

PERCEPCIONES DE MI UNIVERSIDAD

Diseño, Traducción y Adaptación al Español:

- Ana Muñoz (Universidad Eafit); José Vicente Abad (Universidad Católica Luis Amigó)

Asesoría Técnica:

- Christopher Niemiec (Rochester University)

El siguiente cuestionario es una evaluación compuesta de diferentes escalas previamente validadas por investigadores que estudian la Teoría de la Auto-Determinación (TAD)¹. Está diseñado para determinar las percepciones de los estudiantes respecto al grado en que su institución de educación superior satisface sus necesidades psicológicas básicas y la manera en que éstas impactan su bienestar, motivación y salud. Los resultados pueden ayudar a diseñar estrategias que ayuden a las instituciones a mejorar sus relaciones con sus estudiantes.

DESCRIPCIÓN DE LAS ESCALAS

Fomento y satisfacción de necesidades psicológicas básicas (Need Support and Need Satisfaction). La Teoría de la Auto-Determinación (TAD) sostiene que todos los seres humanos tienen necesidad innata de sentirse autónomos, competentes y en vínculo significativo con otros. De acuerdo con Deci y Ryan (2000), estas tres necesidades psicológicas básicas deben satisfacerse de manera continua para que las personas puedan desarrollarse y funcionar de manera saludable y óptima en sociedad. Muchas de las proposiciones de la TAD se derivan del postulado de las necesidades psicológicas básicas, el cual ha demostrado ser esencial para hacer interpretaciones significativas de una amplia gama de fenómenos empíricamente aislados. La Escala de Necesidades Psicológicas Básicas (The Basic Psychological Needs Scale) es una familia de escalas. Una de ellas aborda la satisfacción de necesidades en la vida en general; las otras abordan la satisfacción de las necesidades básicas en dominios específicos.

Vitalidad subjetiva (Subjective Vitality). Este concepto se refiere al estado de sentirse vivo, alerta y con energía disponible para sí mismo. La vitalidad se considera un aspecto del bienestar eudaimónico (Ryan & Deci, 2001), ya que sentirse vital y con energía es parte de lo que significa ser plenamente funcional y estar psicológicamente bien.

Bienestar subjetivo (Subjective Well-being). El bienestar subjetivo es una variable compuesta. Para calcularlo se consideran: 1) la satisfacción con la vida, que es una evaluación cognitiva de lo bien que va la vida de una persona; 2) el afecto positivo; y 3) (la falta de) afecto negativo. Estas tres variables son indicadores emocionales de cómo va la vida de una persona. Para obtener el bienestar subjetivo, se suman la satisfacción con la vida y el afecto positivo y luego se resta el afecto negativo.

Soledad (Loneliness). Mide los sentimientos subjetivos de soledad, así como los sentimientos de aislamiento social.

Carga de Síntomas Somáticos (Somatic Symptom Burden). Mide la carga percibida de los síntomas somáticos comunes. Empleados originalmente para determinar quién recibe atención primaria en salud, estos síntomas son relevantes para diagnosticar un gran número de enfermedades y trastornos mentales. Los encuestados valoran cuánto les molestaron los síntomas somáticos comunes en los últimos cinco días.

¹ Para información respecto a las escalas específicas, remitirse al sitio <http://selfdeterminationtheory.org/questionnaires/>

Compromiso académico (Academic Engagement). De acuerdo con diferentes teóricos, la participación de los estudiantes abarca aspectos que van desde el esfuerzo, la persistencia y la conducta pro-social en el aula (compromiso comportamental); pasando por el alto grado de interés y entusiasmo con bajos niveles de ansiedad y aburrimiento (compromiso emocional); por la concentración, el pensamiento estratégico, el uso de sofisticadas estrategias de aprendizaje y la autorregulación (compromiso cognitivo); hasta por los actos intencionales de agenciamiento para enriquecer la experiencia propia con la actividad de aprendizaje, el área de estudio o la experiencia escolar (compromiso agéntico).

Percepción de la Competencia (Perceived Competence). La Escala de Percepción de la Competencia (EPC), un cuestionario corto de 4 preguntas, es uno de los instrumentos diseñados para evaluar los constructos de la TAD con mayor validez de aspecto (face validity). Al igual que varias de las otras medidas -incluyendo los cuestionarios sobre autorregulación y sobre percepción del fomento de la autonomía (ambiente)- los ítems del EPC están elaborados para ser específicos respecto al comportamiento o dominio relevante que se está estudiando. El EPC evalúa los sentimientos de competencia de los participantes acerca de, por ejemplo, tomar un curso universitario en particular, asumir un comportamiento más saludable, participar en una actividad física con regularidad, o dar seguimiento a algún compromiso.

