

CAPÍTULO 5

CONSTRUCCIÓN Y VALIDACIÓN DE LA HERRAMIENTA DE AUTOEVALUACIÓN APRENDER PENSANDO

1. PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO: RECOGIDA DE DATOS

Partimos del análisis del contenido de los autoinformes de 1920 alumnos universitarios, que dan cuenta de cómo han aplicado las estrategias de aprendizaje generales, metacognitivas y de apoyo afectivo, siguiendo la programación de los créditos prácticos de la asignatura de Procesos Psicológicos Básicos cuyo objetivo general es aplicar un programa sobre entrenamiento en competencia recogido en Calleja (1994). Dicho programa pretende desarrollar en el alumnado los siguientes objetivos estratégicos.

1. Analizar a nivel teórico práctico la estrecha relación dinámica entre los diferentes procesos psicológicos, básicos-cognitivos-afectivos y motivacionales.
2. Reflexionar pensando cómo desarrollar la competencia, aplicando a la conducta de aprendizaje la acción deseada aspectos concretos en los que cada alumno quiere mejorar su aprendizaje actual, como resultado de la evaluación inicial: ¿en qué puede mejorar mi aprendizaje?
3. Reflexionar pensando qué contenidos de los estudiados en cada uno de los procesos considera el alumno que le sirve de fundamentación teórica que a su vez le sirve de guía en la aplicación del procedimiento.
4. Reflexionar pensando sobre los resultados de las sucesivas reevaluaciones sobre las metas y consecuencias derivadas de haberlas conseguido o no, anotándolo en autorregistros, y resaltando el esfuerzo invertido, así como los auto-refuerzos suministrados ante los sucesivos logros.
5. Reflexionar pensando sobre la adecuación de la actividad a los planes previamente elaborados a partir del esquema o representación mental de la conducta de aprendizaje potencial que le gustaría conseguir como meta final.

Al final de cada curso los alumnos que han decidido hacer la práctica entregan un informe donde presentan todo el procedimiento seguido.

Mischel (1968,1977) los autoinformes es la mejor aproximación para conocer que piensa una persona, qué sabe, qué valora o cree acerca de sí misma o de otras personas.

Los autoinformes deben servirnos para analizar el significado de conveniencia de los puntos de vista del individuo acerca de sí mismo y de sus continuas expe-

riencias y expectativas. Es una fuente alternativa de obtención de datos. Para Mischel los autoinformes directos se establecen relativamente bien como predictores del comportamiento de tal forma que las personas pueden ser excelentes fuente de información sobre sí misma.

Los autoinformes de los alumnos se centran en la experiencia diaria sobre su actividad o conducta de aprendizaje dirigida hacia la meta de aprender a mejorar su aprendizaje.

El contenido de dichos autoinformes nos dan a conocer una serie de esquemas que los estudiantes tienen almacenados sobre sus acciones y sobre las acciones de las personas significativas de su contexto.

El esquema es una estructura cognitiva básica, patrón organizado que la persona utiliza para pensar y actuar en una situación determinada, patrón que relaciona por tanto, el pensamiento con la conducta y actividad de aprender. El papel de los esquemas es central tanto en el pensamiento como en el comportamiento, pues a partir de ellos la persona forma las expectativas que después utiliza para hacer planes y marcarse metas. Dichas expectativas se refuerzan con la práctica o experiencia repetida.

A partir del análisis del contenido de los autoinformes se elabora el instrumento de autoevaluación Aprender Pensando. Cada ítem representa parte del contenido del pensamiento de esta muestra del alumnado universitario. La herramienta Aprender Pensando, una vez elaborada, se pasa a una muestra de 124 alumnos, 26 de logopedia, 67 de trabajo social y 31 de 4º de psicopedagogía.

1.1 TRATAMIENTO ESTADÍSTICO

Tratamiento estadístico: Fiabilidad y Estructura factorial

Fiabilidad: Fiabilidad: Método alfa de Cronbach. Tras un primer análisis de la consistencia interna hemos eliminado aquellos ítems cuya correlación corregida con el total eran inferiores a 0.20 o de signo negativo. El segundo análisis ha resultado en un coeficiente de fiabilidad $\alpha=0,973$.

Estructura factorial o validez interna. Se han sometido los datos a un análisis factorial por el método de componentes principales y criterio de extracción de factores según el “screeplot” de Cattell. Con rotación Varimax, habiéndose obtenido una solución interpretable de 12 factores que explican el 49,967% de la varianza común.

1.2 ADECUACIÓN AL MODELO TEÓRICO

1.2.1.- Interpretación de los resultados

Análisis Factorial: Matriz de Componentes Rotados

Factor nº 1	Valor propio= 19,557 y explica el 10,081% de la varianza.
Factor nº 2	Valor propio= 13,214 y explica el 6,811% de la varianza.
Factor nº 3	Valor propio= 11,208 y explica el 5,778% de la varianza.
Factor nº 4	Valor propio= 7,604 y explica el 3,920% de la varianza.
Factor nº 5	Valor propio= 6,317 y explica el 3,256% de la varianza.
Factor nº 6	Valor propio= 6,244 y explica el 3,219% de la varianza.
Factor nº 7	Valor propio= 6,216 y explica el 3,204% de la varianza.
Factor nº 8	Valor propio= 5,840 y explica el 3,011% de la varianza.
Factor nº 9	Valor propio= 5,522 y explica el 2,846% de la varianza.
Factor nº 10	Valor propio= 5,365 y explica el 2,766% de la varianza.
Factor nº 11	Valor propio= 5,056 y explica el 2,606% de la varianza.
Factor nº 12	Valor propio= 4,791 y explica el 2,470% de la varianza.

Tabla 1: Matriz de componentes rotados

1.2.2.- Adecuación al modelo teórico “Variables Personales del Aprendizaje Social Cognitivo”

VARIABLES DEL MODELO TEÓRICO	FACTORES
Variable 1.- Competencia	Factor 1 Factor 2 Factor 3
Variable 2.- Estrategias de codificación y categorización	Factor 5 Factor 7
Variable 3.- Expectativas	Factor 11 Factor 12
Variable 4.- Valoración de la situación	Factor 8 Factor 4
Variable 5.- Planes, metas y autorreguladores	Factor 6 Factor 10 Factor 9

Tabla 2: Variables del modelo teórico

Las variables personales están estrechamente relacionadas con las reacciones afectivas. Las reacciones afectivas dependen de las estructuras cognitivas a través de las cuales son interpretadas y etiquetadas, siendo inseparables de ellas.

El sistema funciona en conjunto como una única red de interconexiones organizadas entre cogniciones y afectos. No como variables, fuerzas o tendencias separadas e independientes. La organización de la conducta se interpreta no como una lista de metas, planes, recursos... creencias sino como un modelo que relaciona entre sí todos los componentes en una organización psicológicamente significativa de relaciones cognitivo-afectivas.

Mischel (1968,1977) afirma que para aplicar la teoría a un dominio particular y concreto uno necesita identificar las representaciones mentales y las relaciones mutuas, es decir, la organización del proceso (pensamiento) está debajo de la conducta de interés (aprendizaje).

1.3. CONSTRUCCIÓN DE LA HERRAMIENTA DE AUTOEVALUACIÓN APRENDER PENSANDO

VARIABLE 1. COMPETENCIA					
1	Cumplo con el horario que me marco cada día.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
2	Tengo voluntad y soy constante.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
3	Planifico los exámenes con tiempo suficiente.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
4	Aunque tenga mucho trabajo que hacer siempre consigo organizarme.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
5	Llevo todas las asignaturas al día sin gran estrés.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
6	Me considero una persona aplicada y eficiente.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
7	Tengo bastante voluntad y, aunque preparar un examen me requiera mucho tiempo, no me rindo y soy generoso dedicando horas.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
8	Soy una persona muy ordenada.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
9	Tengo la conciencia tranquila porque doy todo lo que puedo.	Nada	Poco	Bastante	Mucho

10	Cada día me propongo un objetivo que suelo cumplir, eso hace aumentar mi motivación hacia las asignaturas y simultáneamente decrece mi ansiedad.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
11	Me planifico haciendo una relación de objetivos que he de alcanzar a largo, medio o corto plazo.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
12	Anoto aquellas cosas que me faltan por hacer e intento efectuarlas en un tiempo corto.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
13	Me preparo los exámenes con bastante antelación para dividir los diferentes temas y estudiar relajado.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
14	Realizo con puntualidad lo establecido según el horario fijado.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
15	A mitad de la semana reviso todos los apuntes que me han dado en clase y dependiendo del tiempo que tenga los leo o subrayo y hago una lectura comprensiva de los mismos.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
16	Realizo las tareas pendientes lo antes posible.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
17	Desde que organizo el tiempo he notado una gran mejoría en mi estudio.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
18	Leo, comprendo y estudio todos los días lo que he dado en clase.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
19	Planifico las fechas de exámenes y la entrega de trabajos.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
20	Soy constante en el estudio.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
21	Preparo los exámenes con tiempo suficiente.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
22	No dejo que el trabajo diario que me propongo se acumule.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
23	Para mantener mi atención me suelo decir: "venga que tú puedes", "céntrate que ya queda poco" o cosas parecidas.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
24	Con frecuencia me mentalizo de que soy capaz de realizar una tarea en un tiempo programado.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
25	Tengo confianza en mí mismo, valoro todo lo positivo que hay en mí.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
26	Sé que soy capaz de conseguirlo.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
27	Si pongo en ello voluntad y esfuerzo lo lograré con ayuda de todas las personas que me rodean y animan.	Nada	Poco	Bastante	Mucho

28	Tengo la conciencia tranquila porque doy todo lo que puedo y los resultados son favorables.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
29	Pienso que sirvo para estudiar, de lo contrario, no hubiera llegado donde estoy.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
30	De dentro y de fuera me llegan ánimos para seguir adelante.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
31	Para motivarme suelo decirme frases como: “Tienes que aprobar”, “Vamos, yo se que puedes hacerlo”, “Si fuiste capaz de sacar esa nota en esa asignatura eres capaz de mucho más”, “sabes que el esfuerzo está aquí y ahora, luego tendrás tiempo de disfrutar y olvidarte un poco de los libros”, “si consigo aprobar no habrá sido un año en balde”, “piensa en cómo te sentirás después, cuando sepas que a pesar de cuál sea el resultado fuiste capaz de esforzarte y eso es lo fundamental, porque te hará sentir bien”.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
32	Estoy satisfecho.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
33	Consigo las metas finales.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
34	Mis expectativas respecto al estudio son altas y muy positivas.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
35	Me siento bien porque estoy esforzándome y además obtengo buenos resultados.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
36	Confío en mis posibilidades y no he fracasado.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
37	A lo largo de mi vida he ido consiguiendo casi todo lo que me he propuesto.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
38	En general mantengo un nivel de seguridad en mí mismo y de resignación ante los imprevistos.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
39	Creo que soy un privilegiado por disponer de tantas posibilidades de autorrealización.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
40	Tengo hábito y fuerza de voluntad.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
41	Aunque carezco de mucho tiempo para estudiar, aprovecho bastante bien el que tengo.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
42	La opinión que tengo sobre mí mismo es positiva. Creo que soy capaz de sacar adelante lo que me propongo.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
43	He asumido la idea de que la incompetencia y la incapacidad no son rasgos de mi perfil de estudiante ya que, aunque con esfuerzo, he llegado a mi posición actual.	Nada	Poco	Bastante	Mucho

44	Estoy satisfecho con mi trabajo personal.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
45	Estoy orgulloso de mi esfuerzo y resultados.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
46	Me encuentro más satisfecho conmigo mismo cuando aprovecho el tiempo.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
47	Para llegar a la meta y evitar la ansiedad de los días previos al examen debo pensar cómo mejorar el rendimiento día a día.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
48	Es estupendo demostrarnos a nosotros mismos que valemos y que somos capaces de dar más y de llegar cada vez más lejos.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
49	Se que el camino es largo y duro pero las recompensas se van viendo poco a poco, no hay que desesperar y arrojar la toalla.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
50	La consecución de las pequeñas metas ha favorecido un proceso interno de motivación que me ha ayudado a afrontar las metas de mayor complejidad; al mismo tiempo mi autoconcepto antiguo "soy inteligente pero vago", se ha transformado en una atribución con un matiz muy interesante "soy inteligente y cuando quiero constante".	Nada	Poco	Bastante	Mucho
51	Puedo llegar más lejos si consigo cambiar determinados aspectos de mi estudio.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
52	Cuando consigo un ritmo adecuado de trabajo me encuentro a gusto.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
53	Planificar mi trabajo y evaluar mi planificación me ayuda a conocerme a mí mismo.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
54	Mi estado de ánimo y motivación influyen en el tiempo que dedico al estudio y en mi grado de concentración.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
55	Cuando mejora mi rendimiento me siento mejor conmigo mismo.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
56	Con una mejor planificación distribuyo mejor el tiempo, así rindo más y elimino tensiones y estrés.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
57	Pienso que el aprendizaje es un proceso continuo.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
58	El sentirme satisfecho con el trabajo realizado me anima a seguir estudiando y hace que me considere una persona capaz, competente y preparada.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
59	El cumplimiento de metas favorece el rendimiento, se obtienen mejores resultados en menos tiempo.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
60	Me encuentro bastante más tranquilo después de haber aprovechado el fin de semana.	Nada	Poco	Bastante	Mucho

61	Soy consciente de que en muchos aspectos no funciono, por eso me he planteado un cambio.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
62	Me planifico el trabajo de forma progresiva y sistemática.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
63	Cuando consigo aquello que me propongo, me siento muy satisfecho, me siento bien conmigo mismo, y me da la sensación de que puedo con todo.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
64	Me doy cuenta de lo importante que es tener una metodología rigurosa y una planificación bien diseñada.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
65	A partir de la evaluación inicial vi la necesidad de cambiar poco a poco los aspectos negativos de mi aprendizaje.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
66	Se que lo que llevo al día lo apruebo.	Nada	Poco	Bastante	Mucho

VARIABLE 2. CODIFICACIÓN Y CATEGORIZACIÓN					
1	Me relaciono con personas que se encuentran en mi misma situación para poder seguir su ritmo.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
2	He sido capaz de establecer períodos adecuados de trabajo y descanso, así como darme refuerzos ante los grandes esfuerzos.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
3	Me planifico metas pequeñas y logro conseguirlas.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
4	No me dejo influenciar por el ritmo de mis compañeros para no desmotivarme.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
5	Aprovechando el tiempo de una forma productiva mis resultados académicos son cada vez mejores.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
6	Tengo facilidad a la hora de memorizar los contenidos.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
7	Siguiendo esta estrategia de aprendizaje, la tarea del estudio me ha resultado más fácil y exitosa.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
8	Me propongo metas a corto plazo, que se convierten en autorrefuerzos y me empujan a la consecución de otras nuevas.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
9	Me pongo metas pequeñas y posibles de alcanzar.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
10	El día antes de un examen me gusta repasar y descansar.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
11	Nunca dejo nada sin estudiar de cara a un examen.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
12	Dentro de mi horario de estudio, dedico algo de tiempo al descanso.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
13	Lo que memorizo el día anterior, lo repaso al día siguiente.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
14	Logro todas mis metas en el tiempo estimado.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
15	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.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
16	Escribir una planificación me empuja a ponerme a estudiar y reflexionar más profundamente sobre ello.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
17	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.	Nada	Poco	Bastante	Mucho

18	Subrayar y hacer esquemas me ayuda a mantener la atención.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
19	Mantengo la atención si mientras escribo pienso en lo que estoy escribiendo.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
20	He comprobado que es eficaz apuntar en un papel lo que me viene a la cabeza cuando estoy estudiando.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
21	Las horas libres no las paso en la cafetería sino que las aprovecho.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
22	Cada sujeto tiene su forma propia de estudiar. De lo que se trata es de mejorar o cambiar la calidad de ese estilo si los resultados no son favorables.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
23	Los demás me consideran como una persona eficiente en el estudio.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
24	Conseguir metas cada vez más grandes me permite encontrarme bien de cara a los exámenes y eliminar la ansiedad.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
25	Los buenos resultados en rendimiento académico influyen en mi autoconcepto y este a su vez, como si se tratase de una cadena, en el rendimiento posterior.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
26	Leo varias veces los apuntes antes de subrayar y después hago un resumen acompañado de un esquema.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
27	Para seleccionar la estrategia adecuada a cada tarea tengo en cuenta los siguientes factores: exigencias de la tarea y prioridad de la misma.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
28	Hago esquemas de algunas materias nada más leerlas poniendo títulos y apartados y, de este modo, tengo clara la estructura de lo que voy a estudiar.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
29	Subrayo con diferentes colores la idea principal de las secundarias.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
30	La realización de esquemas- resúmenes me sirven para entender lo que leo.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
31	A medida que consigo autorregulación, disminuye mi ansiedad.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
32	Nunca es demasiado tarde para utilizar nuevas estrategias que favorezcan el aprendizaje, ni para eliminar esas otras que has venido utilizando anteriormente y que, no son favorables.	Nada	Poco	Bastante	Mucho

VARIABLE 3. EXPECTATIVAS					
1	Tener una buena relación con compañeros y saber que les puedes tener a tu lado para lo que haga falta y ellos a ti es importante.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
2	No me dejo abatir por los condicionantes externos.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
3	Programo para mi estudio calendarios semanales y mensuales.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
4	Soy bastante ordenado con mis apuntes, de esta forma, cuando tengo un examen, no pierdo el tiempo organizándolos o completándolos.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
5	Ahora que he conseguido planificar mi trabajo y conseguir las metas propuestas, he comprobado que los resultados me satisfacen considerablemente. Seguiré en esta línea.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
6	Me tomo el estudio como un reto personal.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
7	Los buenos resultados académicos me refuerzan positivamente a continuar trabajando de la misma forma que lo vengo haciendo.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
8	Me refuerza el saber que lo que estoy estudiando es posible aplicarlo a nivel profesional.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
9	Cuando te propones algo y lo consigues te sientes bien contigo mismo.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
10	Cuanto más me esfuerce durante el curso será mejor para mí, ya que podré pasar unas buenas vacaciones.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
11	El sacar los cursos me produce una gran satisfacción.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
12	Cuando cumplo lo que me he propuesto, me siento más relajado y seguro de mí mismo.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
13	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.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
14	Mi familia me ha ayudado con las expectativas que tienen sobre mi rendimiento.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
15	A pesar de la acumulación de trabajos, exámenes y clases, consigo mantener la tranquilidad.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
16	Todas las mañanas organizo mi trabajo: qué voy a hacer y cuánto tiempo voy a tener para hacerlo.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
17	Mi horario de estudio sólo se ve modificado en épocas de exámenes y no excesivamente, ya que procuro ir estudiando progresivamente.	Nada	Poco	Bastante	Mucho

18	Mantengo un horario fijo pero en épocas de exámenes estudio más o menos dependiendo de las necesidades.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
19	Empiezo a estudiar por las asignaturas que me cuestan más.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
20	Doy prioridad a las necesidades y tareas más próximas a realizar.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
21	Mi rendimiento depende del tiempo del que dispongo.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
22	Para no caer en la frustración de la dificultad de las tareas, intercalo tareas fáciles con tareas difíciles.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
23	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.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
24	No me cuesta ponerme a estudiar las asignaturas que encuentro más interesantes.	Nada	Poco	Bastante	Mucho

VARIABLE 4. VALORACIÓN SUBJETIVA DE LA SITUACIÓN INTERNA Y EXTERNA					
1	Al controlar las distracciones he notado que mi atención ha aumentado.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
2	Al controlar las distracciones he notado que he aprovechado más el tiempo de estudio.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
3	Al controlar las distracciones he notado que ha aumentado mi rendimiento.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
4	He conseguido controlar las distracciones.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
5	He conseguido no salir de la habitación cuando estoy estudiando.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
6	Antes de ponerme a estudiar apago el móvil.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
7	Estoy satisfecho conmigo mismo, he conseguido controlar distracciones, ha aumentado mi rendimiento empleando el mismo tiempo de estudio.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
8	Intento superar día a día mis propios complejos y miedos.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
9	Tengo un lugar de estudio ordenado para el estudio diario.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
10	Adapto los objetivos a corto plazo a las circunstancias contextuales de los acontecimientos diarios del curso.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
11	Cuando estudio pongo toda mi atención en lo que estoy haciendo.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
12	Cuando tengo que estudiar estoy concentrado.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
13	Nunca dejo todo el trabajo para el final.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
14	Mi aprendizaje no es mecánico: leo, razono y después memorizo de forma comprensiva.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
15	Cuando termino de estudiar compruebo si he conseguido las metas propuestas.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
16	Controlo mis distracciones.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
17	Permanezco atento a lo que estudio, y apunto las distracciones.	Nada	Poco	Bastante	Mucho

18	No me distraigo en el estudio aunque el examen esté lejos.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
19	En la biblioteca pierdo menos el tiempo.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
20	Los refuerzos que recibo de mis compañeros y amigos son para mí una motivación.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
21	Voy a la biblioteca porque necesito ver gente estudiando a mi alrededor, me contagia el esfuerzo de otros.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
22	Por las mañanas me levanto pronto y acudo a la biblioteca a estudiar.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
23	Con la planificación he aprendido a autocontrolarme.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
24	Mi planificación es efectiva, por eso suelo llevarla a cabo.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
25	Atiendo en clase y tomo el mayor número de notas posible.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
26	Voy todos los días a la biblioteca para no distraerme mientras estudio.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
27	Me distribuyo equitativamente las tareas a lo largo de la semana.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
28	Aprovecho mejor el tiempo cuando me meto en la habitación para estudiar.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
29	El simple hecho de estar en la biblioteca con mis compañeros ya es para mí suficiente refuerzo.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
30	Tengo refuerzos externos (pasear, salir con los amigos...) e internos (expresiones positivas que me digo a mí mismo tales como: ¡ánimo que tú puedes!).	Nada	Poco	Bastante	Mucho

