

Apellidos.....Nombre.

Centro..... Curso. . . . Edad (En años y meses). . . . Fecha

Este cuestionario contiene una serie de frases que expresan pensamientos que a veces nos vienen a la cabeza cuando vamos a hacer una tarea, mientras la estamos haciendo, o cuando ya la hemos terminado; o, simplemente, cuando pensamos en lo que podemos o no podemos hacer con nuestro esfuerzo o nuestra inteligencia.

Tu tarea consiste en señalar la FRECUENCIA con que tales pensamientos te vienen a la cabeza. Para ello debes rodear con un círculo el número correspondiente en la hoja de respuestas, teniendo en cuenta que cada número significa lo siguiente:

0...Nunca 1...Casi nunca 2...Algunas veces 3...Muchas veces 4...Muchísimas veces

	Frecuencia
1. Tendré mucha o poca inteligencia, pero la que tengo se debe a mi esfuerzo.....	0 1 2 3 4
2. Si me lo propusiera lograría ser más inteligente de lo que soy.....	0 1 2 3 4
3. Nunca podré ponerme a la altura de los más inteligentes.	0 1 2 3 4
4. Estoy convencido de que el listo nace y no se hace.	0 1 2 3 4
5. Sólo los más inteligentes saben hacer bien las cosas.	0 1 2 3 4
6. Estoy convencido de que uno no puede hacer nada para mejorar su inteligencia	0 1 2 3 4
7. Con frecuencia envidia la suerte de los más listos y pienso que nunca llegaré a ser como ellos	0 1 2 3 4
8. Con un poco de esfuerzo, uno puede llegar a ser tan listo como cualquiera	0 1 2 3 4
9. En realidad no sé por qué me preocupo; sé que esto no me saldrá bien.....	0 1 2 3 4
10. No creo que tenga problema; esto es muy fácil	0 1 2 3 4
11. Vamos a ver cómo puedo solucionar esto.....	0 1 2 3 4
12. No sé por dónde empezar; esto es demasiado difícil para mí	0 1 2 3 4
13. La verdad es que no sé cómo podré hacer esto	0 1 2 3 4
14. Me parece que, haga lo que haga, esto nunca me saldrá bien	0 1 2 3 4
15. No sé por qué me preocupo; lo mío no tiene solución	0 1 2 3 4
16. Siempre me toca hacer a mí lo más difícil	0 1 2 3 4
17. Si lo intento, lograré hacerlo.....	0 1 2 3 4
18. No sé por qué me preocupo; esto no es demasiado importante	0 1 2 3 4
19. Seguro que esta vez me sale mejor que a nadie	0 1 2 3 4
20. Esto es una tontería; no sé para qué lo ponen si lo hace cualquiera	0 1 2 3 4
21. Esto es demasiado difícil para mí; nunca lo podré hacer.....	0 1 2 3 4
22. Si esto me sale mal se reirán de mí todos mis compañeros.....	0 1 2 3 4
23. Esto es muy fácil; no tengo más que pensarlo un poco	0 1 2 3 4
24. Me ha costado trabajo, pero lo he conseguido; cuando me lo propongo, nada se me resiste	0 1 2 3 4
25. Seguramente me ha salido mal; la verdad es que nunca cambiaré	0 1 2 3 4
26. He tenido muy mala suerte; he de evitar que esto me vuelva a ocurrir	0 1 2 3 4
27. La verdad es que esto no es lo mío.....	0 1 2 3 4
28. Cuando el profesor se dé cuenta de que no me ha salido bien, no sé lo que va a pasar.....	0 1 2 3 4
29. La verdad es que ha sido cosa de suerte	0 1 2 3 4
30. Por fin acabé; soy el mejor.....	0 1 2 3 4
31. Esto ha sido rápido; con un poco de esfuerzo sale enseguida.....	0 1 2 3 4
32. Esto marcha; a ver si consigo que no se me olvide cómo lo he hecho; voy a repasarlo	0 1 2 3 4
33. Todo lo que necesito es un poco de suerte.....	0 1 2 3 4
34. Los demás se burlarán de mí si no lo consigo	0 1 2 3 4
35. Por fin he terminado, estoy contento; realmente he aprendido mucho con esta tarea	0 1 2 3 4
36. Esto está claro; creo que si tengo que hacer otra tarea como esta no tendré ningún problema.....	0 1 2 3 4
37. Me salió mal; no creo que valga para estas cosas.....	0 1 2 3 4
38. Está visto; por mucho que me esfuerce nunca lo conseguiré.....	0 1 2 3 4
39. Ya he acabado; ha sido un desastre; desde luego, sirvo para poco	0 1 2 3 4
40. Después de esto, creo que puedo conseguir lo que me proponga.....	0 1 2 3 4
41. Nunca he tenido suerte para estas cosas.....	0 1 2 3 4
42. Lo que salga de todo esto es sólo una cuestión de suerte	0 1 2 3 4
43. Me ha salido bien; desde luego, el que vale, vale.....	0 1 2 3 4
44. Soy un desastre	0 1 2 3 4

AUTOMENSAJES NEGATIVOS (Alfa: 0.896 N=560)

