RETO

***Se trataría de realizar una especie de “juego” interactivo del tipo puzle, crucigrama o puede (y quizás debe) ser algo más dinámico, o*** cualquier otra cosa (estoy abierto a sugerencias). La idea es realizar una actividad divertida y motivadora en la que el paciente demuestre que ha integrado los mensajes principales de **la intervención educativa**. Este reto estaría integrado dentro de la plataforma web.

Sería interesante que el reto fuera de tal manera que el paciente lo pudiera ir realizando a lo largo de toda la intervención. Es decir, según las diferentes partes o vídeos que hemos planteado en el innova. Los conocimientos los irá integrando a medida que vaya viendo los vídeos.

El reto debe de ser una actividad cognitiva, que haga pensar y recapacitar al paciente sobre lo que le sucede y lo contraste con lo que le explicamos en los vídeos. Debe de ser una actividad dinámica, para hacer algo diferente a los vídeos, de esta manera también conseguimos que le paciente sea el sujeto activo a la hora de realizar el reto.

Si el paciente consigue realizar el reto demostraría que de alguna manera está integrando la información recibida.

Una de mis ideas sería la siguiente:

Sería una adaptación del famoso juego del ahorcado. En el ahorcado tienes que averiguar una palabra y si vas fallando se va dibujando la figura de un ahorcado, de manera que si “te ahorcan” pierdes el reto. En nuestro caso sería una frase entera que tuviera que ver con los mensajes principales de la intervención. Un ejemplo de frase sería: “el dolor está en el cerebro”. El paciente vería las casillas

\_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_

Antes de empezar el reto, el paciente verá una serie de actividades (que ya sabemos que son dificultosas para un paciente con dolor lumbar crónico) y al lado de las actividades se verá de arriba abajo unas afirmaciones con relación a las actividades:

AFIRMACIONES

Es imposible que lo haga debido a mi dolor lumbar

Lo podría hacer pero tendría mucho dolor

Lo puedo hacer pero con dificultades

Lo puedo hacer pero tendría algunas molestias

Creo que lo puedo hacer aunque puedo tener pequeñas molestias

ACTIVIDADES

Coger pesos

Subir escaleras

Caminar 15 minutos

Ir en bicicleta

Caminar + de 30 minutos

El paciente debe arrastrar con el ratón las actividades y ponerlas al lado de las afirmaciones.

Justo al empezar el reto se le pedirá al paciente que se haga una foto con la cámara del ordenador o que se la descargue (foto tipo carnet, que se le vea solo la cara)

El reto consiste en rellenar correctamente las cinco frases. En un lado de la pantalla estarían las frases (lado I) y en el otro lado se vería la actividad (lado D). La actividad se vería en forma de animación. Por ejemplo, en la actividad coger pesos se ve una animación en la que una figura humana va cogiendo diferentes pesos y los va colocando como construyendo un muro. Cada vez que el paciente acierta, la figura va rellenando el muro. Si el paciente acaba toda la frase, la figura completará el muro donde se verá la frase entera. La figura tendrá la cara del paciente, que por eso le hemos pedido una foto (no sé si esto es demasiado complicado…) Cada actividad tendrá una animación diferente:

**Coger pesos**: lo dicho anteriormente

**Subir escaleras**: el paciente va subiendo escaleras a medida que acierta. Si acierta toda la frase se le verá llegar arriba del todo donde también se verá la frase entera.

**Caminar 15 minutos**: Se ve a la animación al principio de un camino y al final se ve una meta en la que pone “CAMINAR 15 MINUTOS”. A medida que el paciente acierta, la figura va caminando a lo largo del camino. Al completar la frase, se ve a la animación llegando a la meta. Evidentemente la animación tiene que demostrar alegría por haber completado el reto.

**Ir en bicicleta**: se ve a la animación en bicicleta al principio de un camino. A medida que acierta, la animación va avanzando. Si acierta la frase, se verá a la animación como llegando a una meta. En el cartel de la meta se debe ver la frase completada.

**Caminar + de 30 minutos**: lo mismo que en caminar 15 minutos pero poniendo 30.

Por lo tanto, lo que tenemos son 5 frases a completar que son:

1. El dolor siempre está en el cerebro y, por lo tanto, el dolor es siempre real.
2. No hay ninguna relación entre estas alteraciones en la zona lumbar y el desarrollo del dolor crónico.
3. Los procesos inflamatorios producidos por el estrés están implicados en diferentes dolencias como el dolor lumbar y la ciática.
4. Realizar actividad física produce una serie de efectos beneficiosos, no solo sobre nuestra salud en general, sino también sobre nuestro dolor.
5. Realizar actividad física produce una serie de efectos beneficiosos, no solo sobre nuestra salud en general, sino también sobre nuestro dolor.

Al final del reto se le podría dar una especie de premio, como por ejemplo, un diploma en el que pusiera que el paciente es un experto en su dolor, o algo parecido…