

A continuación encontrará una serie de frases que recogen pensamientos o ideas que pueden venir a veces a la cabeza en relación con su trabajo docente y que influyen en el mismo. Identificar la frecuencia con que aparecen puede ayudarle a mejorar su eficacia como profesor.

Lea cada una de las frases y señale con un círculo el grado en que considere que le vienen a la cabeza pensamientos semejantes antes, durante o después de sus clases, teniendo presente que el significado de números de cada escala es el siguiente:

- 1 - Casi nunca me vienen pensamientos así.
- 2 - Pocas veces tengo pensamientos así.
- 3 - No es infrecuente que piense algo así.
- 4 - Con mucha frecuencia pienso algo así.
- 5 - Muchísimas veces pienso algo así.

1.	Ha sido una clase interesante. Tengo que pensar qué les habrá tenido tan atentos.	1	2	3	4	5
2.	¡No sé cómo hay quien dice que es fácil enseñar esto!	1	2	3	4	5
3.	Tengo que tener paciencia: no se ganó Zamora en una hora.	1	2	3	4	5
4.	He de evitar volver acometer errores como éste. ¡He quedado fatal ante los alumnos!	1	2	3	4	5
5.	¡Cómo voy a enseñarles esto si no saben lo más elemental!	1	2	3	4	5
6.	Me está saliendo redonda la clase: se les ve muy interesados.	1	2	3	4	5
7.	A mí éste /a no se me resiste. Aprende a hacerlo como me llamo X.	1	2	3	4	5
8.	¡Esto es desesperante: no consigo que se enteren de cómo han de hacerlo!	1	2	3	4	5
9.	Después de esta clase puedo conseguir lo que me proponga.	1	2	3	4	5
10.	¡Qué poco me luce el trabajo! Enseñar esto es de lo más ingrato que hay.	1	2	3	4	5
11.	Lo estoy consiguiendo. Se nota cómo progresan día a día.	1	2	3	4	5
12.	Me parece que haga lo que haga, pocos aprenderán a hacerlo bien.	1	2	3	4	5
13.	¡Qué mal me ha salido esta clase! ¿Qué habrán pensado los alumnos?	1	2	3	4	5
14.	Voy a conseguir que aprendan esto aunque sea lo último que haga.	1	2	3	4	5
15.	No sé por qué me esfuerzo en enseñarles, con lo poco que les interesa.	1	2	3	4	5
16.	Hoy se han enterado bien. No hay como saber explicar para que te entiendan.	1	2	3	4	5
17.	Ni ponen interés ni se enteran. Y luego sus padres dirán que no les enseñé bien.	1	2	3	4	5
18.	Seguro que explicándolo así entenderán cómo tienen que hacerlo.	1	2	3	4	5
19.	Para esto hay que nacer: yo no tengo paciencia para estar repitiendo.	1	2	3	4	5
20.	Tengo que conseguir que vayan paso a paso, que no se precipiten.	1	2	3	4	5
21.	No puedo volver a plantear la clase así: es un fracaso absoluto.	1	2	3	4	5
22.	Vamos a ver cómo puedo explicar esto con más claridad.	1	2	3	4	5
23.	¿Qué suerte tienen algunos /as! Parece que han nacido sabiendo enseñar.	1	2	3	4	5
24.	¿Qué gusto de clase! Siempre se aprende algo nuevo.	1	2	3	4	5
25.	Me ha salido bien la clase. Desde luego, el que vale, vale.	1	2	3	4	5
26.	No sé si es mejor que pregunten o que se callen. ¡Me ponen en cada aprieto!	1	2	3	4	5
27.	¿Por qué estarán tan inquietos /as? ¿Será que les aburro?	1	2	3	4	5
28.	Está saliéndome un curso bordado: voy a conseguir lo que siempre he deseado.	1	2	3	4	5
29.	Esto es como predicar en el desierto. Nunca conseguiré que aprendan.	1	2	3	4	5
30.	Aunque no lo reconozcan, mis esfuerzos por enseñarles tendrán su fruto. ¡Seguro!	1	2	3	4	5
31.	Suele costarles entender esto... A ver si consigo que esta vez les resulte fácil.	1	2	3	4	5
32.	¿Qué pensarán mis alumnos de mí? Esto de no saberlo me exaspera.	1	2	3	4	5
33.	Está claro que soy de otra generación y nunca conseguiré interesarles.	1	2	3	4	5
34.	Aunque ellos no me lo agradezcan, es gratificante ver que consigues que aprendan.	1	2	3	4	5
35.	Esas risas... ¿Habré metido la pata en algo de lo que he dicho?	1	2	3	4	5
36.	Tengo que conseguir interesarles por lo que enseñé... ¿Cómo podría hacerlo?	1	2	3	4	5

<b>PUNTUACIONES</b>	
<b>Automensajes Negativos</b> (Escala 1 + 2)	
1. Expectativas negativas a causa de los alumnos	2. Preocupación por la imagen ante los demás
Elementos: 5, 8, 10, 12, 15, 17, 19, 29	Elementos: 2, 4, 13, 21, 23, 26, 27, 32, 33, 35
<b>Automensajes positivos</b> (Escala 3 + 4)	
3. Voluntad, confianza y experiencia de éxito	4. Búsqueda de estrategias y de experiencia
Elementos: 1, 6, 7, 9, 11, 14, 16, 24, 25, 28	Elementos: 3, 18, 20, 22, 30, 31, 34, 36

Las escalas del instrumento, aunque cuentan con buena consistencia interna, no están pensadas para ser utilizadas con referencia a normas sino con referencia a otras respuestas del propio sujeto. De este modo pueden ser indicadoras de la proporción de mensajes relativos de cada tipo que se da el profesor, de los mensajes específicos que se da con más frecuencia y, si se utiliza antes y después de una intervención, del grado en que se ha producido cambio y de la dirección del mismo. En este caso si en cada profesor se estima la tasa de cambio respecto a la puntuación inicial es posible promediar y comparar las puntuaciones de profesores de distintas condiciones experimentales.