**Metodología e implementación**

Se realizan 4 actividad grupal de 7-10 personas con una duración de 45 minutos cada una. Se aplicarán test para evaluar automanejo al inicio y a los 6 meses luego de terminado el ultimo Taller. Se realizará un taller semanal.

Los talleres serán impartidos vía zoom o presenciales según lo permita la pandemia COVID-19.

Temas:

1. Conociendo nuestro cuerpo con DCNO: mejorando la comprensión sobre el DCNO y la respuesta del sistema nervioso
   * Que es el dolor
   * Como responde el SN
   * Disipando algunos mitos comunes sobre el dolor
2. Entendiendo como se produce el dolor, cómo funciona el sistema de alarma y la diferencia entre dolor y daño tisular.
3. Herramientas de automanejo en el control del dolor (movimiento y como graduarlo, actividad física, ejercicios de respiración, técnicas de relajación)
4. Herramientas de apoyo (manejo del stress, higiene del sueño y búsqueda de hábitos de estilo de vida saludable)

Cada taller será diseñado por un equipo experto del CISAUC, y evaluada su implementación tanto de satisfacción usuaria con los pacientes como también con el equipo de salud.

La consolidación de las condiciones mínimas y la experiencia de implementación serán sistematizadas en un documento a fin de facilitar su reproductibilidad.