

ANEXO

Escalas de Estrategias Motivacionales del Aprendizaje-Versión Secundaria (EEMA-VS)

ESCALA DE EXPECTATIVAS

1. Intento ignorar el rendimiento académico de los demás y así verme a mí mismo más competente.
2. En ocasiones intento excusar mi rendimiento académico diciendo que no me encontraba bien debido a algún problema de salud.
3. Cuando mis resultados académicos son negativos procuro evitar pensar en ello para así no sentirme mal.
4. Intento no valorar los éxitos de los demás y así verme a mí mismo como mejor estudiante.
5. Al enfrentarme con una tarea o asignatura difícil pienso en otras situaciones similares en las que las tareas al final no resultaron tan difíciles como creí al principio.
6. Me suelo poner en la peor de las situaciones con respecto a las calificaciones que puedo obtener, lo cual utilizo para esforzarme más en el estudio.
7. Cuando obtengo resultados negativos en determinadas tareas o asignaturas, trato de no darle demasiada importancia y pienso en otras tareas o asignaturas en las que sí sé que soy bueno.
8. A menudo pienso que académicamente he tenido mala suerte al coincidir con algunos de mis compañeros, pues su alta capacidad me impide a mí sobresalir más.
9. Para motivarme ante algunas tareas pienso que si el profesor no es muy exigente obtendré un buen resultado.
10. Intento ignorar las cualidades académicas de los demás y así verme a mí mismo más competente.
11. Al enfrentarme con una tarea o asignatura pienso que soy capaz de esforzarme lo suficiente como para tener éxito.
12. En ocasiones, de forma intencionada, no me esfuerzo en mi trabajo, de manera que si mis resultados no son buenos puedo decir que fue debido a que no lo intenté lo suficiente.
13. Cuando tengo malas calificaciones o resultados suelo justificarme pensando que no me importa tanto el éxito académico como otros aspectos de mi vida.
14. Para motivarme ante las tareas pienso que con algo de suerte obtendré un buen resultado.
15. Al enfrentarme con una tarea o asignatura difícil pienso que tengo la capacidad necesaria para tener éxito en ella.
16. En ocasiones digo que no soy bueno en una tarea o asignatura, pero en realidad, lo que estoy haciendo con esto es exigirme a mí mismo un mayor esfuerzo.
17. Para motivarme ante las tareas me planteo que si éstas no son difíciles obtendré un buen resultado.
18. Cuando no obtengo buenos resultados académicos suelo pensar en que si estuviera en otra aula tendría mayor éxito, pues algunos de mis actuales compañeros son muy buenos estudiantes.
19. Al enfrentarme con una tarea difícil pienso en ocasiones similares en las que tuve éxito.
20. Realzo las cualidades académicas de los demás para así convencerme de que si no obtengo mejores notas el problema no está en mí, sino en lo competentes que son algunos de mis compañeros.
21. Suelo manifestar dudas sobre los resultados académicos que puedo alcanzar, pero en realidad esto lo hago para realzar la necesidad de esforzarme más.
22. Suelo pensar que si no destaco más en los estudios es debido a que otros compañeros son muy buenos estudiantes.
23. En ocasiones dejo mi trabajo académico para el último momento, de forma que si mis resultados no son tan buenos como esperaba puedo decir que la causa fue la falta de tiempo.
24. Suelo dar a los demás una imagen pesimista de los resultados que puedo lograr, pero posteriormente suelo conseguir buenas calificaciones.

