Cuestionario de Estrategias de Aprendizaje Autorregulado en entornos Online (SRL-O)
(Panadero, Broadbent, Espasa & Guasch) © 2026

Las siguientes preguntas tratan sobre tu motivación y tus actitudes hacia esta asignatura. Recuerda que no hay respuestas correctas o incorrectas, solo responde con la mayor sinceridad y profundidad posible. Utiliza la siguiente escala para responder: **si la afirmación refleja completamente tu opinión y te identificas plenamente con ella, elige 7; si por el contrario, no estás de acuerdo en absoluto con la afirmación, elige 1**. En caso de que tu opinión sobre la afirmación sea parcial o intermedia, selecciona un número entre 1 y 7 que represente de la manera más precisa tu grado de acuerdo o desacuerdo.

1	Confío en que podré dominar el contenido y las tareas de esta asignatura online.	1	2	3	4	5	6	7
2	Confío en mi habilidad para persistir hasta tener éxito en esta asignatura online, incluso si encuentro que el contenido es difícil.	1	2	3	4	5	6	7
3	Confío en que puedo esforzarme lo necesario para obtener una nota alta en esta asignatura online.	1	2	3	4	5	6	7
4	Confío en que puedo entender con precisión lo que la tarea requiere.	1	2	3	4	5	6	7
5	Siempre encuentro aspectos del contenido que me despiertan curiosidad.	1	2	3	4	5	6	7
6	Me encanta aprender nuevas cosas en esta asignatura online.	1	2	3	4	5	6	7
7	Disfruto estudiando para esta asignatura online.	1	2	3	4	5	6	7
8	Me resulta muy satisfactorio cuando aprendo material nuevo en esta asignatura online.	1	2	3	4	5	6	7
9	Tengo sensación de logro cuando aprendo nuevas habilidades o información.	1	2	3	4	5	6	7
10	Quiero hacerlo bien en esta asignatura online para poder presumir ante mis amistades y familia.	1	2	3	4	5	6	7
11	Quiero hacerlo bien por las expectativas reales o percibidas que otros/as tienen sobre mí.	1	2	3	4	5	6	7
12	Quiero conseguir una mejor nota que otros estudiantes en mi asignatura online.	1	2	3	4	5	6	7
13	Me siento tan indefenso/a que no puedo dedicar todo mi esfuerzo a mis estudios online.	1	2	3	4	5	6	7
14	Considero abandonar porque me siento agobiado/a por mis estudios online.	1	2	3	4	5	6	7
15	Mientras estudio quiero distraerme para rebajar mi nivel de ansiedad.	1	2	3	4	5	6	7
16	Me pongo tan ansioso/a que ni siquiera quiero empezar a estudiar online.	1	2	3	4	5	6	7
17	Cuando tengo que estudiar online empiezo a encontrarme mal.	1	2	3	4	5	6	7

Las siguientes preguntas tratan sobre tu motivación y tus actitudes hacia esta asignatura. Recuerda que no hay respuestas correctas o incorrectas, solo responde con la mayor sinceridad y profundidad posible. Utiliza la siguiente escala para responder: **si la afirmación refleja completamente tu opinión y te identificas plenamente con ella, elige 7; si por el contrario, no estás de acuerdo en absoluto con la afirmación, elige 1**. En caso de que tu opinión sobre la afirmación sea parcial o intermedia, selecciona un número entre 1 y 7 que represente de la manera más precisa tu grado de acuerdo o desacuerdo.

18	Me fijo metas a corto plazo (diarias o semanales).	1	2	3	4	5	6	7
19	Establezco fechas límites realistas para aprender.	1	2	3	4	5	6	7
20	Divido metas más grandes en metas más pequeñas que son alcanzables.	1	2	3	4	5	6	7
21	Hago listas de acciones específicas que necesito completar.	1	2	3	4	5	6	7
22	Planifico mi horario cada semana para tener el tiempo adecuado disponible para estudiar online.	1	2	3	4	5	6	7
23	Pienso qué estrategias de aprendizaje me han funcionado en el pasado al hacer tareas similares.	1	2	3	4	5	6	7
24	Dedico tiempo a tratar de interpretar la tarea para asegurarme de entender con precisión lo que tengo que hacer.	1	2	3	4	5	6	7
25	Habitualmente autoevalúo mi desempeño una vez que termino.	1	2	3	4	5	6	7
26	Reviso el feedback que he recibido en el pasado y compruebo que he realizado mejoras en mi aprendizaje actual.	1	2	3	4	5	6	7
27	Reflexiono sobre cómo mejorar mi trabajo al evaluarlo en función de los criterios	1	2	3	4	5	6	7

	de evaluación proporcionados por el profesor/a.	
28	Soy capaz de estudiar para mi asignatura online sin distracciones.	1 2 3 4 5 6 7
29	Tengo acceso a un lugar tranquilo y sin distracciones para estudiar.	1 2 3 4 5 6 7
30	Sé dónde puedo estudiar de manera más eficiente para esta asignatura online.	1 2 3 4 5 6 7
31	Trabajo duro cuando estudio online, incluso cuando hay cosas más interesantes que hacer.	1 2 3 4 5 6 7
32	Cuando mi asignatura online se pone difícil, sigo comprometido/a para alcanzar mis metas de estudio.	1 2 3 4 5 6 7
33	Cuando mi mente empieza a divagar en esta asignatura online, hago un esfuerzo especial para seguir concentrándome.	1 2 3 4 5 6 7
34	No importa cómo me siento, persevero en mi estudio online	1 2 3 4 5 6 7
35	Intento ayudar a otros estudiantes cuando preguntan algo online que yo puedo responder.	1 2 3 4 5 6 7
36	Pido ayuda a otros estudiantes que saben más que yo a través de canales online cuando no estoy seguro/a de qué hacer en mi asignatura online.	1 2 3 4 5 6 7
37	Pregunto al profesor/a y/o mis compañeros/as para clarificar información de mi asignatura online.	1 2 3 4 5 6 7
38	Cuando tengo dificultades en mi asignatura online, busco ayuda de otros estudiantes a través de canales online (foros de discusión, redes sociales, correo electrónico, mensajería instantánea, etc.).	1 2 3 4 5 6 7
39	Uso el email, foros de discusión, redes sociales, etc., para conectar con mi profesor/a y otros estudiantes cuando necesito ayuda.	1 2 3 4 5 6 7
40	Cuando estudio online creo mis propios ejemplos del contenido para que sea más significativo.	1 2 3 4 5 6 7
41	Cuando estudio online organizo mis pensamientos haciendo resúmenes de lo que estoy aprendiendo.	1 2 3 4 5 6 7
42	Cuando estudio online trato de relacionar el contenido con lo que ya sé.	1 2 3 4 5 6 7
43	Cuando estudio contenido online intento desarrollar mis propias ideas sobre el mismo.	1 2 3 4 5 6 7
44	Trato de mejorar mi comprensión haciendo trabajo adicional más allá del contenido básico (por ejemplo, realizo actividades adicionales de resolución de problemas o lecturas adicionales).	1 2 3 4 5 6 7

Para más información puedes visitar https://www.srl-o.com