

INSTRUMENTO ÓPTIMO - LÍNEA DE BASE P

Dificultad: línea de base

1. Capaz de desempeñarse sin dificultad 2. Capaz de desempeñarse con cierta dificultad
3. Capaz de desempeñarse con dificultad moderada 4. Capaz de desempeñarse con dificultad severa 5. Incapaz de realizar

Fecha: _____

Instrucciones: Encierre en un círculo el nivel de dificultad que tiene para cada actividad hoy

1. Acostada-o	1 2 3 4 5
2. Rodando sobre	1 2 3 4 5
3. Moverse - tumbarse a sentarse	1 2 3 4 5
4. Sentada-o	1 2 3 4 5
5. Allanamiento	1 2 3 4 5
6. Agacharse / agacharse	1 2 3 4 5
7. Equilibrio	1 2 3 4 5
8. Arrodillado	1 2 3 4 5
9. En pie	1 2 3 4 5
10. Caminar: corta distancia	1 2 3 4 5
11. Caminar: larga distancia	1 2 3 4 5
12. Caminar al aire libre	1 2 3 4 5

Instrucciones: Encierre en un círculo el nivel de confianza que tiene para cada actividad de hoy.

- | | |
|------------------------|-----------|
| 13. Subiendo escaleras | 1 2 3 4 5 |
| 14. Saltando | 1 2 3 4 5 |
| 15. Saltar | 1 2 3 4 5 |
| 16. Corriendo | 1 2 3 4 5 |
| 17. Emprendedora-o | 1 2 3 4 5 |
| 18. Tracción | 1 2 3 4 5 |
| 19. Alcanzando | 1 2 3 4 5 |
| 20. Avara-o | 1 2 3 4 5 |
| 21. Levantamiento | 1 2 3 4 5 |
| 22. Que lleva | 1 2 3 4 5 |

23. De la lista anterior, elija las 3 actividades que más le gustaría poder hacer sin ninguna dificultad

1. _____ 2. _____ 3. _____

24. De la lista anterior de tres actividades, elija la actividad principal que más le gustaría poder hacer sin ninguna dificultad

Objetivo principal. _____

Copyright © 2012, 2006, 2005 American Physical Therapy Association. All rights reserved.

Adapted/ revised in July 2005, August 2006, and December 2012 with permission of APTA from Guccione AA, Mielenz TJ, De Vellis RF, et al. Development and testing of a self-report instrument to measure actions: Outpatient Physical Therapy Improvement in Movement Assessment Log (OPTIMAL). Phys Ther. 2005;85:515-530. S7770255 11/13 Page 1 of 2

Confianza - Línea de base

1. Totalmente seguro para realizar la habilidad
2. Bastante seguro de que puedo realizar la habilidad
3. Moderadamente seguro de que puedo realizar la habilidad
4. Un poco de confianza en que puedo realizar la habilidad
5. No tengo confianza en que puedo realizar una habilidad

Fecha: _____

Instrucciones: Encierre en un círculo el nivel de confianza que tiene para cada actividad de hoy.

- | | |
|----------------------------------|-----------|
| 1. Acostada-o | 1 2 3 4 5 |
| 2. Rodando sobre | 1 2 3 4 5 |
| 3. Moverse - tumbarse a sentarse | 1 2 3 4 5 |
| 4. Sentada-o | 1 2 3 4 5 |
| 5. Allanamiento | 1 2 3 4 5 |
| 6. Agacharse / agacharse | 1 2 3 4 5 |
| 7. Equilibrio | 1 2 3 4 5 |
| 8. Arrodillado | 1 2 3 4 5 |
| 9. En pie | 1 2 3 4 5 |
| 10. Caminar: corta distancia | 1 2 3 4 5 |
| 11. Caminar: larga distancia | 1 2 3 4 5 |
| 12. Caminar al aire libre | 1 2 3 4 5 |



Instrucciones: Encierre en un círculo el nivel de confianza que tiene para cada actividad de hoy.

- | | |
|------------------------|-----------|
| 13. Subiendo escaleras | 1 2 3 4 5 |
| 14. Saltando | 1 2 3 4 5 |
| 15. Saltar | 1 2 3 4 5 |
| 16. Corriendo | 1 2 3 4 5 |
| 17. Emprendedora-o | 1 2 3 4 5 |
| 18. Tracción | 1 2 3 4 5 |
| 19. Alcanzando | 1 2 3 4 5 |
| 20. Avara-o | 1 2 3 4 5 |
| 21. Levantamiento | 1 2 3 4 5 |
| 22. Que lleva | 1 2 3 4 5 |

Copyright © 2012, 2006, 2005 American Physical Therapy Association. All rights reserved.

Adapted/ revised in July 2005, August 2006, and December 2012 with permission of APTA from Guccione AA, Mielenz TJ, De Vellis RF, et al. Development and testing of a self-report instrument to measure actions: Outpatient Physical Therapy Improvement in Movement Assessment Log (OPTIMAL). Phys Ther. 2005;85:515-530. S7770255 11/13 Page 2 of 2