

# Ejercicio



## Autocuestionario 2. Unidad 1

A continuación vas a encontrar una serie de afirmaciones ante las que deberás indicar el grado en que te sientes identificado con ellas.

Nada identificado	1	2	3	4	5	6	7	Totalmente identificado
-------------------	---	---	---	---	---	---	---	-------------------------

### I. Metas de interés (en relación con las asignaturas en general de la carrera)

1.	Me gusta hacer mis tareas y estudiar las asignaturas.	1	2	3	4	5	6	7
2.	Estudiar esta carrera y asignaturas me divierte.	1	2	3	4	5	6	7
3.	Pienso que estudiar esta carrera y sus asignaturas es aburrido. (I)	1	2	3	4	5	6	7
4.	Describiría mis tareas de estudio como muy interesantes.	1	2	3	4	5	6	7
5.	Estoy disfrutando con mis estudios.	1	2	3	4	5	6	7
6.	Estoy muy a gusto cuando estoy trabajando en mis tareas de la carrera.	1	2	3	4	5	6	7

### II. Percepción de competencias (para el estudiante)

7.	Pienso que valgo mucho para realizar estos estudios.	1	2	3	4	5	6	7
8.	Pienso que hago muy bien mi trabajo en comparación con otros estudiantes.	1	2	3	4	5	6	7
9.	Después de empezar a estudiar me he dado cuenta que me siento bastante competente en este ciclo formativo.	1	2	3	4	5	6	7
10.	Estoy muy satisfecho con mi actuación en las tareas académicas.	1	2	3	4	5	6	7
11.	Creo que estudiar esta carrera me va a resultar muy complicado porque no me siento competente. (I)	1	2	3	4	5	6	7

# Ejercicio



III. Percepción de competencias (para el estudio a distancia)								
12.	Pienso que valgo para estudiar a distancia y seguir esta metodología.	1	2	3	4	5	6	7
13.	Estoy seguro de que no tengo ningún problema para gestionar mi tiempo de estudio y planificarme.	1	2	3	4	5	6	7
14.	Sé que no tener un contacto personal en directo con profesores o compañeros no afecta a mi rendimiento.	1	2	3	4	5	6	7
15.	Cuando tengo que estudiar y trabajar dependiendo de mi responsabilidad y mis capacidades intelectuales lo hago bien.	1	2	3	4	5	6	7
16.	No creo que vaya a obtener buenos resultados porque no me considero capaz de estudiar a distancia.	1	2	3	4	5	6	7

IV. Importancia y esfuerzo (estudios y metodología a distancia)								
17.	He puesto mucho interés en realizar estos estudios y en hacerlo a distancia.	1	2	3	4	5	6	7
18.	No me he complicado mucho ni he puesto mucho interés para estudiar esto a distancia. (I)	1	2	3	4	5	6	7
19.	Es importante para mi este proyecto de estudiar a distancia esta carrera.	1	2	3	4	5	6	7
20.	He puesto mucha energía para estudiar esto.	1	2	3	4	5	6	7
Presión y emoción								
21.	No me siento nervioso ni ansioso cuando me pongo a estudiar.	1	2	3	4	5	6	7
22.	Me siento relajado/a mientras estoy con mis estudios y tareas académicas.	1	2	3	4	5	6	7
23.	Cuando me pongo a trabajar me siento ansioso/a incluso también antes de ponerme. (I)	1	2	3	4	5	6	7
24.	Me siento presionado a estudiar. (I)	1	2	3	4	5	6	7

