|  |  |
| --- | --- |
| No. DE EXPEDIENTE: | No DE RECIBO: |
| NOMBRE:  | FECHA: |
| EDAD: | SEXO: masculino femenino | EVALUACION No. |
| DEPORTE: | ESPECIALIDAD: |
| ¿Trabajas en el INR? si no | OCUPACION: |

Durante la evaluación, bajo que nombre te gusta que te llamen: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Antecedentes deportivos:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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

Las siguientes oraciones nos ayudarán a entender su nivel de actividad física. Por favor lea la oración y marque el número de la oración que mejor representa su estado actual de actividad física o su interés en actividad física.

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Actualmente **no** soy físicamente activo o activa, y **no** estoy pensando en cambiar.
 | ( ) |
| 1. Estoy pensando en realizar actividad física en los próximos días.
 | ( ) |
| 1. Soy activo ó activa pero no regularmente.
 | ( ) |
| 1. Actualmente soy activo o activa, pero inicie la actividad física hace menos de 6 meses.
 | ( ) |
| 1. Actualmente soy activo o activa y llevo 6 meses o más de hacerlo
 | ( ) |

Si en el apartado anterior elegiste la oración 1, 2 ó 3, entonces señale dentro del paréntesis los motivos por los cuales no realiza actividad física, o porque no lo hace con regularidad.

|  |  |
| --- | --- |
| ( ) No tengo amigos (as) para hacer actividad física | ( ) No es seguro donde vivo |
| ( ) No tengo las destrezas para practicar ninguna actividad física | ( ) No hay espacio apropiado |
| ( ) Falta de tiempo | ( ) El clima no lo permite |
| ( ) Tareas en el hogar o trabajo | ( ) Veo mucha televisión |
| ( ) No me gusta | ( ) Me gustan las actividades sedentarias. |
| ( ) Me lesioné ¿mencione cuál? | ( ) Otro(s) ¿Cuál? |

En algún momento ha llevado tratamiento psicológico o psiquiátrico: SI \_\_NO\_\_

De qué tipo\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Aviso de Privacidad:** El Instituto Nacional de Rehabilitación Luis Guillermo Ibarra Ibarra, garantiza el derecho que tiene toda persona a la protección de sus datos personales recabados en este formulario, los cuales serán de uso exclusivo para el formato Evaluación de Habilidades Básicas, como lo establece el art. 25 de la Ley General de Protección de Datos Personales en Posesión de Sujetos Obligados.

INSTRUCCIONES: Conteste, por favor, a cada una de las siguientes situaciones, indicando ***en qué medida se encuentra de acuerdo*** con ellas.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 Seguro que no2 Generalmente no3 Neutro4 Generalmente si5 Seguro que si | Seguro que no | Generalmente no | Neutro | Generalmente si | Seguro que si | No entendí la oración |  | RI | RE.Ident | RE.Intro | RE | D |
| **YO HAGO EJERCICIO...** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Porque los demás me dicen que debo hacerlo
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Porque me siento culpable cuando no practico
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Porque valoro los beneficios que tiene el ejercicio físico
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Porque creo que el ejercicio es divertido
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Pero no veo por qué tengo que hacer ejercicio
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Porque mis amigos/familia/pareja me dicen que debo hacerlo
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Porque no me siento bien conmigo mismo si falto a la sesión
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Porque para mí es importante hacer ejercicio regularmente
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Pero no veo por qué debo molestarme en hacer ejercicio
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Porque disfruto con las sesiones prácticas
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Para complacer a otras personas
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Pero no veo el sentido de hacer ejercicio
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Porque siento que he fallado cuando no he realizado un rato de ejercicio
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Porque pienso que es importante hacer el esfuerzo de ejercitarse regularmente
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Porque encuentro el ejercicio una actividad agradable
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Porque me siento bajo la presión de mis amigos/familia para realizar ejercicio
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Porque me pongo nervioso si no hago ejercicio regularmente
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Porque me resulta placentero y satisfactorio el hacer ejercicio
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Pienso que hacer ejercicio es una pérdida de tiempo
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

INSTRUCCIONES: Conteste, por favor, a cada una de las siguientes situaciones, indicando ***en qué medida se encuentra de acuerdo*** con ellas.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 Seguro que no2 Generalmente no3 Neutro4 Generalmente si5 Seguro que si | Seguro que no | Generalmente no | Neutro | Generalmente si | Seguro que si | No entendí la oración |  |  |  |  |  |  |
| **SIENTO MAS ÉXITO AL REALIZAR EJERCICIO CUANDO....** |  |  |  |  |  |  |  | OT |  | OE |
| 1. Aprendo cosas y eso me hace querer participar más
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |  |  |  |  |
| 1. Puedo hacerlo mejor que mis amigos
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |  |  |  |  |
| 1. Otros no pueden hacerlo tan bien como yo
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |  |  |  |  |
| 1. Aprendo algo nuevo a base de practicarlo intensamente
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |  |  |  |  |
| 1. Algo que aprendo me hace querer ir y participar más
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |  |  |  |  |
| 1. Soy el mejor
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |  |  |  |  |
| 1. Una habilidad que aprendo me hace sentir realmente bien
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |  |  |  |  |
| 1. Soy el único que puede realizarlo a una gran intensidad
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |  |  |  |  |
| 1. Estoy aprendiendo y divirtiéndome
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |  |  |  |  |
| 1. Otros no lo realizan tan bien como yo
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **Si estas por iniciar actividad física o deporte así como si ya lo realizas; describe ampliamente tus objetivos deportivos**  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| **1.operativas**  | **2.c –m -l** | **3.dif. vs real**  |  **4..estrateg.** | **5.ejec.vs result.**  | **6.positivas**  | **7.fechas** | **=** |  | **puntos** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **B. RELAJACIÓN**

|  |
| --- |
| **Pulso en Relajación** |
| **Pulso Reposo** |  |
| **00:30**  |  |
| **01:00**  |  |
| **01:30**  |  |
| **02:00**  |  |

**Relaj -Reposo: \_\_\_\_-\_\_\_\_\_=\_\_\_\_\_****Factores de Relajación:****\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | **C. ACTIVACION**

|  |
| --- |
| **Pulso en Activación**  |
| **Pulso Reposo** |  |
| **00:30**  |  |
| **01:00**  |  |
| **01:30**  |  |
| **02:00**  |  |

**Act-Reposo: \_\_\_\_-\_\_\_\_\_=\_\_\_\_\_****Factores de Activación:****\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Etapa de cambio** |  |  |
| **Fijación de metas** |  |  |  |
| **Relajación** |  |  |  |
| **Activación** |  |  |  |
| **Motivación** |  |  |  |  |  |
| **Orientación metas** | Tarea | Ego |

PSICÓLOGA RESPONSABLE:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_