



**Universidad  
Norbert Wiener**

**UNIVERSIDAD PRIVADA NORBERT WIENER**

**Escuela de Postgrado**

**Tesis**

**“AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL Y HÁBITOS DE ESTUDIO  
EN EDUCACIÓN REMOTA DE LOS ESTUDIANTES DE  
FISIOTERAPIA DE UNA UNIVERSIDAD DE LIMA, 2021”**

Para optar el grado académico de:  
Maestro en Docencia Universitaria

**Bachiller:** VALCÁRCEL AMÉZAGA, GABRIEL RENATO

Código Orcid

0000-0002-8068-0928

Lima – Perú

2021

Tesis

Autorregulación Emocional y Hábitos de Estudio en educación remota de los estudiantes de fisioterapia de una universidad de Lima, 2021

Línea de investigación

Procesos cognitivos – Psicología del aprendizaje

Asesora

Dra. Delsi Mariela Huaita Acha

Código Orcid

0000-0001-8131-624X

## **DEDICATORIA**

A Dios, siempre sea la honra y la gloria en todo lo que yo haga.

A mis padres que siempre me impulsaron a continuar con mis estudios y poder realizarlos. Asimismo, por ser una base sólida de formación, y apoyarme en enfrentar cada reto con perseverancia.

A mi amada esposa, que siempre se esforzó y me motivó constantemente para que los dos saliéramos adelante. Igualmente, a mi hijo e hija por ser mi motivación y apoyo moral en todo momento para cumplir mis metas. No hubiera podido lograr cerrar esta etapa sin el apoyo incondicional de ellos.

## **AGRADECIMIENTOS**

Varias personas están involucradas en la realización de este trabajo, pero cabe resaltar un especial agradecimiento a mi cuñada Rosalicia que sin ella no hubiera podido iniciar ni culminar esta investigación.

Asimismo, a mi asesora Dra. Delsi Huaita que con profesionalismo y exigencia me apoyó en todo el camino de la investigación.

De la misma forma, agradezco a la Universidad Norbert Wiener por formar parte de mi crecimiento profesional y personal.

## ÍNDICE GENERAL

<b>ÍNDICE GENERAL</b>	<b>v</b>
<b>ÍNDICE DE TABLAS</b>	<b>ix</b>
<b>ÍNDICE DE FIGURAS</b>	<b>x</b>
<b>RESUMEN</b>	<b>xi</b>
<b>ABSTRACT</b>	<b>xii</b>
<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>xiii</b>
<b>CAPÍTULO I</b>	<b>1</b>
<b>EL PROBLEMA</b>	<b>1</b>
1.1. Planteamiento del problema	1
1.2. Formulación del problema	4
1.3. Objetivos de la investigación	5
1.4. Justificación de la investigación	5
1.5. Limitaciones de la investigación	7
<b>CAPÍTULO II</b>	<b>9</b>
<b>MARCO TEÓRICO</b>	<b>9</b>
2.1. Antecedentes de la investigación	9
2.2. Bases Teóricas	15
2.2.1. Autorregulación Emocional	15
2.2.1.1. Juventud	15
Concepto	15
Enfoques disciplinarios de la Juventud	15
2.2.1.2. Concepto de Autorregulación Emocional	16
2.2.1.3. Relevancia de la Autorregulación Emocional	17
2.2.1.4. Emoción	17

2.2.1.4.1. Concepto	17
Funciones de las Emociones	18
2.2.1.5. Componentes	19
Control de sí mismo	19
Estrategias de Afrontamiento	20
Tolerancia a la Frustración	20
2.2.1.6. Estrategias para el desarrollo de la Autorregulación Emocional	20
La Relajación Progresiva	22
La Respiración	23
Entrenamiento Asertivo	24
El Mindfulness	24
2.2.1.7. Modelos Teóricos que tocan la Autorregulación Emocional	25
Modelo de Salovey y Maye	25
Modelo de Baron	26
The Process Model of Emotional Regulation	27
Goal-Oriented Models of Emotion Regulation	27
2.2.2. Hábitos de estudio	28
2.2.2.1. Conceptualización	28
Concepto de Hábito	28
Concepto de Estudio	28
Concepto de Hábito de Estudio	28
2.2.2.2. Relevancia de los Hábitos de Estudio	29
2.2.2.3. Clases de Hábito de Estudio	29
2.2.2.4. Dimensiones de los Hábitos de Estudio	30
Formas de atención en aula	30

