

## Autoevaluación

### EVALÚE SUS CONOCIMIENTOS

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

Sí  No  Comprendo la importancia de todas las etapas del modelo de caminatas.

Sí  No  Comprendo cuáles son los principios básicos para caminar y la mecánica corporal.

Sí  No  Sé determinar mi intensidad cuando camino.

Sí  No  Sé determinar mi nivel de condición física.

Sí  No  Comprendo la importancia de reconocer las limitaciones del ejercicio y las consideraciones de seguridad.

### 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 seguir solo el Modelo básico de caminata de 5 etapas.**

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

**Estoy seguro de poder aplicar una buena mecánica corporal cuando camino.**

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

**Tengo la seguridad de poder medir la intensidad con que camino.**

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

**Tengo la seguridad de poder determinar mi nivel de condición física.**

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.