VARIABLE 5. AUTORREGULADORES Y PLANES					
1	Cuando estudio soy capaz de enfocar la atención a los contenidos y no distraerme.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
2	Cuando me pongo a estudiar y tengo otras cosas en la cabeza soy capaz de concentrarme y olvidarme de ellas.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
3	Soy capaz de controlar los problemas de mi vida personal, el cansancio y mi estado de ánimo cuando estoy estudiando.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
4	He conseguido una motivación interna.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
5	El no cumplir la planificación que me he propuesto me desanima.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
6	Estoy satisfecho, tengo un buen ambiente de trabajo.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
7	Mantengo el nivel de motivación en el trabajo.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
8	No quiero estudiar los contenidos de forma memorística, quiero tener un aprendizaje significativo.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
9	Cada vez soy más autónomo en mis decisiones en lo que respecta al estudio.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
10	Tengo conciencia de que estudio para aprender, no para aprobar, por tanto resalto los aspectos positivos que tienen todas las asignaturas.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
11	No descanso hasta que no termino lo que me propongo hacer.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
12	Estudio sin estar pendiente de la hora.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
13	Si tengo que estudiar, estudio aunque esté cansado.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
14	Hasta que no termino una tarea no empiezo otra.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
15	Antes de ponerme a estudiar preparo todo para después no interrumpir mi estudio.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
16	Hasta que no consigo una meta no dejo de estudiar, y merece la pena por lo bien que te sientes luego.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
17	Los comentarios hechos en clase por el profesor y los compañeros me ayudan a valorarme más.	Nada	Poco	Bastante	Mucho

18	En clase suelo preguntar y aportar ideas.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
19	Suelo pensar: "Si no lo intento seguro que no lo voy a conseguir".	Nada	Poco	Bastante	Mucho
20	Mi actitud a lo largo del curso es positiva. Aunque se plantean dificultades, siempre he intentado superarme.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
21	La gente de mi entorno cree en mis posibilidades, yo lo sé, y esto hace que luche con más fuerza porque no quiero defraudarles..	Nada	Poco	Bastante	Mucho
22	Si no entiendo las explicaciones en clase, pregunto.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
23	Tanto mis expectativas, como las de la gente que me rodea inciden de un modo significativo en mi autoconcepto y rendimiento académico.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
24	En mi horario de estudio, dedico tiempo para estudiar todas las asignaturas y para hacer los trabajos que nos mandan en clase.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
25	Estudio de forma sistemática los fines de semana aquello que me parece más relevante o difícil de asimilar.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
26	En mi horario suelo dejar un día libre para hacer las tareas que no me haya dado tiempo a realizar.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
27	Considero que es positivo aprender a trabajar en equipo para conseguir una buena competencia profesional de cooperación.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
28	Es para mí muy importante contar con el apoyo de los compañeros para no desistir en el intento de autocontrol.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
29	Debo ser más constante en el estudio.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
30	Me gustaría que mis padres se fijaran en mi esfuerzo por evitar el fracaso.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
31	Mi atención está en función de la materia y del profesor.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
32	Mis expectativas respecto al estudio son terminar el curso con éxito, sacando todas las asignaturas de las que me he matriculado.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
33	Los resultados académicos influyen en mi estado de ánimo.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
34	La tensión de los exámenes me produce cierta activación.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
35	A partir del conocimiento de mí mismo puedo poner remedio a mis limitaciones.	Nada	Poco	Bastante	Mucho

36	Cuando tengo un examen me olvido del resto de asignaturas y me centro en la que me voy a examinar.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
37	No tengo dificultades para conseguir la planificación previa.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
38	No tengo horarios, simplemente intento aprovechar al máximo.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
39	En épocas de exámenes me concentro con mayor facilidad.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
40	Dedico tantas horas al estudio como sean necesarias.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
41	Adapto el esfuerzo a las tareas que debo realizar.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
42	Conozco mis capacidades y límites para desarrollar una actividad.	Nada	Poco	Bastante	Mucho

2. VALIDACIÓN

2.1 VALIDEZ INTERNA

2.1.1 Muestra

Durante el curso 2006-2007, esta escala se publicó en una página Web, donde el alumnado tenía la oportunidad de ir incluyendo los resultados de su autoevaluación a lo largo de un curso académico.

De 92 sujetos, 49 de trabajo social y 43 de psicopedagogía tenemos datos de algún mes.

De 57 sujetos 29 de trabajo social y 28 de psicopedagogía, tenemos los datos de su autoevaluación durante siete meses seguidos: de diciembre a junio.

Con los datos del mes de junio de este grupo de sujetos se calcula la fiabilidad de la escala y posteriormente se realiza un análisis factorial obteniendo los siguientes resultados.

2.1.2 Análisis estadístico: fiabilidad y estructura factorial

Fiabilidad: Método alfa de Cronbach. Resulta un coeficiente de fiabilidad alfa= 0,974.

Estructura factorial o validez interna: Se someten los datos a un análisis factorial por el método de componentes principales y criterio de extracción de factores según el screeplot de Catell con rotación Varimax, habiéndose obtenido una solución interpretable de 12 factores que explican el 70,291 de la varianza y comprobando que 5 factores explican el 51,569 de la varianza común. Este hecho nos permite corresponder cada uno de los factores con cada una de las cinco variables del modelo teórico.

Factor n° 1	Valor propio=27,948 y explica el 33,672 % de la varianza.
Factor n° 2	Valor propio=5,352 y explica el 6,449 % de la varianza.
Factor n° 3	Valor propio=3,454 y explica el 4,161 % de la varianza.
Factor n° 4	Valor propio=3,095 y explica el 3,729 % de la varianza.
Factor n° 5	Valor propio=2,954 y explica el 3,559 % de la varianza.
Factor n° 12	Valor propio= 1,836 y explica el 2,212 % de la varianza.

2. 1. 3 Adecuación al modelo teórico

Las variables personales están estrechamente relacionadas con las reacciones afectivas. Las reacciones afectivas dependen de las estructuras cognitivas a través de las cuales son interpretadas y etiquetadas, siendo inseparables de ellas.

El sistema funciona en conjunto como una única red de interconexiones organizadas entre cogniciones y afectos. No como variables, fuerzas o tendencias separadas e independientes. La organización de la conducta se interpreta no como una lista de metas, planes, recursos... creencias sino como un modelo que relaciona entre sí todos los componentes en una organización psicológicamente significativa de relaciones cognitivo-afectivas.

Mischel (1968, 1977) afirma que para aplicar la teoría a un dominio particular y concreto uno necesita identificar las representaciones mentales y las relaciones mutuas, es decir, la organización del proceso (pensamiento) está debajo de la conducta de interés (aprendizaje).

Competencia: Capacidad para elaborar y producir conocimientos y realizar acciones. Se refiere a lo que el sujeto conoce y puede hacer. Denota la capacidad para utilizar activamente y transformar la información: crear ideas y realizar acciones (solución de problemas). Gracias a los conocimientos adquiridos cada persona va aprendiendo a practicar activamente una multitud de conductas.

Dándose grandes diferencias interpersonales tanto en los patrones cognitivos como conductuales que cada cual puede producir. Esta variable se centra en lo que el sujeto puede hacer a partir de lo que conoce.

Codificación y constructos personales: Ambiente, situación y estímulo son percibidos, codificados y clasificados por cada sujeto, modificando dichas operaciones cognitivas su efecto.

Son transformaciones cognitivas que la persona hace de los diferentes estímulos. La atención, interpretación y clasificación selectiva modifica el influjo que el estímulo ejerce sobre el comportamiento. Influye por tanto en lo que aprendemos y luego podemos hacer.

Cada persona agrupa los hechos en categorías, y los organiza activamente en unidades significativas, según sus personales categorías y percepciones. Las personas abstraen, deducen rasgos y disposiciones tanto para describir como para explicar sus experiencias y su personalidad. Esta variable nos permite conocer la clasificación y codificación que las personas hacen de las situaciones y los hechos que le rodean.

Expectativas: Supone pasar de lo que el sujeto puede hacer, competencia, y de la forma de percibir y codificar los fenómenos, categorización a nuestras acciones. Pasar de las conductas posibles a su realización concreta en situaciones específicas.

Entre los determinantes más importantes de la ejecución, están las expectativas específicas del sujeto, respecto a las consecuencias de las diversas conductas que puede practicar en dichas situación. Las expectativas guían la selección de la conducta. La ejecución de una determinada conducta dependerá de nuestras expectativas anteriores en situaciones parecidas.

Por otra parte, están las expectativas que se refieren a las relaciones estímulo-consecuencia. Los resultados que esperamos dependen de multitud de condiciones estimuladores. El significado atribuido por cada persona a los “estímulos”, que anuncian consecuencias, deriva de las asociaciones previamente aprendidas que hay entre los signos de conducta y los resultados.

Algunas de las asociaciones previstas entre estímulos y consecuencias posiblemente reflejan las experiencias idiosincrásicas del perceptor durante el aprendizaje y sus cambiantes normas personales que rigen los significados del estímulo. Muchas de esas asociaciones, a juicio de Mischel (1976) son compartidas por los miembros de la misma cultura que disponen de un lenguaje común para su comunicación tanto verbal como no verbal.

Valoración subjetiva de la situación: en esta variable se recoge cómo el valor que tiene un mismo resultado varía según las personas. Las diferencias reflejan el grado de valor que las personas atribuyen al mismo resultado esperado. Este valor que el sujeto atribuye a sus preferencias y aversiones por algunos estímulos, así como las cosas que le agradan o las que le desagradan, son valores positivos o negativos. Estímulos motivadores y excitadores, incentivos y aversiones.

Sistemas autorreguladores y planes: Hacen referencia a las normas y autorreacciones aplicables a la organización de complejas series de conductas, es decir, todos regulamos nuestra conducta con las metas elegidas voluntariamente según criterios personales y resultados conseguidos anteriormente. Ante las metas fijadas las personas reaccionan con autocritica o satisfacción.

Las normas y planes de contingencia que guían la conducta del sujeto son otro rasgo de los sistemas autorreguladores.

Las normas especifican la case de conducta idónea (esperada) en circunstancias particulares, los niveles de ejecución (criterios, metas) que debe alcanzar la conducta, y las consecuencias (positivas o negativas) de cumplir o no con esos criterios.

Los planes especifican el orden, la organización de los patrones de conducta, Miiler, Gallanter y Pribran (1960).

La dirección de si mismo constituye un medio que nos permite influir profundamente en el ambiente superando el “control de estímulos”, o sea el poder de la situación. Podemos seleccionar activamente la situación a la que nos exponemos, creando en cierto modo nuestro medio ambiente, tomando decisiones sobre lo que debemos hacer y lo que no hacemos. Esa opción activa se facilita y consigue al pensar, planear y reorganizar el ambiente para hacerlo más propicio a nuestros objetivos. El ambiente se puede transformar psicológicamente con autoinstrucciones e ideación, como sucede con las distracciones mentales voluntarias o con la atención concentrada.

Variables del Modelo Teórico	FACTORES
Variable 1. Competencia	Factor 1
Variable 2. Codificación y categorización	Factor 2
Variable 3. Expectativas	Factor 3
Variable 4. Valoración de la situación	Factor 4
Variable 5. Planes, metas y autorreguladores.	Factor 5

VARIABLE 1. COMPETENCIA					
1	Cumplo con el horario que me marco cada día.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
2	Planifico los exámenes con tiempo suficiente.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
3	Aunque tenga mucho trabajo que hacer siempre consigo organizarme.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
4	Me considero una persona aplicada y eficiente.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
5	Cada día me propongo un objetivo que suelo cumplir, eso hace aumentar mi motivación hacia las asignaturas y simultáneamente decrece mi ansiedad.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
6	Desde que organizo el tiempo he notado una gran mejoría en mi estudio	Nada	Poco	Bastante	Mucho
7	Leo, comprendo y estudio todos los días lo que he dado en clase	Nada	Poco	Bastante	Mucho
8	Me propongo metas a corto plazo, que se convierten en autorrefuerzos y me empujan a la consecución de otras nuevas.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
9	Nunca dejo nada sin estudiar de cara a un examen	Nada	Poco	Bastante	Mucho
10	Lo que memorizo el día anterior, lo repaso al día siguiente	Nada	Poco	Bastante	Mucho
11	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.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
12	He comprobado que es eficaz apuntar en un papel lo que me viene a la cabeza cuando estoy estudiando.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
13	Las horas libres no las paso en la cafetería, sino que las aprovecho.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
14	Programo para mi estudio calendarios semanales y mensuales.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
15	A pesar de la acumulación de trabajos, exámenes y clases, consigo mantener la tranquilidad.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
16	Todas las mañanas organizo mi trabajo: qué voy a hacer y cuánto tiempo voy a tener para hacerlo.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
17	Evalúo diariamente las metas que me he propuesto y apunto en un cuaderno cómo me encuentro cuando las he conseguido y las razones por las que no he logrado conseguir otras.	Nada	Poco	Bastante	Mucho

18	No me cuesta ponerme a estudiar las asignaturas que encuentro más interesantes.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
19	He conseguido no salir de la habitación cuando estoy estudiando.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
20	Intento superar día a día mis propios complejos y medios.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
21	Mi aprendizaje no es mecánico: leo, razono y después memorizo de forma comprensiva.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
22	Mi planificación es efectiva, por eso suelo llevarla a cabo.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
23	Estudio de forma sistemática los fines de semana aquello que me parece más relevante o difícil de asimilar.	Nada	Poco	Bastante	Mucho

VARIABLE 2. CODIFICACIÓN Y CATEGORIZACIÓN					
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.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
2	Subrayar y hacer esquemas me ayuda a mantener la atención.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
3	Mantengo la atención si mientras escribo pienso en lo que estoy escribiendo.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
4	Conseguir metas cada vez más grandes me permite encontrarme bien de cara a los exámenes y eliminar la ansiedad.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
5	Subrayo con diferentes colores la idea principal de las secundarias.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
6	Me tomo el estudio como un reto personal.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
7	Me refuerza saber que lo que estoy estudiando es posible aplicarlo a nivel profesional.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
8	Cuando te propones algo y lo consigues te sientes bien contigo mismo.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
9	Cuanto más me esfuerce durante el curso será mejor para mí, ya que podré pasar unas buenas vacaciones.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
10	Doy prioridad a las necesidades y tareas más próximas a realizar.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
11	Los refuerzos que recibo de mis compañeros y amigos son para mí una motivación.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
12	Me distribuyo equitativamente las tareas a lo largo de la semana.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
13	El no cumplir la planificación que me he propuesto me desanima.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
14	Suelo pensar: "Si no lo intento seguro que no lo voy a conseguir".	Nada	Poco	Bastante	Mucho
15	Considero que es positivo aprender a trabajar en equipo para conseguir una buena competencia profesional de cooperación.	Nada	Poco	Bastante	Mucho

VARIABLE 3. EXPECTATIVAS					
1	Tengo confianza en mí mismo, valoro todo lo positivo que hay en mí.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
2	Sé que soy capaz de conseguirlo.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
3	Me relaciono con personas que se encuentran en mi misma situación para poder seguir su ritmo.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
4	He sido capaz de establecer períodos adecuados de trabajo y descanso, así como darme refuerzos ante los grandes esfuerzos.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
5	Aprovechando el tiempo de una forma productiva mis resultados académicos son cada vez mejores.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
6	Siguiendo esta estrategia de aprendizaje, la tarea del estudio me ha resultado más fácil y exitosa.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
7	Leo varias veces los apuntes antes de subrayar y después hago un resumen acompañado de un esquema.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
8	Los buenos resultados académicos me refuerzan positivamente a continuar trabajando de la misma forma que lo vengo haciendo.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
9	Adapto los objetivos a corto plazo a las circunstancias contextuales de los acontecimientos.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
10	Por las mañanas me levanto pronto y acudo a la biblioteca a estudiar.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
11	Tengo conciencia de que estudio para aprender, no para aprobar, por tanto resalto los aspectos positivos que tienen todas las asignaturas.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
12	Mi actitud a lo largo del curso es positiva. Aunque se plantean dificultades, siempre he intentado superarme.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
13	Si no entiendo las explicaciones en clase, pregunto.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
14	Es para mí muy importante contar con el apoyo de los compañeros para no desistir en el intento de autocontrol.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
15	A partir del conocimiento de mí mismo puedo poner remedio a mis limitaciones.	Nada	Poco	Bastante	Mucho

VARIABLE 4. VALORACIÓN SUBJETIVA DE LA SITUACIÓN INTERNA Y EXTERNA					
1	Soy una persona muy ordenada.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
2	El día antes de un examen me gusta repasar y descansar.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
3	Soy bastante ordenado con mis apuntes, de esta forma, cuando tengo un examen, no pierdo el tiempo organizándolos o completándolos.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
4	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.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
5	Mi familia me ha ayudado con las expectativas que tienen sobre mi rendimiento.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
6	Tengo un lugar de estudio ordenado para el estudio diario.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
7	Controlo mis distracciones.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
8	Atiendo en clase y tomo el mayor número de notas posible.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
9	Tengo refuerzos externos (pasear, salir con los amigos...) e internos (expresiones positivas que me digo a mí mismo tales como: ¡ánimo que tú puedes!).	Nada	Poco	Bastante	Mucho
10	Estoy satisfecho, tengo un buen ambiente de trabajo.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
11	Mantengo el nivel de motivación en el trabajo.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
12	Los comentarios hechos en clase por el profesor y los compañeros me ayudan a valorarme más.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
13	La gente de mi entorno cree en mis posibilidades, yo lo sé, y esto hace que luche con más fuerza porque no quiero defraudarles.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
14	Tanto mis expectativas, como las de la gente que me rodea inciden de un modo significativo en mi autoconcepto y rendimiento académico.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
15	Dedico tantas horas al estudio como sean necesarias.	Nada	Poco	Bastante	Mucho

VARIABLE 5. AUTORREGULADORES Y PLANES					
1	Escribir una planificación me empuja a ponerme a estudiar y reflexionar más profundamente sobre ello.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
2	Cada sujeto tiene su forma propia de estudiar. De lo que se trata es de mejorar o cambiar la calidad de ese estilo si los resultados no son favorables.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
3	Los buenos resultados en rendimiento académico influyen en mi autoconcepto y este a su vez, como si se tratase de una cadena, en el rendimiento posterior.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
4	Para seleccionar la estrategia adecuada a cada tarea tengo en cuenta los siguientes factores: exigencias de la tarea y prioridad de la misma.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
5	A medida que consigo autorregulación, disminuye mi ansiedad.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
6	Mantengo un horario fijo pero en épocas de exámenes estudio más o menos dependiendo de las necesidades.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
7	Al controlar las distracciones he notado que ha aumentado mi rendimiento.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
8	Cuando tengo que estudiar estoy concentrado.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
9	Cuando termino de estudiar compruebo si he conseguido las metas propuestas.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
10	Con la planificación he aprendido a autocontrolarme.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
11	Cada vez soy más autónomo en mis decisiones en lo que respecta al estudio.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
12	Antes de ponerme a estudiar preparo todo para después no interrumpir mi estudio.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
13	Hasta que no consigo una meta no dejo de estudiar, y merece la pena por lo bien que te sientes luego.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
14	En mi horario de estudio, dedico tiempo para estudiar todas las asignaturas y para hacer los trabajos que nos mandan en clase.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
15	En épocas de exámenes me concentro con mayor facilidad.	Nada	Poco	Bastante	Mucho

2.2 VALIDEZ DE CRITERIO

Como criterio utilizamos la nota obtenida por cada alumno en junio en la asignatura de procesos psicológicos básicos.

2.2.1 Validez concurrente

Se refiere a las correlaciones entre las distintas subescalas y la nota (el criterio). A medida que aumentan los valores observados en cada una de las subescalas aumenta la nota.

Correlaciones de las subescalas con la nota:

		Nota
Nota	Correlación de Pearson	1
	Sig. (bilateral)	
	N	54
Variable1	Correlación de Pearson	,314(*)
	Sig. (bilateral)	,022
	N	53
Variable2	Correlación de Pearson	,307(*)
	Sig. (bilateral)	,025
	N	53
Variable3	Correlación de Pearson	,344(*)
	Sig. (bilateral)	,011
	N	54
Variable4	Correlación de Pearson	,151
	Sig. (bilateral)	,277
	N	54
Variable5	Correlación de Pearson	,301(*)
	Sig. (bilateral)	,027
	N	54
Puntuación_total	Correlación de Pearson	,326(*)
	Sig. (bilateral)	,017
	N	53

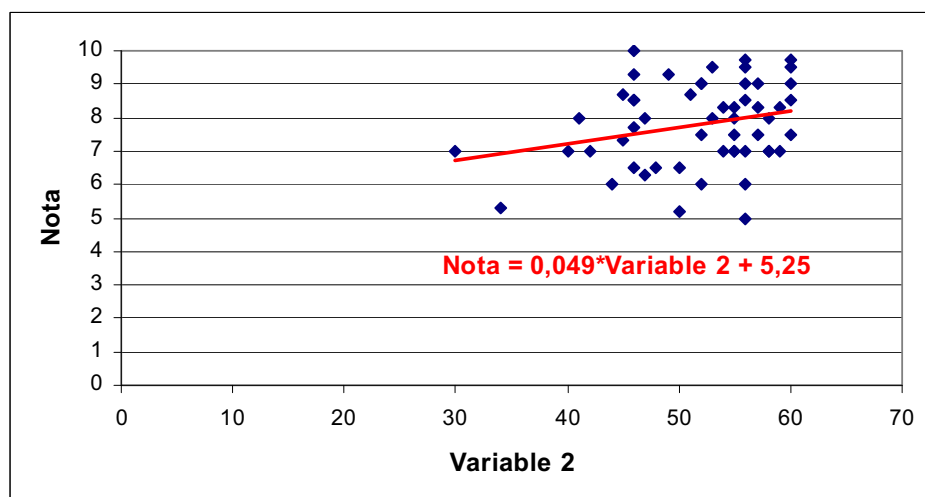
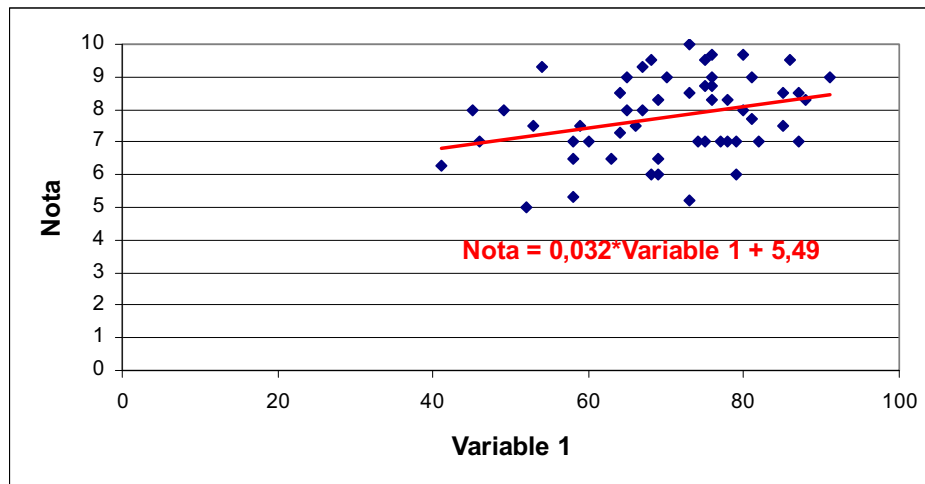
* La correlación es significativa al nivel 0,05 (bilateral).