Autonomía Relativa (Relative Autonomy). La TAD diferencia los tipos de regulación del comportamiento según el grado en que cada uno representa el funcionamiento autónomo o auto-determinado (versus el controlado). La motivación intrínseca es el prototipo de la actividad autónoma; cuando las personas están intrínsecamente motivadas, son por definición auto-determinadas. En contraste, la actividad derivada de la motivación extrínseca es a menudo más controlada (es decir, menos autónoma). Sin embargo, la TAD distingue los tipos de motivación extrínseca de acuerdo con el grado en que se ha interiorizado la conducta, lo que sugiere que cuanto más plenamente se internalice y se integre con uno mismo, más será la base del comportamiento autónomo. Hay cuatro diferentes tipos de regulación del comportamiento, definidos en términos del grado en que la regulación de una actividad extrínsecamente motivada ha sido interiorizada e integrada. Estas son la regulación externa, la regulación introyectada, la regulación identificada y la regulación integrada, que van de la menos hasta la más interiorizada (Ryan y Deci, 2000). La introyección se refiere a tomar una regulación, pero no aceptarla como propia; la identificación se refiere a aceptar el valor de la actividad como personalmente importante, y la integración se refiere a integrar esa identificación con otros aspectos de uno mismo. La regulación externa y la introyectada se consideran formas relativamente controladas de motivación extrínseca, mientras que la regulación identificada y la integrada se consideran relativamente autónomas. Por último, dentro de la TAD existe el concepto de Amotivación, que implica no estar ni intrínseca ni extrínsecamente motivado, en otras palabras, no tener intención o motivación para un comportamiento particular.

Índice de masa corporal (IMC) (Body Mass Index). Es un valor derivado de la masa (peso) y altura de un individuo. El IMC se define como la masa corporal dividida por el cuadrado de la altura corporal, y se expresa en unidades de kg / m^2 , resultante de la masa en kilogramos y la altura en metros. El IMC es un intento por cuantificar la cantidad de masa de tejido (músculo, grasa y hueso) en un individuo; a partir de esta medida se determina si una persona tiene peso bajo, peso normal, sobrepeso u obesidad.

Puntuación: Las calificaciones se calculan promediando las puntuaciones individuales de los ítems.

I. Información Demográfica. Por favor, complete las siguientes preguntas demográficas:

1. ¿Cuál es su género? _____
2. ¿Cuál es su edad? _____
3. ¿Cuál es su promedio actual de calificaciones? _____
4. ¿Cuál es su altura? _____ (Centímetros)
5. ¿Cuál es su peso? _____ (Kilogramos)
6. ¿Cuál es su universidad? _____

I. Fomento de Necesidades Psicológicas Básicas (Need-Support). Señale la respuesta que mejor describe su experiencia.

1 Totalmente en desacuerdo	2 Moderadamente en desacuerdo	3 Ligeramente en desacuerdo	4 Neutral	5 Ligeramente de acuerdo	6 Moderadamente de acuerdo	7 Totalmente de acuerdo
----------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------	--------------	--------------------------------	----------------------------------	-------------------------------

1. Siento que en mi Universidad me dan opciones y elecciones.	1	2	3	4	5	6	7
2. Siento que en mi Universidad me comprenden.	1	2	3	4	5	6	7
3. Me siento capaz de ser abierto(a) en mis actitudes y sentimientos sobre mi Universidad.	1	2	3	4	5	6	7
4. En mi Universidad creen en mis capacidades para lograr las cosas.	1	2	3	4	5	6	7
5. Me siento aceptado en mi Universidad.	1	2	3	4	5	6	7
6. En mi Universidad se interesan en cómo comprendo mi vida.	1	2	3	4	5	6	7
7. En mi Universidad me animan a hacer preguntas cuando es apropiado hacerlo.	1	2	3	4	5	6	7
8. Confío en mi Universidad.	1	2	3	4	5	6	7
9. En mi Universidad contestan mis preguntas completa y cuidadosamente.	1	2	3	4	5	6	7
10. En mi Universidad escuchan cómo me gusta hacer las cosas.	1	2	3	4	5	6	7
11. En mi Universidad manejan muy bien mis estados de ánimo.	1	2	3	4	5	6	7
12. Siento que le importo como persona a mi Universidad.	1	2	3	4	5	6	7
13. No me siento muy bien con la forma como en mi Universidad se comunican conmigo.	1	2	3	4	5	6	7
14. En mi Universidad intentan comprender mi punto de vista.	1	2	3	4	5	6	7
15. Me siento capaz de Hablar acerca de cómo me siento con mi universidad.	1	2	3	4	5	6	7

II. Satisfacción de Necesidades Psicológicas Básicas (Need-Satisfaction). A continuación hay algunos enunciados sobre su relación con la Universidad. Complete los espacios con el número que mejor describe su sentir hacia la Universidad.

