Emotion and Motivation Self-Regulation Questionnaire (EMSR-Q)

(Alonso-Tapia, Panadero & Ruiz) © 2014

Estamos tratando de entender qué pasa por la mente de los alumnos mientras trabajan con el propósito de determinar qué ayudas dar para facilitar el aprendizaje. Por eso te pedimos que señales en qué grado **te pasan por la cabeza pensamientos como los que aparecen a continuación cuando estás realizando tareas académicas**. Utiliza la siguiente escala:

1	**2**	**3**	**4**	**5**
Totalmente en desacuerdo	Más bien en desacuerdo	Indiferente	Más bien de acuerdo	Totalmente de acuerdo

1	Esto no merece la pena: A ver si acabo pronto.	1	2	3	4	5
2	Estoy muy cansado/a…Bueno tengo que aprobar la asignatura.	1	2	3	4	5
3	¡Qué estrés! Lo estoy haciendo fatal... ¡Qué difícil!	1	2	3	4	5
4	Parece que esto marcha... Me va quedando claro.	1	2	3	4	5
5	¡Qué difícil, pero es interesante! Tengo que entender cómo hacerlo.	1	2	3	4	5
6	Esto son ganas de hacernos perder el tiempo.	1	2	3	4	5
7	Tengo que seguir, que si no lo hago no apruebo.	1	2	3	4	5
8	Esto es demasiado difícil... No voy a ser capaz de hacerlo bien.	1	2	3	4	5
9	Tranquilidad...sin prisa pero sin pausa, lo conseguiré hacer	1	2	3	4	5
10	Esto no está bien... Bueno… Voy a repasar despacio	1	2	3	4	5
11	¡Vaya instrucciones más largas! Sólo sirven para liar.	1	2	3	4	5
12	¡Qué lío! Bueno…Ánimo…Si no, no aprobaré el examen	1	2	3	4	5
13	A mí esto no se me da bien. Si pudiera lo dejaba.	1	2	3	4	5
14	Bueno… Creo que voy progresando… Cada vez se me da mejor.	1	2	3	4	5
15	Qué difícil... Bueno, no tengo que preocuparme, que lo resuelvo.	1	2	3	4	5
16	¡Qué aburrido! Vamos a ver si termino y me puedo ir	1	2	3	4	5
17	Esto es agotador…pero tengo que aprobar. ¡Tengo que continuar!	1	2	3	4	5
18	Me estoy poniendo nervioso/a... A mí esto no me sale.	1	2	3	4	5
19	¡Qué interesante! Parece que me voy enterando	1	2	3	4	5
20	Aquí estaba el error. Estupendo. Ya sé que hacer la próxima vez.	1	2	3	4	5

Más información: www.ernestopanadero.es