Actitud académica y técnica de estudio	30
Solución de tareas académicas	31
Preparación para los exámenes	32
Acompañamiento al estudio	33
2.2.2.5. Métodos y Técnicas de Estudio	33
2.2.2.6. Principios Psicológicos del Estudio	34
2.2.2.7. Actitudes y Conductas Productivas ante el Estudio	35
2.3. Formulación de hipótesis	36
2.3.1. Hipótesis general	36
2.3.2. Hipótesis específicas	36
<b>CAPÍTULO III</b>	<b>37</b>
<b>METODOLOGÍA</b>	<b>37</b>
3.1. Método de la Investigación	37
3.2. Enfoque de la Investigación	37
3.3. Tipo de la Investigación	37
3.4. Nivel de la Investigación	38
3.5. Diseño de la Investigación	38
3.6. Población	39
3.7. Muestra	39
3.7.1. Criterios de Inclusión	39
3.7.2. Criterios de Exclusión	39
3.8. Muestreo	39
3.9. Operacionalización de Variables e Indicadores Variables	39
3.9.1. Autorregulación Emocional	40

3.9.2.	Hábitos de estudio	41
3.10.	Técnicas de Instrumento y de recolección de datos	42
3.10.1.	Técnica	42
3.10.2.	Instrumentos	43
3.10.2.1.	Descripción de Instrumentos	43
	Autorregulación Emocional	43
	Hábitos de Estudio	44
3.10.3.	Validación del Instrumento	45
3.10.4.	Confiabilidad del Instrumento	46
3.11.	Procesamiento y Análisis de Datos	47
3.12.	Aspectos Éticos	47
	<b>CAPÍTULO IV</b>	<b>49</b>
	<b>PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS</b>	<b>49</b>
4.1.	Resultados	49
4.1.1.	Análisis descriptivos de resultados	50
4.1.2.	Prueba de hipótesis	54
4.1.3.	Discusión de resultados	57
	<b>CAPÍTULO V</b>	<b>59</b>
	<b>CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b>	<b>59</b>
5.1.	Conclusiones	59
5.2.	Recomendaciones	60
	<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	<b>61</b>
	<b>ANEXOS</b>	<b>70</b>



## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Operacionalización de variables e indicadores de Autorregulación Emocional.	39
Tabla 2: Operacionalización de variables e indicadores de Hábitos de Estudio.	40
Tabla 3: Juicios de Expertos para el Instrumento de Evaluación	44
Tabla 4: Confiabilidad del Instrumento de Autorregulación Emocional	45
Tabla 5: Confiabilidad del Instrumento de Hábitos de Estudio	45
Tabla 6: Prueba de normalidad de Kolmmorov – Smirnov de Autorregulación Emocional y Hábito de Estudio.	48
Tabla 7: Distribución según sexo en estudiantes de Terapia Física de una universidad de Lima.	49
Tabla 8: Distribución según la cantidad de cursos online en alumnos de Terapia Física de una universidad de Lima.	49
Tabla 9: Distribución según la cantidad de horas dedicada en los cursos online en alumnos de Terapia Física de una universidad de Lima.	50
Tabla 10: Análisis descriptivo según la variable de Autorregulación Emocional en estudiantes de Terapia Física de una universidad de Lima.	51
Tabla 11: Análisis descriptivo según la variable de Hábitos de Estudio en Estudiantes de Terapia Física de una universidad de Lima.	52
Tabla 12: Relación entre la Autorregulación Emocional y los Hábitos de Estudio en estudiantes de Terapia Física de una universidad de Lima.	53
Tabla 13: Relación entre la dimensión Reevaluación Cognitiva y los Hábitos de Estudio en estudiantes de Terapia Física de una universidad de Lima.	54
Tabla 14: Relación entre la dimensión Supresión y los Hábitos de Estudios en estudiantes de Terapia Física de una universidad de Lima.	55

