



BLOQUE 53 · DOLOR, CUERPO Y MOVIMIENTO

CAPÍTULO 10

# Recuperar la confianza en el cuerpo



UNIVERSO TÚ

CIENCIA Y CONCIENCIA AL SERVICIO DE TU EVOLUCIÓN

© UNIVERSO TÚ

# Práctica 1 · Diario de evidencias de capacidad

Construir evidencias de capacidad sin exigir un cuerpo invulnerable.

## Propósito

Registrar experiencias concretas que muestran capacidad, adaptación, recuperación y límites durante una actividad valiosa.

|                                              |                                           |
|----------------------------------------------|-------------------------------------------|
| Duración<br>5 minutos al día durante 14 días | Materiales<br>Cuaderno o registro digital |
|----------------------------------------------|-------------------------------------------|

## Antes de empezar

|                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| No fuerces movimientos, respeta las restricciones clínicas y no utilices esta práctica para retrasar una consulta. Ante una emergencia real en España o en la Unión Europea, llama al 112. |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Proceso · pasos 1 a 3

|    |                                |
|----|--------------------------------|
| 01 | Elige una actividad valiosa.   |
| 02 | Describe qué hiciste.          |
| 03 | Anota la adaptación utilizada. |

# Proceso · pasos 4 a 6

|    |                                               |
|----|-----------------------------------------------|
| 04 | Registra la respuesta y recuperación.         |
| 05 | Escribe la capacidad demostrada.              |
| 06 | Decide repetir, ajustar, ampliar o consultar. |

## Hoja de trabajo

| Situación o tarea | Qué observo | Decisión siguiente |
|-------------------|-------------|--------------------|
|                   |             |                    |
|                   |             |                    |
|                   |             |                    |
|                   |             |                    |
|                   |             |                    |

# Mapa, límites y cierre

BLOQUE 53 · DOLOR, CUERPO Y MOVIMIENTO

CAPÍTULO 10 · PRÁCTICA 1

Diario de evidencias de capacidad

MAPA DE ACCIÓN

OBJETIVO

Registrar experiencias concretas que muestren capacidad, adaptación, recuperación y límites durante una actividad valiosa.

01

Elige una actividad valiosa.

02

Describe qué hiciste.

03

Anota la adaptación utilizada.

04

Registra la respuesta y recuperación.

05

Escribe la capacidad demostrada.

06

Decide repetir, ajustar, ampliar o consultar.

LÍMITES Y PRUDENCIA

No convertir el diario en una obligación de progreso. Registrar también límites y consultas. Las señales de alarma requieren atención sanitaria.

UNIVERSO TÚ

Material educativo · No sustituye una valoración sanitaria

© 2026

## Límites y prudencia

No convertir el diario en una obligación de progreso. Registrar también límites y consultas. Las señales de alarma requieren atención sanitaria.

## Preguntas para integrar

- ¿Qué significa confiar en el cuerpo?
- ¿Qué es la autoeficacia en dolor?
- ¿Necesito estar sin dolor para retomar actividades?
- ¿Un aumento de síntomas destruye el progreso?

## Fuentes principales

Martinez-Calderon J, Zamora-Campos C, Navarro-Ledesma S, Luque-Suarez A. The Role of Self-Efficacy on the Prognosis of Chronic Musculoskeletal Pain. The Journal of Pain. 2018. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28939015/>

Martinez-Calderon J, Flores-Cortes M, Morales-Asencio JM, Luque-Suarez A. Which interventions enhance pain self-efficacy in people with chronic musculoskeletal pain? European Journal of Pain. 2020. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32736497/>

National Institute for Health and Care Excellence. Chronic pain: guideline NG193. <https://www.nice.org.uk/guidance/ng193/chapter/recommendations>

World Health Organization. Guideline for non-surgical management of chronic primary low back pain. 2023. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240081789>

Cochrane. Exercise for treatment of chronic low back pain. 2021. [https://www.cochrane.org/evidence/CD009790\\_exercise-treatment-chronic-low-back-pain](https://www.cochrane.org/evidence/CD009790_exercise-treatment-chronic-low-back-pain)