

EVALUACIÓN Y AUTOEVALUACIÓN

Evalúa tus conocimientos, identifica tus fortalezas y áreas de mejora. La práctica consciente y la reflexión continua te convierten en un profesional competente y seguro.

¿POR QUÉ EVALUARTE?

- ✓ Refuerza lo aprendido.
- ✓ Detecta lo que necesitas repasar.
- ✓ Mejora tu seguridad y confianza.
- ✓ Asegura una práctica ética y efectiva.
- ✓ Favorece tu crecimiento profesional continuo.

1. AUTOEVALUACIÓN TEÓRICA

Marca tu nivel de confianza en cada tema:

1 = Bajo 2 = Medio 3 = Alto

Tema	1	2	3
Términos anatómicos básicos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sistema muscular	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sistema óseo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Columna vertebral	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Articulaciones	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aplicación anatómica al masaje	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Revisa los temas con menor puntuación y repásalos antes de avanzar.

2. EVALUACIÓN DE CONOCIMIENTOS

Selecciona la opción correcta.

1. ¿Cuál es la función principal del sistema muscular?
 - a) Soporte estructural
 - b) Movimiento del cuerpo
 - c) Producción de hormonas
 - d) Almacenamiento de minerales
2. ¿Qué tipo de articulación permite mayor movilidad?
 - a) Fibrosa
 - b) Cartilaginosa
 - c) Sinovial
 - d) Inmóvil
3. ¿Qué estructura protege la médula espinal?
 - a) Costillas
 - b) Vértebras
 - c) Esternón
 - d) Escápula

3. EVALUACIÓN PRÁCTICA

Evalúa tu desempeño en las técnicas de masaje según los siguientes criterios:

1 = Necesita mejorar 2 = En proceso 3 = Competente

Criterios	1	2	3
Postura y ergonomía	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aplicación de la técnica	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Presión adecuada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Conocimiento anatómico aplicado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Comunicación con el cliente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ética y profesionalismo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Identifica tus áreas de mejora y establece metas para perfeccionarlas.

4. REFLEXIÓN Y DESARROLLO PERSONAL

Responde con honestidad para seguir creciendo.

¿Qué temas comprendes con mayor claridad?

¿Qué temas te resultan más difíciles?


¿Qué técnicas de masaje se te facilitan más?

¿Qué técnicas necesitas practicar más?

¿Qué acciones tomarás para seguir mejorando?

5. PLAN DE MEJORA

Establece objetivos concretos para tu desarrollo.

	Objetivo de estudio	Fecha:
	Práctica a mejorar	Fecha:
	Hábito a fortalecer	Fecha:
	Meta a corto plazo	Fecha:
	Meta a largo plazo	Fecha:

6. EVALUACIÓN VISUAL: IDENTIFICA LA ESTRUCTURA

Escribe el nombre de los músculos y huesos señalados.



7. RESULTADOS Y SEGUIMIENTO

Suma tus resultados y evalúa tu progreso.

Sección	Puntaje obtenido
Autoevaluación teórica (máx. 18)	___ / 18
Evaluación de conocimientos (máx. 3)	___ / 3
Evaluación práctica (máx. 18)	___ / 18
Total (máx. 39)	___ / 39

INTERPRETACIÓN

33 - 39	Excelente
26 - 32	Muy bueno
18 - 25	En desarrollo
0 - 17	Repasar y practicar

La evaluación no es un fin, es una herramienta para ayudarte a crecer y brindar lo mejor a cada persona que confía en ti.

“ La evaluación consciente te guía, la práctica constante te transforma y la pasión te impulsa a dejar huella. ”

RECUERDA

- ✓ Evalúate con honestidad y sin juicios.
- ✓ Cada día es una nueva oportunidad para mejorar.
- ✓ La constancia es el camino hacia la excelencia.
- ✓ Tu bienestar y el de tus clientes es tu mayor propósito.