

**DATOS DEL ALUMNO:**

<b>Apellidos y nombre</b>	<b>Sexo:</b> 1. Hombre 2. Mujer	<b>Edad:</b>	<b>Curso:</b>	<b>Centro:</b>
---------------------------	---------------------------------------	--------------	---------------	----------------

**INSTRUCCIONES**

A continuación te presentamos la escala «Aprender Pensando». Esta escala tiene por objeto identificar cinco variables:

1. Competencia.
2. Codificación y categorización
3. Expectativas.
4. Valoración subjetiva de la situación interna y externa
5. Autorreguladores y planes

Todas estas variables están relacionadas con tu forma de estudiar. En su conjunto constituyen una estrategia general de aprendizaje y giran en torno a cómo actúas en cada uno de estos tres momentos:

- Antes de estudiar – planificar.
- Mientras aprendes – controlar distracciones.
- Después de estudiar – revisar resultados y actitudes.

Hemos recogido una serie de pensamientos y valoraciones de otros estudiantes, y que tú puedes haber **pensado y sentido** con más o menos frecuencia o intensidad; lo cual hace que te encuentres más o menos satisfecho con todo lo relacionado con tu forma de aprender y con la forma de actuar contigo tanto tu familia como tus profesores y compañeros.

Para ello se han establecido cuatro grados posibles de frecuencia: **Nunca (1), A veces (2), Casi Siempre (3) y mucho (4).**

Para contestar, lee la frase y, a continuación, rodea el número que mejor se ajusta a tu forma de **pensar y actuar**.

**Ejemplo:**

En este ejemplo el estudiante cree poder controlar sus distracciones **BASTANTES VECES**.

	Nunca	A veces	Casi siempre	Mucho
1. Puedo controlar las distracciones .....	1	2	3	4

Si te equivocas, cruza la respuesta incorrecta y redondea la que consideres correcta.

	Nunca	A veces	Casi siempre	Mucho
1. Puedo controlar las distracciones .....	1	2	3	<del>4</del>

Esta escala no tiene límite de tiempo para su contestación pero es necesario que contestes a todas las preguntas. Lo importante es que las respuestas reflejen lo mejor posible tu manera de pensar y actuar en todo lo relacionado con tu conducta de estudio-aprendizaje.

**SI HAS ENTENDIDO LO QUE HAY QUE HACER... PUEDES EMPEZAR; SI NO... PREGUNTA.**

## 1: COMPETENCIA

	Nunca	A veces	Casi siempre	Mucho
1. Suelo estar atento en clase y tomar mis propios apuntes, eso me beneficia a la hora de estudiar o al seguir las explicaciones del profesor al día siguiente.	1	2	3	4
2. Cuando te propones algo y lo consigues te sientes bien contigo mismo.	1	2	3	4
3. Doy prioridad a las necesidades y tareas más próximas a realizar.	1	2	3	4
4. Con frecuencia me mentalizo de que soy capaz de realizar una tarea en un tiempo programado.	1	2	3	4
5. He sido capaz de establecer períodos adecuados de trabajo y descanso, así como darme refuerzos ante los grandes esfuerzos.	1	2	3	4
6. Los buenos resultados académicos me refuerzan positivamente a continuar trabajando de la misma forma que lo vengo haciendo.	1	2	3	4
7. Adapto los objetivos a corto plazo a las circunstancias contextuales de los acontecimientos diarios del curso.	1	2	3	4
8. Mi actitud a lo largo del curso es positiva. Aunque se plantean dificultades, siempre he intentado superarme.	1	2	3	4
9. A partir del conocimiento de mí mismo puedo poner remedio a mis limitaciones.	1	2	3	4
10. Los buenos resultados en rendimiento académico influyen en mi autoconcepto y este a su vez, como si se tratase de una	1	2	3	4

cadena, en el rendimiento posterior.