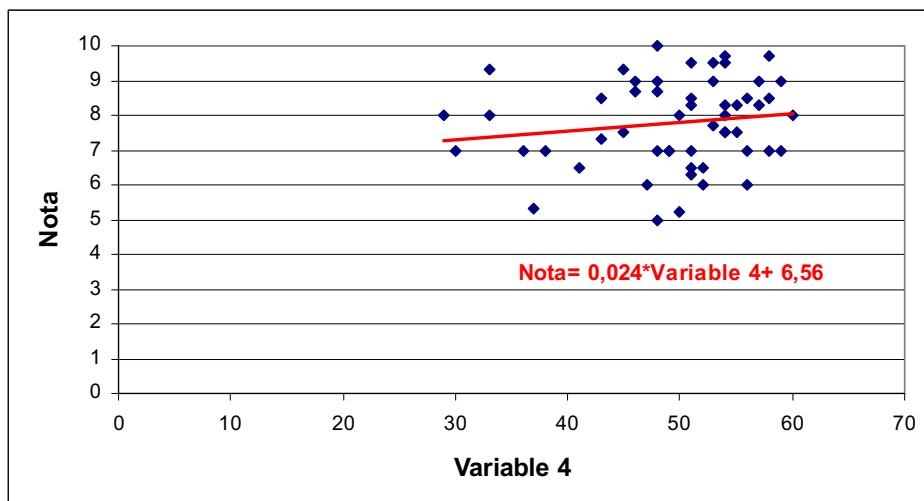
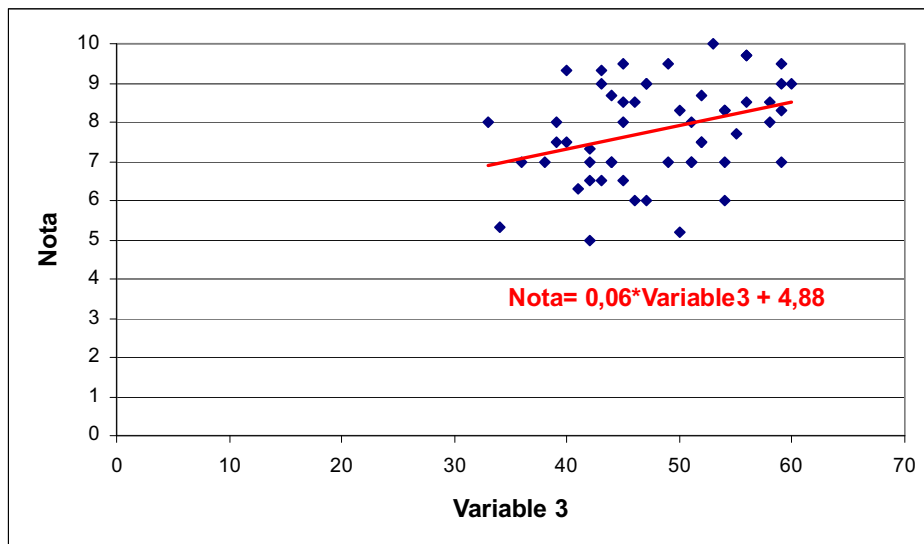
** La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

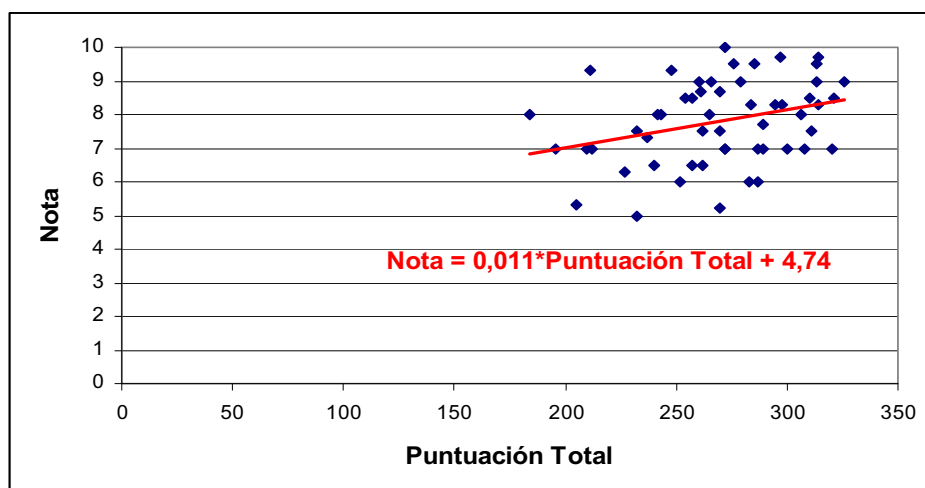
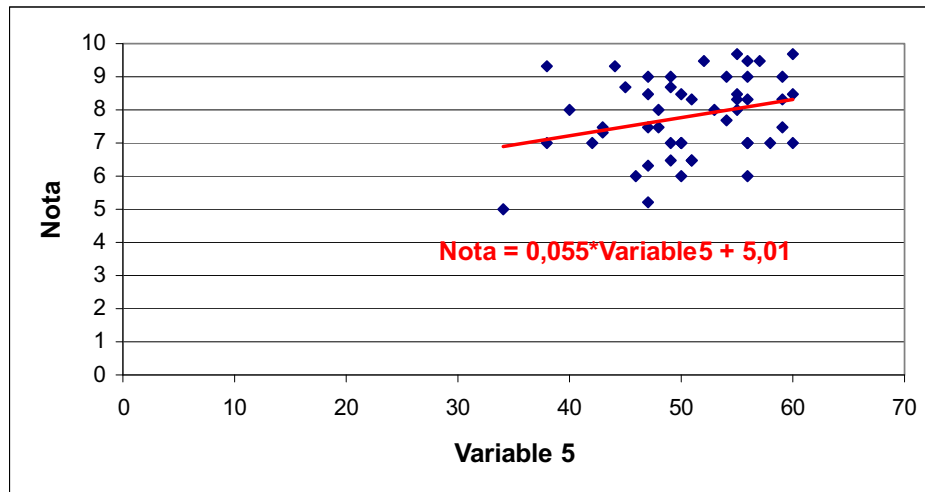
$p < 0,05$, por tanto las correlaciones de las variables 1, 2, 3 y 5 son estadísticamente significativas. Asimismo es de destacar la correlación estadísticamente significativa de la escala total con la nota, lo que puede interpretarse como que a medida que aumenta la puntuación total de la escala aumenta la nota.

2.2.2 Validez predictiva

Se refiere a la recta de regresión de cada subescala con la nota, es decir, nos cuantifica la relación comprobada en la validez concurrente para cada una de las cinco variables y la escala total.







Como puede comprobarse los datos nos indican que por cada unidad que aumenta el resultado en cada variable la nota aumentaría entre 0,025 y 0,06. Por cada unidad que aumentara el total de la escala, la nota aumentaría 0,011 puntos.

2.3 VALIDEZ DE CONSTRUCTO

2.3.1 Evidencia de homogeneidad o consistencia interna

Se refiere a la correlación de las subescalas con la puntuación total, la “r” de Pearson para correlacionar las puntuaciones de las subpruebas con la total. Las subpruebas que no sean estadísticamente significativas convendría reconstruirlas o eliminarlas.

Correlaciones de las subescalas con la puntuación total

		Variable1	Variable2	Variable3	Variable4	Variable5	Puntuación_total
Nota	Correlación de Pearson	,314(*)	,307(*)	,344(*)	,151	,301(*)	,326(*)
	Sig. (bilateral)	,022	,025	,011	,277	,027	,017
	N	53	53	54	54	54	53
Variable1	Correlación de Pearson	1	,551(**)	,753(**)	,710(**)	,711(**)	,893(**)
	Sig. (bilateral)		,000	,000	,000	,000	,000
	N	56	56	56	56	56	56
Variable2	Correlación de Pearson	,551(**)	1	,674(**)	,671(**)	,699(**)	,800(**)
	Sig. (bilateral)	,000		,000	,000	,000	,000
	N	56	56	56	56	56	56
Variable3	Correlación de Pearson	,753(**)	,674(**)	1	,704(**)	,749(**)	,889(**)
	Sig. (bilateral)	,000	,000		,000	,000	,000
	N	56	56	57	57	57	56
Variable4	Correlación de Pearson	,710(**)	,671(**)	,704(**)	1	,695(**)	,870(**)
	Sig. (bilateral)	,000	,000	,000		,000	,000
	N	56	56	57	57	57	56
Variable5	Correlación de Pearson	,711(**)	,699(**)	,749(**)	,695(**)	1	,878(**)
	Sig. (bilateral)	,000	,000	,000	,000		,000
	N	56	56	57	57	57	56
Puntuación_total	Correlación de Pearson	,893(**)	,800(**)	,889(**)	,870(**)	,878(**)	1
	Sig. (bilateral)	,000	,000	,000	,000	,000	
	N	56	56	56	56	56	56

p < 0,001. Todas son por tanto estadísticamente significativas.

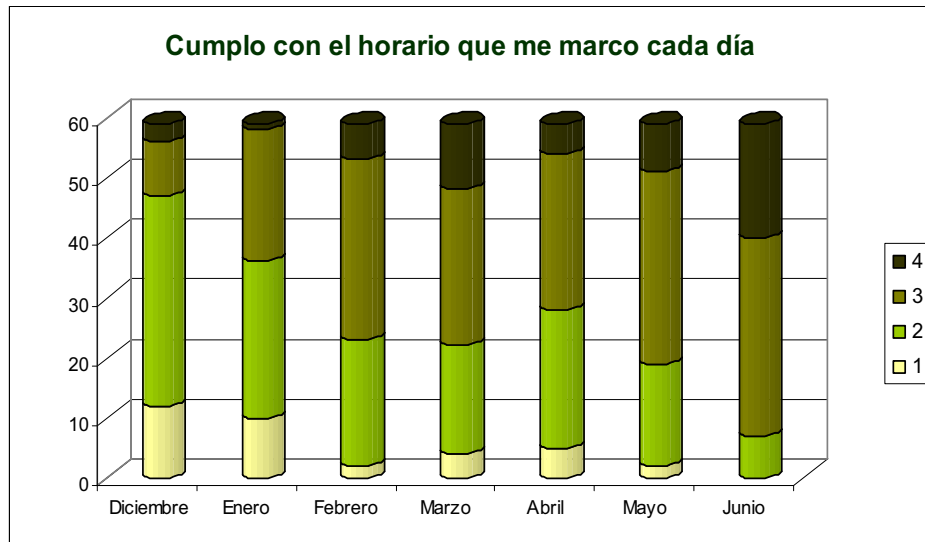
2.3.2 Cambios con la edad

Evidencia con el paso del tiempo:

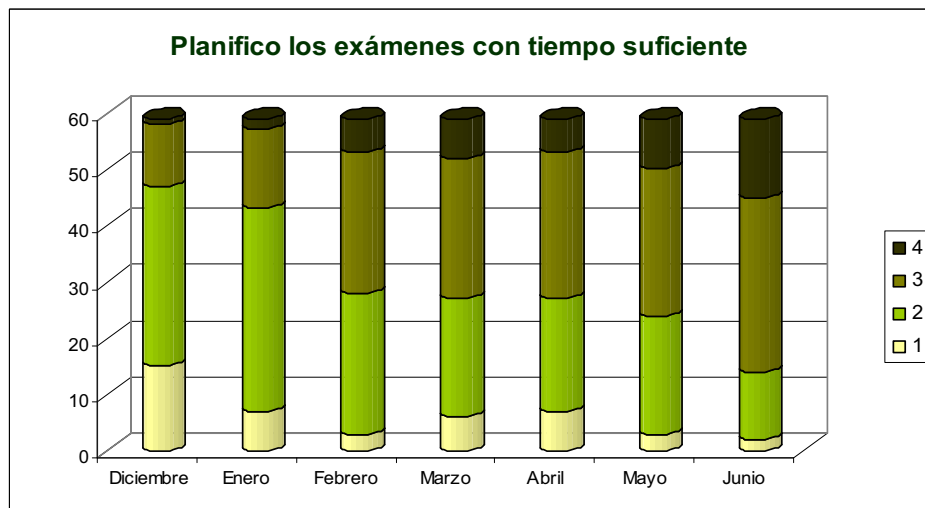
Se refiere a la evolución o cambio en las puntuaciones de los alumnos a lo largo de los siete meses de observación, obteniéndose los siguientes resultados para cada uno de los ítems de la escala total.

