**Escala de Fortaleza Mental (Mental Toughness)**

INSTRUCCIONES: Señala en la presente escala, que tan cierto es cada una de las siguientes afirmaciones con respecto a su persona, su forma de pensar, emociones y su comportamiento como atleta. No existen respuestas positivas o negativas. Trate de ser lo más honesto posible durante su selección.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| *Falso, el 100% de las veces* |  |  |  |  |  | *Verdadero, el 100% de las veces* |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Confió en mi capacidad para lograr mis objetivos y/o metas | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2 | Soy capaz de controlar mi atención al realizar actividades como yo lo deseo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3 | Soy capaz de controlar mis emociones para desempeñar las actividades como yo las deseo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4 | Me esfuerzo constantemente para alcanzar el éxito | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5 | Uso asertivamente mi conocimiento para lograr mis objetivos y/o metas | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6 | Constantemente supero la adversidad | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7 | Soy capaz de utilizar apropiadamente mis habilidades o conocimientos cuando se me presenta un reto | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | Me mantengo positivo en la mayoría de las situaciones | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |