

Cuestionario de Imaginación Motora-3

Vista general:

El MIQ-3 es la versión más reciente del Cuestionario de Imaginación Motora (Hall & Pongrac, 1983) y el Cuestionario de Imaginación Motora Revisado (Hall & Martin, 1997). Es un cuestionario de 12 ítems para evaluar la habilidad de un individuo para imaginar cuatro movimientos utilizando imaginación visual interna, imaginación visual externa e imaginación cinestésica. El MIQ-3 tiene buenas propiedades psicométricas, confiabilidad interna y validez predictiva (Williams et al., 2012). Recientemente, ha sido validado al español mostrando del mismo modo buenas propiedades psicométricas (Trapero-Asenjo et al., 2021).

Referencia:

Trapero-Asenjo, S., Gallego-Izquierdo, T., Pecos-Martín, D., & Nunez-Nagy, S. (2021). Translation, cultural adaptation, and validation of the Spanish version of the Movement Imagery Questionnaire-3 (MIQ-3). *Musculoskeletal Science & Practice*, 51, 102313. <https://doi.org/10.1016/j.msksp.2020.102313>

* Si decide utilizar el MIQ-3 en su investigación, por favor, envíe cualquier mención a sara.trapero@outlook.es. De igual manera agradeceríamos recibir una copia de los resultados de su investigación.

Cuestionario de Imaginación Motora-3

Cuestionario completo con instrucciones

Instrucciones:

Este cuestionario concierne dos maneras de realizar *mentalmente* movimientos que son utilizadas por algunas personas más que por otras, y que son de mayor aplicación a unos tipos de movimientos que a otros. La primera consiste en intentar formar una imagen visual del movimiento en la mente. La segunda consiste en intentar percibir lo que se siente al realizar un movimiento sin hacerlo realmente. En este cuestionario a usted se le pide realizar ambas tareas mentales para distintos movimientos y, posteriormente, puntuarlas en función del nivel de facilidad/dificultad encontrado al realizarlas. Las puntuaciones que facilita no están pensadas para evaluar lo bien o mal que ha realizado dichas tareas mentales. Son un intento de descubrir las capacidades de cada individuo para realizar estas tareas en los distintos movimientos. No hay puntuaciones correctas o incorrectas o mejores que otras.

Cada uno de los siguientes enunciados describe una acción o un movimiento concreto. **Lea cada enunciado** atentamente y **después realice el movimiento** según está descrito. Realice el movimiento una sola vez. **Regrese a la posición inicial** del movimiento como si fuera a realizar la acción por segunda vez. **Después**, dependiendo de la **tarea mental** que se le solicite a continuación, bien (1) forme **una imagen visual** tan clara y vívida como le sea posible del movimiento que acaba de realizar desde una **perspectiva interna** (es decir, en primera persona, como si estuviera realizando y viendo la acción desde dentro de sí mismo y con sus propios ojos), (2) forme **una imagen visual** tan clara y vívida como le sea posible del movimiento que acaba de realizar desde una **perspectiva externa** (es decir, en tercera persona, como si se viera a sí mismo en un DVD), o (3) intente **sentir** que está realizando el movimiento sin hacerlo en realidad.

Tras haber completado la tarea mental requerida, puntúe la facilidad/dificultad que ha encontrado al realizar dicha tarea. Utilice la puntuación de la siguiente escala. Sea tan preciso como pueda y tómese todo el tiempo que necesite para otorgar la puntuación que considere adecuada para cada movimiento. Puede escoger la misma puntuación para cualquier número de movimientos "vistos" o "sentidos" y no es necesario utilizar todo el rango de la escala.

ESCALAS DE PUNTUACIÓN

Escala de imaginación visual

1	2	3	4	5	6	7
Muy difícil de ver	Difícil de ver	Algo difícil de ver	Neutral (ni fácil ni difícil)	Algo fácil de ver	Fácil de ver	Muy fácil de ver

Escala de imaginación cinestésica

1	2	3	4	5	6	7
Muy difícil de sentir	Difícil de sentir	Algo difícil de sentir	Neutral (ni fácil ni difícil)	Algo fácil de sentir	Fácil de sentir	Muy fácil de sentir

1. POSICIÓN INICIAL: De pie con los pies y las piernas juntos y los brazos a los lados del cuerpo.

ACCIÓN: Suba su rodilla derecha hacia el pecho tan alto como le sea posible de manera que solo se quede apoyado sobre su pierna izquierda (con su pierna derecha doblada por la rodilla). Ahora baje su pierna derecha hasta quedar apoyado de nuevo sobre ambos pies. Este movimiento debe realizarlo **lentamente**.

TAREA MENTAL: **Adopte la posición inicial.** Trate de **sentirse** realizando el movimiento que acaba de ejecutar sin hacerlo realmente. Ahora puntúe el nivel de facilidad/dificultad con el que se ha encontrado al realizar esta tarea mental.

