

Cuestionario sobre la atención

Procede del libro "*Las funciones ejecutivas del estudiante*", Paula Moraine. Ed. Narcea S.A. ediciones.
:-) 41 preguntas rápidas

Energía mental

Alerta - Equilibrio entre sueño y despierto - Esfuerzo mental - 4. Coherencia en la actuación

1. ALERTA. ¿Sueles estar alerta? ¿Sueñas despierto?

- Sí. Sí.
- Sí. No.
- No. Sí.
- No. No.

2. ALERTA. ¿Es fácil o difícil para tí estar alerta?

- fácil
- difícil

3. SUEÑO. ¿Te duermes con facilidad? ¿Te cuesta dormirte?

- Sí. Sí.
- Sí. No.
- No. Sí.
- No. No.

4. SUEÑO. ¿Te despiertas con facilidad? ¿Te cuesta despertarte?

- Sí. Sí.
- Sí. No.
- No. Sí.
- No. No.

5. SUEÑO. ¿Te duermes durante el día?

- Sí
- No

6. SUEÑO. ¿Cuánto duermes por la noche?

7. ESFUERZO. ¿Qué te sucede cuando intentas aplicar tu energía mental en una tarea?

8. ESFUERZO. ¿Puedes mantener tu energía?

Sí

No

9. ESFUERZO. ¿Puedes encontrar energía para hacer algo que no te guste?

Sí

No

10. COHERENCIA. ¿Eres coherente en tus actuaciones?

Sí

No

11. COHERENCIA. ¿Eres coherente y previsible en tus conductas y hábitos de trabajo?

Sí

No

Procesar la atención

Determinación de la importancia - Procesar profundamente y en detalle - Activación cognitiva - Mantenerse centrado - Satisfacción

12. **IMPORTANCIA.** ¿Puedes identificar lo que es importante?

- Sí
 No

13. **IMPORTANCIA.** ¿Controlas el poder de decidir a qué vas a prestar atención?

- Sí
 No

14. **IMPORTANCIA.** ¿Puedes escoger el tema en una conversación o sobre qué vas a escribir?

- Sí
 No

15. **PROCESAR.** ¿Con qué intensidad te centras en los detalles?

16. **PROCESAR.** ¿Recuerdas los detalles con facilidad?

- Sí
 No

17. **PROCESAR.** ¿Qué clase de detalles recuerdas más fácilmente? ¿Y cuáles son los que menos recuerdas?

18. **ACTIVACIÓN.** ¿Puedes reconocer información importante?

- Sí
 No

19. **ACTIVACIÓN.** ¿Conectas bien unas experiencias con otras?

- Sí
 No

20. **ACTIVACIÓN.** ¿Cómo conectas la importancia de un detalle con los detalles previos?

21. **CENTRADO.** ¿Cuál es el alcance natural de tu atención?

22. **CENTRADO.** ¿Qué clase de experiencias mantienen tu atención por un período más corto o más prolongado de tiempo?

23. **CENTRADO.** ¿Puedes centrarte en la información importante? ¿Cuánto tiempo puedes mantenerte concentrado?

24. **SATISFACCIÓN.** ¿Puedes prestar atención a algo; incluso si no te parece interesante?

Sí

No

25. **SATISFACCIÓN.** ¿Pierdes la atención rápidamente si no te parece interesante?

Sí

No

26. **SATISFACCIÓN.** ¿Tu concentración depende de que estés interesado o satisfecho con la experiencia?

Sí

No

Producción o actividad de la atención

Visión previa - Revisión - Inhibición - Ritmo - Auto-supervisión

27. VISIÓN. ¿Puedes mirar hacia delante y analizar cuál sería el resultado si participas en la actividad que te han propuesto?

- Sí
- No

28. VISIÓN. ¿Puedes mirar hacia delante y tener una visión general de lo que está por venir?

- Sí
- No

29. REVISIÓN. ¿Puedes reflexionar sobre experiencias previas y recordar lo que sucedió?

- Sí
- No

30. REVISIÓN. ¿Puedes usar tu reflexión y valorarla para tomar una nueva decisión?

- Sí
- No

31. REVISIÓN. ¿Alteras tu decisión basándote en la revisión de acontecimientos pasados?

- Sí
- No

32. INHIBICIÓN. ¿Te inhibes con facilidad o con dificultad?

- facilidad
- dificultad

33. INHIBICIÓN. ¿Eres impulsivo?

- Sí
- No

34. INHIBICIÓN. ¿Hablas sin pensar o alzando la voz por encima de otros?

- Sí
- No

35. INHIBICIÓN. ¿Puedes impedir que tus pensamientos te asalten y te controlen?

- Sí
- No

36. RITMO. ¿Trabajas con un ritmo continuo?

- Sí
- No

37. RITMO. ¿Sueles ir muy rápido? ¿Sueles ir muy lento?

- rápido
- lento
- ni uno ni otro

38. RITMO. ¿Puedes mantener la velocidad elegida incluso si el trabajo se torna más problemático?

- Sí
- No

39. AUTO-SUPERVISIÓN. ¿Puedes reflexionar lo suficiente como para analizar tu conducta?

- Sí
- No

40. AUTO-SUPERVISIÓN. Si te das cuenta de que necesitas un cambio en tu conducta o en tu compromiso con algo ¿eres capaz de cambiar?

- Sí
- No

41. AUTO-SUPERVISIÓN. ¿Eres consciente de tus propias acciones?

- Sí
- No

Este contenido no está creado ni respaldado por Microsoft. Los datos que envíe se enviarán al propietario del formulario.

 Microsoft Forms