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Resultados en porcentajes de las respuestas de Autorregulación Emocional.	51
Figura 2: Resultados en porcentajes de las respuestas de Hábitos de Estudio.	52

## RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo analizar la relación entre la autorregulación emocional y los hábitos de estudio durante la educación remota en los estudiantes de Terapia Física en una universidad de Lima, 2021. Es un estudio cuantitativo con un diseño no experimental- transversal (Arispe *et al.*, 2020). Participaron 103 estudiantes, de los cuales el 58.3% era del sexo femenino y el 58.3% realizan de 4 a 6 cursos online. Los instrumentos aplicados fueron Cuestionario de Autorregulación Emocional (ERQ) adaptado al Perú por Gargurevich y Matos (2010) con 10 ítems e Inventario de Hábitos de Estudio CSM 85 Revisión (Vicuña, 2014) con 55 ítems. Los resultados hallados evidencian correlación significativa, negativa y baja entre la reevaluación cognitiva y hábitos de estudio (-0,296\*\*). Asimismo, se logró determinar una relación significativa, negativa y moderada entre supresión y hábitos de estudio (-,474\*\*). Finalmente se concluye una relación significativa, negativa y baja entre la Autorregulación Emocional y los Hábitos de Estudio con un coeficiente de Spearman de (-,389\*\*).

Palabras claves: autorregulación emocional, hábitos de estudio, estudiantes, cursos online.

## ABSTRACT

The present research aimed to analyze the relationship between emotional self-regulation and study habits during remote education in Physical Therapy students at a university in Lima, 2021. It is a quantitative study with a non – experimental – cross – sectional design (Arispe *et al.*, 2020). In this studio participated 103 students, of which 58.3% were female and 58.3% took 4 to 6 online courses. The instruments applied were the Emotional Self-Regulation Questionnaire (ERQ) adapted to Peru by Gargurevich and Matos (2010) with 10 items and the Inventory of Study Habits CSM 85 Review (Vicuña, 2014) with 55 items. The results found show a significant, negative and low correlation between cognitive reappraisal and study habits (-0,96\*\*). Likewise, a significant, negative and moderate relationship between suppression and study habits was determined (-,474\*\*). Finally, a significant, negative and low relationship between Emotional Self-Regulation and study Habits is concluded with a Spearman coefficient of (-,389\*\*).

Key words: emotional self-regulation, study habits, students, online courses.

## INTRODUCCIÓN

La autorregulación emocional es la capacidad de gestión que presenta un ser humano con las emociones que surgen sobre todo en momentos de estrés, tensión o cuando hay un desafío. Se puede regular a través de dos mecanismos la reevaluación cognitiva y la supresión, ya que están relacionados con la situación emocional. La pandemia ha ocasionado que las personas se adapten a nuevas situaciones constantemente, como es el caso de los estudiantes que han llevado sus cursos de manera online. Esto ha llevado que desarrollen y pongan en práctica hábitos de estudios con la finalidad de dar un buen desempeño a sus clases.

Por ello, esta investigación tiene como objetivo; analizar la relación entre la autorregulación emocional y los hábitos de estudio durante la educación remota en los estudiantes de Terapia Física en una universidad de Lima, 2021.