VARIABLE 1 – Competencia

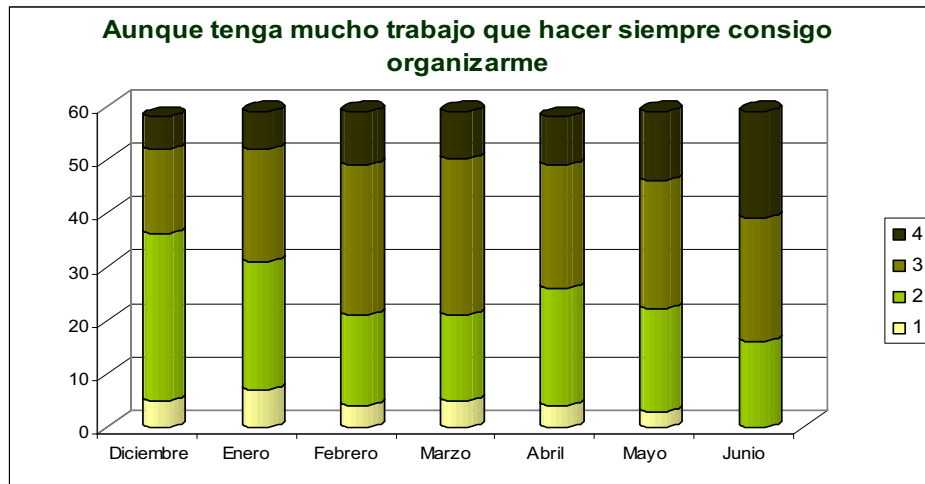
Ítem 1



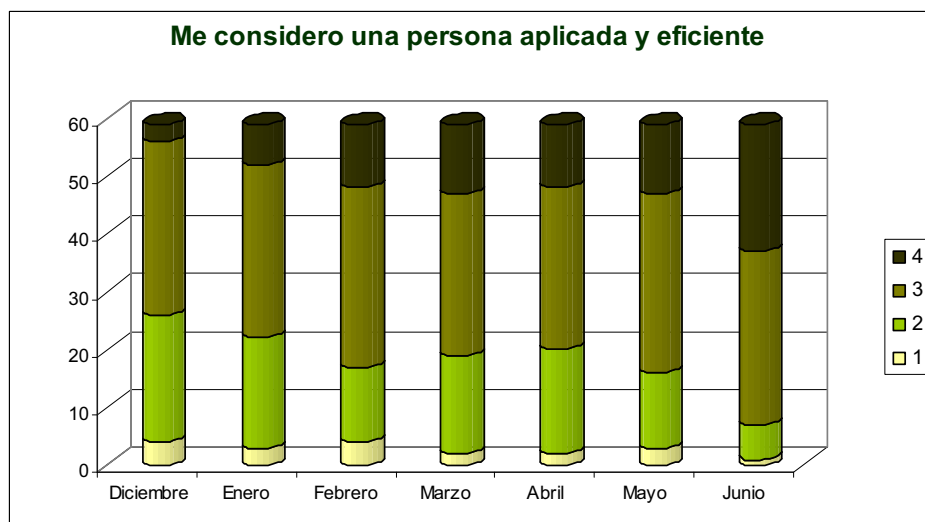
Ítem 2



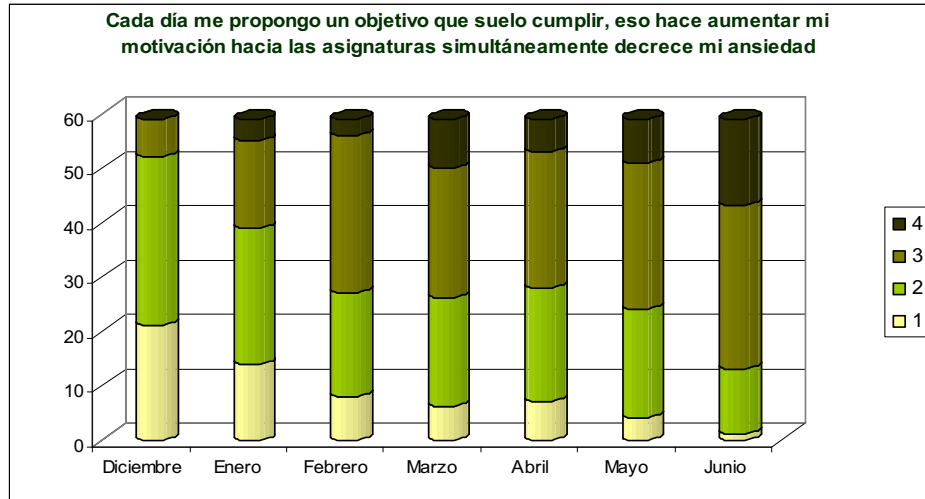
Ítem 3



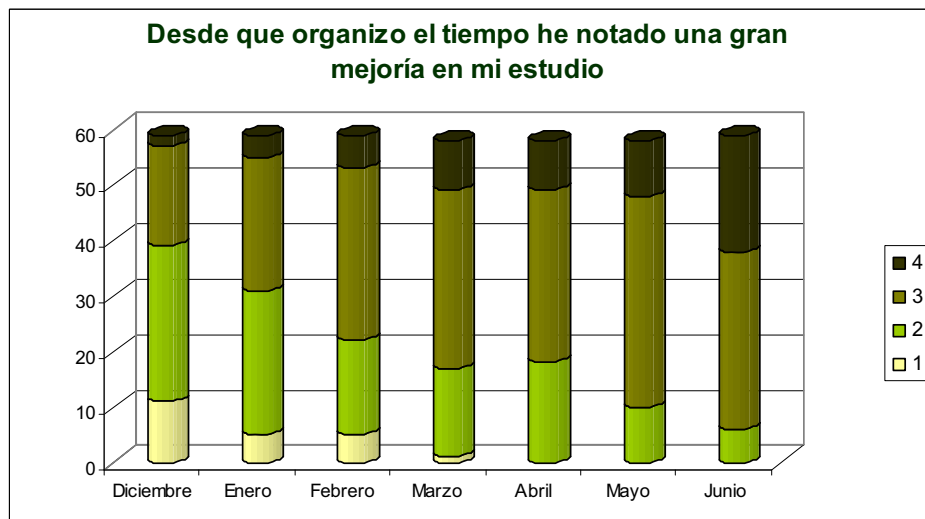
Ítem 4



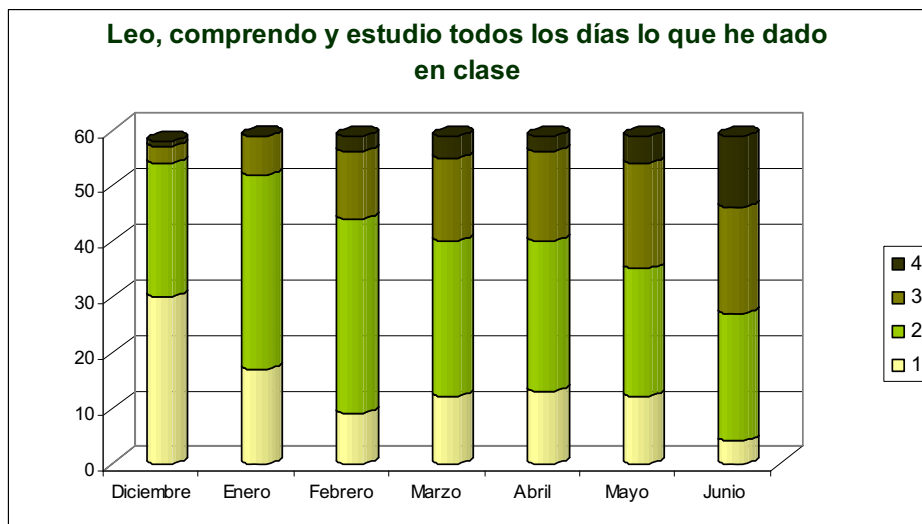
Ítem 5



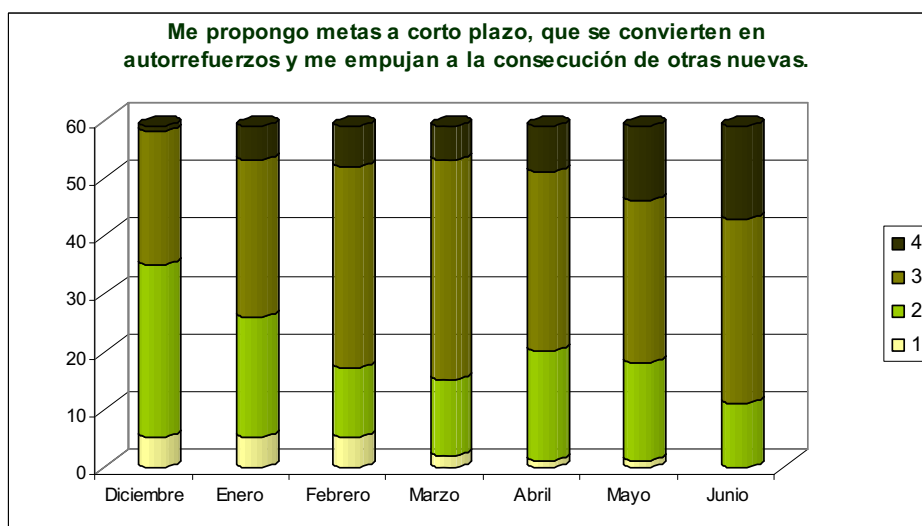
Ítem 6



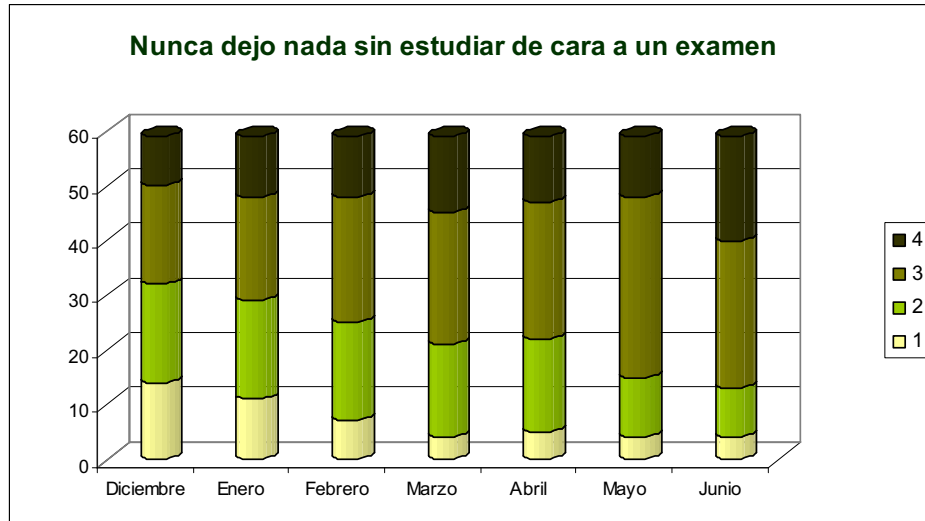
Ítem 7



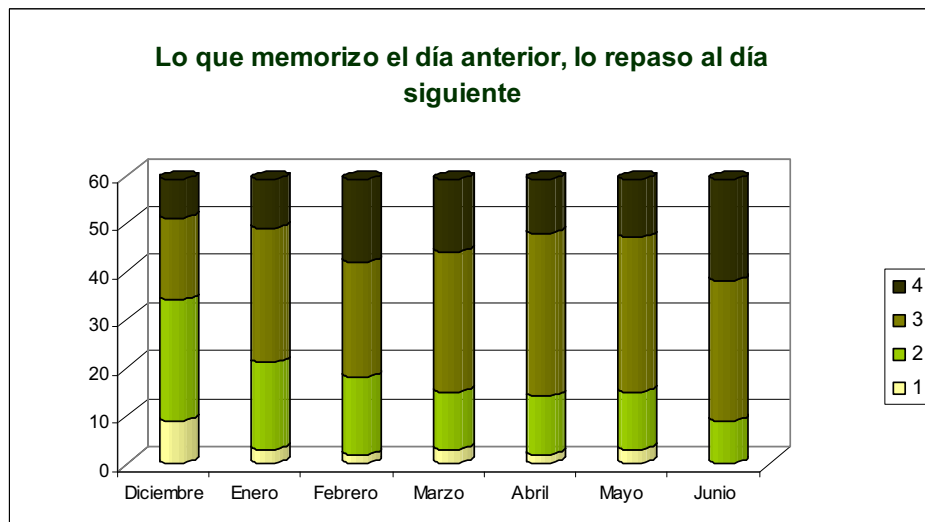
Ítem 8



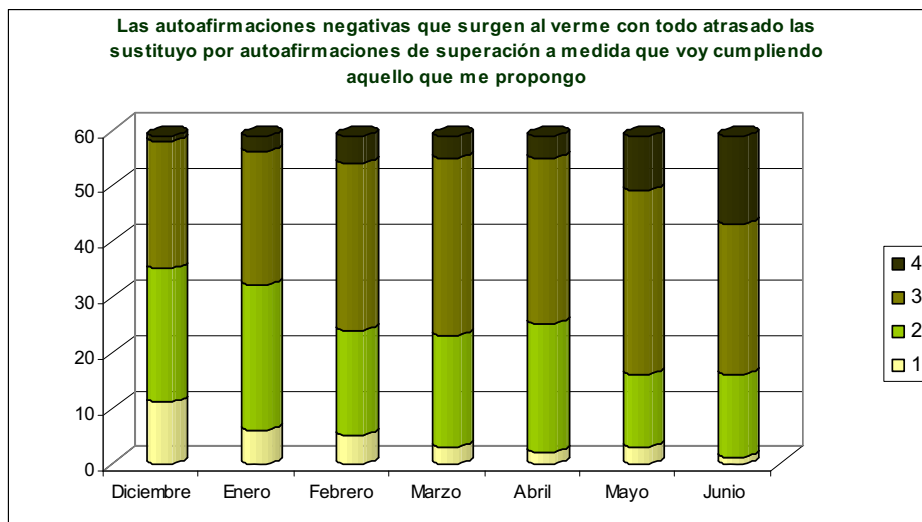
Ítem 9



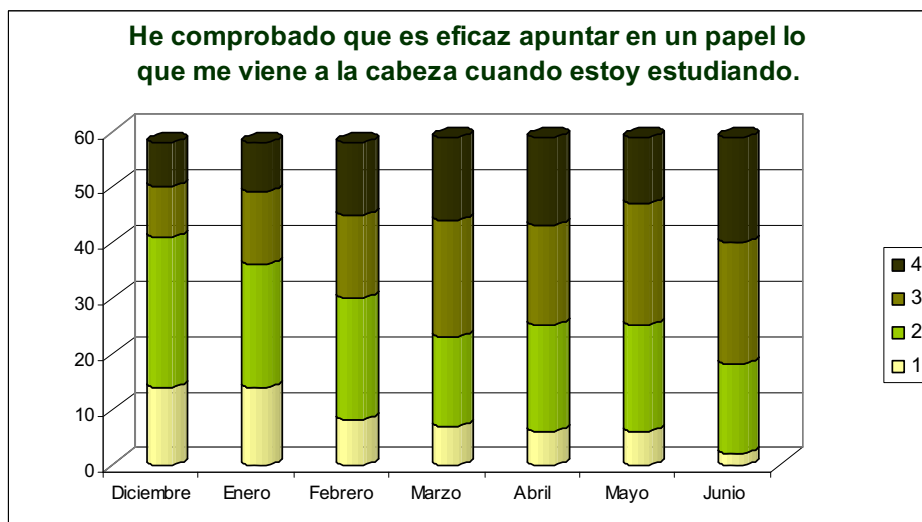
Ítem 10



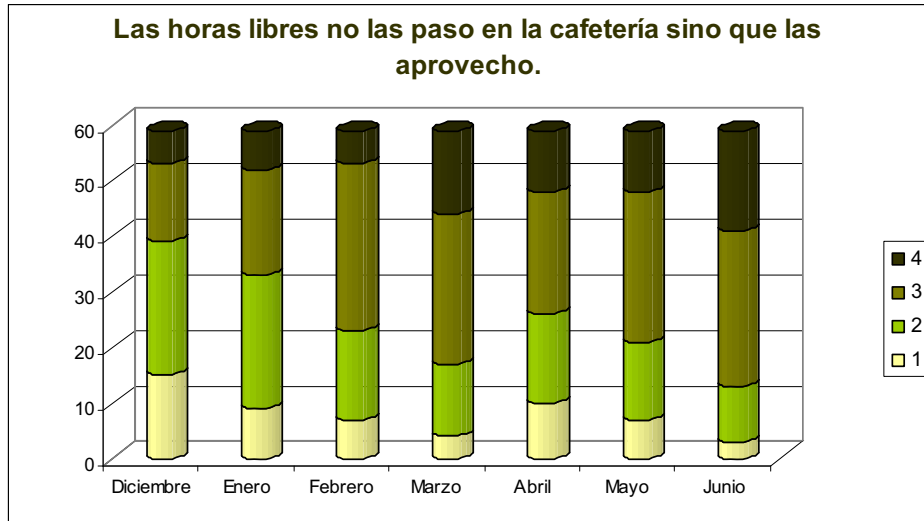
Ítem 11



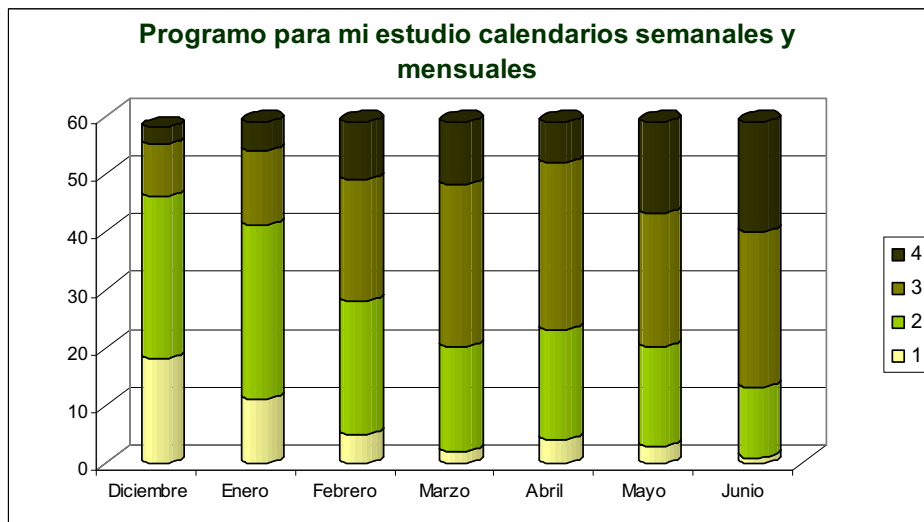
Ítem 12



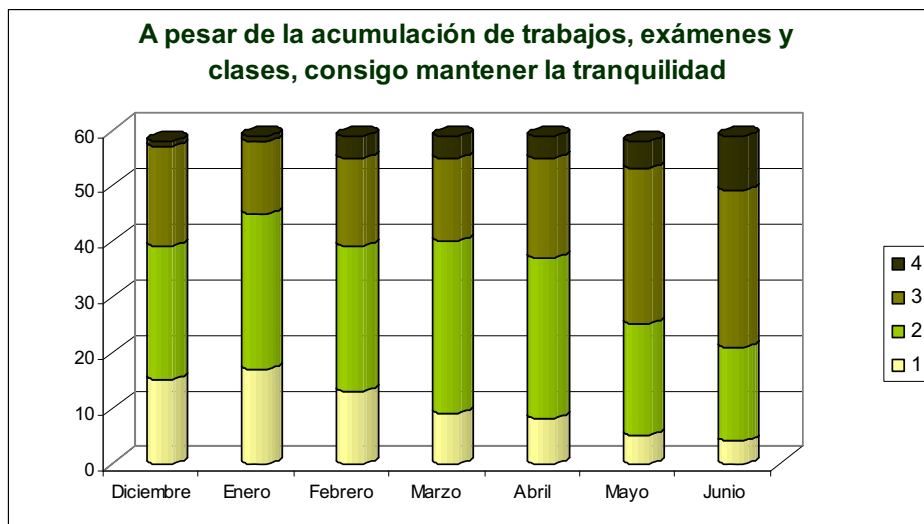
Ítem 13



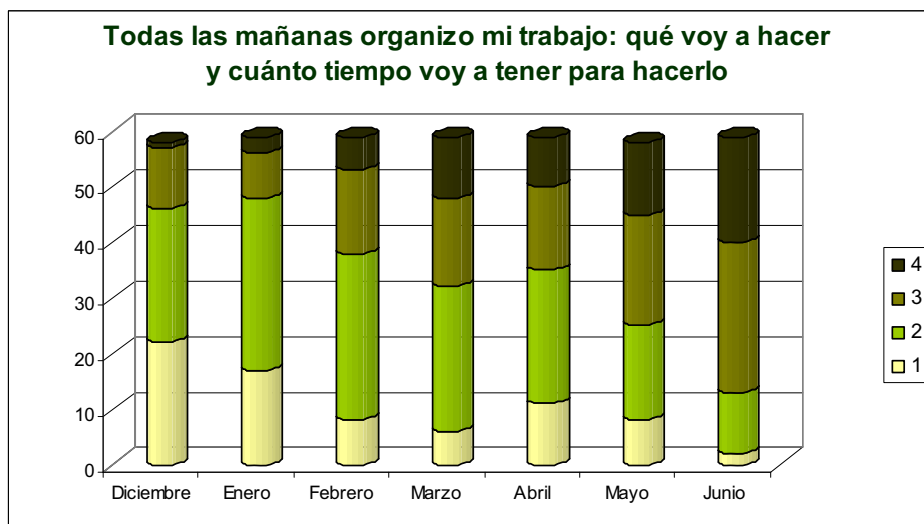
Ítem 14



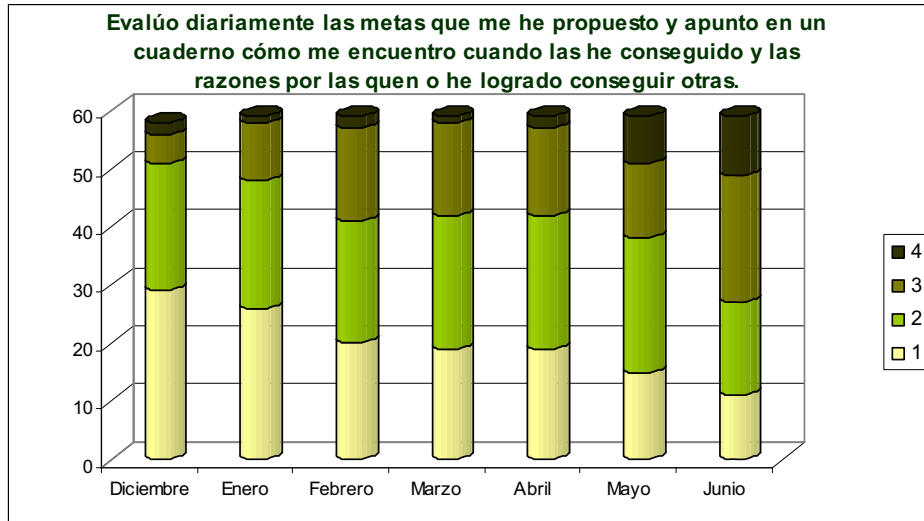
Ítem 15



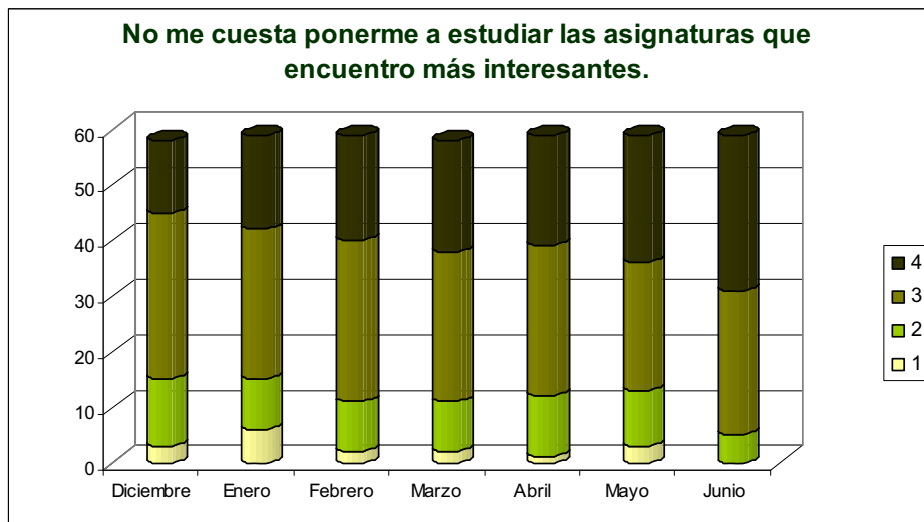
Ítem 16



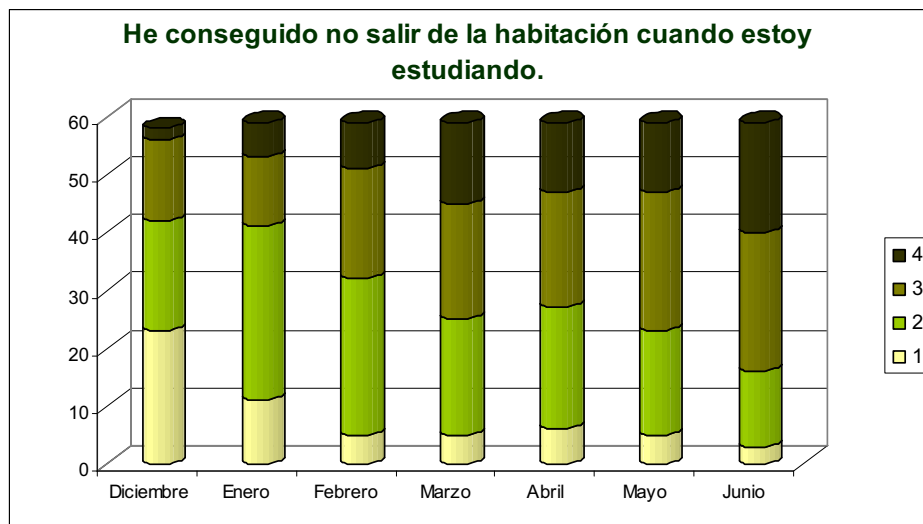
