

Emociones Relacionadas con los Exámenes (Mendo y León, 2020)

Hacer exámenes puede producir diferentes sentimientos. Este cuestionario hace referencia a las emociones que puedes experimentar cuando realizas exámenes.

Lee cuidadosamente y **Marca con una equis (X)** el **número** que indica la frecuencia con la que experimentas aquello que describe cada pregunta.

1	2	3	4	5			
NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE			
Los siguientes ítems se refieren a los sentimientos que puedes experimentar ANTES de hacer un examen. Indica cómo te sientes generalmente antes de un examen.							
Antes del examen me siento nervioso e inquieto.			1	2	3	4	5
Me deprimó porque siento que no tengo mucha esperanza de aprobar el examen.			1	2	3	4	5
Pienso con optimismo en el examen.			1	2	3	4	5
No puedo ni pensar en lo vergonzoso que sería reprobado el examen.			1	2	3	4	5
Me preocupa si habré estudiado lo suficiente.			1	2	3	4	5
Como disfruto al preparar los exámenes estoy motivado para hacer más de lo necesario.			1	2	3	4	5
Estoy tan orgulloso de cómo me preparé que quiero comenzar el examen ya mismo.			1	2	3	4	5
Me pongo tan nervioso que desearía poder faltar al examen.			1	2	3	4	5
Preferiría no presentarme al examen porque he perdido todas las esperanzas.			1	2	3	4	5
Los siguientes ítems se refieren a los sentimientos que puedes experimentar DURANTE el examen. Indica cómo te sientes generalmente mientras haces el examen.							
Estoy muy seguro.			1	2	3	4	5
Me enoja.			1	2	3	4	5
Estoy muy nervioso.			1	2	3	4	5
Me siento avergonzado.			1	2	3	4	5
Estoy contento de poder afrontar el examen.			1	2	3	4	5
Creo que puedo estar orgulloso de mis conocimientos.			1	2	3	4	5
Me parece que las preguntas son injustas.			1	2	3	4	5
Me preocupa si aprobaré el examen.			1	2	3	4	5
Empiezo a pensar que por mucho que me esfuerce nunca aprobaré el examen.			1	2	3	4	5
Me da vergüenza lo mal que me preparé.			1	2	3	4	5
Como espero aprobar estoy motivado para esforzarme mucho.			1	2	3	4	5
Tengo ganas de abandonar.			1	2	3	4	5
Al comenzar el examen mi corazón empieza a acelerarse.			1	2	3	4	5
Me tiemblan las manos.			1	2	3	4	5
Me siento tan resignado que no tengo energía.			1	2	3	4	5
Los siguientes ítems se refieren a los sentimientos que puedes experimentar DESPUÉS de hacer el examen. Indica cómo te sientes generalmente después de hacer un examen.							
Estoy muy satisfecho conmigo mismo.			1	2	3	4	5
Me siento muy aliviado.			1	2	3	4	5
Siento vergüenza.			1	2	3	4	5
Me avergüenzan mis notas.			1	2	3	4	5
Cuando saco una mala nota quisiera no tener que volver a mirar a la cara a mi profesor.			1	2	3	4	5
Desearía poder retar al profesor.			1	2	3	4	5

Los nervios en el estómago desaparecen.	1	2	3	4	5
Estoy rebosante de entusiasmo.	1	2	3	4	5
Después del examen estoy tan orgulloso que me siento más grande.	1	2	3	4	5
Se me sube la sangre a la cabeza.	1	2	3	4	5
Por fin puedo volver a respirar tranquilo.	1	2	3	4	5