

Diario de dolor de 14 días para identificar tus patrones

Cuando el dolor es crónico, la mente empieza a percibirlo como constante e impredecible. Este diario existe para demostrarte, con tus propios datos, que no lo es.

Por qué funciona: el dolor crónico sin daño estructural (dolor neuroplástico) está generado por vías del cerebro hipersensibilizadas, no solo por los tejidos. Esas vías reaccionan a patrones: estrés, sueño, emociones, ciertos movimientos. Registrar 14 días seguidos —no solo "los días malos"— es lo que permite ver la correlación real entre lo que ocurre en tu vida y lo que ocurre en tu cuerpo.

1 Rellena cada casilla a la misma hora, cada noche

2 minutos antes de dormir. No esperes a "los días malos": el diario solo funciona si registras también los días buenos.

2 Puntúa la intensidad de 0 a 10

0 = sin dolor, 10 = el peor dolor imaginable. Usa siempre tu propia escala, no la compares con la de nadie más.

3 Anota el disparador SI lo identificas — y "no está claro" si no

Un disparador no siempre es físico: una discusión, una noche de mal sueño o una fecha con carga emocional también cuentan.

4 Al final de los 14 días, busca el patrón, no el promedio

¿Sube el dolor los días de peor sueño? ¿Baja los días de menos estrés, aunque te hayas movido más? Esa correlación es la información clave.

Leyenda de columnas: Intensidad (0-10) · Disparador (qué ocurrió antes de que subiera) · Estado emocional (una palabra) · Sueño (horas aprox.) · Qué ayudó (aunque sea un poco)

DÍA	FECHA	INTENSIDAD (0-10)	DISPARADOR / QUÉ OCURRIÓ ANTES	ESTADO EMOCIONAL	HORAS DE SUEÑO	QUÉ AYUDÓ (AUNQUE FUERA POCO)
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						