Ítem 17



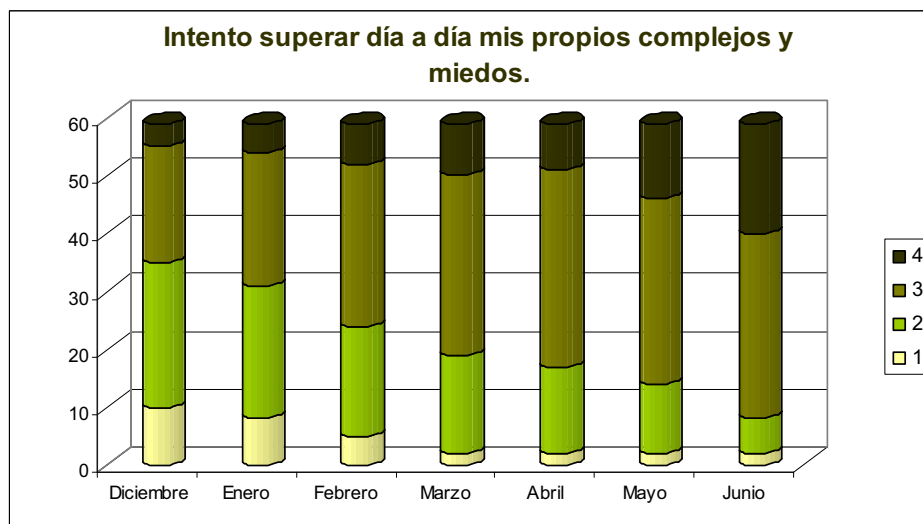
Ítem 18



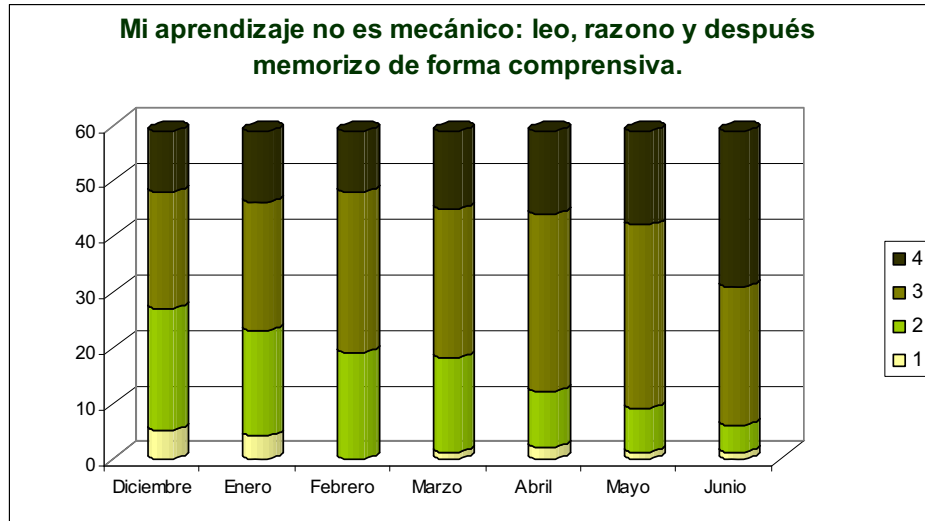
Ítem 19



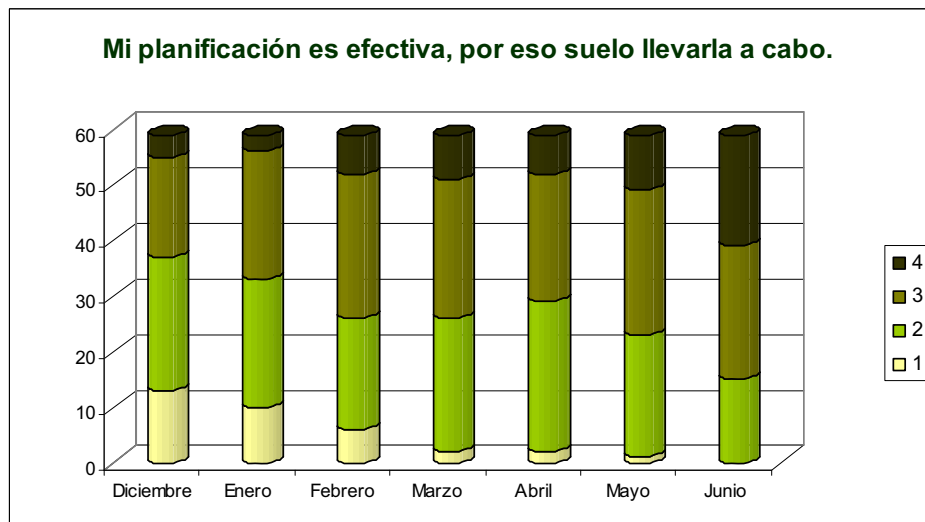
Ítem 20



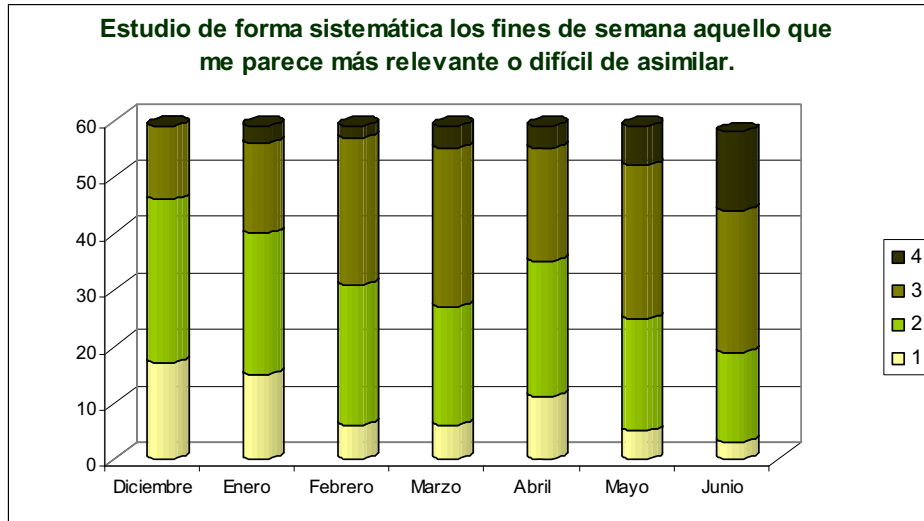
Ítem 21



Ítem 22

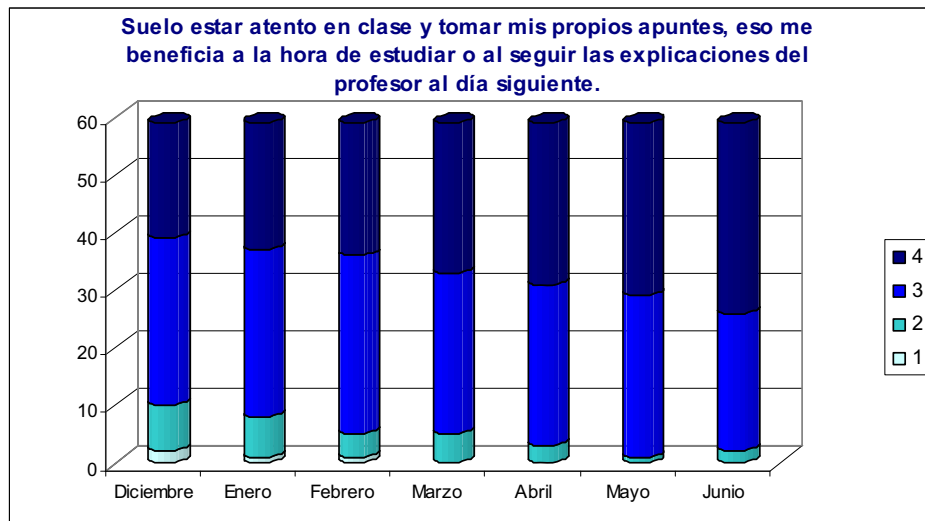


Ítem 23

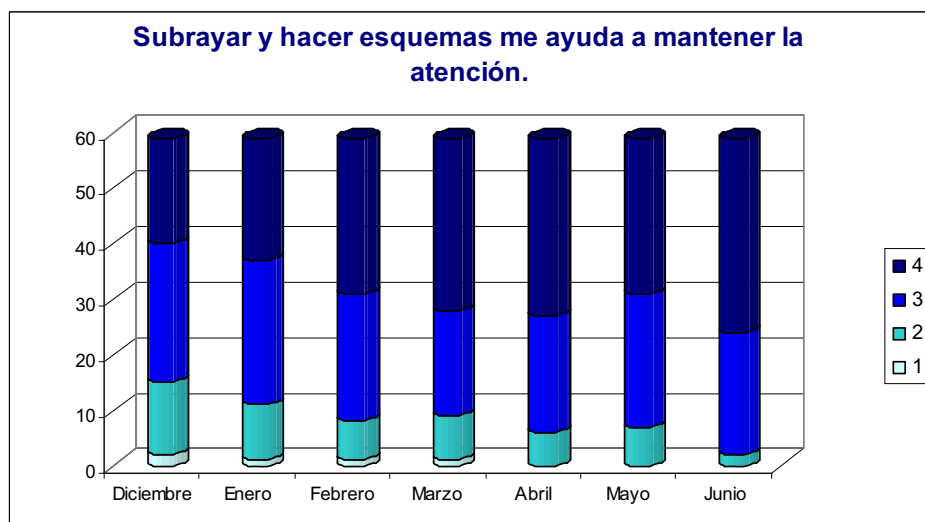


VARIABLE 2 – Categorización

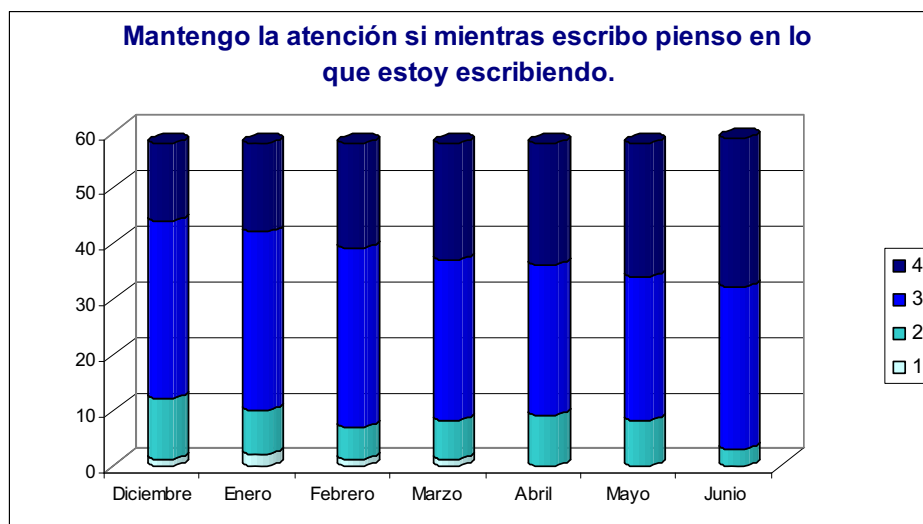
Ítem 1



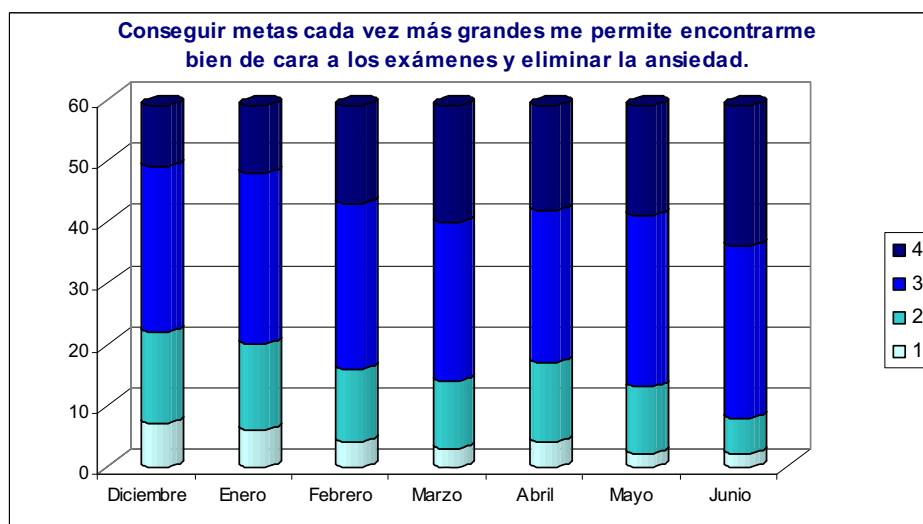
Ítem 2



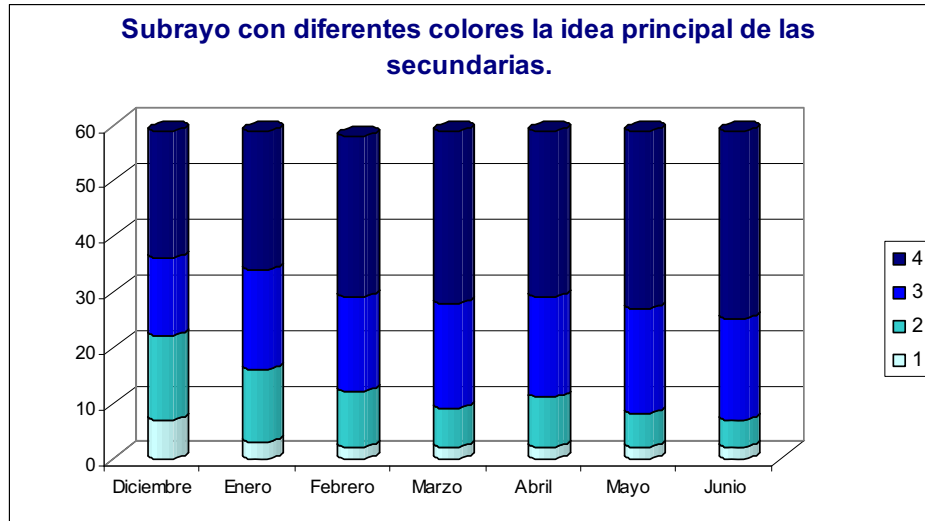
Ítem 3



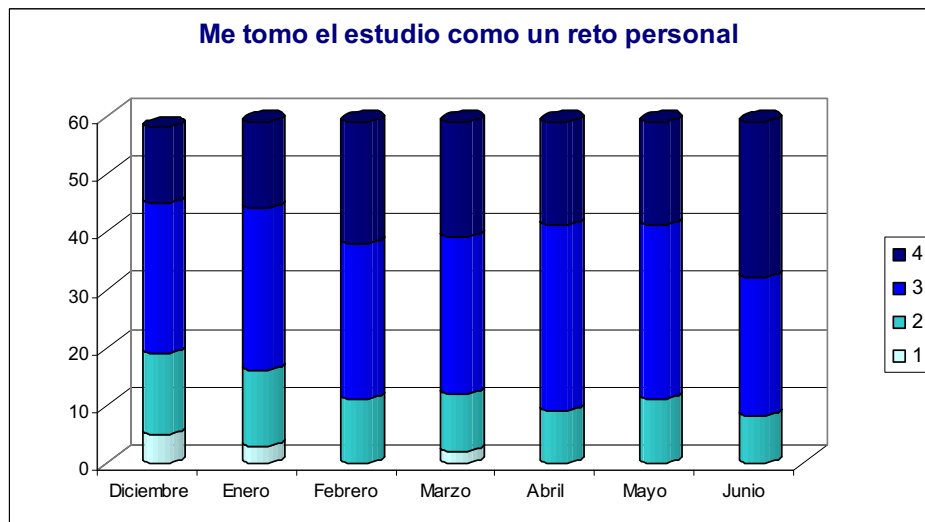
Ítem 4



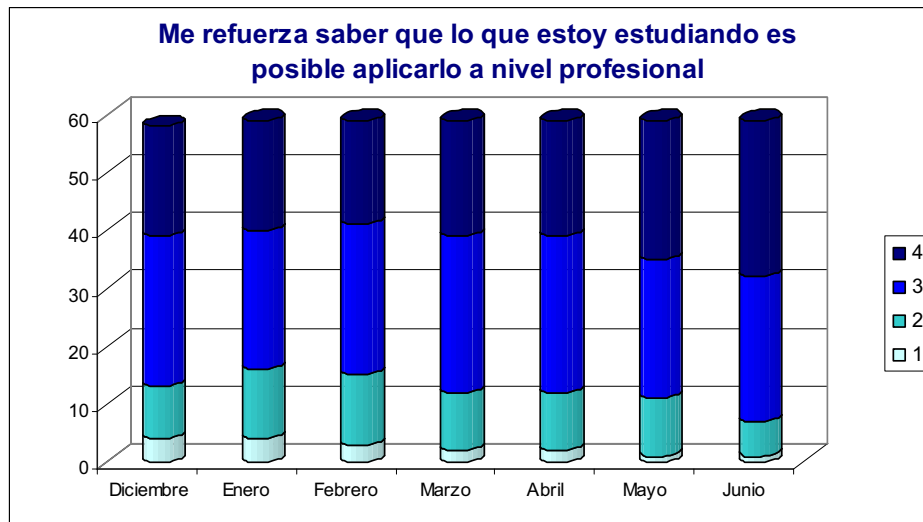
Ítem 5



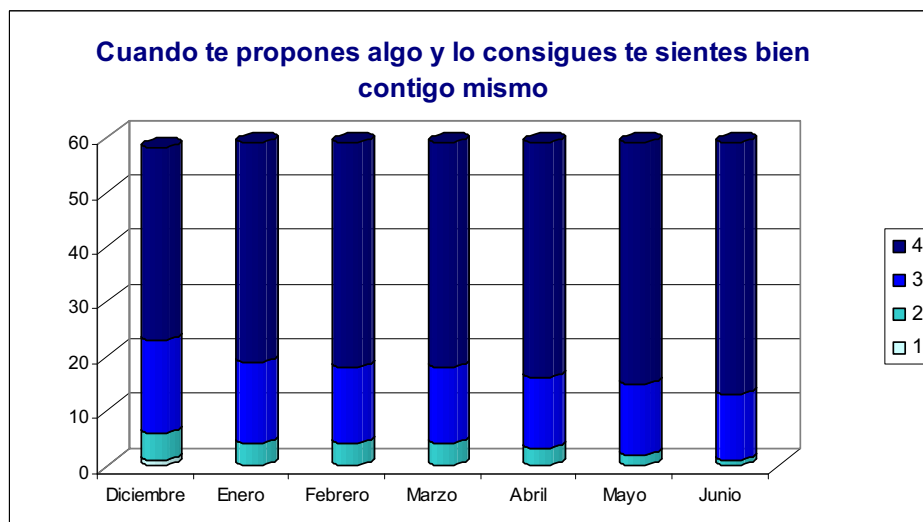
Ítem 6



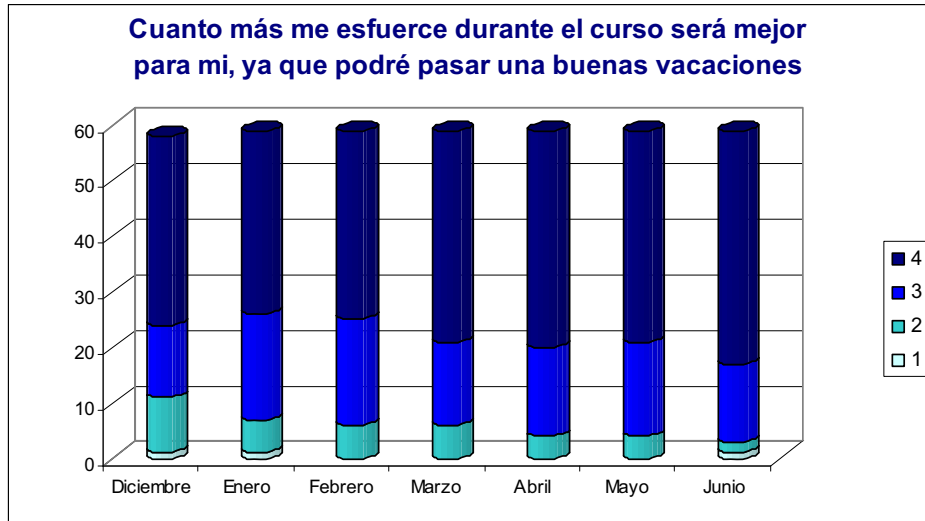
Ítem 7



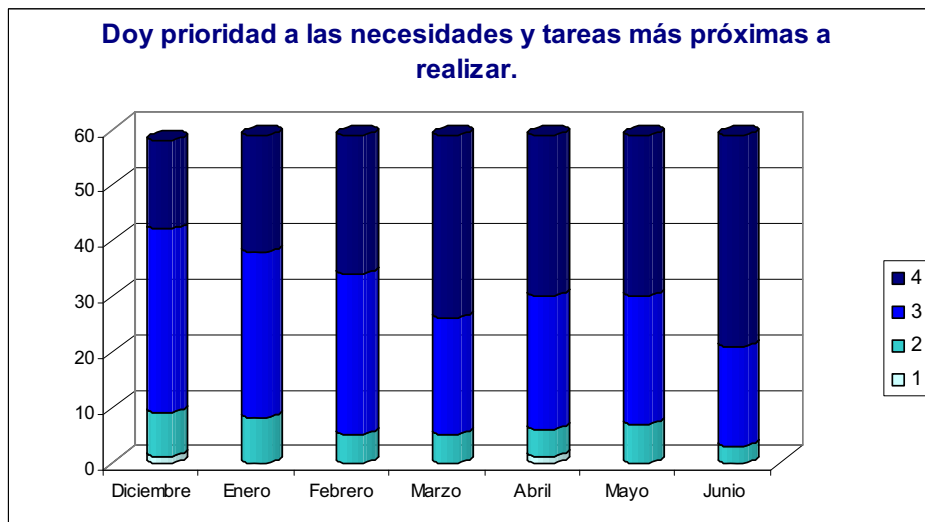
Ítem 8



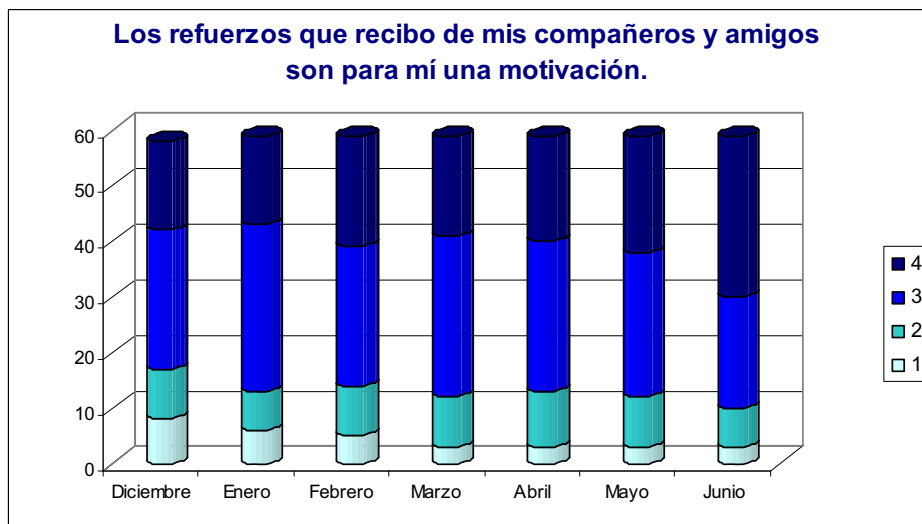
Ítem 9



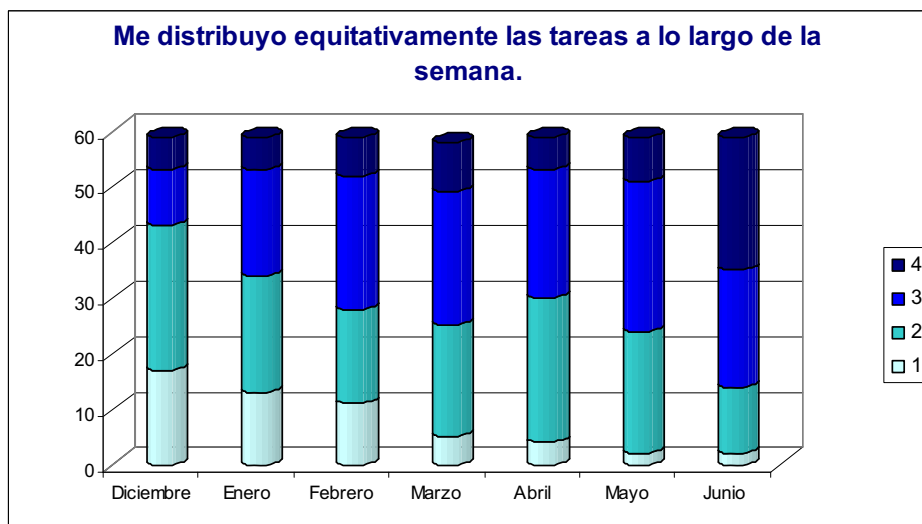
Ítem 10



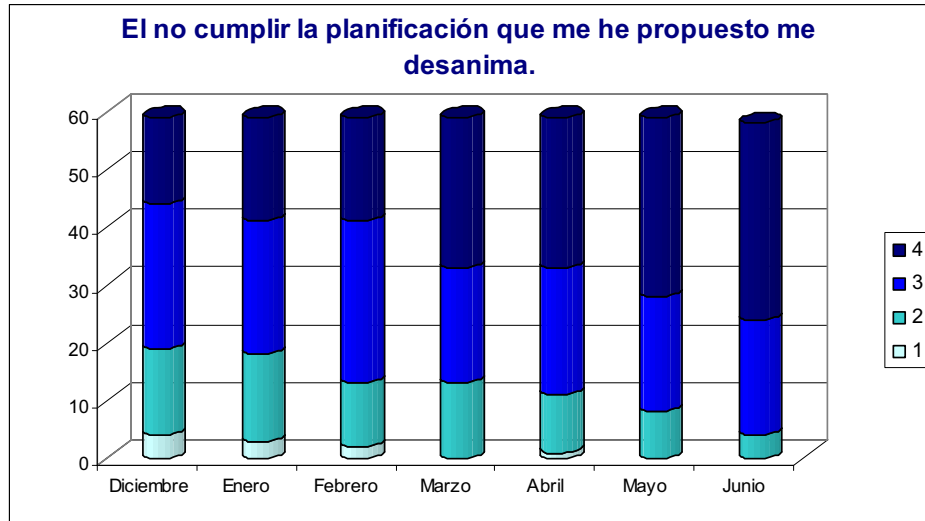
