

ANEXO 6. VERSIÓN ESPAÑOLA DEL CUESTIONARIO MIQ-RS.

MOVEMENT IMAGERY QUESTIONNAIRE-RS (MIQ-RS) VERSIÓN ESPAÑOLA

Procedimiento de aplicación

Este cuestionario refleja dos formas de representar mentalmente los movimientos. Se utilizan más por algunas personas que por otras y son más aplicables a ciertos tipos de movimientos que a otros. La primera consiste en formar una imagen visual o una imagen del movimiento en su mente (como si estuviera viendo una película). La segunda consiste en sentir la representación de un movimiento sin llegar a realizarlo realmente (como recordar las sensaciones que tiene al realizar ese movimiento). En este cuestionario, se le pedirá realizar ambas tareas mentalmente para una serie de movimientos y, a continuación, se apreciará cómo de fácil o difícil le resulta realizar cada una de dichas tareas. Las estimaciones que usted da no están diseñadas para evaluar la buena o mala calidad de la forma por la cual ejecuta estas tareas mentales. Su objetivo es poner en evidencia la capacidad que manifiesta el sujeto al ejecutar estas tareas en diferentes movimientos. No hay buenas ni malas estimaciones ni estimaciones mejores que otras.

Cada uno de los enunciados siguientes describen una acción o un movimiento particular. Lea cada enunciado atentamente y ejecute el movimiento tal y como es descrito. Realice ese movimiento una sola vez. Vuelva a la posición inicial como si fuera a repetir el movimiento. A continuación, dependiendo de lo que se le haya solicitado hacer:

1: Forme una imagen mental tan clara y vívida como sea posible del movimiento que acaba de ejecutar (imagen visual).

2: Intente sentir que está realizando el movimiento ejecutado sin realizarlo realmente (imagen cinestésica).

Después de completar la tarea mental exigida, estime la facilidad o dificultad con la que ha sido capaz de realizarla. Rellene la escala con una cruz en la casilla correspondiente a su estimación. Sea lo más preciso posible y tómese todo el tiempo que necesite para llegar a la estimación adecuada de cada movimiento. Tendrá que elegir la misma estimación para cada movimiento “visualizado” o “sentido” y no es necesario utilizar la totalidad de la escala. Cada movimiento será evaluado de la misma forma, ya sea visualizado o sentido, con las escalas mostradas a continuación.

Escalas de evaluación

Escala de imagen visual

Muy difícil de visualizar	Difícil de visualizar	Bastante difícil de visualizar	Neutral (ni fácil ni difícil)	Bastante fácil de visualizar	Fácil de visualizar	Muy fácil de visualizar	

Escala de imagen cinestésica

Muy difícil de sentir	Difícil de sentir	Bastante difícil de sentir	Neutral (ni fácil ni difícil)	Bastante fácil de sentir	Fácil de sentir	Muy fácil de sentir	

1. **Posición inicial:** De pie, con los pies juntos y los brazos a lo largo del cuerpo.

Acción: Suba su rodilla tan alto como le sea posible, con el fin de mantenerse sobre una pierna. La rodilla de la pierna levantada debe mantenerse flexionada. Ahora, baje la pierna hasta que vuelva a tener los dos pies juntos. Realice los movimientos lentamente.

Tarea Mental: Vuelva a la posición de inicio. Intente sentirse a usted mismo realizando el movimiento que acaba de ejecutar, sin hacerlo realmente. Ahora, evalúe la facilidad o dificultad con la que haya sido capaz de realizar esta tarea mental.

Muy difícil de sentir	Difícil de sentir	Bastante difícil de sentir	Neutro (ni fácil ni difícil)	Bastante fácil de sentir	Fácil de sentir	Muy fácil de sentir	

2. **Posición de inicio:** Sentado y con el puño cerrado sobre su rodilla.