# Ejercicio



V. Capacidad de elección y autonomía de decisión (estudios)								
25.	He elegido de forma completamente libre y autónoma realizar estos estudios.	1	2	3	4	5	6	7
26.	Siento que estoy no ha sido una decisión libre en mi vida (I)	1	2	3	4	5	6	7
27.	Siento que "tengo" que estudiar, como obligación, no porque quiero. (I)	1	2	3	4	5	6	7
28.	Hago esto porque quiero.	1	2	3	4	5	6	7
Capacidad de elección y autonomía de decisión (Metodología a distancia)								
29.	He elegido de forma completamente libre y autónoma realizar mis estudios a distancia.	1	2	3	4	5	6	7
30.	Siento que lo de estudiar a distancia no ha sido una decisión libre. (I)	1	2	3	4	5	6	7
31.	Estudio a distancia porque no me queda más remedio, no porque quiera hacerlo así. (I)	1	2	3	4	5	6	7
32.	Estudio a distancia porque quiero, a parte de mis circunstancias personales.	1	2	3	4	5	6	7
Valor/Interés/Utilidad								
33.	Pienso que realizar estos estudios y de la manera en que he elegido es muy útil para mí.	1	2	3	4	5	6	7
34.	Lo que estoy estudiando me parece útil y es importante para mí.	1	2	3	4	5	6	7
35.	Realizar estos estudios me está aportando mucho en vida.	1	2	3	4	5	6	7
36.	Lo que estoy haciendo no creo que sea muy útil y tampoco tiene un gran interés para mí, no me aporta nada (I)	1	2	3	4	5	6	7

# Ejercicio



## Propuesta de respuesta o solución

Aquellos ítems marcados con una **(I)** son ítems inversos, por tanto su valor se interpretará según la siguiente tabla:

1 = 7	2 = 6	3 = 5	4 = 4	5 = 3	6 = 2	7 = 1
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

**Puntuaciones:** La puntuación obtenida en cada escala se halla mediante la media de todos los ítems (no olvides dar valor inverso a los ítems **(I)**).

La puntuación media de todas ellas es 4,5.

### I. Meta de interés (en relación con las asignaturas en general de la carrera).

$$\frac{\text{suma de las puntuaciones}}{\text{número de ítems}} = \frac{\quad}{6} =$$

#### Interpretación

- **Puntuaciones altas**\_(por encima de 4,5): Aquellos alumnos que obtengáis una puntuación elevada en esta escala tenéis una gran **motivación intrínseca** (es decir, que estáis realizando la carrera por interés propio sin necesidad de incentivos externos) y además tenéis una buena predisposición hacia metas de aprendizaje.
- **Puntuaciones bajas:** Aquellos que obtengáis una puntuación baja en esta escala no tenéis una motivación orientada hacia el aprendizaje, es posible que esté orientada a otras metas (proyección laboral, incentivos económicos, presión familiar, etc.). Sería conveniente que valoraseis cuáles son estas metas para obtener unos buenos resultados.

### II. Percepción de competencia (para el estudio).

$$\frac{\text{suma de las puntuaciones}}{\text{número de ítems}} = \frac{\quad}{5} =$$

#### Interpretación

- **Puntuaciones altas:** Los alumnos que habéis puntuado por encima de 4,5 en esta escala os sentís competentes en vuestros estudios y tenéis una **auto-eficacia** (percepción de que uno mismo es capaz de desempeñar correctamente una tarea para alcanzar sus metas) relacionada con vuestros estudios concretos bastante alta. Esto es beneficioso para una motivación intrínseca positiva y orientada al aprendizaje y a la competencia.

- **Puntuaciones bajas:** Los alumnos que habéis puntuado por debajo de 4,5 tenéis una auto-eficacia (percepción de que uno mismo es capaz de desempeñar correctamente una tarea para alcanzar sus metas) baja en relación con vuestros estudios, por lo que vuestro nivel de esfuerzo y persistencia se puede ver afectado por ello en sentido negativo. Puede ser más tendente a un tipo de motivación extrínseca (aquello que os motiva es algo externo) y por tanto será fundamental que reorientes tus metas hacia metas de aprendizaje.

### III. Percepción de competencia (para el estudio a distancia)

$$\frac{\text{suma de las puntuaciones}}{\text{número de items}} = \frac{\quad}{5} =$$

#### Interpretación

- **Puntuaciones altas:** Indican que te sientes competente para afrontar los estudios a distancia y que tienes una auto-eficacia alta relacionada con los estudios que no son presenciales. Por lo tanto beneficiosa para una motivación intrínseca positiva y orientada al aprendizaje y a la competencia.
- **Puntuaciones bajas:** Nos indican que tu auto-eficacia es baja en relación con el afrontamiento del estudio a través de la metodología a distancia por lo que tu nivel de esfuerzo y persistencia se puede ver afectado por ello en sentido negativo. Puedes ser más tendente a un tipo de motivación extrínseca.