Se desarrolló la siguiente estructura para llevar a cabo el presente estudio: en el primer capítulo se detalla el planteamiento del problema, los objetivos del estudio y las principales limitaciones a tomar en cuenta. En el capítulo dos se presentan los antecedentes, bases teóricas y las hipótesis formuladas. Dentro del capítulo tres se menciona la metodología aplicada, población y muestra: así como también la operacionalización de cada variable, los instrumentos que fueron aplicados para la recolección de datos y las fichas técnicas respectivas. Además, se detalla el plan de procesamiento de datos. En el capítulo cuatro se detalla los resultados descriptivos y de las correlaciones obtenidos y la discusión de los mismos. En el quinto capítulo se presenta las conclusiones acordes a los objetivos del estudio y las principales recomendaciones. Finalmente, presentamos las referencias y anexos que fueron utilizados para llevar a cabo esta investigación.

## CAPÍTULO I: EL PROBLEMA

### 1.1. Planteamiento del problema

La pandemia por el Covid19 afectó a varios países del mundo, entre ellos Perú. Una de las consecuencias de la situación fue la deserción universitaria. Figallo *et al.* (2020) mencionan que, hasta mayo del 2020, según la Federación de Instituciones Privadas de Educación Superior (FIPES), un aproximado de 650 mil alumnos tomó la decisión de retirarse de la casa de estudio por la situación económica que atravesaban. No obstante, los jóvenes que se han encontrado mediante clases remotas, comentan que los centros de enseñanza presentan dificultades de adaptación a un nuevo método de educación virtual (Figallo *et al.*, 2020). Romero, Palacio, García, Coayla, Campos y Salazar (2020), señalan que el docente universitario tiene la posibilidad y responsabilidad de tomar diferentes estrategias para ayudar a los alumnos en el aprendizaje virtual con la ayuda de la ciencia y tecnología.

La pandemia y el confinamiento ocasionan consecuencias físicas, emocionales, psicológicas y sociales que alteran la calidad de vida de las personas. Asimismo, aumentan la posibilidad de problemas psicológicos para los jóvenes y adultos debido a la falta de

interacción social. La situación del Covid19 merma los medios de intervención terapéutica ocasionando problemas de salud mental como: ansiedad, depresión y estrés (Huarcaya, 2020). Por ello, es importante que los estudiantes desarrollen un mayor control emocional. La capacidad de percibir, identificar y expresar las emociones ayuda a desarrollar la tolerancia a la frustración. Asimismo, reconocer señales emocionales internas permite aumentar la probabilidad de controlar impulsos emocionales y generar estrategias de afrontamiento (Santoya *et al.*, 2018).

La forma en cómo los jóvenes procesan cognitivamente los hechos en su vida diaria se involucra en el desarrollo de la autorregulación emocional. Esto quiere decir que el enfoque, la reacción y la interpretación dada a la realidad se relacionan con el manejo óptimo al expresar sus emociones (Luján *et al.*, 2011). Asimismo, construir relaciones positivas con el entorno, poseer metas claras y definidas para la vida y una adecuada autoestima contribuye a la capacidad para controlar las emociones. Además, comprender y reconocer quiénes somos ayuda a entender nuestras emociones y lograr expresarlas en el lugar y manera oportuna (Advíncula, 2018; Santoya *et al.*, 2018)

Cortés (2017), manifiesta que un nivel bajo de autorregulación emocional en relación con los estudiantes se diagnostica por dos factores internos muy decisivos, los cuales son la falta de interés y el compromiso con las actividades. Los factores externos, no se encuentran tan alejados; tales como el nivel socioeconómico y la carga laboral o del hogar.

La autorregulación emocional desempeña un rol importante en el aprendizaje de los estudiantes, esto debido a que muchos de ellos pueden enfrentar factores estresantes con los cuales debe lidiar. Por ello, con la finalidad de un adecuado desarrollo de la autorregulación en el aprendizaje es ideal que los universitarios presenten un contexto

autónomo en los estudios; esto quiere decir, crear sus propios objetivos y estrategias que le permitan identificar, interpretar y valorar los diferentes temas. Asimismo, la emoción se encuentra relacionada en la conducta que puede realizar el ser humano. Por lo tanto, si hay emociones positivas, habrá una mayor disposición a realizar diferentes actividades (Musso *et al.*, 2012; Mega *et al.*, 2014 ; Boekaerts y Niemivirta, 2000; Ibáñez, 2002).

