

Autoevaluación

EVALÚE SUS CONOCIMIENTOS

Encierre en un círculo "sí" o "no" para cada una de las siguientes afirmaciones: _____

Sí No Puedo nombrar tres técnicas físicas para controlar el dolor.

Sí No Puedo nombrar tres técnicas mentales para controlar el dolor.

Sí No Sé cómo usar estas técnicas durante mi programa de caminatas.

Sí No Puedo nombrar cinco maneras de superar obstáculos y dificultades comunes.

EVALÚE SU NIVEL DE CONFIANZA

En una escala de 0 a 10 en la que "0" es nada seguro y "10" es totalmente seguro, encierre en un círculo el número que representa cuán seguro está de estas afirmaciones.

Tengo la seguridad de poder controlar mi dolor y malestar durante el programa de caminatas.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Nada seguro Totalmente seguro

Estoy seguro de que tengo un plan o estrategias eficaces que puedo usar para superar reveses y obstáculos en mi plan de caminatas.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Nada seguro Totalmente seguro

PASOS SIGUIENTES

¿Pudo responder afirmativamente las declaraciones de arriba? ¿Su nivel de confianza es de 7 o más? Si es así, ¡felicitaciones! Está listo para proseguir.

Cada una de las afirmaciones se refiere a una sección de este capítulo. Si respondió que no a cualquiera de ellas, tal vez desee volver a leer esa sección. Si su nivel de confianza es bajo, repase las secciones sobre las cuales no está seguro. También puede compartir sus preguntas o inquietudes con sus amigos que tienen artritis y caminan, o con su proveedor de servicios de salud. Si está en un grupo del programa Camine con gusto, le recomendamos que comparta sus preguntas o inquietudes con el líder de su grupo y los demás participantes.