Cómo interpretar tus puntuaciones en el SRL-O y utilizar los resultados para mejorar tu aprendizaje

Panadero, E., Broadbent, J., Espasa, A., & Guasch, T. (2026). Spanish Validation of the Self-Regulation for Learning Online (SRL-O) Questionnaire for University Students. *Journal for the Study of Education and Development: Infancia y Aprendizaje*. https://doi.org/10.1177/02103702261440872

Comentarios sobre tus puntuaciones

Acabas de completar el Cuestionario de autorregulación para el aprendizaje online (SRL-O). Basándonos en tu puntuación te ayudamos a interpretar y comprender los resultados que has obtenido. Además, te propondremos consejos y recomendaciones sobre tus hábitos de estudio, habilidades de aprendizaje y motivaciones para ayudarte a conocer tus fortalezas y áreas de mejora como estudiante de una asignatura online.

Es posible que desees utilizar estos consejos para mejorar tus habilidades de estudio o tu motivación, dado que ambas se pueden trabajar y mejorar. Teniendo esto en cuenta, hemos preparado consejos para cada escala (cada uno de los apartados que te vamos a ir presentando) que esperamos te sean útiles. No obstante, ten en cuenta que estas no son las únicas formas de mejorar cada área; es posible que quieras buscar ayuda adicional de otros servicios disponibles (el profesorado, asesores de idiomas y aprendizaje, servicios de orientación, tutores, etc.).

Cómo interpretar tus puntuaciones.

Todas las escalas tienen una puntuación en un rango de siete puntos. Una puntuación alta (5, 6 ó 7) indica mayor motivación o autorregulación mientras que, evidentemente, una puntuación más baja (1, 2 ó 3) indica lo contrario. La única excepción es la escala de Emociones Negativas de Logro, donde una puntuación alta significa más emociones activadoras negativas (como ansiedad y vergüenza), así como más emociones desactivadoras negativas (como el abatimiento y aburrimiento).

Panadero, E., Broadbent, J., Espasa, A., & Guasch, T. (2026). Spanish Validation of the Self-Regulation for Learning Online (SRL-O) Questionnaire for University Students. *Journal for the Study of Education and Development: Infancia y Aprendizaje*. https://doi.org/10.1177/02103702261440872

ESCALAS DE MOTIVACIÓN:

Las primeras cuatro escalas evalúan tu motivación por la asignatura, tu confianza en tener un buen rendimiento en la universidad y tus emociones negativas relacionadas con el estudio.

Autoeficacia académica online

Esta escala mide tus habilidades percibidas y tu confianza en el éxito académico de tus asignaturas online. Una puntuación alta indica una alta confianza en el dominio del contenido de la asignatura.

Tu puntuación:

Sugerencias de mejora: divide las tareas en objetivos alcanzables para que puedas lograrlos con éxito. A medida que tengas éxito, ve estableciendo objetivos más ambiciosos. Observa a tus compañeros y compara vuestros objetivos. ¿Puedes aprender de sus enfoques? Intenta buscar información y puntos de referencia para determinar qué estás haciendo bien. Celébralo cuando obtengas buenos resultados.

Motivación intrínseca online

Esta escala evalúa tus motivaciones internas para aprender. Si te enfrentas a una tarea por motivos tales como el interés por la tarea, el desafío que supone, la curiosidad que te genera, tu propia satisfacción para dominar la tarea. Una puntuación alta en esta escala significa que disfrutas de aprender por aprender y no solo como un medio para un fin (como por ejemplo para obtener una calificación).

Tu puntuación:

Sugerencias de mejora: La motivación intrínseca no proviene de tus notas sino de tu propio interés. Reflexiona sobre las razones por las que te matriculaste en la universidad. Piensa en tus motivaciones personales para aprender el contenido de las asignaturas. ¿Qué quieres lograr, qué te gusta aprender, por qué es importante para ti aprender el contenido de las asignaturas? Piensa en lo que estimula tu curiosidad. Celébralo cuando obtengas unos buenos resultados.

Motivación extrínseca online

Esta escala evalúa tus motivaciones externas para aprender. En particular, si realizas una tarea por motivos tales como las calificaciones, las recompensas, tu rendimiento académico, compararte o competir con otros. Una puntuación alta indica que realizas la tarea para lograr

un objetivo externo (por ejemplo, una calificación).

