



Cuestionario de Regulación Motivacional en el Desplazamiento Activo al Centro Educativo

Yo voy o iría al colegio/instituto andando o en bici porque...					Nada verdadero					Totalmente verdadero					
	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
1. Porque los demás me dicen que debo ir al colegio/instituto andando o en bici.....	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
2. Porque me siento culpable cuando no voy al colegio/instituto andando o en bici.....	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
3. Porque valoro los beneficios que tiene ir al colegio/instituto andando o en bici.....	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
4. Porque creo que ir andando o en bici al colegio/instituto es divertido.....	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
5. Porque ir andando o en bici al colegio/instituto está de acuerdo con mi forma de ser.....	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
6. No sé para qué me sirve ir al colegio/instituto andando o en bici.....	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
7. Porque mis amigos/familia/profesor me dicen que debo ir al colegio/instituto andando o en bici...	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
8. Porque me siento avergonzado si no voy al colegio/instituto andando o en bici.....	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
9. Porque para mí es importante ir al colegio/instituto andando o en bici habitualmente.....	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
10. Porque considero que ir andando o en bici al colegio/instituto forma parte de mí.....	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
11. No sé porque tengo que molestarme en ir al colegio/instituto andando o en bici.....	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
12. Porque disfruto yendo andando o en bici al colegio/instituto.....	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
13. Porque otras personas no estarán contentas conmigo si no voy al colegio/instituto andando o en bici.....	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
14. No veo el sentido de ir al colegio/instituto andando o en bici.....	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
15. Porque veo que ir al colegio/instituto andando o en bici es como una parte fundamental de lo que soy.....	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
16. Porque siento que he fallado cuando un día no he ido al colegio/instituto andando o en bici.....	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
17. Porque pienso que es importante hacer el esfuerzo de ir al colegio/instituto andando o en bici regularmente.....	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
18. Porque encuentro ir andando o en bici al colegio/instituto una actividad agradable.....	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
19. Porque me siento bajo la presión de mis amigos/familia de ir al colegio/instituto andando o en bici.....	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
20. Porque considero que ir al colegio/instituto andando o en bici está de acuerdo con mis valores....	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
21. Porque me pongo nervioso si no voy al colegio/instituto andando o en bici regularmente.....	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
22. Porque me gusta ir al colegio/instituto andando o en bici.....	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
23. Pienso que ir al instituto andando o en bici es una pérdida de tiempo.....	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4

Motivación Intrínseca: 4, 12, 18 y 22.

Regulación Integrada: 5, 10, 15 y 20.

Regulación Identificada: 3, 9 y 17.

Regulación Introyectada: 2, 8, 16 y 21.

Regulación Externa: 1, 7, 13 y 19.

Desmotivación: 6, 11, 14 y 23.

Referencia:

Burgueño, R., González-Cutre, D., Sevil-Serrano, J., Herrador-Colmenero, M., Segura-Díaz, J. M., Medina-Casabón, J., & Chillón, P. (2019). Understanding the motivational processes involved in adolescents' active commuting behaviour: Development and validation of the behavioural regulation in active commuting to and from school (BR-ACS) questionnaire. *Transportation Research Part F: Traffic Psychology and Behaviour*, 62, 615–625. doi:10.1016/j.trf.2019.02.016