Puntuación: _____

2. POSICIÓN INICIAL: De pie con pies y piernas juntos y los brazos a los lados del cuerpo.

ACCIÓN: Agáchese y luego salte hacia arriba tan alto como pueda con ambos brazos extendidos por encima de su cabeza. Caiga con los pies separados y baje los brazos a los lados del cuerpo.

TAREA MENTAL: **Adopte la posición inicial.** Trate de **verse** a sí mismo realizando el movimiento que acaba de ejecutar desde una **perspectiva interna**. Ahora puntúe el nivel de facilidad/dificultad con el que se ha encontrado al realizar esta tarea mental.

Puntuación: _____

3. POSICIÓN INICIAL: Extienda su brazo no dominante hacia un lado de forma que quede horizontal con la palma hacia abajo.

ACCIÓN: Mueva el brazo hacia delante hasta que quede frente a usted (manteniéndolo paralelo al suelo). Mantenga su brazo extendido durante todo el movimiento, y realice el movimiento **lentamente**.

TAREA MENTAL: **Adopte la posición inicial.** Trate de **verse** a sí mismo realizando el movimiento que acaba de ejecutar desde una **perspectiva externa**. Ahora puntúe el nivel de facilidad/dificultad con el que se ha encontrado al realizar esta tarea mental.

Puntuación: _____

4. POSICIÓN INICIAL: De pie con los pies ligeramente separados y los brazos completamente extendidos por encima de la cabeza.

ACCIÓN: Inclíñese hacia delante **lentamente** por la cintura tratando de tocarse los dedos de los pies con los dedos de las manos (o, si puede, toque el suelo con los dedos o las manos). Vuelva a la postura inicial erguida con los brazos extendidos por encima de la cabeza.

TAREA MENTAL: **Adopte la posición inicial.** Trate de sentirse realizando el movimiento que acaba de ejecutar sin hacerlo realmente. Ahora puntúe el nivel de facilidad/dificultad con el que se ha encontrado al realizar esta tarea mental.

Puntuación: _____

5. POSICIÓN INICIAL: De pie con los pies y las piernas juntos y los brazos a los lados del cuerpo.

ACCIÓN: Suba su rodilla derecha hacia el pecho tan alto como le sea posible de manera que solo se quede apoyado sobre su pierna izquierda (con su pierna derecha doblada por la rodilla). Ahora baje su pierna derecha hasta quedar apoyado de nuevo sobre ambos pies. Este movimiento debe realizarlo **lentamente**.

TAREA MENTAL: **Adopte la posición inicial.** Trate de verse a sí mismo realizando el movimiento que acaba de ejecutar desde una **perspectiva interna**. Ahora puntúe el nivel de facilidad/dificultad con el que se ha encontrado al realizar esta tarea mental.

Puntuación: _____

6. POSICIÓN INICIAL: De pie con pies y piernas juntos y los brazos a los lados del cuerpo.

ACCIÓN: Agáchese y luego salte hacia arriba tan alto como pueda con ambos brazos extendidos por encima de su cabeza. Caiga con los pies separados y baje los brazos a los lados del cuerpo.

TAREA MENTAL: **Adopte la posición inicial.** Trate de verse a sí mismo realizando el movimiento que acaba de ejecutar desde una **perspectiva externa**. Ahora puntúe el nivel de facilidad/dificultad con el que se ha encontrado al realizar esta tarea mental.

Puntuación: _____

7. POSICIÓN INICIAL: Extienda su brazo no dominante hacia un lado de forma que quede horizontal con la palma hacia abajo.

ACCIÓN: Mueva el brazo hacia delante hasta que quede frente a usted (manteniéndolo paralelo al suelo). Mantenga su brazo extendido durante todo el movimiento, y realice el movimiento **lentamente**.

TAREA MENTAL: **Adopte la posición inicial.** Trate de **sentirse** realizando el movimiento que acaba de ejecutar sin hacerlo realmente. Ahora puntúe el nivel de facilidad/dificultad con el que se ha encontrado al realizar esta tarea mental.

Puntuación: _____

8. POSICIÓN INICIAL: De pie con los pies ligeramente separados y los brazos completamente extendidos por encima de la cabeza.

ACCIÓN: Inclíñese hacia delante **lentamente** por la cintura tratando de tocarse los dedos de los pies con los dedos de las manos (o, si puede, toque el suelo con los dedos o las manos). Vuelva a la postura inicial erguida con los brazos extendidos por encima de la cabeza.

TAREA MENTAL: **Adopte la posición inicial.** Trate de **verse** a sí mismo realizando el movimiento que acaba de ejecutar desde una **perspectiva interna**. Ahora puntúe el nivel de facilidad/dificultad con el que se ha encontrado al realizar esta tarea mental.

