Occupational therapy: Practice skills for physical dysfunction* (9ª ed.). Elsevier.
- Salvat, F., Berrozpe, E. C., Pueyrredón, H., Amuchastegui, C., López, V., Castrillo, R., Alza, F., Rivas, R., Madrazo, J., Mazzola, M. E., Lujan, S., Farez, M. y Parada, M. (2023). Impacto del programa de rehabilitación interdisciplinario de dolor crónico en pacientes sin y con trastornos del sueño. *Revista de Neurología*, 76(09), 287. <https://doi.org/10.33588/rn.7609.2023087>
- Vásquez Molina, E., Rojas Barrera, K. y Altamirano Soto, M. (2022). Perspectiva docente sobre los centros de apoyo a la docencia en universidades chilenas. *Revista de estudios y experiencias en educación*, 21(47), 237-253. <https://doi.org/10.21703/0718-5162202202102147013>
- Watson, J. C. (2023, agosto 3). Dolor crónico. *Manual MSD Versión Para Público General*. <https://www.msdmanuals.com/es/professional/trastornos-neurol%C3%B3gicos/dolor/dolor-cr%C3%B3nico>
- Wieser, M. J., Gerdes, A. B. M., Reicherts, P. y Pauli, P. (2014). Mutual influences of pain and emotional face processing. *Frontiers in Psychology*, 5. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.01160>