Acción: Levante su brazo por encima de la cabeza. Mantenga el brazo estirado durante el movimiento y el puño cerrado. A continuación, baje el brazo hasta su rodilla manteniendo el brazo estirado y el puño cerrado.

Tarea mental: Vuelva a la posición de inicio. Intente verse a usted mismo realizando el movimiento que acaba de ejecutar con una imagen lo más clara posible. Ahora, evalúe la facilidad o dificultad con que haya sido capaz de realizar esta tarea mental.

Muy difícil de visualizar	Difícil de visualizar	Bastante difícil de visualizar	Neutro (ni fácil ni difícil)	Bastante fácil de visualizar	Fácil de visualizar	Muy fácil de visualizar	

3. **Posición de inicio:** Sentado. Eleve lateralmente (sobre el costado) su brazo hasta que esté paralelo al suelo con la palma hacia abajo. Manténgalo estirado, con la mano abierta.

Acción: Desplace el brazo paralelo al suelo hasta que esté justo delante de usted. Mantenga el brazo estirado durante el movimiento y haga el movimiento lentamente.

Tarea mental: Vuelva a la posición de inicio. Intente sentirse a usted mismo realizando el movimiento que acaba de ejecutar, sin hacerlo realmente. Ahora, evalúe la facilidad o dificultad con la que haya sido capaz de realizar esta tarea mental.

Muy difícil de sentir	Difícil de sentir	Bastante difícil de sentir	Neutro (ni fácil ni difícil)	Bastante fácil de sentir	Fácil de sentir	Muy fácil de sentir	

4. **Posición de inicio:** De pie, con los pies ligeramente separados y los brazos completamente extendidos por encima de su cabeza.

Acción: Lentamente, flexione el tronco hacia delante hasta la altura de la cintura e intente tocar los dedos de los pies con los de la mano (o si es posible, toque el suelo con la punta de los dedos o con las palmas de las manos). Ahora vuelva a la posición de inicio levantándose con los brazos extendidos por encima de su cabeza.

Tarea mental: Vuelva a la posición de inicio. Intente verse a usted mismo realizando el movimiento que acaba de ejecutar con una imagen lo más clara posible. Ahora, evalúe la facilidad o dificultad con la que haya sido capaz de realizar esta tarea mental.

Muy difícil de visualizar	Difícil de visualizar	Bastante difícil de visualizar	Neutro (ni fácil ni difícil)	Bastante fácil de visualizar	Fácil de visualizar	Muy fácil de visualizar	

5. **Posición de inicio:** De pie. Ponga una mano delante de usted a la altura del hombro como si fuera a empujar para abrir una puerta batiente (como la de los salones del Lejano Oeste). La palma debe estar dirigida hacia delante y los dedos hacia arriba.

Acción: Extienda completamente el brazo como si fuera a abrir la puerta. Mantenga los dedos hacia arriba. Ahora deje a la puerta batiente cerrarse trayendo su brazo y su mano hacia usted, a la posición inicial.

Tarea mental: Vuelva a la posición de inicio. Intente verse a usted mismo realizando el movimiento que acaba de ejecutar con una imagen lo más clara posible. Ahora, evalúe la facilidad o dificultad con la que haya sido capaz de realizar esta tarea mental.

Muy difícil de visualizar	Difícil de visualizar	Bastante difícil de visualizar	Neutro (ni fácil ni difícil)	Bastante fácil de visualizar	Fácil de visualizar	Muy fácil de visualizar
---------------------------	-----------------------	--------------------------------	------------------------------	------------------------------	---------------------	-------------------------

6. **Posición de inicio:** Sentado, ponga su mano sobre su rodilla. Imagine que ve un vaso de agua sobre una mesa justo delante de usted.

Acción: Inclínese hacia delante, coja el vaso y levántelo ligeramente por encima de la mesa. Ahora vuelva a dejar el vaso sobre la mesa y vuelva a poner la mano sobre la rodilla.

