



Oregon State University Extension Service

Camine con Gusto – Diario de Caminatas

Semana 1

Objetivo: _____ minutos en total o _____ de distancia total por semana. ¿Cómo me fue cada día?

Domingo

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Autoevaluación de punto de partida. Dolor: _____ Fatiga: _____ Limitaciones físicas: _____

¿Qué me está ayudando a continuar caminando?

¿Qué desafíos tengo que superar para continuar caminando?



Oregon State University Extension Service

¿Qué información me ayudará a enfrentar los desafíos y dónde la puedo obtener?

Semana 2

Objetivo: _____ minutos en total o _____ de distancia total por semana. ¿Cómo me fue cada día?

Domingo

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Esta semana selecciono mi indicador de condición física:



Oregon State University Extension Service

¿Qué me está ayudando a continuar caminando?

¿Qué desafíos tengo que superar para continuar caminando?

¿Qué información me ayudará a enfrentar los desafíos y dónde la puedo obtener?

Semana 3

Objetivo: _____ minutos en total o _____ de distancia total por semana. ¿Cómo me fue cada día?

Domingo

Lunes

Martes

Miércoles



Oregon State University Extension Service

Jueves _____

Viernes _____

Sábado _____

¿Qué me está ayudando a continuar caminando?

¿Qué desafíos tengo que superar para continuar caminando?

¿Qué información me ayudará a enfrentar los desafíos y dónde la puedo obtener?

¿Recordé recompensarme?

Semana 4



Oregon State University Extension Service

Objetivo: _____ minutos en total o _____ de distancia total por semana. ¿Cómo me fue cada día?

Domingo

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Ahora mi nivel de condición física es:

¿Qué me está ayudando a continuar caminando?

¿Qué desafíos tengo que superar para continuar caminando?



Oregon State University Extension Service

¿Qué información me ayudará a enfrentar los desafíos y dónde la puedo obtener?

Semana 5

Objetivo: _____ minutos en total o _____ de distancia total por semana. ¿Cómo me fue cada día?

Domingo

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

¿Qué me está ayudando a continuar caminando?



Oregon State University Extension Service

¿Qué desafíos tengo que superar para continuar caminando?

¿Qué información me ayudará a enfrentar los desafíos y dónde la puedo obtener?

Semana 6

Objetivo: _____ minutos en total o _____ de distancia total por semana. ¿Cómo me fue cada día?

Domingo

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves



Oregon State University Extension Service

Viernes

Sábado

Autoevaluación de punto de llegada. Dolor: _____ Fatiga: _____ Limitaciones físicas: _____

Ahora mi nivel de condición física es: __

¿Qué me está ayudando a continuar caminando?

¿Qué desafíos tengo que superar para continuar caminando?

¿Qué información me ayudará a enfrentar los desafíos y dónde la puedo obtener?

¿Recordé recompensarme?

Camine con Gusto – Reflexiones después de las seis semanas



Oregon State University Extension Service

¿Cómo me fue en general?

¿Qué quiero cambiar?

Observaciones:



Oregon State University
Extension Service

Material adaptado de la guía de la CCG (2020), pág. 65-71, de OSU Extension