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 vale la pena. Quisiera acabar pronto	1	2	3	4	5
2	¡Qué cansancio! Bueno, tengo que seguir si quiero pasar	1	2	3	4	5
3	¡Qué estrés! Lo estoy haciendo muy mal... ¡Qué difícil!	1	2	3	4	5
4	Parece que voy progresando... Me va quedando claro	1	2	3	4	5
5	¡Qué difícil, pero que interesante! Tengo que entender cómo se hace	1	2	3	4	5
6	Esto son ganas de hacernos perder el tiempo	1	2	3	4	5
7	Tengo que seguir, si no lo hago no paso	1	2	3	4	5
8	Esto es demasiado difícil...No voy a ser capaz de hacerlo bien	1	2	3	4	5
9	Tranquilo... Sin prisa pero sin pausa, seguro lo logro	1	2	3	4	5
10	Esto no está bien...Bueno...Voy a repasar despacio	1	2	3	4	5
11	¡Que instrucciones tan largas! Sólo sirven para enredar	1	2	3	4	5
12	¡Qué complicado! Pero tengo que seguir. Si no lo termino me van a rajar	1	2	3	4	5
13	No soy bueno para esto. Si pudiera lo dejaba	1	2	3	4	5
14	Bueno...Creo que voy progresando...Cada vez me va mejor	1	2	3	4	5
15	¡Qué complicado! Bueno, voy a seguir que es importante aprender a resolverlo	1	2	3	4	5
16	¡Qué aburrimiento de tarea! Mejor termino rápido para salir de eso	1	2	3	4	5
17	¡Qué tarea tan cansona! Pero hay que pasar...Así que seguiré	1	2	3	4	5
18	Me estoy poniendo nervioso...Esto no es fácil para mí	1	2	3	4	5
19	¡Qué interesante! Parece que estoy entendiendo	1	2	3	4	5
20	Aquí estaba el error. Súper. Ya sé que hacer la próxima vez.	1	2	3	4	5

Más información: www.ernestopanadero.es