Según Lozano (2019), el concepto de hábito de estudio no es una idea nueva en nuestra sociedad actual, pues siempre hemos sido persuadidos en nuestra etapa educativa para hacernos rutinas responsables para estudiar. En la actualidad la importancia y la implicancia que está teniendo la idea de hábitos de estudio se ha vuelto un tema de mucho debate y controversia, principalmente por la estrecha relación que los hábitos de estudio tienen con las calificaciones académicas; además del alto porcentaje de estudiantes que desaprovechan asignaturas, incluso algunos de ellos repiten el año académico, según algunos autores, estos estudiantes no tienen automatizados los hábitos de estudio y tampoco son eficientes.

Existen organismos preocupados por la normalización positiva del sector educativo; estos se ven forzados en detectar para prevenir negativos factores de riesgos que perjudiquen el rendimiento de los estudiantes y sus respectivas calificaciones académicas. Por esta razón, han llegado a la conclusión que el problema se encuentra relacionado a la carencia de destrezas para realizar procesos de aprendizajes significativos, también el problema de la constante carencia de conocimientos básicos, agregando a esto el problema de la memorización. La consecuencia de esta realidad de carencia de aprendizaje valioso o autoaprendizaje afecta principalmente a los estudiantes y a todo su entorno social (Lozano, 2019).



Se facilita el diagnóstico de los malos hábitos de estudio cuando el estudiante no presenta dentro de sus hábitos más importantes: el aprovechar el tiempo para el estudio, el desechar elementos distractores y el de revisar fuentes de información confiable o fidedigna (Zavala, 2019).

Lozano (2019), señala que lamentablemente el estudiante tiene muchos factores negativos que no le permite organizarse y ocupa la mayor parte de su tiempo en actividades no relacionadas con el estudio que mayormente son de ocio y recreación; los estudiantes no priorizan sus deberes dado que vienen de un entorno escolar con muchas ayudas con la idea que la vida universitaria será igual de sencilla. Al ingresar los estudiantes con hábitos negativos que arrastran desde el colegio como por ejemplo poner el mínimo empeño en las tareas, entregar sus tareas fuera de fecha, hacer sus deberes a último momento, y no les dan el suficiente valor a sus primeros ciclos universitarios pensando que será fácil y divertido como en el colegio.

Existen técnicas para poder desligarse de estas malas costumbres siendo algunas de ellas la autoconciencia y la auto organización. Esta nueva visión estudiantil permite que el universitario sepa cuando, donde y como estudiar otorgando esto un gran aprendizaje significativo dado que el mismo estudiante autorregula los dos factores externos para ganancia y beneficio. Pero es muy necesario que el estudiante tenga concientizado ciertos aspectos básicos de correctos hábitos de estudio, los cuales le permitirá en su ámbito profesional una alta competencia de la misma (Lozano, 2019).

## **1.2. Formulación del problema**

### **1.2.1. Problema general**

¿Existe relación entre la autorregulación emocional y los hábitos de estudio durante la educación remota en los estudiantes de Terapia Física de una universidad de Lima, 2021?

### **1.2.2. Problemas específicos**

¿Existe una relación de reevaluación cognitiva y hábitos de estudios durante la educación remota en los estudiantes de Terapia Física de una universidad de Lima, 2021?

¿Existe una relación de supresión y hábitos de estudio durante la educación remota en los estudiantes de Terapia Física de una universidad de Lima, 2021?

## **1.3. Objetivos de la investigación**

### **1.3.1. Objetivo general**

Analizar la relación entre la autorregulación emocional y los hábitos de estudio durante la educación remota en los estudiantes de Terapia Física en una universidad de Lima, 2021.