1 Totalmente en desacuerdo	2 Moderadamente en desacuerdo	3 Ligeramente en desacuerdo	4 Neutral	5 Ligeramente de acuerdo	6 Moderadamente de acuerdo	7 Totalmente de acuerdo
----------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------	--------------	--------------------------------	----------------------------------	-------------------------------

Cuando estoy en la Universidad...							
1. Me siento tranquilo(a) de ser como soy.	1	2	3	4	5	6	7
2. Me siento una persona competente (capaz).	1	2	3	4	5	6	7
3. Me siento querido(a) y cuidado(a) por los demás.	1	2	3	4	5	6	7
4. A menudo me siento incompetente.	1	2	3	4	5	6	7
5. Tengo participación en lo que sucede y puedo expresar mis opiniones.	1	2	3	4	5	6	7

6. A menudo siento mucha distancia en mis relaciones con los demás.	1	2	3	4	5	6	7
7. Me siento muy capaz y efectivo(a).	1	2	3	4	5	6	7
8. Siento mucha cercanía con los demás.	1	2	3	4	5	6	7
9. Me siento controlado(a) y presionado(a) para ser de determinada manera.	1	2	3	4	5	6	7

III. Vitalidad Subjetiva (Subjective Vitality). Indique la respuesta que mejor describe cómo se ha sentido durante las últimas CUATRO (4) SEMANAS.

1 Totalmente en desacuerdo	2 Moderadamente en desacuerdo	3 Ligeramente en desacuerdo	4 Neutral	5 Ligeramente de acuerdo	6 Moderadamente de acuerdo	7 Totalmente de acuerdo
-------------------------------	----------------------------------	--------------------------------	--------------	-----------------------------	-------------------------------	----------------------------

1. Me sentí vivo(a) y vital.	1	2	3	4	5	6	7
2. No me sentí con mucha energía.	1	2	3	4	5	6	7
3. A veces me sentí tan vital que quería estallar de emoción.	1	2	3	4	5	6	7
4. Tuve energía y ánimo.	1	2	3	4	5	6	7
5. Me emocionaba cada nuevo día.	1	2	3	4	5	6	7
6. Casi siempre me sentí despierto(a) y alerta.	1	2	3	4	5	6	7
7. Me sentí cargado(a) de energía.	1	2	3	4	5	6	7

IV. Bienestar Subjetivo (Subjective Well-Being) Durante las últimas CUATRO (4) SEMANAS, ¿en qué grado ha experimentado las siguientes emociones?

1 Totalmente en desacuerdo	2 Moderadamente en desacuerdo	3 Ligeramente en desacuerdo	4 Neutral	5 Ligeramente de acuerdo	6 Moderadamente de acuerdo	7 Totalmente de acuerdo
-------------------------------	----------------------------------	--------------------------------	--------------	-----------------------------	-------------------------------	----------------------------

1. Interesado(a)	1	2	3	4	5	6	7
2. Angustiado(a)	1	2	3	4	5	6	7
3. Emocionado(a)	1	2	3	4	5	6	7
4. Alterado(a)	1	2	3	4	5	6	7
5. Fuerte	1	2	3	4	5	6	7
6. Culpable	1	2	3	4	5	6	7
7. Asustado(a)	1	2	3	4	5	6	7
8. Hostil	1	2	3	4	5	6	7
9. Entusiasta	1	2	3	4	5	6	7
10. Orgullosa(a)	1	2	3	4	5	6	7
11. Irritable	1	2	3	4	5	6	7
12. Alerta	1	2	3	4	5	6	7
13. Avergonzado(a)	1	2	3	4	5	6	7
14. Inspirado(a)	1	2	3	4	5	6	7
15. Nervioso(a)	1	2	3	4	5	6	7
16. Decidido(a)	1	2	3	4	5	6	7
17. Atento(a)	1	2	3	4	5	6	7
18. Inquieto(a)	1	2	3	4	5	6	7
19. Activo(a)	1	2	3	4	5	6	7
20. Temeroso(a)	1	2	3	4	5	6	7

V. Bienestar Subjetivo [Satisfacción Con La Vida]. (Subjective Well-Being [Life Satisfaction]). Indique en qué grado está de acuerdo o desacuerdo con cada enunciado.

