

¿Cómo hacer el Marcaje de Pasos?

Paso 1: Estar Consciente: ¡Preste atención!

Fecha	Actividad	Tiempo Empleado	¿Cómo se siente usted?		
			Durante	Después	Al día siguiente
1/06/2022	<i>Por ejemplo, lavé los platos de la cena, incluyendo las ollas y sartenes</i>	<i>30 minutos</i>	<i>Sentí algo de dolor en el cuello, pero tenía que terminar, de lo contrario me estaría esperando al día siguiente</i>	<i>Dolor de cuello realmente fuerte 9/10. Tuve que tomar 2 Tylenol</i>	<i>Apenas podía mover el cuello y me costaba respirar. Dolor agudo cada vez que me muevo.</i>

Paso 2: Observe sus hábitos, ¿cuáles son sus tendencias?

A continuación, se presentan ciertos hábitos/tendencias que PUDIERAN estar causando un aumento del dolor a algunas personas. Estos ejemplos pueden ser percibidos en forma diferente por todos y pueden afectar a cada persona de manera diferente. Utilícelos sólo como una guía.

Conteste las siguientes preguntas:

1. ¿Es usted el tipo de persona que TIENE que terminar un proyecto una vez que lo ha empezado? SÍ/NO
(Esto puede significar que usted trabaja todo el día en un proyecto sin tomar descansos. Las personas que hacen esto también suelen saltarse las comidas hasta que han terminado un determinado proyecto).
2. ¿Suele programar TODAS sus citas en el mismo día? SÍ/NO
(Las personas que hacen esto tienden a excederse y a subestimar la cantidad de energía que necesitan para una determinada actividad/cita).
3. ¿Tiende a aplazar los proyectos/esperar hasta el último momento para trabajar en un proyecto con fecha límite? SÍ/NO
(Esto puede provocar una mayor cantidad de estrés, creando así una mayor sensibilidad al dolor. Las personas que postergan su trabajo también son más propensas a no tomar descansos porque no tienen tiempo).
4. ¿Termina tumbado o sentado en el sofá durante horas después de realizar una actividad importante? SÍ/NO
(Enfoque de "AUGE/CRISIS")
5. ¿Tiende a comprometerse con muchas cosas al mismo tiempo? ¿Hace demasiadas actividades a la vez?
6. ¿Se compadece de usted mismo por las actividades que ya no puede realizar en comparación al tiempo previo a su lesión? ¿Se compara con su antiguo yo "sano"? SÍ/NO

IMPORTANTE: Sea honesto, pero amable con usted mismo. Lo importante acá es estar consciente de las tendencias en su comportamiento que podrían estar causándole más dolor para que usted pueda ajustar las cosas en concordancia a ello, si fuera necesario.

¿Qué otros hábitos/tendencias nota en usted que cree que pueden estar afectando su dolor?

¿Está preparado para empezar a ajustar las cosas que hace pensando en usted. con el fin de poder hacer más actividades de importancia en su vida? SÍ/NO

*Este es un compromiso con usted mismo, por lo que es importante que responda a esto con la mayor sinceridad posible.

Paso 4: Descanso Activo

Hablemos del concepto de descanso activo. La idea es dividir sus actividades en partes y descansar el grupo muscular que estaba utilizando para una actividad, pero seguir realizando actividades ligeras utilizando un grupo muscular completamente diferente. Por ejemplo, si usted está descansando de fregar los platos, puede sentarse a revisar su correo electrónico y llamar a sus médicos para concertar citas durante 5 minutos. La clave es establecer un límite de tiempo para sus descansos.

¿Cómo sabe cuánto tiempo necesita para el descanso activo? Depende de la actividad. Por lo general, cuanto más extenuante sea la actividad anterior, más tiempo necesitará para el descanso activo. Un buen punto de partida sería empezar con 5 minutos e ir aumentando el tiempo según lo necesite. Es importante que se ciña al tiempo que se ha establecido usted mismo de tal forma de ser constante. Utilice alarmas para que pueda cumplir con los compromisos que se ha propuesto.

También puede utilizar actividades que sean divertidas y relajantes. ¡Sea creativo!

Utilice este espacio para anotar diferentes ideas de actividades ligeras que puede utilizar durante el descanso activo.

A continuación, algunas sugerencias:

- Llame a un amigo para saludar y ponerse al día; utilice los auriculares
- Siéntese y consulte el correo electrónico o la correspondencia
- Haga estiramientos suaves
- Haga ejercicios de fisioterapia
- Haga ejercicios de Yoga suave
- Medite
- Pasee por el jardín
- Tome una ducha caliente
- Abraze a sus seres queridos/mascotas
- Escuche a los pájaros

Paso 5: Planifique su curso de avance y cíñase a él

Use incrementos de 1 minuto para avanzar, el tiempo variará dependiendo de lo sensible que sea su dolor.