### **1.3.2. Objetivos específicos**

Determinar la relación de la reevaluación cognitiva y hábitos de estudios durante la educación remota en los estudiantes de Terapia Física en una universidad de Lima, 2021.

Determinar la relación de la supresión y hábitos de estudios durante la educación remota en los estudiantes de Terapia Física en una universidad de Lima, 2021.

## **1.4 Justificación de la investigación**

Este estudio de investigación tiene su relevancia por los siguientes aspectos:

### **1.4.1 Situación a Justificar**

En nuestro contexto educativo y cultural de la población estudiantil, la mayoría de discentes estudian los cursos por obtener la nota o pasar el año académico; tienen la idea de

estudiar por cumplir. Si a esto le sumamos nuestra nueva realidad pandémica por covid; además de, la falta de dominio de nuestras emociones por diferentes situaciones de conflicto, además de los malos hábitos de estudio; tendremos muchos estudiantes que se consolidaran incompetentes profesionalmente. Esta investigación busca conocer si los estudiantes pueden manejar sus emociones en este contexto pandémico y su relación con sus hábitos de estudio.

#### **1.4.2. Justificación Social**

La Relevancia Social será para la universidad donde se haga el estudio, quién se beneficia al conocer qué porcentaje de estudiantes en ese ciclo de la carrera de terapia física tienen autorregulación y adecuados hábitos de estudio y sobre todo ver la relación que hay entre los que manejan sus emociones con los que tienen hábitos correctos de aprendizaje.

#### **1.4.3. Justificación Práctica**

Dentro de las Implicaciones Prácticas ayudará a concientizar de manera indirecta a los estudiantes; quienes al realizar las encuestas de autorregulación y hábitos de estudio aprecian en las preguntas su situación personal con respecto a sus emociones y hábitos de estudio. También la universidad y en especial la escuela de terapia física tendrá un estudio en un grupo de estudiantes, donde la institución podrá intervenir en ayudar a manejar mejor las emociones de los estudiantes en este nuevo contexto epidémico para así ayudarles en sus hábitos de estudio y por consecuencia en un mejor rendimiento académico.

#### **1.4.4. Justificación Teórica**

Con la investigación, revisión y análisis de conceptos seleccionados de diversos estudios, se realizó un constructo propio del marco teórico de las variables de

autorregulación emocional y hábitos de estudio en esta investigación. Asimismo, otros investigadores pueden tomar los instrumentos para mejorarlos o hacer una revisión.

#### **1.4.5. Justificación Metodológica**

Se aplicará dos instrumentos ya adaptados y validados en el Perú, aunque no presenta estudios relacionados entre ellos; para la variable de Autorregulación Emocional se empleará el Cuestionario de Autorregulación Emocional (ERQP) realizado por Gross y Thompson en el 2003 y adaptado al Perú por Rafael Gargurevich y Lenni Matos en el 2010, obteniendo el ERQP; y para la variable de Hábitos de Estudio se empleará el Inventario de Hábitos de Estudio CSM 85 Revisión 2014 que se dio a conocer en el año 1985 por Luis Vicuña Peri y tuvo una revisión en el 2014. El instrumento de Autorregulación Emocional ya fue aplicado en el Perú en la ciudad de Arequipa en el año 2017 para un estudio de maestría; y el instrumento de Hábitos de Estudio también fue aplicado en el Perú en la ciudad de Piura en el año 2019 para un estudio de bachiller.

La investigación permitirá recoger datos importantes e identificar la relación que existe entre la Autorregulación Emocional y los Hábitos de Estudio dentro de un nuevo contexto de la humanidad dada por la situación pandémica de este primer año de vivencia; en la que los estudiantes son afectados en sus emociones y estudios por diversas situaciones además de la ya mencionada. Es por esto que tiene una relevancia los datos que se recogerán en la correlación de estas dos variables, que de por sí no han sido investigadas entre ellas, ni tampoco en esta situación.