Tu puntuación:

Sugerencias de mejora: La motivación extrínseca, a pesar de ser externa, puede mejorar significativamente tu aprendizaje y rendimiento, ayudándote a alcanzar tus metas académicas. Puedes utilizar estrategias para obtener resultados positivos para tu aprendizaje de tu motivación extrínseca. Por ejemplo, puedes crear un sistema de recompensas por completar tareas académicas (por ejemplo, ir al cine una vez que hayas terminado un proyecto extenso). También puedes conectar tus esfuerzos académicos con tus futuras metas profesionales, utilizando las aspiraciones profesionales como motivador para obtener buenos resultados académicos.

Emoción negativa de logro

Esta escala mide tus emociones negativas activadoras (como la ansiedad y la vergüenza) y las negativas desactivadoras (como el abatimiento y el aburrimiento). Las emociones negativas desactivadoras pueden tener un impacto perjudicial en tu motivación y procesamiento cognitivo, pudiendo aumentar tu preocupación y distracción. Las emociones negativas activadoras pueden promover el esfuerzo, pero también pueden reducir tu motivación intrínseca y aumentar el uso de estrategias de autorregulación negativas (por ejemplo, intentando evitar realizar una actividad porque tienes miedo de no realizarla bien). Una puntuación alta en esta escala indica un alto nivel de emoción negativa de logro, lo cual es negativo para el aprendizaje.

Tu puntuación:

Sugerencias de mejora: Si te sientes ansioso o desesperado, respira hondo y piensa 'yo puedo hacer esto', habla con familiares, amigos o un profesional de la salud, practica ejercicios de relajación antes de estudiar y concéntrate en la tarea, no en lo que hacen los demás, recuerda ocasiones en las que hayas rendido bien en el pasado. Si te aburres, mezcla los temas que estás estudiando, recompénsate con descansos regulares o intenta que estudiar sea divertido.

ESCALAS DE ESTRATEGIA DE APRENDIZAJE:

Las seis escalas restantes miden las habilidades de estudio y estrategias de aprendizaje que utilizas.

Planificación y gestión del tiempo

La planificación y la gestión del tiempo cuando estudias en un entorno online son muy importantes. Hacen referencia a regular los

esfuerzos y el tiempo que hay que dedicar a estudiar. Esto implica organizar, planificar y establecer objetivos. Una puntuación alta indica que eres más competente para establecer objetivos y decidir qué estrategias de gestión del tiempo aplicarás.

Tu puntuación:

Sugerencias de mejora: Las metas pueden ser a largo o corto plazo. Piensa en lo que quieres conseguir con esa sesión de estudio, lo que quieres lograr con esa tarea y en la asignatura o curso. Divide los objetivos grandes en otros más específicos y realizables. Considera la posibilidad de utilizar un calendario para la planificación semanal. Planifica cómo cumplirás con los plazos de las tareas a lo largo del semestre. Al comienzo de cada sesión de estudio, crea listas de tareas para priorizar aquello que quieres conseguir.

Metacognición online

Esta escala evalúa tu capacidad de planificación, monitorización y evaluación metacognitiva. La metacognición es la capacidad para reflexionar sobre tus propios procesos de pensamiento y la forma en la que aprendes. La planificación metacognitiva incluye cómo estableces tus objetivos o metas académicas y cómo analizas la tarea a realizar. Si realizas estas dos acciones de forma estratégica esto mejora tu organización y comprensión del contenido de aprendizaje. La monitorización metacognitiva es la capacidad de hacer un seguimiento de tus acciones mientras realizas la tarea, reflexionando y cuestionándote si progresas en la dirección adecuada. Por último, tu evaluación metacognitiva consiste en ajustar y corregir las actividades que estás haciendo, a partir de tu propia evaluación del rendimiento durante la tarea. Una puntuación alta significa que eres consciente de cómo y qué estás aprendiendo mientras estudias.