11. Cuando termino de estudiar compruebo si he conseguido las metas propuestas.

12. Cada vez soy más autónomo en mis decisiones en lo que respecta al estudio.

1	2	3	4
1	2	3	4

## 2: CODIFICACIÓN Y CATEGORIZACIÓN

	Nunca	A veces	Casi siempre	Mucho
1. He comprobado que es eficaz apuntar en un papel lo que me viene a la cabeza cuando estoy estudiando.	1	2	3	4
2. Intento superar día a día mis propios complejos y miedos.	1	2	3	4
3. Estudio de forma sistemática los fines de semana aquello que me parece más relevante o difícil de asimilar.	1	2	3	4
4. Los refuerzos que recibo de mis compañeros y amigos son para mí una motivación.	1	2	3	4
5. Considero que trabajar de forma cooperativa ayuda a conseguir una buena competencia profesional.	1	2	3	4
6. Me relaciono con personas que se encuentran en mi misma situación para poder seguir su ritmo.	1	2	3	4
7. Es para mí muy importante contar con el apoyo de los compañeros para no desistir en el intento de autocontrol.	1	2	3	4
8. Me siento muy apoyado por las personas que viven conmigo, se preocupan por lo que hago y de cómo me va; se interesan y me preguntan.	1	2	3	4

	Nunca	A veces	Casi siempre	Mucho
9. Mi familia me ha ayudado con las expectativas que tienen sobre mi rendimiento.	1	2	3	4
10. Los comentarios hechos en clase por el profesor y los compañeros me ayudan a valorarme más.	1	2	3	4
11. La gente de mi entorno cree en mis posibilidades, yo lo sé, y esto hace que luche con más fuerza porque no quiero defraudarles..	1	2	3	4
12. Tanto mis expectativas, como las de la gente que me rodea inciden de un modo significativo en mi autoconcepto y rendimiento académico.	1	2	3	4

### 3: EXPECTATIVAS

	Nunca	A veces	Casi siempre	Mucho
1. Siguiendo esta estrategia de aprendizaje, la tarea del estudio me ha resultado más fácil y exitosa.	1	2	3	4
2. Programo para mi estudio calendarios semanales y mensuales.	1	2	3	4
3. Todas las mañanas organizo mi trabajo: qué voy a hacer y cuánto tiempo voy a tener para hacerlo.	1	2	3	4
4. Escribir una planificación me empuja a ponerme a estudiar y reflexionar más profundamente sobre ello.	1	2	3	4
5. Me distribuyo equitativamente las tareas a lo largo de la semana.	1	2	3	4
6. Cada día planifico mi estudio.	1	2	3	4

	Nunca	A veces	Casi siempre	Mucho
7. Mantengo un horario fijo pero en épocas de exámenes estudio más o menos dependiendo de las necesidades.	1	2	3	4
8. Con la planificación he aprendido a autocontrolarme.	1	2	3	4

#### 4: VALORACIÓN SUBJETIVA DE LA SITUACIÓN INTERNA Y EXTERNA

	Nunca	A veces	Casi siempre	Mucho
1. Cumplo con el horario que me marco cada día.	1	2	3	4
2. Planifico los exámenes con tiempo suficiente.	1	2	3	4
3. El día antes de un examen me gusta repasar y descansar.	1	2	3	4
4. Subrayar y hacer esquemas me ayuda a mantener la atención.	1	2	3	4
5. Soy una persona muy ordenada.	1	2	3	4
6. Soy bastante ordenado con mis apuntes, de esta forma, cuando tengo un examen, no pierdo el tiempo organizándolos o completándolos.	1	2	3	4
7. Tengo un lugar de estudio ordenado para el estudio diario.	1	2	3	4
8. Estoy satisfecho, tengo un buen ambiente de trabajo.	1	2	3	4

#### 5: AUTORREGULADORES Y PLANES

	Nunca	A veces	Casi siempre	Mucho
1. Aunque tenga mucho trabajo que hacer siempre	1	2	3	4

	Nunca	A veces	Casi siempre	Mucho
consigo organizarme.				
2. Leo, comprendo y estudio todos los días lo que he dado en clase.	1	2	3	4
3. Logro todas mis metas en el tiempo estimado.	1	2	3	4
4. A pesar de la acumulación de trabajos, exámenes y clases, consigo mantener la tranquilidad.	1	2	3	4
5. Evalúo diariamente las metas que me he propuesto y apunto en un cuaderno como me encuentro cuando las he conseguido y las razones por las que no he logrado conseguir otras.	1	2	3	4
6. Mi aprendizaje no es mecánico: leo, razono y después memorizo de forma comprensiva.	1	2	3	4
7. Mantengo el nivel de motivación en el trabajo.	1	2	3	4
8. Las autoafirmaciones negativas que surgen al verme con todo atrasado las sustituyo por autoafirmaciones de superación a medida que voy cumpliendo aquello que me propongo.	1	2	3	4