



EXPLORANDO MIS LÍMITES

Escala	Nivel de esfuerzo percibido
10 (fuerte)	Actividad de esfuerzo máximo Estoy completamente sin aliento y no puedo hablar. No puedo seguir así por mucho tiempo.
9 (fuerte)	Actividad muy intensa Es muy difícil mantener esta intensidad. Apenas puedo respirar y sólo puedo hablar unas palabras a la vez.
7-8 (fuerte)	Actividad intensa Mi respiración es muy pesada, pero puedo decir una frase completa.
4-6 (medio)	Actividad moderada Mi respiración es pesada, pero puedo mantener una conversación corta. No me siento incómodo, pero puedo sentir el desafío en la actividad.
2-3 (medio)	Actividad ligera Puedo mantener esta actividad durante horas. Es fácil respirar y mantener una conversación.
1 (bajo)	Actividad muy ligera No tengo que esforzarme en absoluto, pero no estoy viendo la televisión ni tomando una siesta.