Tarea mental: Vuelva a la posición de inicio. Intente sentirse a usted mismo realizando el movimiento que acaba de ejecutar, sin hacerlo realmente. Ahora, evalúe la facilidad o la dificultad con la que haya sido capaz de realizar esta tarea mental.

Muy difícil de sentir	Difícil de sentir	Bastante difícil de sentir	Neutro (ni fácil ni difícil)	Bastante fácil de sentir	Fácil de sentir	Muy fácil de sentir
-----------------------	-------------------	----------------------------	------------------------------	--------------------------	-----------------	---------------------

7. **Posición de inicio:** De pie, con su mano a lo largo del cuerpo. Imagínese que hay delante de usted una puerta cerrada.

Acción: Inclínese hacia delante y estire el brazo hacia delante, agarre el pomo. Tire de él para abrir la puerta. Cierre ahora lentamente la puerta, suelte el pomo y lleve su mano de nuevo largo del cuerpo.

Tarea mental: Vuelva a la posición de inicio. Intente sentirse a usted mismo realizando el movimiento que acaba de ejecutar, sin hacerlo realmente. Ahora, evalúe la facilidad o la dificultad con la que haya sido capaz de realizar esta tarea mental.

Muy difícil de sentir	Difícil de sentir	Bastante difícil de sentir	Neutro (ni fácil ni difícil)	Bastante fácil de sentir	Fácil de sentir	Muy fácil de sentir
-----------------------	-------------------	----------------------------	------------------------------	--------------------------	-----------------	---------------------

8. **Posición de inicio:** De pie, con los pies juntos y los brazos a lo largo del cuerpo

Acción: Suba su rodilla tan alto como le sea posible, con el fin de mantenerse sobre una pierna. La rodilla de la pierna levantada debe mantenerse flexionada. Ahora baje la pierna hasta que vuelva a tener los dos pies juntos. Realice los movimientos lentamente.

Tarea mental: Vuelva a la posición de inicio. Intente verse a usted mismo realizando el movimiento que acaba de ejecutar con una imagen lo más clara posible. Ahora, evalúe la facilidad o dificultad con la que haya sido capaz de realizar esta tarea mental.

Muy difícil de visualizar	Difícil de visualizar	Bastante difícil de visualizar	Neutro (ni fácil ni difícil)	Bastante fácil de visualizar	Fácil de visualizar	Muy fácil de visualizar
---------------------------	-----------------------	--------------------------------	------------------------------	------------------------------	---------------------	-------------------------

9. **Posición de inicio:** Sentado y con el puño cerrado sobre su rodilla.

Acción: Levante su brazo por encima de la cabeza. Mantenga el brazo estirado durante el movimiento y el puño cerrado. A continuación, baje el brazo hasta su rodilla manteniendo el brazo estirado y el puño cerrado.

Tarea mental: Vuelva a la posición de inicio. Intente sentirse a usted mismo realizando el movimiento que acaba de ejecutar, sin hacerlo realmente. Ahora, evalúe la facilidad o la dificultad con la que haya sido capaz de realizar esta tarea mental.

Muy difícil de sentir	Difícil de sentir	Bastante difícil de sentir	Neutral (ni fácil ni difícil)	(ni fácil ni difícil)	Bastante fácil de sentir	Fácil de sentir	Muy fácil de sentir

10. **Posición de inicio:** Sentado. Eleve lateralmente (sobre el costado) su brazo hasta que esté paralelo al suelo con la palma hacia abajo. Manténgalo estirado, con la mano abierta.

Acción: Desplace el brazo paralelo al suelo hasta que esté justo delante de usted. Mantenga el brazo estirado durante el movimiento y haga el movimiento lentamente.

Tarea mental: Vuelva a la posición de inicio. Intente verse a usted mismo realizando el movimiento que acaba de ejecutar, sin hacerlo realmente. Ahora, evalúe la facilidad o la dificultad con la que haya sido capaz de realizar esta tarea mental.

