

1 - 2 - 3 Manos a la Obra!! Hoja de trabajo

Elimine sus días malos

La clave para eliminar los días malos y sacar el máximo de sus días buenos es un plan sólido y un auto examen honesto. Utilice esta hoja de cálculo para organizar su equipo de Fibro-Luchadores.

Paso 1: Reconozca el dolor

No hay nada peor que luchar contra un oponente que usted no puede ver, pero el hecho es que, el dolor que viene con la fibromialgia es muy real. A menudo el dolor se desencadena por los acontecimientos o emociones. Usted puede controlar mejor su dolor si usted averigua lo que hace que empeore.

Hágase estas preguntas:

¿Qué hice el día antes de mi último mal día?

¿Estaba yo tratando de hacer una larga lista de cosas?

SI NO

Estaba yo preparándome para un evento especial o reunión social? ¿Qué era?

SI NO

¿Estaba yo bajo estrés adicional por cualquier motivo? ¿Por qué?

SI NO

¿Estaba yo tratando de recuperarme de un mal día anterior?

SI NO

A continuación haga una lista de cosas que crees que puede haber dado lugar a su dolor, tales como:

<input type="checkbox"/>	Exposición a los productos químicos
<input type="checkbox"/>	Ciertos alimentos o aditivos
<input type="checkbox"/>	Las fluctuaciones hormonales
<input type="checkbox"/>	Los cambios en los niveles de estrés
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____

Identificar lo que hace que su dolor empeore le permite evitar los malos días.

Paso 2: Simplemente diga ¡NO!

A medida que crecemos aprendemos lo que nuestro cuerpo puede y no puede manejar. Al recibir un diagnóstico de fibromialgia, es necesario examinar su cuerpo otra vez y volver aprender sus limitaciones. Conocer sus fronteras y permanecer dentro de ellas ayudará a aumentar el número de días buenos que tiene, y ayudara a que usted permanezca positivo.

Antes de hacer cualquier actividad, es importante pensar en las consecuencias de sus acciones. Piense de nuevo en las hipótesis que hizo antes y que experimentó en clase de ciencias. Ahora aplíquesela a sí mismo, tanto en un sentido positivo como negativo.

Por ejemplo:

Predicción:

Si tomo un descanso hoy y leo durante 20 minutos, entonces voy a estar en una mejor posición para tener otro buen día de mañana. **(Positivo)**

Predicción:

Si acepto cocinar la cena de Acción de Gracias para toda la familia, entonces no voy a estar en ninguna condición para ir de compras en **Black Friday** o viernes negro. **(Negativo)**

Después de haber hecho su predicción, decidir sobre el curso de su acción. Recuerde anotar sus resultados, para llevar el control y ver si la hipótesis que hizo realmente fue cierto o no. El aprendizaje de las limitaciones y escuchar a su cuerpo aumenta el control de su condición.

1- Predicción:

Resultado Actual

Positivo *Negativo*

Positivo *Negativo*

2- Predicción:

Resultado Actual

Positivo *Negativo*

Positivo *Negativo*

3- Predicción:

Resultado Actual

Positivo *Negativo*

Positivo *Negativo*

Paso 3: Cree un sistema de apoyo

A veces, a pesar de todos sus esfuerzos, usted va a tener un mal día. Este es el momento en que tu familia, amigos y compañeros de trabajo pueden intervenir y llevar la batalla por ti. Al hacer una lista de las personas en las que puede confiar, usted no sólo estará mejor preparado cuando llegue el momento de pedir un favor, sino que también usted verá cómo muchas personas en su vida realmente se preocupan por usted.

Su lista puede incluir:

Los padres
Los hermanos
Amigos Cercanos
Vecinos
Compañeros de trabajo
Los hijos adultos
Los profesionales de la salud

Tareas con las que puede ayudar:

Hacer mandados
Compras de comestibles
Limpieza del hogar
Preparación de comidas
Escuchar

Su equipo de Fibro-luchadores debe estar bien educado sobre su condición. También deben saber de antemano lo que usted puede necesitar de ellos, de modo que también ellos puedan estar preparados para unirse a la lucha.

Después de llenar esta hoja de trabajo, acuérdesese mantenerla a mano y recuérdese de sus conclusiones, y refrésquelas de vez en cuando.

Usted también desea mantener en cuenta las personas que conforman su equipo de Fibro-Luchadores y depender de ellos en la medida de lo posible.