

Apéndice B

GRUPO _____ NUM. DE FICHA _____

ESCALA DEL ESTADO DE FLUIDEZ

Por favor conteste las siguientes preguntas en relación a la experiencia que tuvo durante la lectura que **acaba de realizar**. Estas preguntas se refieren a los pensamientos y sentimientos que ha experimentado durante la lectura. **No hay respuestas correctas o incorrectas**. Piense como se sintió durante la lectura y conteste las preguntas utilizando la escala que se le presenta.

Encircule el número que más se acerca a su experiencia de las opciones que se le presentan a la derecha de cada pregunta.

La escala es la siguiente:

Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo	
1	2	3	4	5	
			Totalmente en desacuerdo	Totalmente de acuerdo	
1. Me encontré frente a un reto, pero creía que mis habilidades me permitirían enfrentarme al reto.			1	2	3 4 5
2. Realicé las acciones correctas automáticamente.			1	2	3 4 5
3. Sabía claramente lo que quería hacer.			1	2	3 4 5
4. Era realmente claro para mí que lo estaba haciendo bien.			1	2	3 4 5
5. Mi atención estaba completamente enfocada en lo que estaba realizando.			1	2	3 4 5
6. Sentía que tenía el control total de lo que estaba realizando.			1	2	3 4 5
7. No me preocupaba lo que otros pudieran estar pensando de mí.			1	2	3 4 5
8. El tiempo parecía alterarse (pasaba con más rapidez que de costumbre).			1	2	3 4 5
9. Realmente disfruté la experiencia.			1	2	3 4 5
10. Mis habilidades estaban al parejo del alto reto de la situación.			1	2	3 4 5
11. Las cosas parecían suceder automáticamente.			1	2	3 4 5
12. Tenía un fuerte sentido de lo que quería hacer.			1	2	3 4 5
13. Estaba conciente de lo bien que me estaba desempeñando.			1	2	3 4 5
14. No hice esfuerzo alguno para mantener mi mente en lo que estaba haciendo.			1	2	3 4 5

	Totalmente en desacuerdo					Totalmente de acuerdo				
15. Sentí que podía controlar lo que estaba realizando.	1	2	3	4	5					
16. No me preocupaba por mi desempeño durante la actividad.	1	2	3	4	5					
17. La forma en la que el tiempo transcurría parecía ser diferente.	1	2	3	4	5					
18. Me encantó el sentimiento durante la lectura y quisiera capturarlo de nuevo.	1	2	3	4	5					
19. Me sentí lo suficientemente competente para alcanzar las demandas altas de la situación.	1	2	3	4	5					
20. Me desempeñé de manera automática.	1	2	3	4	5					
21. Sabía lo que quería lograr.	1	2	3	4	5					
22. Mientras ejecutaba la actividad, tenía una buena idea de que tan bien lo estaba realizando.	1	2	3	4	5					
23. Tenía concentración total.	1	2	3	4	5					
24. Tenía un sentimiento de control total.	1	2	3	4	5					
25. No me preocupaba mi imagen ante otros.	1	2	3	4	5					
26. Mientras actuaba, sentí como si el tiempo se hubiera detenido.	1	2	3	4	5					
27. La experiencia me dejó sintiéndome excelente.	1	2	3	4	5					
28. El desafío y mis habilidades estaban a un nivel igualmente alto.	1	2	3	4	5					
29. Hice las cosas espontánea y automáticamente.	1	2	3	4	5					
30. Mis metas estaban claramente definidas.	1	2	3	4	5					
31. Podía decir, por la forma en la que me desempeñaba, que tan bien lo estaba haciendo	1	2	3	4	5					
32. Estaba completamente concentrado (a) en la lectura.	1	2	3	4	5					
33. Me sentí en control total.	1	2	3	4	5					
34. No me preocupaba lo que otros pudieran estar pensando de mí.	1	2	3	4	5					
35. Por momentos, casi parecía como si las cosas estuvieran pasando en cámara lenta.	1	2	3	4	5					
36. Encontré la experiencia extremadamente gratificante.	1	2	3	4	5					