3. Nunca podré ponerme a la altura de los más inteligentes.
4. Estoy convencido de que el listo nace y no se hace.
5. Sólo los más inteligentes saben hacer bien las cosas.
6. Estoy convencido de que uno no puede hacer nada para mejorar su inteligencia.
7. Con frecuencia envidio la suerte de los más listos y pienso que nunca llegaré a ser como ellos.
9. En realidad no sé por qué me preocupo; sé que esto no me saldrá bien.
12. No sé por dónde empezar; esto es demasiado difícil para mí.
13. La verdad es que no sé cómo podré hacer esto.
14. Me parece que, haga lo que haga, esto nunca me saldrá bien.
15. No sé por qué me preocupo; lo mío no tiene solución.
16. Siempre me toca hacer a mí lo más difícil.
18. No sé por qué me preocupo; esto no es demasiado importante.
20. Esto es una tontería; no sé para qué lo ponen si lo hace cualquiera.
21. Esto es demasiado difícil para mí; nunca lo podré hacer.
22. Si esto me sale mal se reirán de mí todos mis compañeros.
25. Seguramente me ha salido mal; la verdad es que nunca cambiaré.
27. La verdad es que esto no es lo mío.
28. Cuando el profesor se dé cuenta de que no me ha salido bien, no sé lo que va a pasar.
29. La verdad es que ha sido cosa de suerte.
33. Todo lo que necesito es un poco de suerte.
34. Los demás se burlarán de mí si no lo consigo.
37. Me salió mal; no creo que valga para estas cosas.
38. Está visto; por mucho que me esfuerce nunca lo conseguiré.
39. Ya he acabado; ha sido un desastre; desde luego, sirvo para poco.
41. Nunca he tenido suerte para estas cosas.
42. Lo que salga de todo esto es sólo una cuestión de suerte.
44. Soy un desastre.

AUTOMENSAJES POSITIVOS U ORIENTADOS AL APRENDIZAJE (Alfa: 0.756 N=560)

1. Tendré mucha o poca inteligencia, pero la que tengo se debe a mi esfuerzo.
2. Si me lo propusiera lograría ser más inteligente de lo que soy.
5. Sólo los más inteligentes saben hacer bien las cosas.
8. Con un poco de esfuerzo, uno puede llegar a ser tan listo como cualquiera.
10. No creo que tenga problema; esto es muy fácil.
11. Vamos a ver cómo puedo solucionar esto.
17. Si lo intento, lograré hacerlo.
19. Seguro que esta vez me sale mejor que a nadie.
20. Esto es una tontería; no sé para qué lo ponen si lo hace cualquiera.
23. Esto es muy fácil; no tengo más que pensarlo un poco.
24. Me ha costado trabajo, pero lo he conseguido; cuando me lo propongo, nada se me resiste.
26. He tenido muy mala suerte; he de evitar que esto me vuelva a ocurrir.
30. Por fin acabé; soy el mejor.
31. Esto ha sido rápido; con un poco de esfuerzo sale enseguida.
32. Esto marcha; a ver si consigo que no se me olvide cómo lo he hecho; voy a repasarlo.
35. Por fin he terminado, estoy contento; realmente he aprendido mucho con esta tarea.
36. Esto está claro; creo que si tengo que hacer otra tarea como esta no tendré ningún problema.
40. Después de esto, creo que puedo conseguir lo que me proponga.
43. Me ha salido bien; desde luego, el que vale, vale.

Corrección para uso sin baremos:

Se suman las puntuaciones de los elementos de cada escala y el total se divide por el número de elementos, 27 en la primera escala y 19 en la segunda. De este modo, las puntuaciones pueden interpretarse sobre la base de los adjetivos que definían cada uno de los cinco valores de que se disponía para puntuar. Los resultados muestran hasta qué punto el alumno o alumna consideran que se dan mensajes de un tipo u otro. Si hay diferencia marcada, ésta sirve para conocer si el diálogo interior del alumno se orienta al aprendizaje o a la ejecución.

Corrección para uso sin baremos:

Se han construido baremos, pero en este caso el total de puntuaciones no se divide por el número de elementos.

Cuestionario AM

Baremo en decatipos normalizados y centiles correspondientes.

Factor 1: Automensajes negativos

Muestra total: 571 Mujeres: 277 Varones: 294 Curso: 6º Primaria: 191 1º ESO: 179 2º ESO: 201

Decatipos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Centil	1	4	11	23	40	60	77	89	96	99
P.directa	0 a 1	2 a 10	11 a 19	20 a 28	29 a 37	38 a 46	47 a 55	56 a 63	64 a 72	73 a 100

Media: 37.16 Desviación típica: 17.79

Factor 1: Automensajes positivos.

Muestra total: 608 Mujeres: 292 Varones: 316 Curso: 6º Primaria: 191 1º ESO: 179 2º ESO: 201

Decatipos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Centil	1	4	11	23	40	60	77	89	96	99
P.directa	0 a 22	23 a 27	28 a 32	33 a 37	38 a 42	43 a 47	48 a 52	53 a 57	58 a 61	62 a 76

Media: 42.32 Desviación típica: 9.81