

Ejercicio: Identifica tus Barreras Personales

Todos enfrentamos barreras que pueden hacer más difícil avanzar en nuestro proceso de recuperación. Estas barreras pueden ser físicas, emocionales o incluso relacionadas con el tiempo o la motivación. Reconocerlas es el primer paso para superarlas y seguir adelante.

Este ejercicio te ayudará a identificar las barreras que encuentras en tu día a día y a clasificarlas según su frecuencia e impacto en tu recuperación.

1. ¿Qué Barreras Enfrentas?

A continuación, verás una lista de barreras comunes que pueden estar afectando tu proceso. Marca las que reconozcas como parte de tu experiencia, y si hay alguna que no esté en la lista, puedes agregarla al final.

- Dolor físico constante
- Falta de tiempo para practicar los ejercicios
- Miedo a que el dolor empeore
- Cansancio o fatiga
- Falta de motivación para continuar
- Incomodidad al realizar ciertos movimientos
- Dificultad para encontrar apoyo emocional o familiar
- Preocupación por no ver resultados rápidos
- Otras (especifica aquí):

2. Clasifica tus Barreras por Frecuencia

Después de identificar las barreras, es importante saber con qué frecuencia te afectan. Esto te ayudará a priorizar cuáles necesitan más atención.

Para cada barrera que seleccionaste, elige una opción según con qué frecuencia aparece en tu

vida diaria:

- Ocasionalmente (una o dos veces por semana)
- Frecuentemente (varias veces a la semana)
- Siempre (todos los días)

Barrera Personal	Frecuencia

3. Clasifica tus Barreras por Severidad

Ahora, clasifica cada barrera según su impacto o severidad en tu proceso de recuperación. ¿Qué tan difícil te resulta lidiar con esta barrera?

- Leve (me afecta un poco, pero puedo manejarlo)
- Moderada (me afecta bastante, pero aún puedo hacer las actividades)
- Severa (me impide avanzar y me frustra mucho)

Barrera Personal	Severidad

[illegible]