Ítem 11



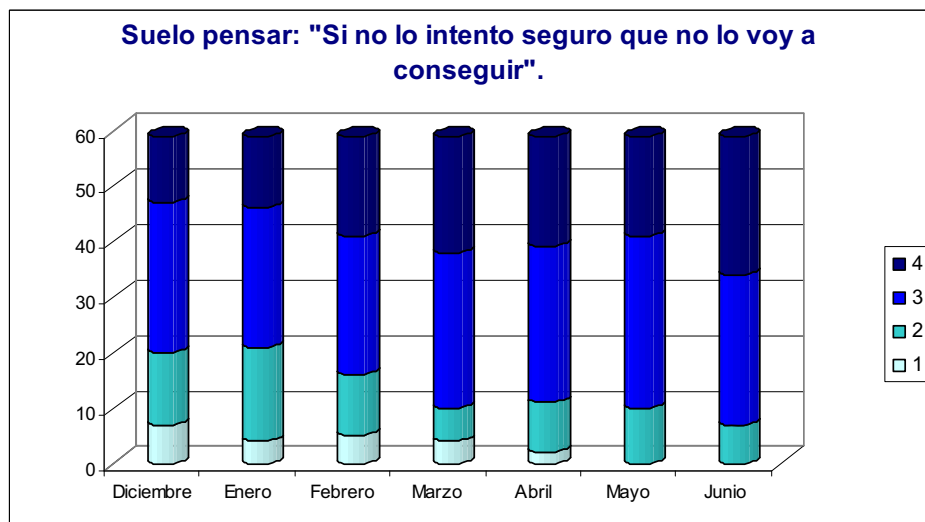
Ítem 12



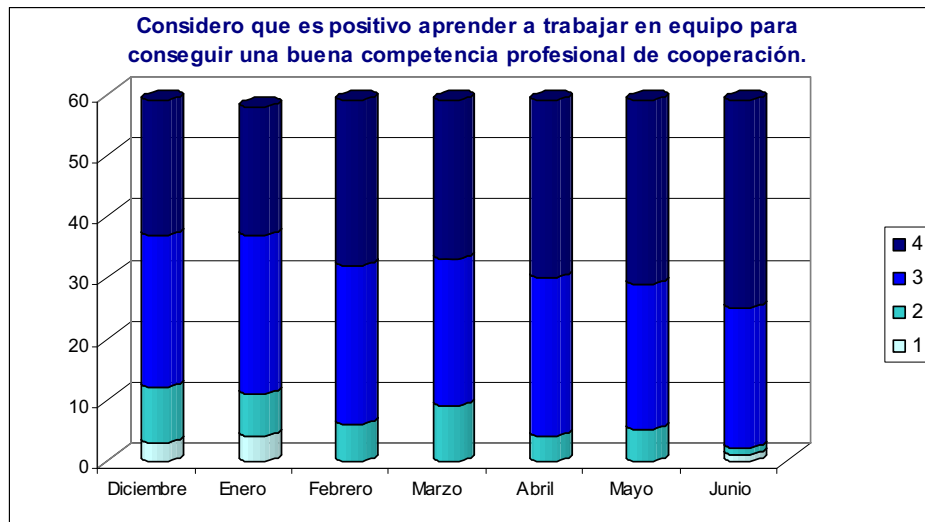
Ítem 13



Ítem 14

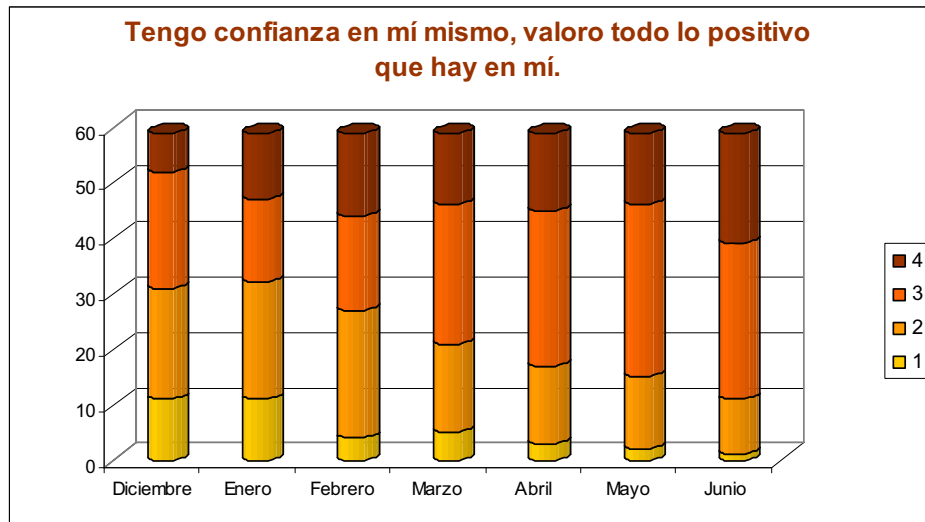


Ítem 15

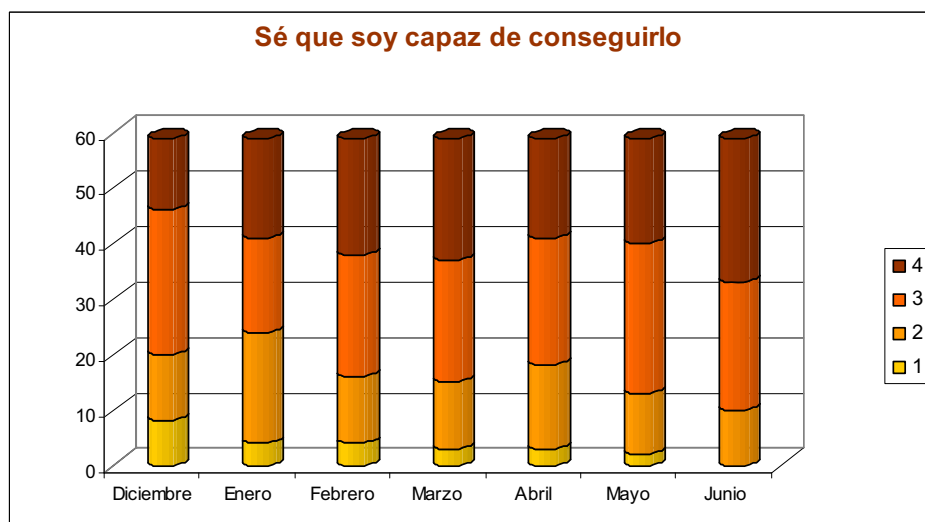


VARIABLE 3 - Expectativas

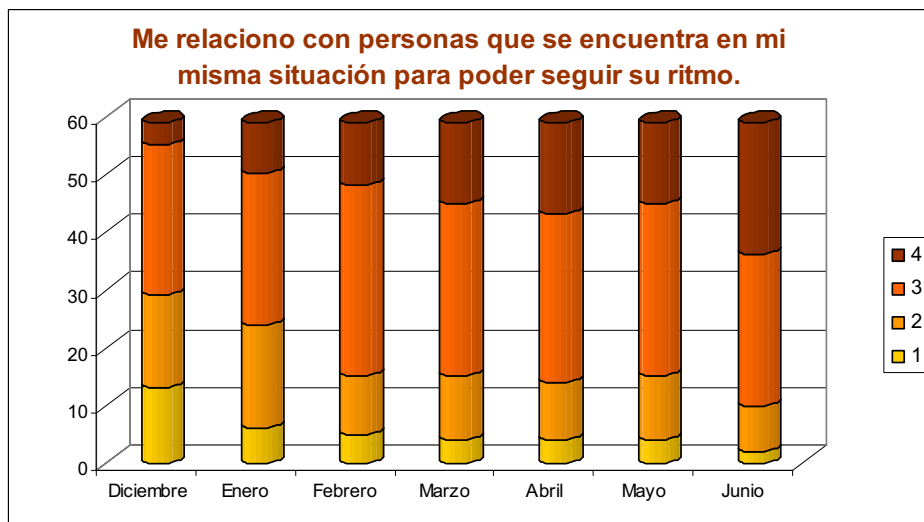
Ítem 1



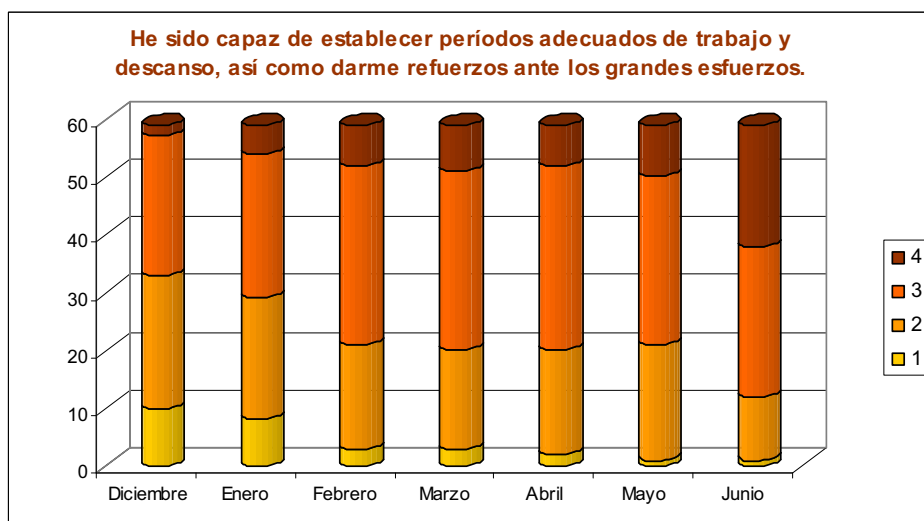
Ítem 2



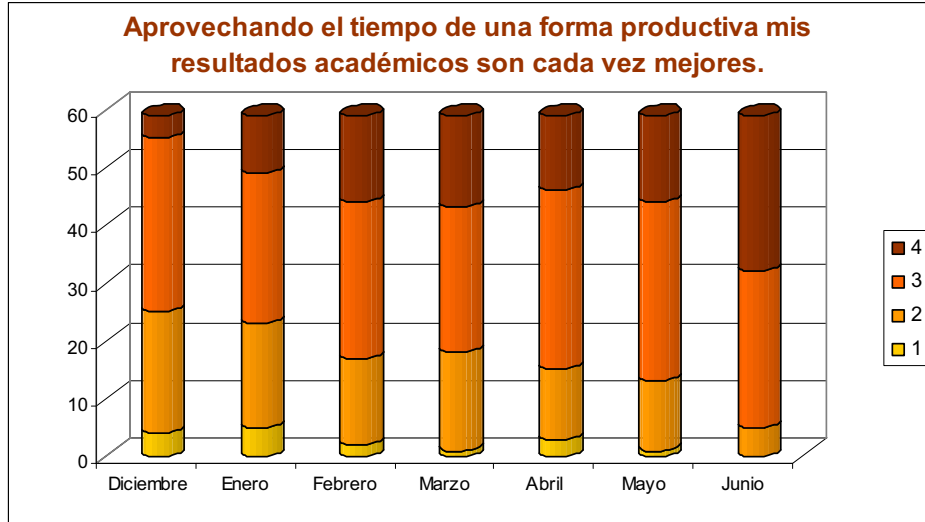
Ítem 3



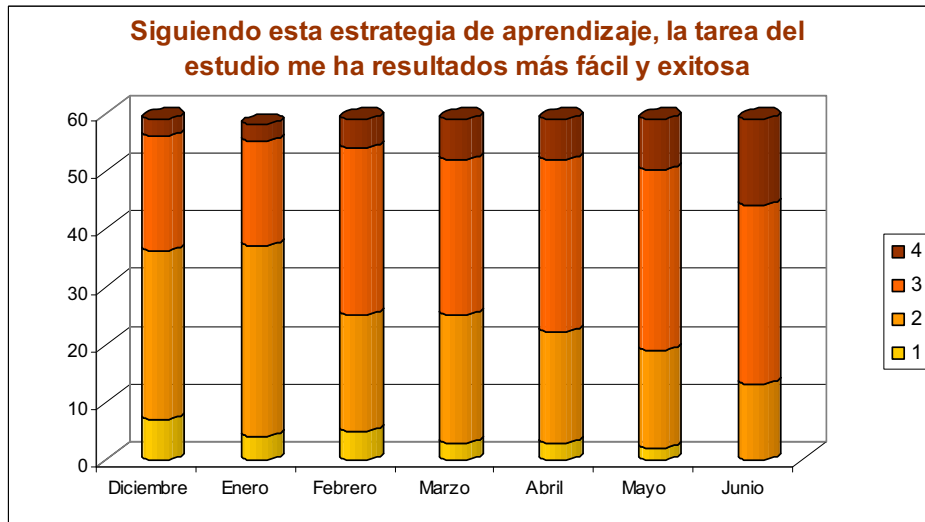
Ítem 4



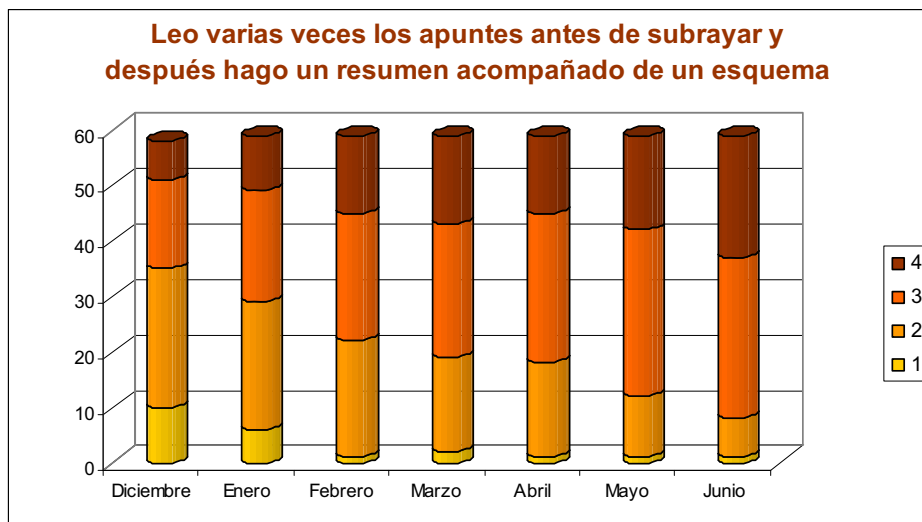
Ítem 5



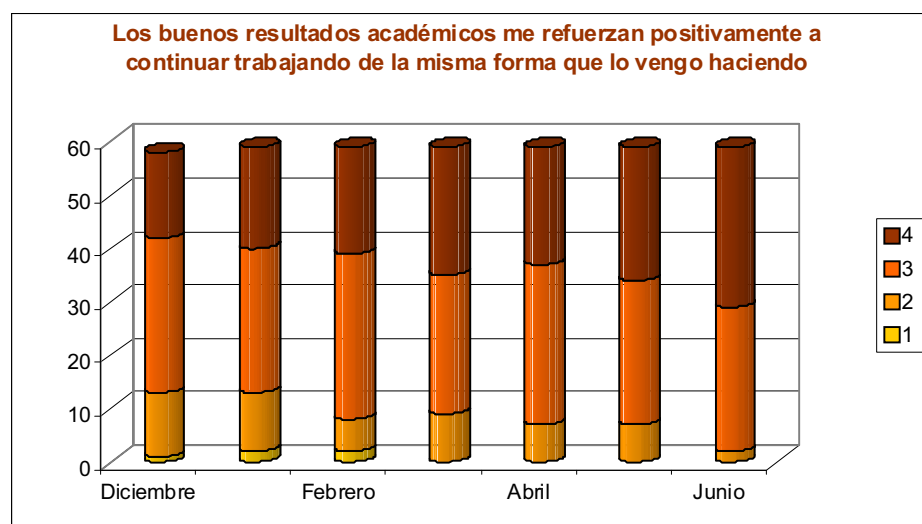
Ítem 6



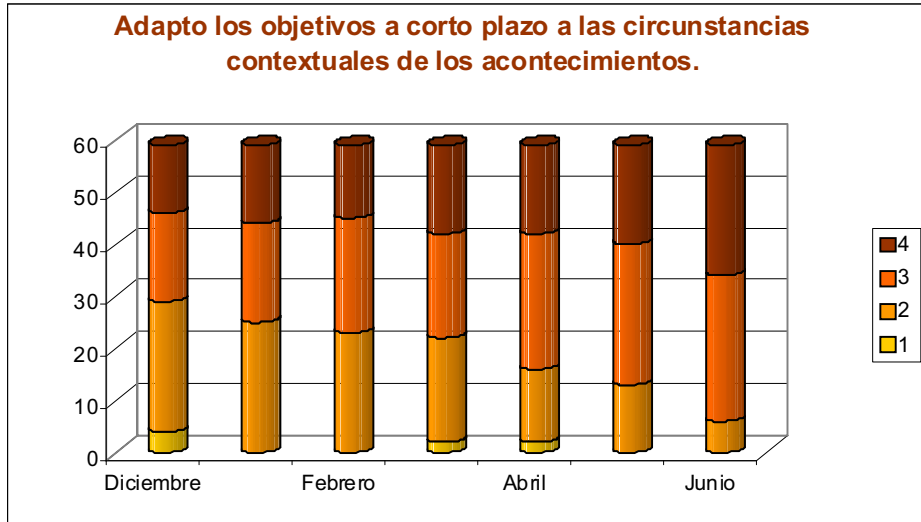
Ítem 7



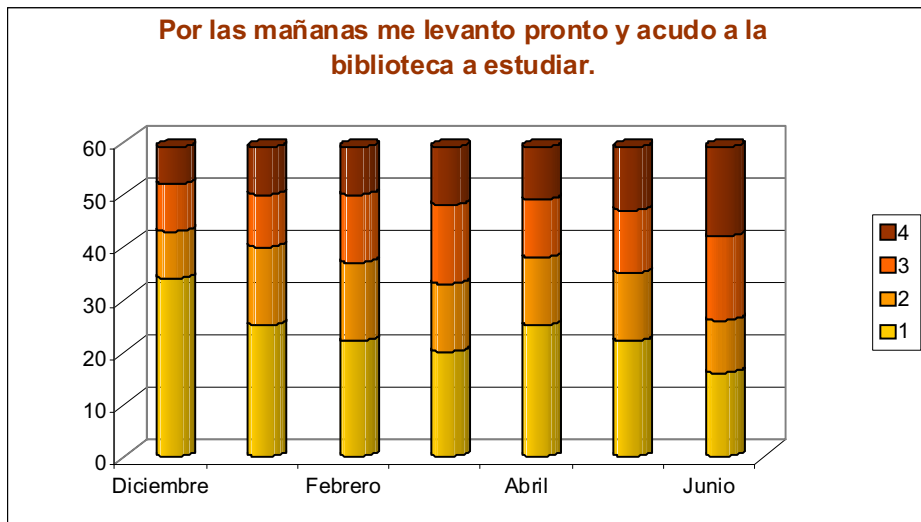
Ítem 8



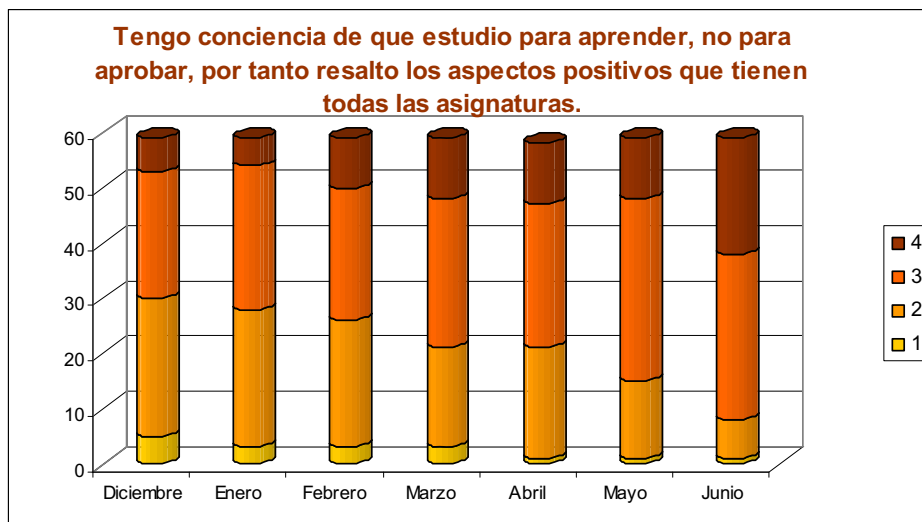
Ítem 9



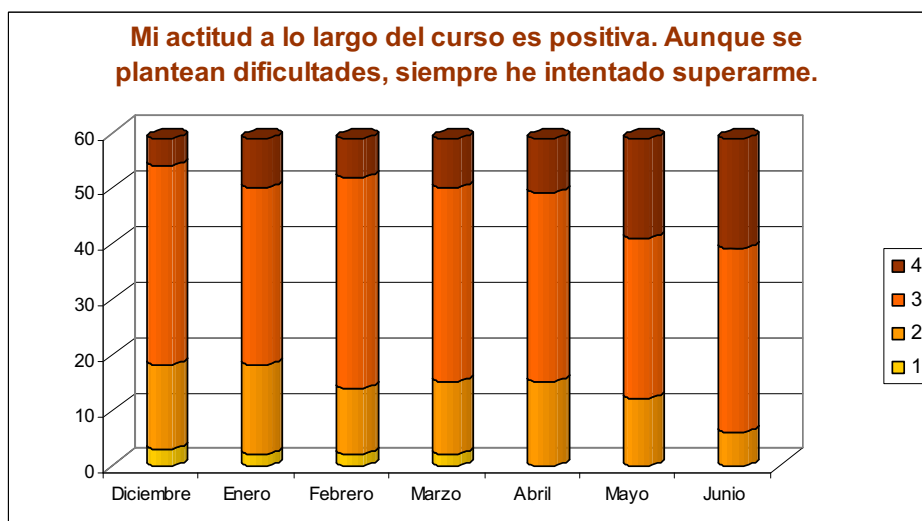
Ítem 10



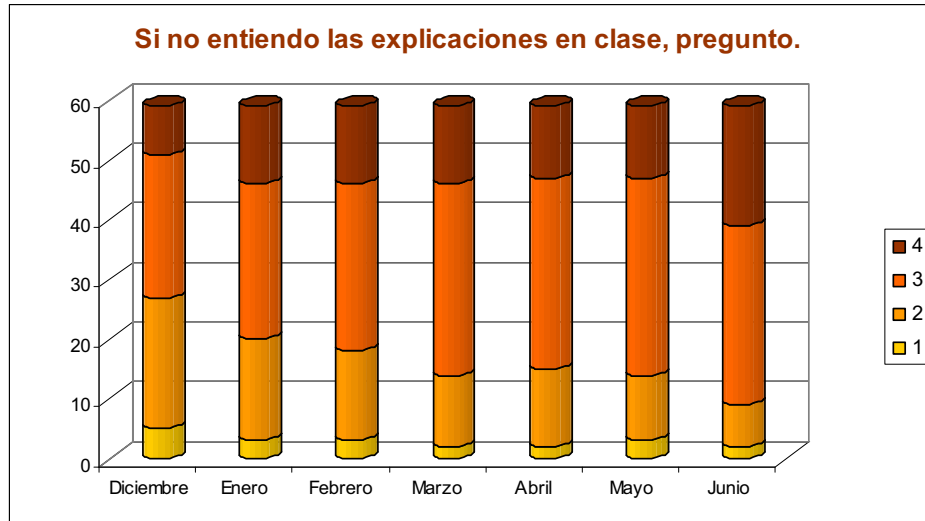
Ítem 11



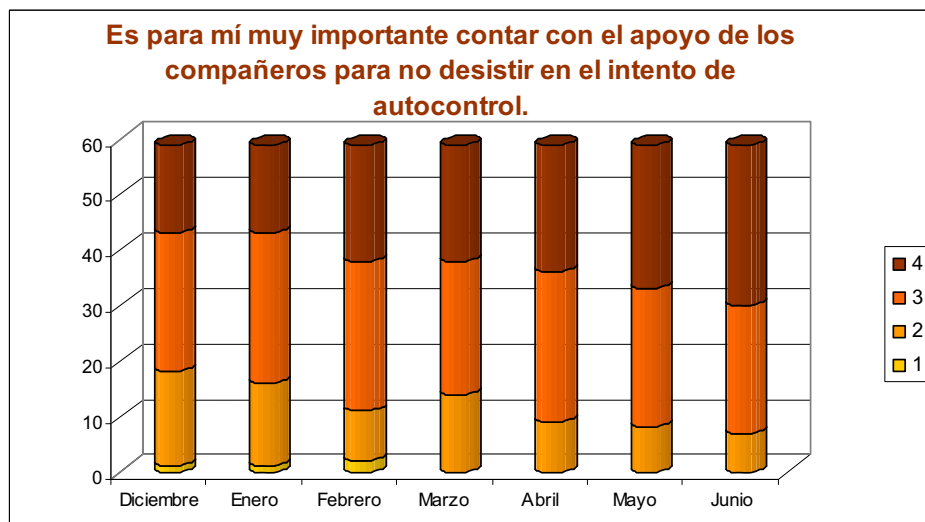
Ítem 12



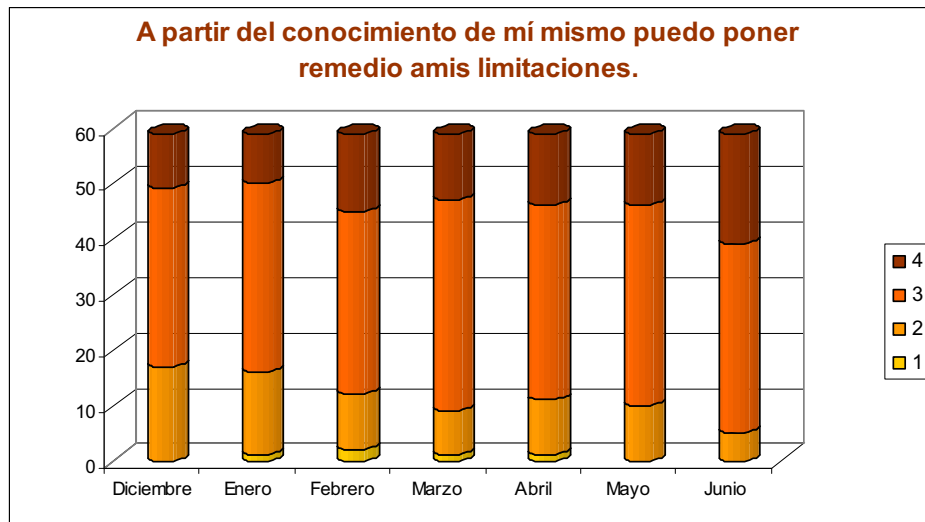