ESCALA DE VALOR

1. A menudo me propongo como objetivo el no quedar en ridículo o parecer poco capaz ante los demás.
2. En ocasiones ante una tarea me planteo que mi objetivo será el de aprender cosas nuevas.
3. Cuando no me apetece mucho trabajar comienzo con aquellas partes del trabajo que me resultan más agradables.
4. Al enfrentarme con una tarea me planteo que mi intención será la de hacerla porque me resulta gratificante.
5. Suelo intentar evitar las tareas o asignaturas difíciles.
6. Cuando participo en clase me propongo evitar parecer poco capaz a mis compañeros.
7. Antes de iniciar una tarea complicada suelo pensar en lo interesante que ésta puede ser.
8. Me propongo hacer las tareas mejor que los demás.
9. Me propongo como objetivo el aprobar, pero intentando trabajar lo menos posible.
10. Antes de iniciar una tarea difícil pienso en si ésta me permitirá demostrar que se me da bien ese tipo de tareas.
11. Antes de iniciar una tarea complicada suelo pensar que su consecución compensará el esfuerzo que le tendré que dedicar.
12. Cuando respondo a preguntas del profesor intento evitar quedar mal ante mis compañeros.
13. Me propongo como objetivo el contestar a preguntas o hacer tareas que los demás no saben, para así sentirme bien.
14. Antes de iniciar una tarea difícil pienso en si ésta me permitirá confirmar que soy un buen estudiante.
15. Me propongo conseguir calificaciones más altas que los demás y así sentirme bien.
16. Antes de iniciar una tarea difícil pienso que su realización compensará la cantidad de trabajo que le tendré que dedicar.
17. Al realizar una tarea complicada suelo hacer un descanso para reunir fuerzas y así después seguir con más ganas.

18. Cuando encuentro dificultades en una tarea, para no agobiarme, paso a otra y vuelvo a la primera más tarde.
19. Antes de iniciar una tarea suelo pensar que mi objetivo será el de aprender a resolver los problemas que me proponen.
20. Antes de iniciar una tarea difícil pienso en si ésta me permitirá confirmar que soy una persona trabajadora.
21. Selecciono aquellas asignaturas o tareas con las que pueda aprobar trabajando lo menos posible.
22. Procuro que mis compañeros no se den cuenta de mis errores.
23. Antes de iniciar una tarea compleja me pongo como objetivo el mejorar mis habilidades/capacidades.
24. Cuando he de iniciar una tarea que no me apetece mucho suelo acompañarla de alguna otra actividad que sí me resulta más agradable.
25. Me suelo proponer trabajar lo menos posible en clase o en casa.
26. Me suelo proponer lograr calificaciones más altas que las de mis compañeros.
27. Antes de iniciar una tarea pienso en que su realización compensará el tiempo que le tendré que dedicar.
28. Me propongo intentar contestar a preguntas o hacer tareas que los demás no saben para así sentirme bien.

ESCALA DE AFECTO

1. Cuando me encuentro con dificultades en una tarea académica o de estudio me digo a mí mismo que no es necesario preocuparse, que seguramente más tarde veré las cosas más claras.
2. Suelo motivarme en el transcurso de las actividades académicas diciéndome a mí mismo que lo estoy haciendo bien y alabando mi trabajo.
3. En ocasiones miento sobre mi preparación de los exámenes o de las asignaturas, y que así mis compañeros no vean la necesidad de tener que esforzarse.
4. En ocasiones miento a mis compañeros sobre mi tiempo de estudio para que así ellos no consideren necesario dedicar tanto tiempo.
5. Para motivarme en mis estudios suelo buscar que mis amigos o compañeros realicen valoraciones positivas sobre mi actividad académica.
6. Cuando me encuentro con dificultades trato de no preocuparme por si cometo errores.
7. Evito compararme con los demás si obtienen buenos resultados, pues me hacen sentir mal.
8. Para sentirme más satisfecho con mi aprendizaje busco que otros reconozcan mis esfuerzos.
9. Cuando me encuentro con dificultades durante el aprendizaje trato de no preocuparme por el resultado y de tener pensamientos positivos.
10. Para sentirme más satisfecho con mi aprendizaje busco ser elogiado por mis padres y/o profesores.
11. Ante una tarea compleja suelo motivarme a mí mismo diciéndome que soy capaz de esforzarme lo suficiente como para hacerla bien.
12. Pese a que me esfuerzo en mis estudios trato de hacer ver a los demás que mis buenos resultados se deben a la suerte o a lo fácil que era el examen o tarea.
13. Los malos resultados de los demás me hacen sentirme bien en relación con mis estudios.
14. Intento que otros reconozcan mi capacidad para así sentirme más satisfecho.
15. Aunque me considero un estudiante competente trato de hacer ver a los demás que no lo soy tanto.
16. Ante una tarea complicada me motivo a mí mismo diciéndome que tengo la capacidad suficiente para hacerla.
17. Los buenos resultados de los demás en los estudios me hacen sentirme mal.
18. Ante una tarea difícil me motivo diciéndome que obtendré resultados positivos.
19. Me suelo motivar a mí mismo dándome ánimos.