

# Autorregistro de SENSANCIONES EMOCIONALES ante la ACTIVIDAD FÍSICA en Esclerosis Múltiple



Las **emociones** son parte natural de nuestra vida y están siempre presentes. Todas las emociones son **sanas y necesarias**, pero debemos saber escucharlas para poder manejarlas de un modo adecuado.

En el material que te presentamos a continuación vamos a hablar de las **emociones relacionadas con la actividad física (AF)** que puede experimentar una persona con **Esclerosis Múltiple (EM)**. Tiene como objetivo ayudarte a identificar cómo te sientes y a poner nombre a las emociones que experimentas ante la AF. Gestionarlas del modo correcto puede tener una gran influencia en cómo vivimos la actividad física.

**Esperamos que te sea de gran ayuda.**

## 1 ¿Cómo te sientes hoy?

Dedica unos minutos a pensar en ello. Hazte esta pregunta **antes de empezar el ejercicio** y describe brevemente cómo te sientes:





## 2 ¿Qué emoción estás experimentando?

Si no eres capaz de ponerle un nombre concreto, puedes intentar **ubicarla en una parte del cuerpo**. Es frecuente que las emociones ocasionen sensaciones reales en nuestro cuerpo y este puede ser un buen punto de partida para aprender a identificarlas.

Zona del cuerpo donde sientes la emoción	¿Qué emoción experimentas?	¿Por qué siento esa emoción?
<i>EJEMPLO</i> Noto un nudo en la garganta.	<b>Ansiedad</b> 	<i>Siento ansiedad porque mañana tengo revisión con el neurólogo y me preocupan los resultados de la resonancia magnética.</i>
.....		
.....		

### 3 Si nos centramos en la actividad física, ¿cuáles son **tus emociones** cuando piensas en ella?


	¿Qué siento al pensar en la AF que realizo o quiero realizar?	¿Qué pensamientos tengo al respecto?	¿Qué hago?
EJEMPLOS	Orgullo 	Considero que, en mi caso, mantener un buen nivel de AF es todo un logro y me siento genial.	Voy dos veces a la semana a pilates, y aunque a veces no puedo hacer toda la rutina, voy a clase y hago lo que puedo.
	Miedo 	Aunque todos los profesionales me animan a realizar actividad física, me da miedo lesionarme o que mi EM empeore.	Pospongo empezar una rutina de deporte y evito hablar de este tema.

### 4 Centrémonos ahora en las “**emociones desagradables**”


Puede ser útil recordar cómo hemos gestionado estas emociones en situaciones previas.

**¿Existen otras situaciones o tareas que te hagan sentir de un modo parecido?**



**¿Qué aspectos te ayudan a gestionarlas bien?**

	Emoción desagradable	Situación que me hizo sentir esa emoción	¿Qué me ayudó a gestionarla?
EJEMPLO	Miedo 	Comenzar un tratamiento nuevo.	Informarme con mi neurólogo, consultar las dudas y centrarme en las cosas que dependen de mí, como seguir bien el tratamiento y no anticipar consecuencias negativas.



## 5 Teniendo en cuenta lo anterior, ¿hay alguna acción concreta que puedas hacer para un mejor manejo de tus emociones respecto a la actividad física?

Emoción desagradable	¿Qué me puede ayudar a gestionar la emoción respecto a la actividad física?
<b>EJEMPLO</b> <b>Miedo</b> 	<i>Hablar con mi neurólogo para informarme sobre los riesgos y beneficios de la AF. Empezar en una asociación con profesionales acostumbrados a trabajar con personas con EM. Seguir las recomendaciones de los profesionales y no anticipar consecuencias negativas.</i>

## 6 ¿Cómo te sientes durante la actividad física?

Emociones durante la actividad física	¿Qué te está diciendo esa emoción?	¿Puedes lanzarte un mensaje más proactivo?
<b>EJEMPLOS</b> <b>Frustración</b> 	<i>Aunque me esfuerzo mucho, no llego a alcanzar mis objetivos.</i>	<i>A lo mejor debería consultar con mi entrenador o con mi médico para valorar si mis objetivos son acordes a mi situación.</i>
<b>Rabia</b> 	<i>Siempre he hecho deporte y veo que ahora me canso mucho más.</i>	<i>Tal vez, si el nivel de cansancio es excesivo, debería replantear la intensidad o el momento del día en que realizo actividad física.</i>

## 7 ¿Cómo te sientes después la actividad física?

Emociones después de la AF	¿Qué te está diciendo esa emoción?	¿Puedes lanzarte un mensaje que te ayude a continuar trabajando tu objetivo?	
EJEMPLOS	Satisfacción 	<i>Iba a quedarme en casa porque no me sentía con fuerzas, pero al final he hecho más de lo que pensaba.</i>	<i>A pesar de la EM, puedo seguir superándome a mí mismo/a.</i>
	Tristeza 	<i>No he conseguido completar la rutina de entrenamiento; antes del diagnóstico lo hubiera hecho sin problema.</i>	<i>Aunque no he terminado todo el entrenamiento, me he esforzado y sé que realizar algo de AF siempre es mejor que no hacer nada.</i>

## 8 Lleva un registro diario de actividad física

Puede servirte para ver tu evolución, identificar momentos en los que el ejercicio te sienta mejor o peor, ser objetivo con el esfuerzo que estás haciendo y ver cómo te beneficia. Puede ser algo así:

Fecha y hora	Tipo de ejercicio	Duración / distancia*	¿Cómo me ha ido la actividad? (A-B-C-D)	¿Cómo me siento al terminarla?	Comentarios	
EJEMPLOS	15/03/22 11:30h	Caminar deprisa	40 min	B	Alegre, confiado/a, satisfecho/a	
	17/03/22 18:00h	Gimnasio	20 min	C	Frustrado/a, decepcionado/a	<i>He comido solo verduras y no he merendado. Por las tardes parece que tengo más fatiga...</i>

\*Algún parámetro medible que puedas comparar entre sí.

- A** Ha sido demasiado suave para mí, podría haberme esforzado más. **B** Ha estado bien, me he esforzado, pero aún tengo energía.  
**C** Me he esforzado demasiado, debería haber bajado la intensidad. **D** No he podido completar la actividad.