Ítem 13



Ítem 14

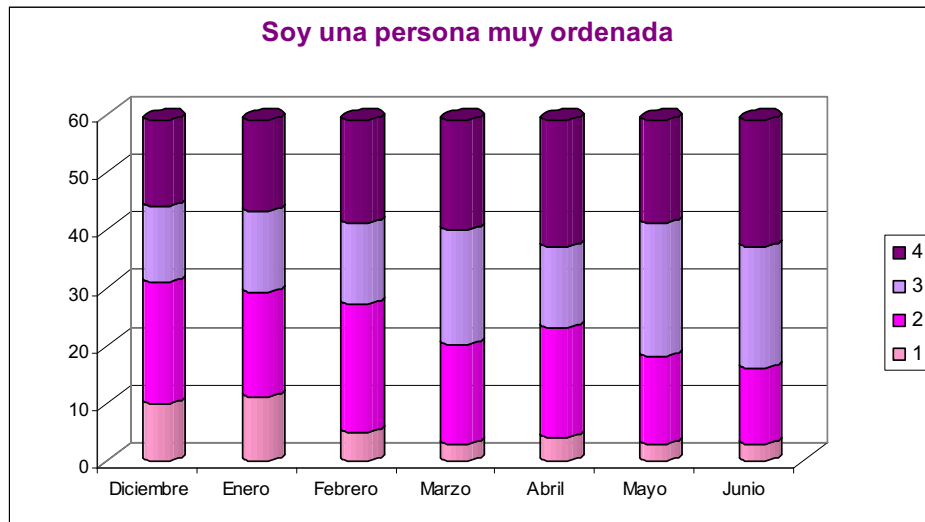


Ítem 15

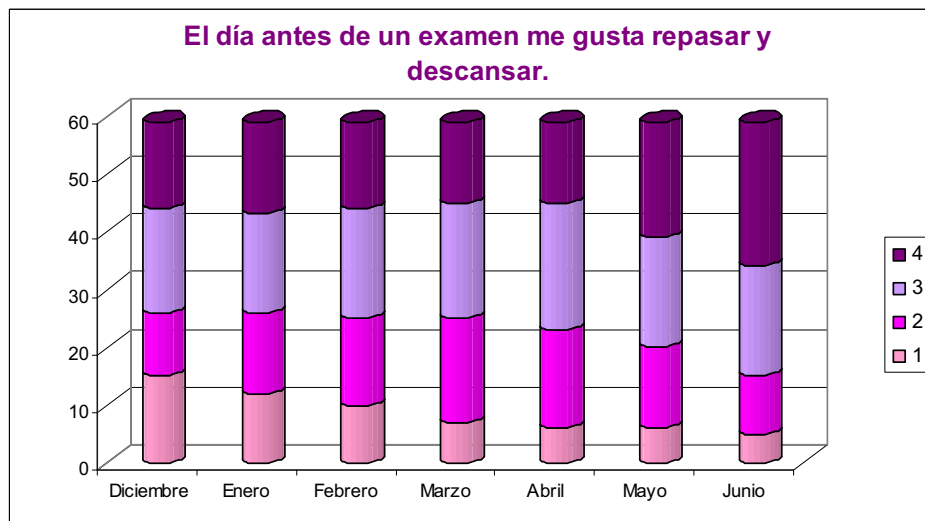


VARIABLE 4 –Valoración de la Situación

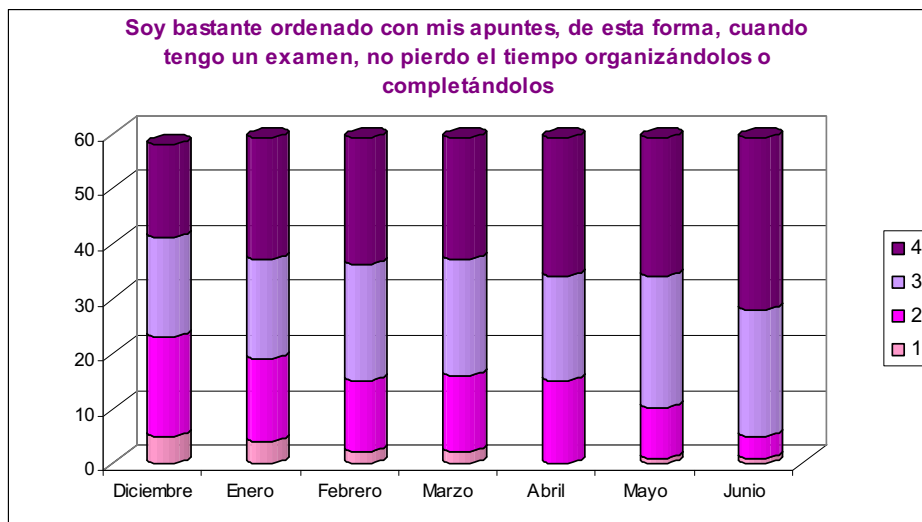
Ítem 1



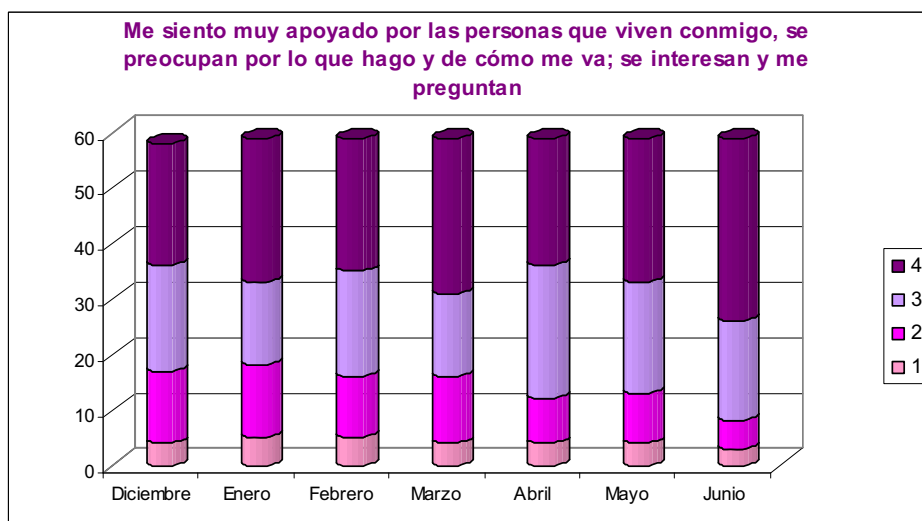
Ítem 2



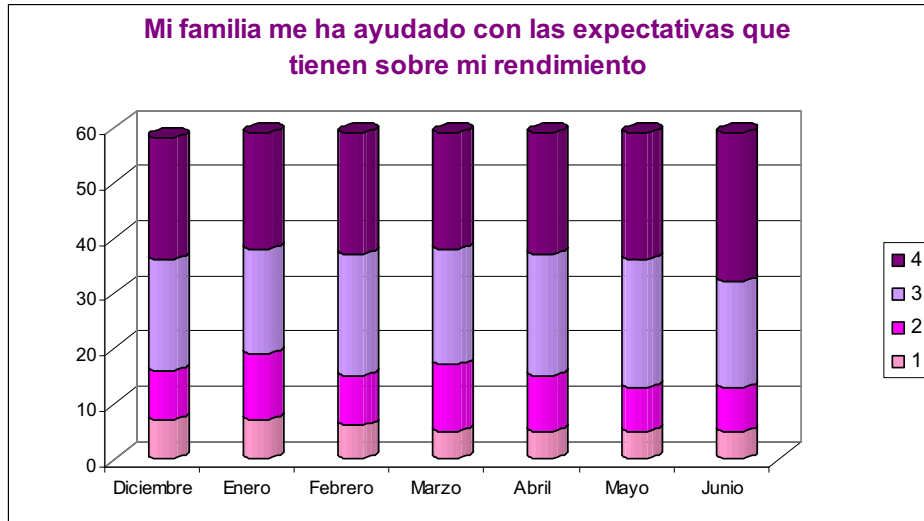
Ítem 3



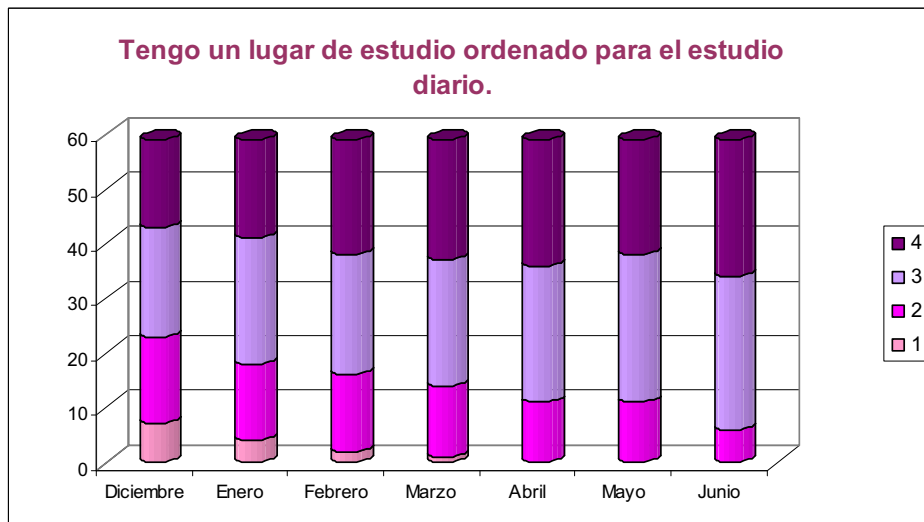
Ítem 4



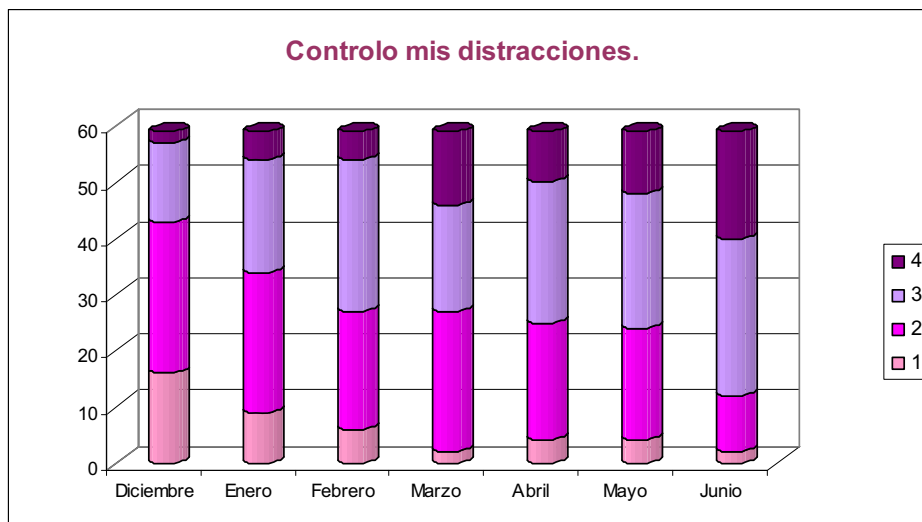
Ítem 5



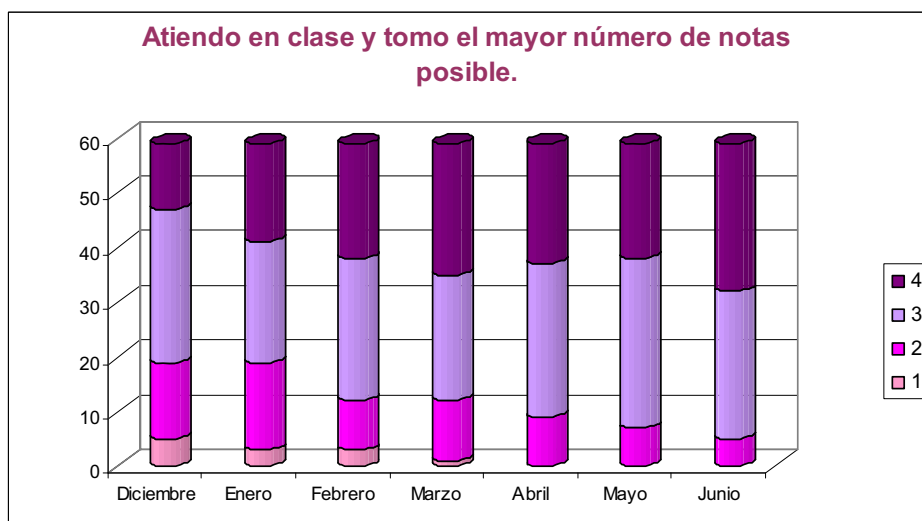
Ítem 6



Ítem 7

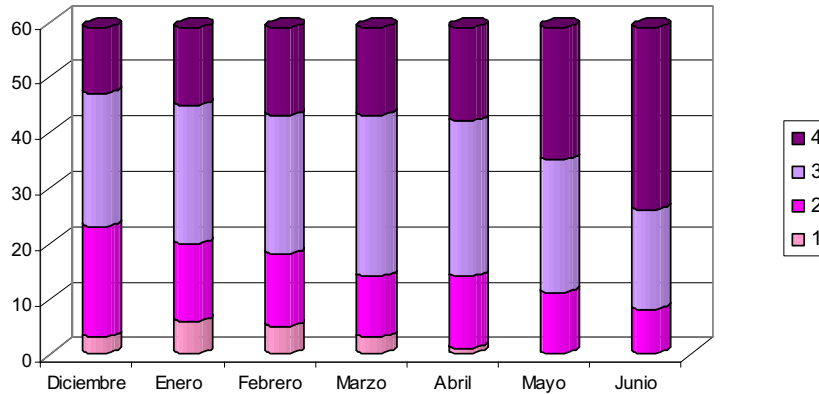


Ítem 8



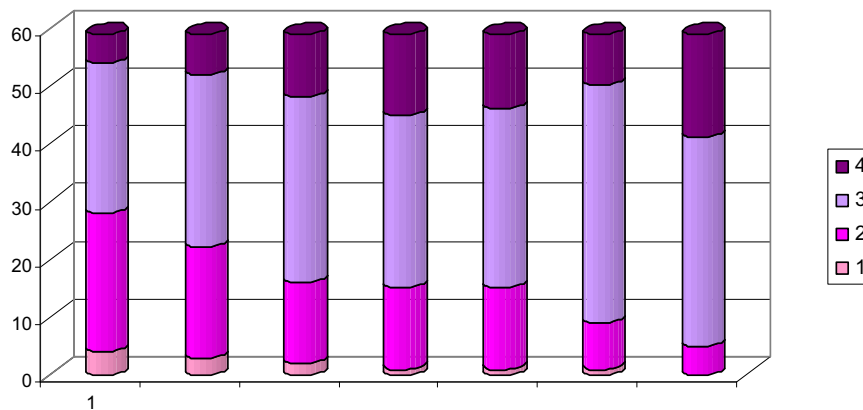
Ítem 9

Tengo refuerzos externos (pasear, salir con los amigos...) e internos (expresiones positivas que me digo a mí mismo tales como: ¡ánimo que tú puedes!).

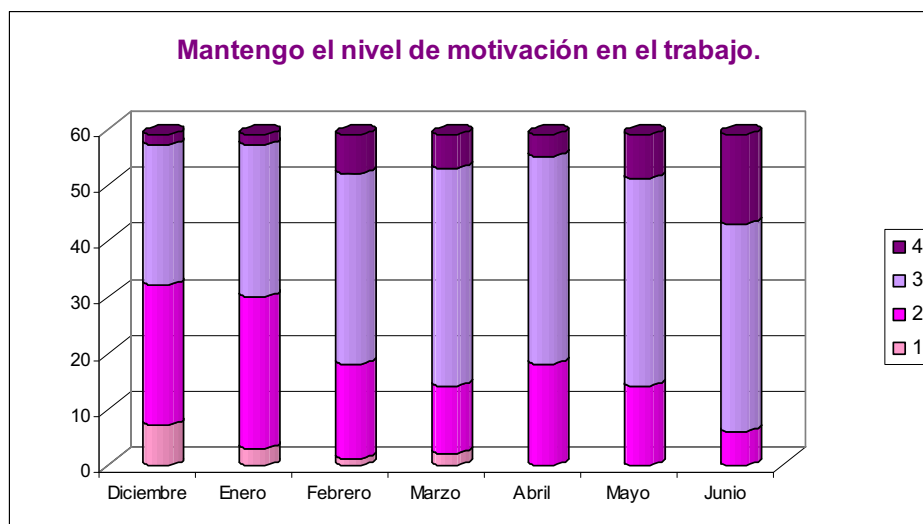


Ítem 10

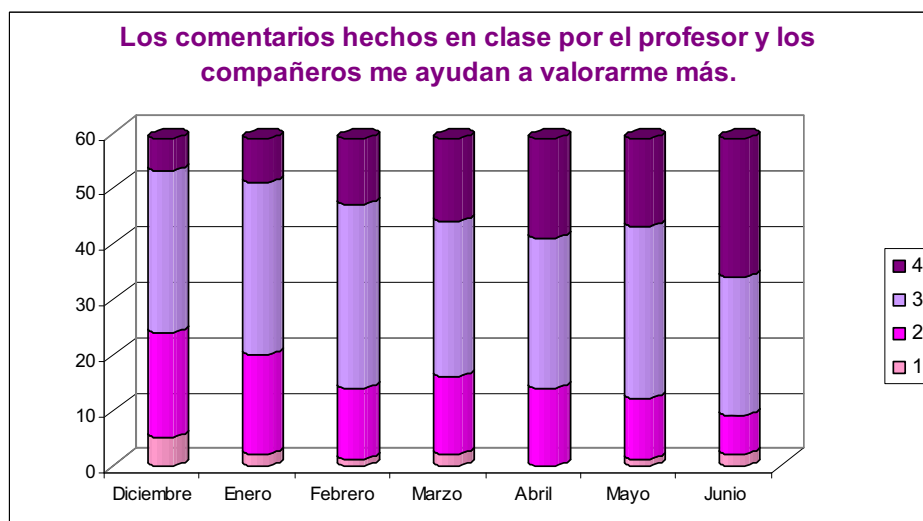
Estoy satisfecho, tengo un buen ambiente de trabajo.