### IV. Importancia y esfuerzo (estudios y metodología a distancia).

$$\frac{\text{suma de las puntuaciones}}{\text{número de items}} = \frac{\quad}{4} =$$

#### Interpretación

- **Puntuaciones altas:** Te has interesado por realizar estos estudios de esta forma, por lo que tu motivación para iniciar la actividad es alta, lo cual no tiene que estar directamente relacionado con tu persistencia y el resultado de los estudios.
- **Puntuaciones bajas:** Significa que desde el comienzo, realizar esta actividad, es algo que no has valorado como fundamental que mereciese esfuerzo, por lo tanto es posible que encuentres dificultades para iniciar las tareas académicas que se plantan. Deberías revisar las metas y elegir en consecuencia las estrategias más adecuadas y coherentes para tu estudio.

## Presión-emoción.

$$\frac{\text{suma de las puntuaciones}}{\text{número de items}} = \frac{\quad}{4} =$$

### Interpretación

**Puntuaciones altas:** Las emociones que están afectando a tu actividad son positivas, por lo tanto, tu relación con la motivación es positiva. Debes seguir fomentando este tipo de estados de ánimo durante el estudio ya que están mediando en tu motivación.

**Puntuaciones bajas:** Nos indica que las emociones que está generando la actividad del estudio son negativas, tales como ansiedad y que ello puede estar afectando a tu motivación de manera negativa, alejándote de la actividad. Conductas de evitación de la tarea pueden estar mediadas por esta variable y deberías trabajar en la localización de la causa.

## V. Capacidad de elección y autonomía de decisión (estudios).

$$\frac{\text{suma de las puntuaciones}}{\text{número de items}} = \frac{\quad}{4} =$$

### Interpretación

**Puntuaciones altas:** Si has obtenido una puntuación alta en esta escala es porque te has sentido con autonomía y libertad para elegir tus estudios, lo cual facilita asumir responsabilidad durante el estudio y una motivación intrínseca.

**Puntuaciones bajas:** Si has obtenido una puntuación baja en esta escala es posible que la elección de estudios, probablemente haya sido ajena a tu voluntad, y por tanto, todo ello puede condicionar de forma clara tu motivación y trabajo. La recomendación es la misma que en el apartado anterior, revisar tus metas y las circunstancias de esta decisión para adoptar las estrategias de aprendizaje más eficaces, coherentes y adecuadas para tu estudio.

## Capacidad de elección y autonomía de decisión (metodología a distancia).

$$\frac{\text{suma de las puntuaciones}}{\text{número de items}} = \frac{\quad}{4} =$$

## Interpretación

- **Puntuaciones altas:** Aquellos que habéis obtenido una puntuación alta os habéis sentido autónomos y libres para la elección de vuestros estudios, lo cual facilitará que asumáis responsabilidades durante el estudio y una motivación intrínseca.
- **Puntuaciones bajas:** Aquellos que habéis obtenido una puntuación baja, es posible que hayáis elegido estos estudios por motivos externos a vuestra voluntad y, por tanto, puede condicionar de forma clara tu motivación y trabajo. La recomendación es igual que en el apartado de importancia, revisa las metas y las circunstancias de esta decisión para adoptar las estrategias de aprendizaje más eficaces, coherentes y adecuadas para tu estudio.

## Valor/Interés/Utilidad

$$\frac{\text{suma de las puntuaciones}}{\text{número de items}} = \frac{\quad}{4} =$$

## Interpretación

- **Puntuaciones altas:** Esta puntuación indica que opinas que lo que realizas es importante, útil y beneficioso para ti. Tú mismo aportas valor al estudio, por lo que tienes una buena motivación intrínseca y estás orientando, probablemente, a metas de aprendizaje.
- **Puntuaciones bajas:** Esta puntuación indica que no aportas valor a la tarea ni interés por sí misma, por lo que podemos deducir que tu motivación es de naturaleza extrínseca, aunque deberías profundizar sobre el tipo de metas que te están moviendo, sociales, de competencia, etc. De este modo podrás adoptar las medidas óptimas para disponer de estrategias eficaces.

## CUESTIONARIO SOBRE MOTIVACIÓN

### Instrucciones para cumplimentar el cuestionario