

ME DIERON UN DIAGNÓSTICO

¿Y AHORA CÓMO SIGO?

Guía práctica para ordenar el miedo,
preparar tu próxima consulta y
recuperar un siguiente paso.

LUCAS SAA

ruta holística



Bienvenido

Recibir un diagnóstico puede darte una respuesta.

También puede abrir muchas preguntas.

Tal vez ahora sabes cómo se llama lo que te ocurre, pero todavía no sabes qué hacer con el miedo, la incertidumbre o todos los cambios que aparecieron después.

Este material te ayudará a:

- reconocer qué parte de tu vida está siendo más afectada;
- separar lo que sabes de lo que temes;
- preparar preguntas claras;
- elegir una acción concreta;
- pedir apoyo;
- expresar un límite;
- construir un plan para siete días.

No necesitas completar todo de una sola vez.

Puedes realizar el taller en dos sesiones.

También puedes detenerte, descansar y continuar otro día.

Qué puedes esperar

Al finalizar tendrás un recurso personal que podrás utilizar antes de una consulta o cuando una situación relacionada con el diagnóstico te genere miedo o confusión.

Qué no debes esperar

Este taller:

- no realiza diagnósticos;
- no interpreta síntomas;
- no cambia medicamentos;
- no explica la causa de una enfermedad;
- no sustituye la atención profesional;
- no promete curación.

Frase para recordar:

Aquí no buscamos qué hiciste para enfermarte.

Buscamos qué necesitas ahora para seguir participando en tu vida.

Cómo utilizar este material

Necesitarás

- El PDF impreso o abierto en una pantalla.
- Un bolígrafo.
- Agua.
- Un lugar donde puedas detener el video.
- Entre una y dos horas, según tu energía.

Puedes avanzar de esta manera

Opción 1

Realizar todo el taller en una sola sesión, incluyendo descansos.

Opción 2

Dividirlo en dos días:

- Videos 1 a 5.
- Videos 6 a 10.

Opción 3

Realizar uno o dos videos por día.

No existe una forma perfecta.

Adaptar el ritmo también es parte del cuidado.

Mi acuerdo de seguridad

Completa estas frases.

Mis profesionales de referencia son:

Si aparece una situación urgente, seguiré este plan profesional:

Este taller puede ayudarte a:

Este taller no sustituye a:

Detén una práctica y busca orientación cuando:

- aparece un síntoma nuevo o intenso;
- existe un empeoramiento rápido;
- tienes dificultad para respirar;
- sientes mareo intenso, desmayo o desorientación;
- aparece un dolor preocupante;
- tienes dudas sobre medicación;
- estás pensando en hacerte daño;
- tu equipo profesional te indicó una señal de alarma.

Importante:

No utilices los ejercicios para retrasar una consulta.

RADIOGRAFÍA DEL IMPACTO

¿Dónde está ocupando más espacio el diagnóstico?

Un diagnóstico puede afectar distintas partes de la vida.

Puntúa cada área de cero a diez.

Cero: casi no está afectada.

Diez: ocupa muchísimo espacio en este momento.

Área	Puntuación	Consecuencia concreta
Mi cuerpo	/10	
Mis pensamientos	/10	
Mi vida diaria	/10	
La forma en que me veo	/10	

Ejemplos de consecuencias concretas

Cuerpo

- Reviso mis sensaciones muchas veces al día.
- El dolor modifica mis horarios.
- Necesito más pausas.
- Me cuesta dormir.

Pensamientos

- Busco información de madrugada.
- Imagino escenarios graves.
- Me cuesta concentrarme en otros temas.
- Pienso que puedo equivocarme en mi cuidado.

Vida diaria

- Cancelo planes.
- Deje una actividad.

- Me cuesta trabajar.
- Casi todas mis conversaciones hablan de la enfermedad.

Forma de verme

- Siento que ya no soy la misma persona.
- Me preocupa ser una carga.
- No confío en mis decisiones.
- Me cuesta pedir ayuda.

Mi foco inicial

La puntuación más alta está en:

- ☐ Mi cuerpo
- ☐ Mis pensamientos
- ☐ Mi vida diaria
- ☐ La forma en que me veo

Completa:

En este momento, el diagnóstico está ocupando demasiado espacio en:

EJEMPLO DE RADIOGRAFÍA

Ejemplo ficticio: Elena

Elena convive con dolor persistente.

Completa la escala:

Área	Puntuación	Consecuencia
Cuerpo	8	Tiene dolor y necesita pausas.
Pensamientos	6	Teme empeorar si se mueve.
Vida diaria	9	Ha dejado de aceptar invitaciones.
Forma de verse	7	Siente que perdió independencia.

Elena pensaba que todo el problema estaba en el cuerpo.

Al completar la hoja descubre que la mayor consecuencia está en su vida diaria.

Esto no significa que el dolor sea menos importante.

Significa que una pregunta útil puede ser:

“¿Qué actividad pequeña puedo recuperar o adaptar de manera segura?”

Revisa tu mapa

Responde:

¿Qué área tiene el número más alto?

¿Qué situación cotidiana muestra mejor ese impacto?

¿Qué parte no depende de ti y necesita atención profesional?

¿Qué parte podrías comenzar a observar o comunicar?

Criterio de finalización:

Esta página está completa cuando has elegido una sola área y una situación concreta.