1 Totalmente en desacuerdo	2 Moderadamente en desacuerdo	3 Ligeramente en desacuerdo	4 Neutral	5 Ligeramente de acuerdo	6 Moderadamente de acuerdo	7 Totalmente de acuerdo
----------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------	--------------	--------------------------------	----------------------------------	-------------------------------

1. No cambiaría nada de mi vida actual.	1	2	3	4	5	6	7
2. Estoy satisfecho(a) con mi vida actual.	1	2	3	4	5	6	7
3. Mi vida actual es ideal para mí.	1	2	3	4	5	6	7
4. Las condiciones actuales de mi vida son excelentes.	1	2	3	4	5	6	7
5. Tengo las cosas importantes que quiero en este momento.	1	2	3	4	5	6	7

VI. Soledad (Loneliness). Indique el grado de acuerdo o desacuerdo sobre cómo se ha sentido durante las últimas CUATRO (4) SEMANAS

1 Totalmente en desacuerdo	2 En desacuerdo	3 Neutro	4 De acuerdo	5 Totalmente de acuerdo
----------------------------------	--------------------	-------------	-----------------	----------------------------

1. Me he sentido en sintonía con las personas a mí alrededor.	1	2	3	4	5
2. Me ha faltado compañía.	1	2	3	4	5
3. Me he sentido parte de un grupo de compañeros.	1	2	3	4	5
4. Mis intereses e ideas no han sido compartidos por las personas que me rodean.	1	2	3	4	5
5. Me he sentido cercano(a) a algunas personas.	1	2	3	4	5
6. Me he sentido aislado(a).	1	2	3	4	5
7. Nadie realmente me ha conocido bien.	1	2	3	4	5
8. Hubo personas a las que pude recurrir (pues hace referencia a las últimas cuatro semanas).	1	2	3	4	5
9. Cuando he estado a solas me he sentido solitario(a).	1	2	3	4	5

1 Nunca o casi nunca	2 Ocasionalmente	3 Cerca de la mitad del tiempo	4 A menudo	5 La mayor parte del tiempo
-------------------------	---------------------	--------------------------------------	---------------	-----------------------------------

10. Cuando se sintió solitario(a), ¿qué tan solitario(a) normalmente se sintió?	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

1 Mucho menos solitario que en promedio	2 Algo menos solitario que en promedio	3 Cerca del promedio	4 Algo más solitario que en promedio	5 Mucho más solitario que en promedio
---	--	-------------------------	--	---

11. Comparado con otras personas, ¿qué tan solitario(a) cree que se ha sentido?	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

VII. Carga de Síntomas Somáticos (Somatic Symptom Burden). Durante las últimas CUATRO SEMANAS, ¿qué tanto lo han molestado los siguientes asuntos?

1 Para nada	2 Un poco	3 Mucho
----------------	--------------	------------

1. Dolor de estómago.	1	2	3	4	5
2. Dolor de espalda.	1	2	3	4	5
3. Dolor en los brazos, las piernas o las articulaciones (rodillas, caderas, etc.).	1	2	3	4	5
4. Dolores de cabeza.	1	2	3	4	5
5. Dolor en el pecho.	1	2	3	4	5
6. Mareo.	1	2	3	4	5
7. Desmayos.	1	2	3	4	5
8. Sentir que el corazón palpita con fuerza o se acelera.	1	2	3	4	5
9. Falta de aire.	1	2	3	4	5
10. Estreñimiento, evacuaciones sueltas o diarrea.	1	2	3	4	5
11. Náuseas, gases, indigestión.	1	2	3	4	5
12. Sensación de cansancio o falta energía.	1	2	3	4	5
13. Dificultad para dormir.	1	2	3	4	5

VIII. Compromiso Académico (Academic Engagement). Indique la respuesta que mejor describe su experiencia.

1 Totalmente en desacuerdo	2 Moderadamente en desacuerdo	3 Ligeramente en desacuerdo	4 Neutral	5 Ligeramente de acuerdo	6 Moderadamente de acuerdo	7 Totalmente de acuerdo
-------------------------------	----------------------------------	--------------------------------	--------------	-----------------------------	-------------------------------	----------------------------

1. Con mis estudios, me siento rebosante de energía.	1	2	3	4	5	6	7
2. Con mis estudios, me siento fuerte y enérgico(a).	1	2	3	4	5	6	7
3. Soy entusiasta con mis estudios.	1	2	3	4	5	6	7
4. Mis estudios de me inspiran.	1	2	3	4	5	6	7
5. Cuando me levanto en la mañana, siento ganas de ir a clase.	1	2	3	4	5	6	7
6. Me siento feliz cuando estoy trabajando intensamente en mis estudios.	1	2	3	4	5	6	7
7. Estoy orgulloso(a) del trabajo que hago en mis estudios.	1	2	3	4	5	6	7
8. Estoy inmerso(a) en mis estudios de inglés.	1	2	3	4	5	6	7
9. Me entusiasmo mucho con mis estudios.	1	2	3	4	5	6	7

IX. Percepción de la Competencia (Perceived Competence). Por favor señale qué tanto coincide con cada enunciado, usando la escala de siete puntos a continuación.