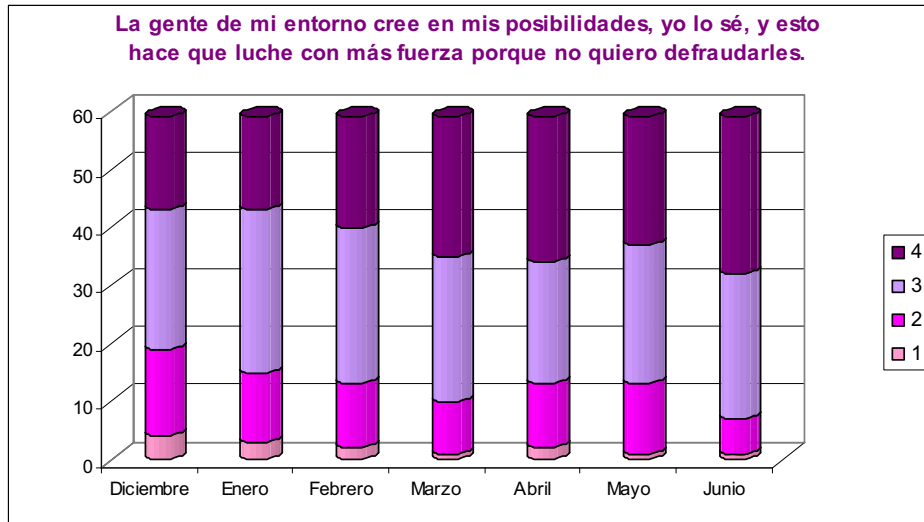
Ítem 11



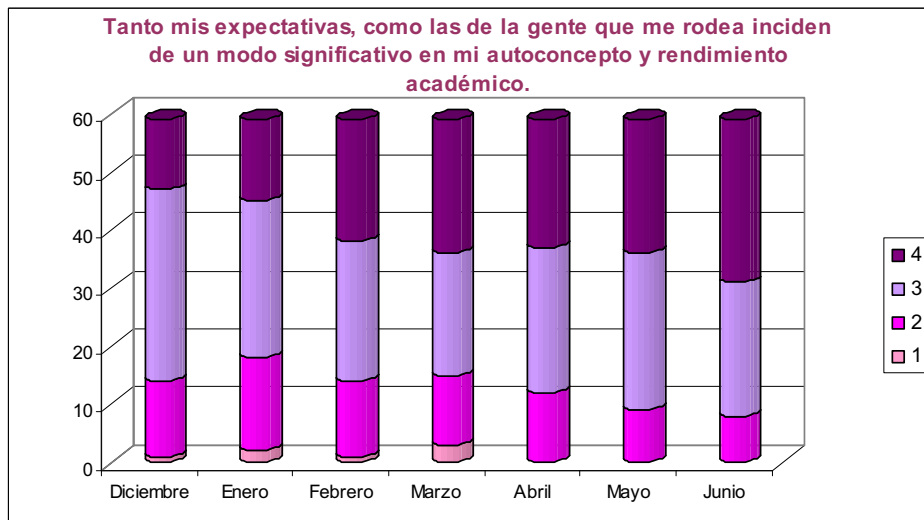
Ítem 12



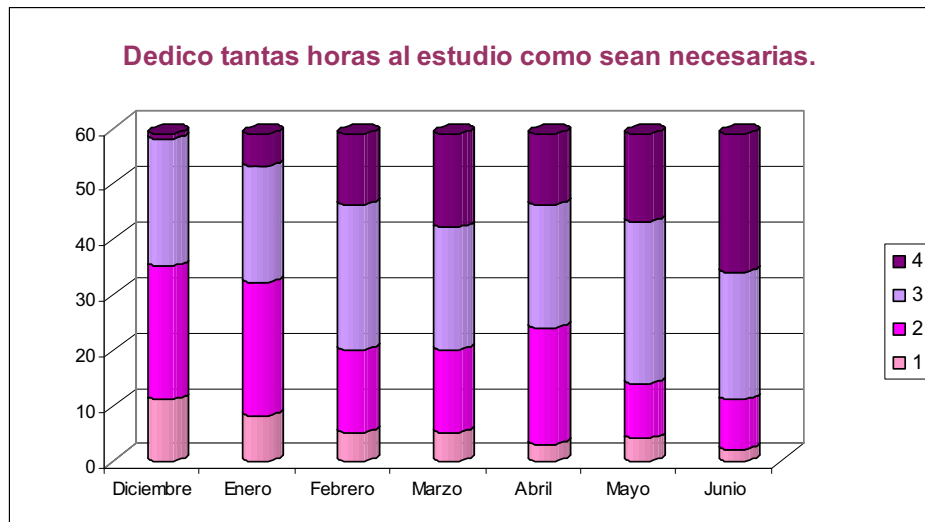
Ítem 13



Ítem 14

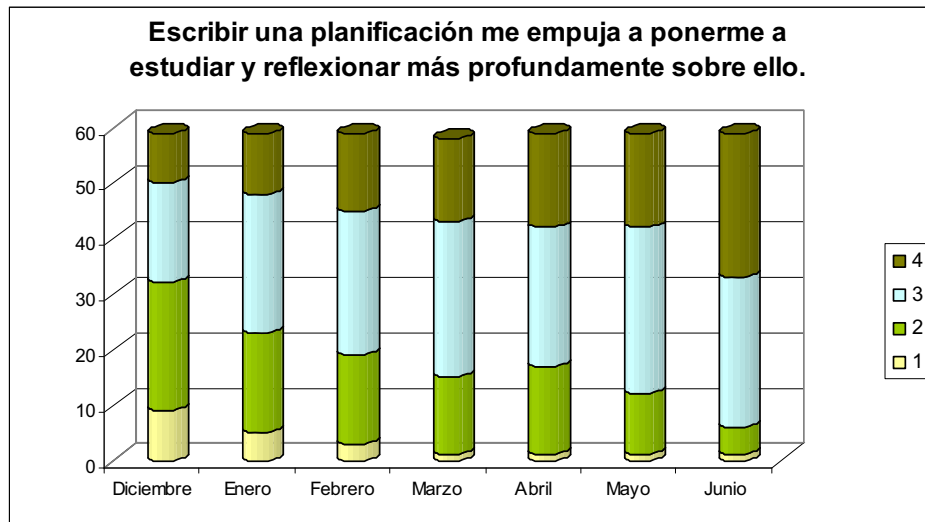


Ítem 15

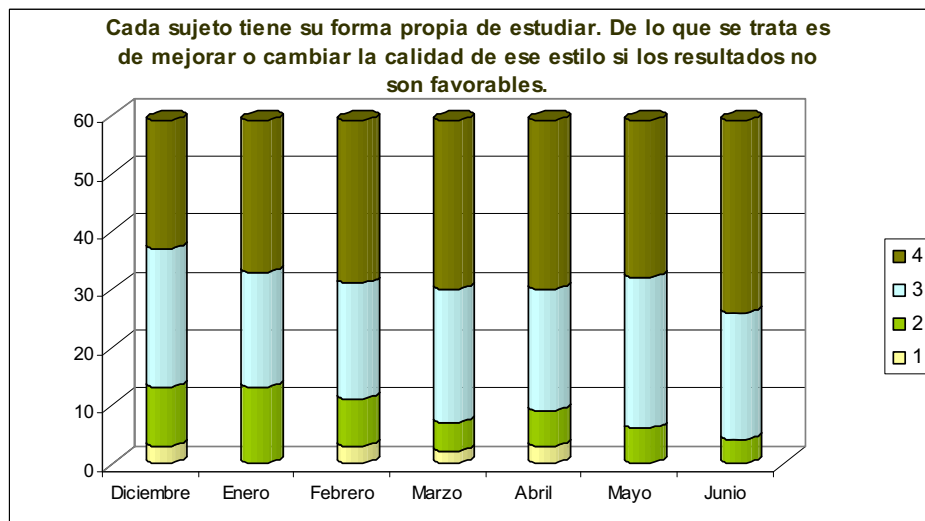


VARIABLE 5 –Sistemas Autorregulatorios y Planes

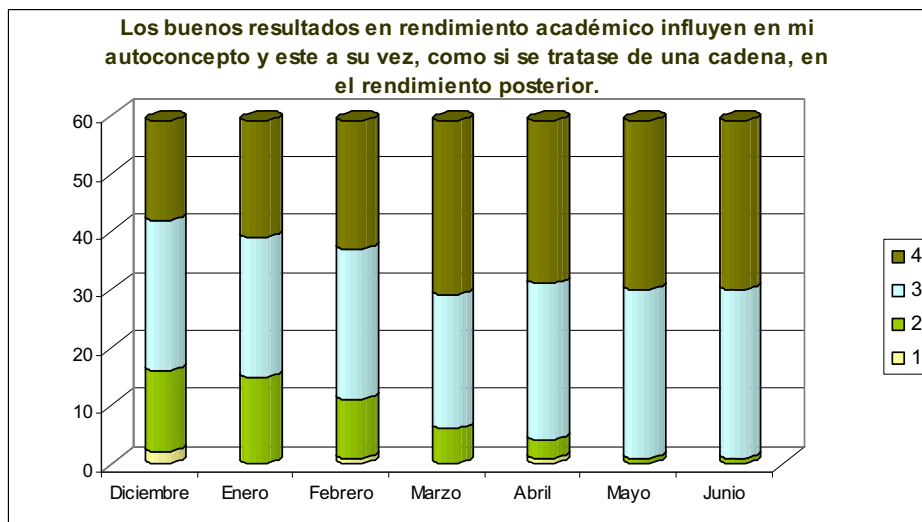
Ítem1



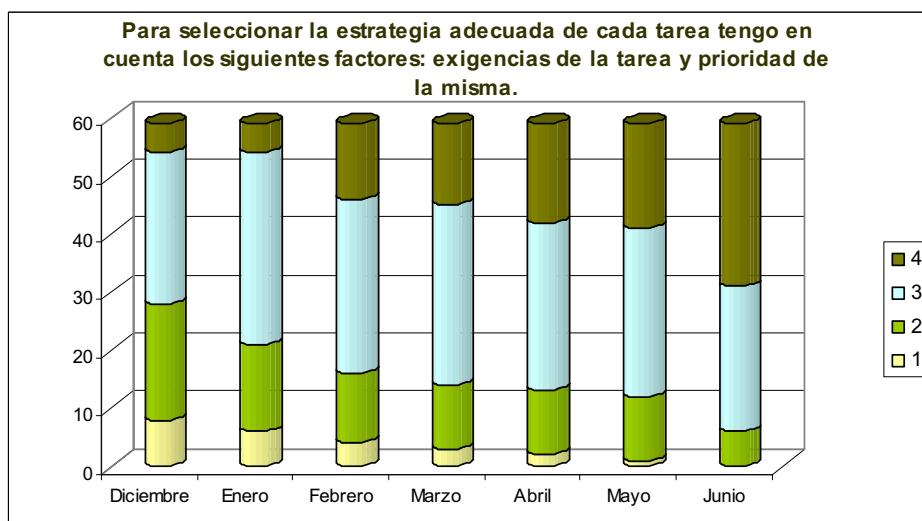
Ítem2



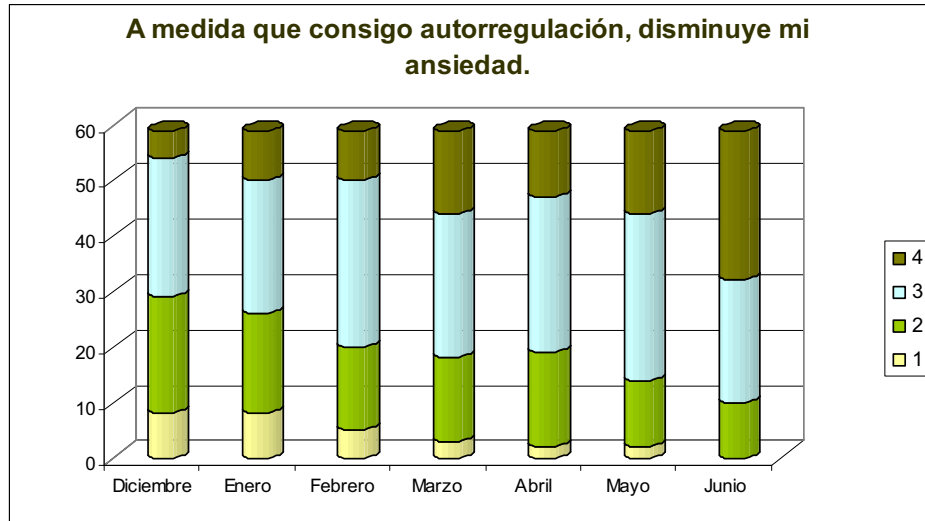
Ítem 3



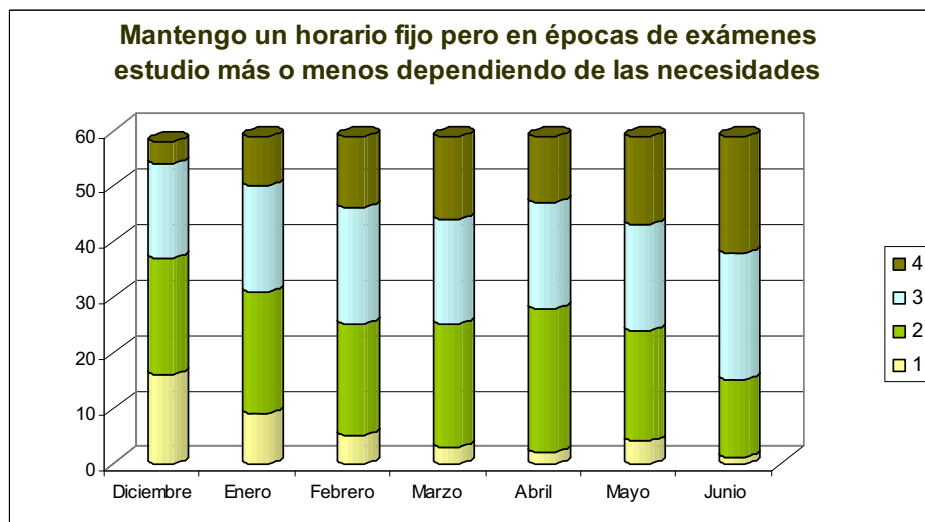
Ítem4



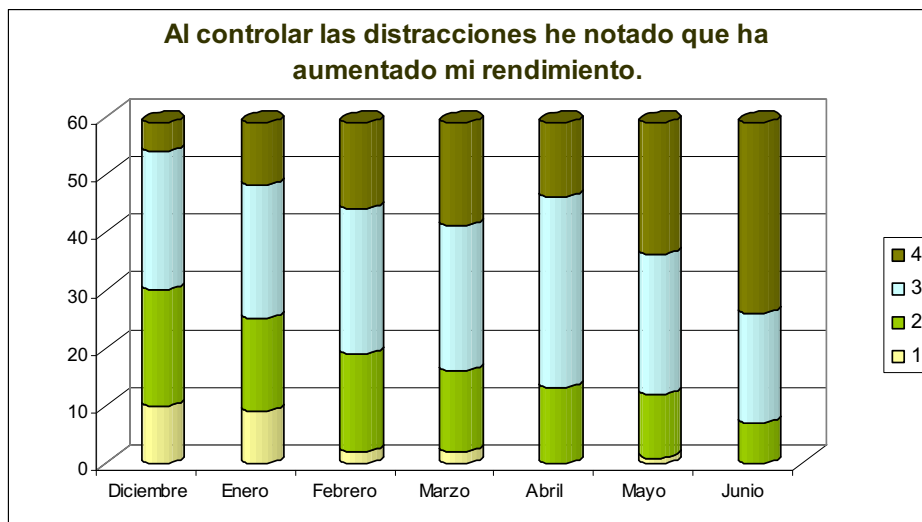
Ítem 5



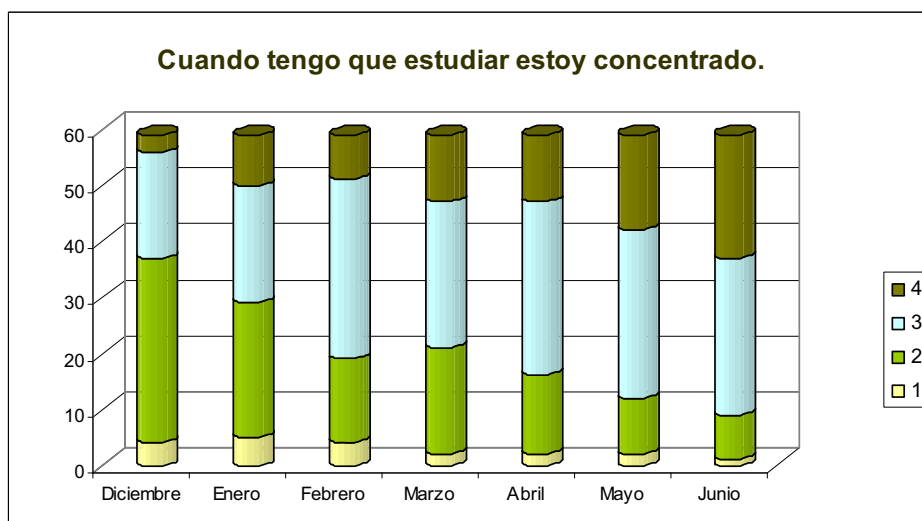
Ítem 6



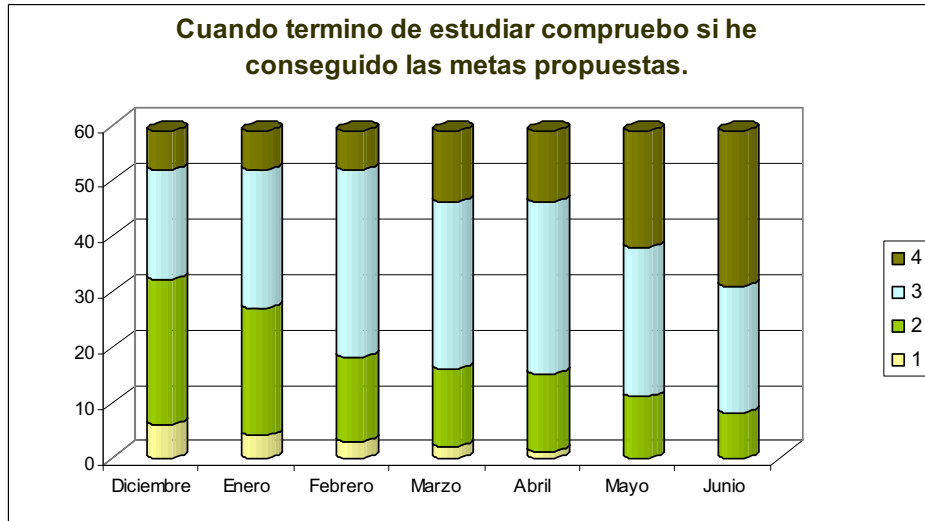
Ítem 7



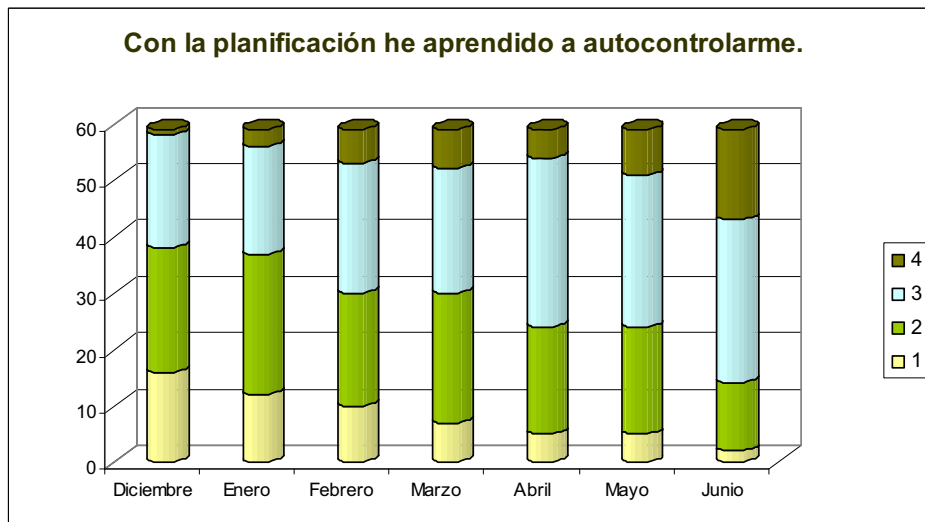
Ítem 8



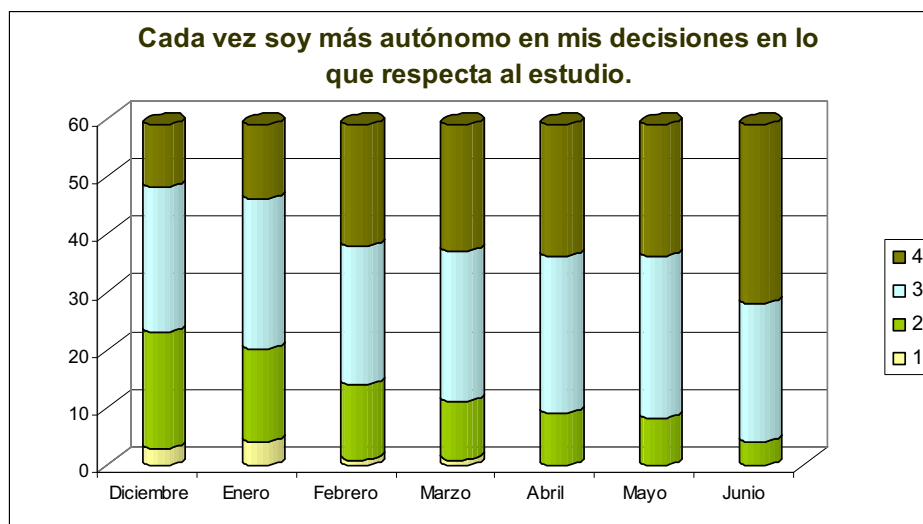
Ítem 9



Ítem 10



Ítem 11



Ítem 12

