

Guion del Video: Superando el Miedo al Movimiento (Kinesofobia) en la Raquialgia

[Duración del video: 5-6 minutos]

Objetivo: Explicar al paciente qué es la kinesofobia, cómo afecta su recuperación y proporcionar consejos prácticos para superarla, promoviendo confianza en el movimiento y el progreso gradual.

[Escena 1: Introducción – 0:00-0:30]

(Música suave de fondo. Imagen de una persona tranquila, respirando profundamente o caminando con calma en un parque.)

Narrador/a:

"Si tienes dolor de espalda crónico o raquialgia, es normal que a veces sientas miedo de moverte. Este miedo se llama **kinesofobia**, y afecta a muchas personas. Pero hoy vamos a mostrarte cómo puedes recuperar tu confianza en el movimiento y reducir ese miedo."

(La cámara enfoca a una persona relajada, respirando profundamente, con una sonrisa serena en su rostro.)

Narrador/a:

"Con los pasos adecuados, el movimiento puede ser tu mejor aliado para sentirte mejor y tener una vida más activa y sin dolor."

[Escena 2: Qué es el dolor crónico y cómo afecta – 0:30-1:00]

(La escena cambia a un gráfico simple que muestra la columna vertebral y el sistema nervioso.)

Narrador/a:

"El dolor crónico no siempre significa que te estás haciendo más daño. A veces, el dolor persiste porque tu sistema nervioso está más sensible de lo normal. El movimiento, hecho de forma gradual, puede ayudarte a reentrenar tu cuerpo y tu mente para reducir ese dolor."

(El gráfico muestra cómo el sistema nervioso responde al movimiento y cómo el dolor puede reducirse con el tiempo.)

Narrador/a:

"Recuerda: **el dolor no siempre significa daño**, y con el tiempo, el movimiento te ayudará a sentir menos dolor."

[Escena 3: El miedo al movimiento es natural, pero puedes superarlo – 1:00-1:30]

(La cámara muestra a una persona que se siente indecisa frente a una actividad, como agacharse o levantar un objeto.)

Narrador/a:

"Es completamente normal sentir miedo de moverte si has estado lidiando con el dolor por un

tiempo. A este miedo lo llamamos kinesofobia. Pero, **evitar el movimiento puede hacer que tus músculos se debiliten**, lo que a largo plazo aumenta el dolor."

(La escena cambia y muestra a la misma persona moviéndose de manera suave, con confianza y sin dolor.)

Narrador/a:

"Con el enfoque correcto, **puedes superar este miedo** y recuperar tu capacidad para moverte sin dolor."

[Escena 4: Cambiar creencias sobre el dolor – 1:30-2:00]

(La cámara muestra a una persona escribiendo en un diario o reflexionando sobre sus pensamientos.)

Narrador/a:

"Muchas veces, pensamos que el dolor siempre significa daño. Pero la realidad es que puedes moverte de manera segura, incluso si sientes algo de dolor. Con el tiempo, tu cuerpo aprenderá que el movimiento es seguro, y el dolor disminuirá."

(El gráfico cambia a una comparación entre pensamientos negativos, como "Si me muevo, me haré más daño", y pensamientos positivos, como "El movimiento es seguro y me ayudará a mejorar".)

Narrador/a:

"**Cambiar tus pensamientos** puede marcar una gran diferencia. Recuerda: cada vez que te mueves de manera controlada, estás entrenando a tu cerebro para que sienta menos dolor."

[Escena 5: Empezar despacio – 2:00-2:30]

(La cámara muestra a una persona realizando ejercicios suaves, como estiramientos o levantando objetos livianos con una postura correcta.)

Narrador/a:

"No tienes que hacer grandes esfuerzos desde el principio. Comienza con **movimientos suaves y controlados**, y a medida que ganes confianza, aumentaremos la intensidad. El progreso lento pero constante es clave."

(El video muestra a la persona progresando de movimientos pequeños a más complejos a lo largo del tiempo.)

Narrador/a:

"**Cada pequeño paso que des es un logro.** Poco a poco, te sentirás más fuerte y con menos dolor."

[Escena 6: Refuerza tus logros – 2:30-3:00]

(La cámara muestra a la misma persona celebrando un pequeño logro, como caminar más tiempo sin dolor o levantar un objeto sin dificultad.)

Narrador/a:

"Es muy importante que celebres cada logro, por pequeño que sea. ¿Hoy caminaste más de lo que podías la semana pasada? ¡Eso es increíble! **Reconoce y celebra tu progreso.**"

(La persona sonríe y continúa con su actividad.)

Narrador/a:

"Cada paso que des te acerca más a tu meta: **recuperar tu vida activa y sin dolor.**"

[Escena 7: Mantente activo y pide apoyo – 3:00-4:00]

(La escena cambia a una persona rodeada de amigos o participando en un grupo de apoyo.)

Narrador/a:

"Compartir tus experiencias con otras personas también te ayudará. No tienes que hacerlo todo solo/a. Hablar con personas que están pasando por lo mismo puede motivarte y darte el apoyo que necesitas."

(La cámara muestra a la persona participando en una actividad grupal, como una caminata suave, con otras personas que también están en proceso de recuperación.)

Narrador/a:

"Y no olvides: mantenerte activo/a te ayudará a **mantener el progreso que has logrado.** El movimiento es tu mejor aliado en este camino."

[Escena 8: Reflexión final y motivación – 4:00-4:30]

(La cámara muestra a la persona relajada, respirando profundamente y disfrutando de un momento de calma.)

Narrador/a:

"Recuerda: el dolor y el miedo no te definen. **Tienes el control de tu recuperación,** y con cada pequeño paso, estás avanzando hacia una vida más activa y con menos dolor."

(La música se suaviza mientras la persona continúa con su día, mostrando una actitud tranquila y positiva.)

Narrador/a:

"**Confía en tu proceso.** Con paciencia, práctica y apoyo, puedes superar el miedo al movimiento y volver a disfrutar de las cosas que amas."

[Escena final: Mensaje motivador – 4:30-5:00]

(Pantalla en blanco con un mensaje final en texto grande y claro:)

Texto en pantalla:

"Tú puedes hacerlo. Un paso a la vez. ¡Sigue avanzando!"

(La cámara muestra una última imagen de la persona sonriendo mientras continúa su día con confianza.)

Elementos visuales y auditivos sugeridos:

- **Visuales:**
Imágenes de personas realizando actividades diarias, como caminar, levantar objetos o estirarse, mostrando una progresión desde movimientos pequeños hasta más avanzados. También, planos cercanos de personas reflexionando y practicando ejercicios suaves. Imágenes relajantes y motivadoras, con un enfoque en la calma y el progreso.
- **Audio:**
Música suave y tranquilizadora de fondo, con una voz de narrador/a que transmita confianza, calma y empatía.

Este guion está diseñado para que el paciente entienda claramente cómo superar el miedo al movimiento (kinesofobia) y se sienta motivado/a para seguir adelante en su rehabilitación.