1 Totalmente en desacuerdo	2 Moderadamente en desacuerdo	3 Ligeramente en desacuerdo	4 Neutral	5 Ligeramente de acuerdo	6 Moderadamente de acuerdo	7 Totalmente de acuerdo
-------------------------------	----------------------------------	--------------------------------	--------------	-----------------------------	-------------------------------	----------------------------

1. Me siento confiado(a) en mí habilidad para esforzarme en mis estudios académicos.	1	2	3	4	5	6	7
2. Me siento capaz de esforzarme en mis estudios.	1	2	3	4	5	6	7
3. Soy capaz de esforzarme en mis estudios.	1	2	3	4	5	6	7
4. Soy capaz de cumplir con el reto de esforzarme en mis estudios.	1	2	3	4	5	6	7

X. Autonomía Relativa [Motivación Intrínseca]. (Relative Autonomy [Intrinsic Motivation]). Los siguientes enunciados se refieren a las razones por las que usted se esfuerza en sus estudios académicos. Las personas tienen razones distintas para hacerlo, y quisiéramos saber qué tan ciertas son para usted cada una de las siguientes razones. Todas las 16 respuestas se refieren a la misma pregunta. Por favor, indique el grado en que cada motivo es cierto para usted, utilizando la escala de 7 puntos a continuación.

1	2	3	4	5	6	7
Totalmente en desacuerdo	Moderadamente en desacuerdo	Ligeramente en desacuerdo	Neutral	Ligeramente de acuerdo	Moderadamente de acuerdo	Totalmente de acuerdo

La razón por la que ME ESFUERZO EN MIS ESTUDIOS es:								
1.	Porque siento que quiero asumir la responsabilidad de mis estudios.	1	2	3	4	5	6	7
2.	Porque me sentiría avergonzado(a) de mí mismo(a) si yo no me esforzara en mis estudios.	1	2	3	4	5	6	7
3.	Porque es divertido esforzarme en mis estudios.	1	2	3	4	5	6	7
4.	Porque personalmente creo que es lo mejor para mí.	1	2	3	4	5	6	7
5.	Porque los demás se molestarían conmigo si no me esforzara en mis estudios.	1	2	3	4	5	6	7
6.	Realmente no pienso sobre el esforzarme en mis estudios.	1	2	3	4	5	6	7
7.	Porque he pensado cuidadosamente sobre ello, y creo que esforzarme en mis estudios es muy importante para muchos aspectos de mi vida.	1	2	3	4	5	6	7
8.	Porque es satisfactorio ser capaz de esforzarme en mis estudios.	1	2	3	4	5	6	7
9.	Porque me sentiría mal conmigo mismo(a) si no me esforzara en mis estudios.	1	2	3	4	5	6	7
10.	Porque esforzarme en mis estudios es una elección importante que realmente quiero hacer.							
11.	Porque siento presión de los demás para esforzarme en mis estudios.							
12.	Porque realmente disfruto cuando me esfuerzo en mis estudios.							
13.	Porque es más fácil hacer lo que me dicen que pensar sobre esforzarme en mis estudios.							
14.	Porque me sentiría culpable si no me esforzara en mis estudios.							
15.	Porque esforzarme en mis estudios académicos es consistente con mis objetivos de vida.							
16.	Porque quiero que los demás me aprueben.							
17.	Porque esforzarme en mis estudios académicos es muy importante para mí.							
18.	Porque quiero que los demás vean que puedo hacerlo.							
19.	No sé muy bien por qué.							

Referencias

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The 'what' and 'why' of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry*, *11*, 227-268.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, *25*, 54-67.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). To be happy or to be self-fulfilled: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. In S. Fiske (Ed.), *Annual Review of Psychology* (Vol. 52; 141-166). Palo Alto, CA: Annual Reviews/ Inc.
- Veiga, F.H., Reeve, J., Wentzel, K., Robu, V. (2014). Assessing students' engagement: A review of instruments with psychometric qualities. In Veiga, FH (Ed.), *Students' Engagement in School: International Perspectives of Psychology and Education* (pp.38-57). Lisboa: Instituto de Educação da Universidade de Lisboa.