Por ejemplo:

Usted sabe que lavar los platos durante 3 minutos es su línea base . Así que empiece por ahí:

Plan de avance de la semana 1:

Día 1: Lavaré la vajilla de 3 en 3 minutos, descansando activamente 5 minutos entre cada lavada hasta terminar de lavar toda la vajilla.

Si me ha sentado bien, avanzaré al día 2.

Día 2: Lavaré la vajilla de 4 en 4 minutos, descansando activamente 5 minutos entre cada lavada hasta terminar de lavar toda la vajilla.

Si me ha sentado bien, avanzaré al día 3.

Día 3: Lavaré la vajilla de 5 en 5 minutos, descansando activamente 5 minutos entre cada lavada hasta terminar de lavar toda la vajilla.

Y así sucesivamente...

¿Qué pasa si no se siente bien después de haber hecho un plan de avance? Por ejemplo, ha lavado los platos durante 5 minutos y al día siguiente ha sentido dolor. Si el dolor no le hace evitar el movimiento, puede permanecer en el límite de 5 minutos hasta que se sienta más cómodo. Si el dolor fue suficiente como para evitar el movimiento, retroceda suavemente medio punto del límite anterior - lave los platos durante 4 minutos y medio cada vez y vea cómo se siente al día siguiente. La idea es avanzar de manera constante para permitir que su cuerpo se adapte a los desafíos sin causar un brote de dolor. A veces, puede haber dolor después de una actividad y es normal. Dele a su cuerpo el espacio y el tiempo que necesita para acostumbrarse a ello.

¿Qué pasa si sufre un brote de dolor? No pasa nada. Respire y trate de no entrar en pánico. No se castigue por ello y no tenga miedo de haber vuelto a la línea base. A veces, un brote de dolor es algo que está fuera de nuestro control. Usted podría hacer todo bien y aun así tenerlo. Permítase el tiempo necesario para recuperarse del brote de dolor. Consulte los folletos de nuestra clase de gestión de brotes de dolor en nuestros recursos para obtener ideas, y luego puede restablecer su nueva línea base. Puede que sea más alto que la línea base con la que usted comenzó.

*****IMPORTANTE:** ¡Asegúrese de seguir su plan! Imprímalo y pegue recordatorios en los lugares donde realiza la actividad. Ponga una alarma cuando tenga que parar, y asegúrese de parar INCLUSO si se siente bien para continuar. A menudo, el dolor aparece un día después, aun cuando se siente bien después de una actividad.

Esto requerirá MUCHA paciencia. Tómese lo con calma. Intente no frustrarse, practique la aceptación.

Utilice la siguiente tabla para escribir su plan para la semana. Intente dividir la semana por días y avanzar en su actividad diariamente en incrementos de 1 minuto. Puede ajustarlo en función de cómo se sienta y de sus necesidades específicas. Consulte el paso 3 para conocer sus límites.

Actividad Específica:

Plan semanal

Fecha:

**No olvide incluir aquí también el descanso activo*

Por ejemplo, lavaré los platos 3 minutos cada vez, me sentaré a hacer respiraciones profundas y estiramientos de cuello durante 5 minutos entre cada lavada hasta que termine de lavar los platos.

Plan de Avance del Día 1:

Plan de Avance del Día 2:

Plan de Avance del Día 3:

Plan de Avance del Día 4:

Plan de Avance del Día 5:

Plan de Avance del Día 6:

Plan de Avance del Día 7:

Ejercicio del conocimiento de cuerpo y mente

https://www.youtube.com/watch?v=32nRMO16C_g&ab_channel=GeorgeCBao

https://youtu.be/WjO_098iXOw

HOJA DE TRABAJO - METAS INTELIGENTE S.M.A.R.T.

La elaboración de metas inteligentes ("S.M.A.R.T" por sus siglas en inglés) está diseñada para ayudarlo a identificar si lo que Ud. desea lograr es realista y a su vez, determinar una fecha tope para ello. Al escribir metas inteligentes S.M.A.R.T., sea claro y sencillo. Estas están diseñadas para ayudarlo a tener éxito, así que sea positivo al responder las preguntas.

META INICIAL

Escriba la meta que tiene en mente

S ESPECIFICO

¿Qué quiere lograr? ¿Quién debe ser incluido? ¿Cuándo quiere hacer esto? ¿Por qué esto es una meta?

M MEDIBLE

¿Cómo puede medir el progreso y saber si ha logrado con éxito su meta?

A ALCANZABLE

¿Tiene Ud. las habilidades necesarias para lograr la meta? Si no es así, ¿Puede obtenerlas? ¿Cuál es la motivación para esta meta? ¿Está la cantidad de esfuerzo requerido para esta meta a la par con lo que se logrará con la misma?

R RELEVANTE

¿Por qué estoy estableciendo esta meta ahora? ¿Está alineada con las metas generales?

T TIEMPO LIMITADO

¿Cuál es la fecha tope y es esta fecha realista?

META INTELIGENTE SMART

Revise lo que ha escrito y elabore nuevamente el enunciado definitivo de su meta a la luz de lo que le ha revelado a Ud. las respuestas a las preguntas anteriores