Puntuación: _____

9. POSICIÓN INICIAL: De pie con los pies y las piernas juntos y los brazos a los lados del cuerpo.

ACCIÓN: Suba su rodilla derecha hacia el pecho tan alto como le sea posible de manera que solo se quede apoyado sobre su pierna izquierda (con su pierna derecha doblada por la rodilla). Ahora baje su pierna derecha hasta quedar apoyado de nuevo sobre ambos pies. Este movimiento debe realizarlo **lentamente**.

TAREA MENTAL: **Adopte la posición inicial.** Trate de **verse** a sí mismo realizando el movimiento que acaba de ejecutar desde una **perspectiva externa**. Ahora puntúe el nivel de facilidad/dificultad con el que se ha encontrado al realizar esta tarea mental.

Puntuación: _____

10. POSICIÓN INICIAL: De pie con pies y piernas juntos y los brazos a los lados del cuerpo.

ACCIÓN: Agáchese y luego salte hacia arriba tan alto como pueda con ambos brazos extendidos por encima de su cabeza. Caiga con los pies separados y baje los brazos a los lados del cuerpo.

TAREA MENTAL: **Adopte la posición inicial.** Trate de sentirse realizando el movimiento que acaba de ejecutar sin hacerlo realmente. Ahora puntué el nivel de facilidad/dificultad con el que se ha encontrado al realizar esta tarea mental.

Puntuación: _____

11. POSICIÓN INICIAL: Extienda su brazo no dominante hacia un lado de forma que quede horizontal con la palma hacia abajo.

ACCIÓN: Mueva el brazo hacia delante hasta que quede frente a usted (manteniéndolo paralelo al suelo). Mantenga su brazo extendido durante todo el movimiento, y realice el movimiento **lentamente**.

TAREA MENTAL: **Adopte la posición inicial.** Trate de verse a sí mismo realizando el movimiento que acaba de ejecutar desde una **perspectiva interna**. Ahora puntué el nivel de facilidad/dificultad con el que se ha encontrado al realizar esta tarea mental.

Puntuación: _____

12. POSICIÓN INICIAL: De pie con los pies ligeramente separados y los brazos completamente extendidos por encima de la cabeza.

ACCIÓN: Inclínese hacia delante **lentamente** por la cintura tratando de tocarse los dedos de los pies con los dedos de las manos (o, si puede, toque el suelo con los dedos o las manos). Vuelva a la postura inicial erguida con los brazos extendidos por encima de la cabeza.

TAREA MENTAL: **Adopte la posición inicial.** Trate de verse a sí mismo realizando el movimiento que acaba de ejecutar desde una **perspectiva externa**. Ahora puntué el nivel de facilidad/dificultad con el que se ha encontrado al realizar esta tarea mental.

Puntuación: _____

Cuestionario de Imaginación Motora-3

Sólo formulario de respuesta (si se leen instrucciones e ítems a los participantes)

Tras haber completado la tarea mental requerida, puntué la facilidad/dificultad con la que se ha encontrado al realizar la tarea mental en el espacio correspondiente en la parte baja de esta hoja. Utilice la puntuación de las escalas descritas a continuación. Sea tan preciso como pueda y tómese todo el tiempo que necesite para otorgar la puntuación que considere adecuada para cada movimiento. Puede escoger la misma puntuación para cualquier número de movimientos "vistos" o "sentidos" y no es necesario utilizar todo el rango de la escala.

ESCALAS DE PUNTUACIÓN

Escala de imaginación visual

1	2	3	4	5	6	7
Muy difícil de ver	Difícil de ver	Algo difícil de ver	Neutral (ni fácil ni difícil)	Algo fácil de ver	Fácil de ver	Muy fácil de ver

Escala de imaginación cinestésica

1	2	3	4	5	6	7
Muy difícil de sentir	Difícil de sentir	Algo difícil de sentir	Neutral (ni fácil ni difícil)	Algo fácil de sentir	Fácil de sentir	Muy fácil de sentir

1) Elevación de rodilla Puntuación: _____

7) Movimiento de brazo Puntuación: _____

2) Salto Puntuación: _____

8) Inclinación hacia delante por la cintura Puntuación: _____

3) Movimiento de brazo Puntuación: _____

9) Elevación de rodilla Puntuación: _____

4) Inclinación hacia delante por la cintura Puntuación: _____

10) Salto Puntuación: _____

5) Elevación de rodilla Puntuación: _____

11) Movimiento de brazo Puntuación: _____

6) Salto Puntuación: _____

12) Inclinación hacia delante por la cintura Puntuación: _____

Cuestionario de Imaginación Motora-3

Instrucciones para el tanteo

Subescala	Ítems
Imaginación visual interna	(Ítem 2 + Ítem 5 + Ítem 8 + Ítem 11)/4
Imaginación visual externa	(Ítem 3 + Ítem 6 + Ítem 9 + Ítem 12)/4
Imaginación cinestésica	(Ítem 1 + Ítem 4 + Ítem 7 + Ítem 10)/4