Tu puntuación:

Sugerencias de mejora: Antes de iniciar una sesión de estudio, haz un plan de las acciones que quieres realizar. Revisa los enunciados/instrucciones para hacerte una idea de qué es lo que te piden y de cómo están organizados los recursos de la asignatura. Mientras revisas estos recursos, piensa si los estás entendiendo y cómo los puedes utilizar para realizar la actividad. Intenta determinar qué conceptos no comprendes bien para poder dedicarles más tiempo. Hazte preguntas como: ¿Es esta tarea similar a las anteriores? ¿Puedo hacer las cosas de forma diferente a la última vez? Si repasas la tarea anterior y los comentarios que recibiste, ¿hay diferencias en relación con la tarea que estás trabajando ahora? ¿Puedes aprovechar el feedback que recibiste para tu trabajo actual? Si en la asignatura se entrega alguna rúbrica, utilízala para comparar tu trabajo, ¿Cómo se sitúa tu trabajo en relación a la rúbrica? ¿Estás cumpliendo con los estándares que te habías propuesto?

Panadero, E., Broadbent, J., Espasa, A., & Guasch, T. (2026). Spanish Validation of the Self-Regulation for Learning Online (SRL-O) Questionnaire for University Students. *Journal for the Study of Education and Development: Infancia y Aprendizaje*. https://doi.org/10.1177/02103702261440872

Ambiente de estudio

Esta escala mide tu capacidad para tener un espacio de estudio tranquilo y sin distracciones. Una puntuación alta indica que puedes crear un entorno de estudio correcto.

Tu puntuación:

Sugerencias de mejora: Asegúrate de encontrar un lugar tranquilo y sin distracciones para estudiar. Quizás quieras cambiar el lugar donde estudias, o tus horarios, o quién está a tu alrededor cuando estudias.

Regulación del esfuerzo online

Esta escala mide tu capacidad de persistir incluso cuando la tarea no es interesante, hay distracciones o cosas más entretenidas que hacer. Esta regulación requiere que te comprometas con tus objetivos de estudio, controles tus esfuerzos e implementes las estrategias de aprendizaje más adecuadas para lograrlo. Una puntuación alta significa que te esfuerzas durante el estudio de tu asignatura online.

Tu puntuación:

Sugerencias de mejora: Elabora una lista de las acciones que realizas en lugar de estudiar. Intenta analizar por qué pospones el estudio. Piensa en las estrategias que podrías utilizar para ayudarte a persistir. Por ejemplo, al comienzo de una sesión de estudio, haz una lista de pequeñas metas alcanzables y concéntrate en lograr una cada vez que inicias una sesión. Coloca distracciones como tu teléfono móvil en otra habitación. Ponte un cronómetro para estudiar durante un período de tiempo (por ejemplo, 30 minutos), antes de detenerte para tomar un descanso. Date una recompensa si alcanzas un objetivo de estudio planificado.

Soporte social online

Esta escala mide tu voluntad para buscar ayuda y colaborar con compañeros y profesores a través de Internet. Una puntuación alta significa que es más probable que busques ayuda y colabores con otros.

Tu puntuación:

Sugerencias de mejora: considera hablar con tu profesor, compañeros o tutores para ver cómo te pueden ayudar. Comunicarte con tus

profesores y compañeros y aprender de ellos no tiene por qué ser sincrónico; considera otras formas de comunicación como el correo electrónico, foros de discusión o redes sociales. Utiliza motores de búsqueda en línea para comprender mejor el contenido de tus asignaturas.
Estrategias para resolver las tareas online Esta escala evalúa tus estrategias para integrar y conectar nueva información con tus conocimientos previos, seleccionar la información apropiada para resolver las tareas e integrar y aplicar la información nueva con tus conocimientos previos en otras situaciones. Una puntuación alta en esta escala indica un mayor uso de estrategias correctas para abordar la tarea. **Tu puntuación**: **Sugerencias de mejora:** cuando lees o trabajas el contenido de una asignatura, dedica tiempo a pensar en cómo se relaciona ese contenido con la información que ya conoces. ¿Podrías crearte tus propios ejemplos que sean diferentes a los ofrecidos por el profesor? Intenta hacer resúmenes de lo que has aprendido, con tus propias palabras. Piensa de forma crítica sobre lo que estás aprendiendo y si estás de acuerdo con las conclusiones que presenta el autor.