Muy difícil de sentir	Difícil de sentir	Bastante difícil de sentir	Neutral (ni fácil ni difícil)	(ni fácil ni difícil)	Bastante fácil de sentir	Fácil de sentir	Muy fácil de sentir

11. **Posición de inicio:** De pie, con los pies ligeramente separados y los brazos completamente extendidos por encima de su cabeza.

Acción: Lentamente, flexione el troco hacia delante hasta la altura de la cintura e intente tocar los dedos de los pies con los de la mano (o si es posible, toque el suelo con la punta de los dedos o con las palmas de las manos). Ahora vuelva a la posición de inicio levantándose con los brazos extendidos por encima de su cabeza.

Tarea mental: Vuelva a la posición de inicio. Intente sentirse a usted mismo realizando el movimiento que acaba de ejecutar sin hacerlo realmente. Ahora, evalúe la facilidad o la dificultad con la que haya sido capaz de realizar esta tarea mental.

Muy difícil de sentir	Difícil de sentir	Bastante difícil de sentir	Neutral (ni fácil ni difícil)	(ni fácil ni difícil)	Bastante fácil de sentir	Fácil de sentir	Muy fácil de sentir

12. **Posición de inicio:** De pie. Ponga una mano delante de usted a la altura del hombro como si fuera a empujar para abrir una puerta batiente (como la de los salones del Lejano Oeste). La palma de la mano debe estar hacia delante y los dedos hacia arriba.

Acción: Extienda completamente el brazo como si fuera a abrir la puerta- Mantenga los dedos hacia arriba. Ahora deje a la puerta batiente cerrarse trayendo su brazo y su mano hacia usted, a la posición inicial.

Tarea mental: Vuelva a la posición de inicio. Intente sentirse a usted mismo realizando el movimiento que acaba de ejecutar sin hacerlo realmente. Ahora, evalúe la facilidad o la dificultad con la que haya sido capaz de realizar esta tarea mental.

Muy difícil de sentir	Difícil de sentir	Bastante difícil de sentir	Neutral (ni fácil ni difícil)	(ni fácil ni difícil)	Bastante fácil de sentir	Fácil de sentir	Muy fácil de sentir

13. **Posición de inicio:** Sentado, ponga su mano sobre su rodilla. Imagine que ve un vaso de agua sobre una mesa justo delante de usted.

Acción: Inclínese hacia delante, coja el vaso y levántelo ligeramente por encima de la mesa. Ahora vuelva a dejar el vaso sobre la mesa y vuelva a poner la mano sobre la rodilla.

Tarea mental: Vuelva a la posición de inicio. Intente verse a usted mismo realizando el movimiento que acaba de ejecutar con una imagen lo más clara posible. Ahora, evalúe la facilidad o dificultad con la que haya sido capaz de realizar esta tarea mental.

Muy difícil de visualizar	Difícil de visualizar	Bastante difícil de visualizar	Neutro (ni fácil ni difícil)	Bastante fácil de visualizar	Fácil de visualizar	Muy fácil de visualizar	

14. **Posición de inicio:** De pie con su mano a lo largo del cuerpo. Imagine que hay delante de usted una puerta cerrada.

Acción: Inclínese hacia delante, estire el brazo hacia delante y agarre el pomo. Tire de él para abrir la puerta. Ciérrela ahora lentamente. Suelte el pomo y lleve su mano de nuevo a lo largo del cuerpo.

Tarea mental: Vuelva a la posición de inicio. Intente verse a usted mismo realizando el movimiento que acaba de ejecutar con una imagen lo más clara posible. Ahora, evalúe la facilidad o dificultad con la que haya sido capaz de realizar esta tarea mental.

Muy difícil de visualizar	Difícil de visualizar	Bastante difícil de visualizar	Neutro (ni fácil ni difícil)	Bastante fácil de visualizar	Fácil de visualizar	Muy fácil de visualizar	