#### **1.5. Limitaciones de la investigación**

Dentro de las limitaciones en este estudio se presentaron varias que serán descritas, aunque la principal de ellas fue la falta de información en cuanto a la relación de las variables de investigación, inclusive fuera de nuestro contexto de estudio. También se

presentará limitación en cuanto a los permisos a la universidad donde se realizará el estudio en cuestión; concerniente al espacio geográfico los problemas de acceso al área estarán limitado por el riesgo de contaminación del investigador, así como el de los estudiantes, razón por la cual se deberá realizar la entrega de los cuestionarios de manera virtual en cuanto a la recepción y entrega.

En cuanto a los instrumentos en si no habrá problemas en cuanto a la adaptación, construcción o validación de ellos puesto que se utilizará instrumentos ya efectuados en nuestro país; pero si presentara dificultades con respecto a la disposición o interés que los estudiantes quieran dar para la realización de los instrumentos, por la cantidad y el tiempo requerido de las preguntas en ellos, puesto que el tiempo aproximado entre ambos cuestionarios es de 30 minutos. Otra limitación será la búsqueda de una plataforma virtual de acceso fácil y agradable para la entrega y realización de los instrumentos por parte de los sujetos de investigación.

Además, el factor económico que limita el proceso de los diferentes trámites administrativos; los tiempos laborales por parte del investigador que interfiere con la fluidez del proyecto de la tesis; además del factor social de la pandemia que influye en la universidad con respecto a las labores administrativas que varias veces han sido suspendidas.

## CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

### 2.1. Antecedentes de la investigación

#### 2.1.1. Internacionales:

Barrero *et al.* (2021), investigaron sobre la autorregulación emocional y estrategias de afrontamiento como variables mediadoras del comportamiento prosocial. El estudio tiene como objetivo el “Examinar sistemáticamente investigaciones que abordan la autorregulación emocional, estrategias de afrontamiento y comportamiento prosocial llevadas a cabo entre 2009 y 2019”. Se observó que hay una estrecha relación entre las variables; también un adecuado desarrollo en la autorregulación emocional que produce un fuerte impacto en el comportamiento prosocial ayudando a que el adolescente obtenga bienestar psicológico y un funcionamiento psicosocial adaptativo. Se concluye que a través de la autorregulación emocional se puede predecir el comportamiento del adolescente con el exterior, tomando en cuenta factores cognitivos que son parte de la exploración y reconocimiento de la información. Se recomienda seguir investigando sobre estas variables en diferentes contextos y variados grupos de edad.

Santoya *et al.* (2018) investigaron un trabajo llamado las emociones en la vida universitaria: análisis de la relación entre autoconocimiento emocional y autorregulación emocional en adolescentes y jóvenes universitarios. Esta investigación tuvo como objetivo, “Determinar la relación entre autoconocimiento y autorregulación emocional en 356

universitarios colombianos”. La metodología la información fue recogida a través de la escala de CARE, la cual arrojó una consistencia interna de 0.722 para la variable de autoconocimiento y un 0.750 para la variable de autorregulación emocional. Los resultados arrojaron que existen diferencias significativas en la autorregulación emocional de acuerdo al tipo de universidad (pública o privada), en donde los estudiantes de universidades públicas presentan una mayor autorregulación. Se concluyó que en jóvenes universitarios la comunicación y el reconocimiento de las emociones son factores determinantes para la regulación de las mismas y enfrentar adecuadamente las situaciones difíciles en sus vidas.

Zárate *et al.* (2018) en Sinaloa-México, realizó un estudio con respecto a los hábitos de estudio y su relación con el estrés en discentes de salud de la Universidad de Sinaloa. Este estudio tuvo como objetivo general, el “Analizar los hábitos de estudio y su relación con el estrés académico en los estudiantes del área de la salud”, con una metodología cuantitativa, correlacional y transversal. Tiene una muestra poblacional seleccionada aleatoriamente de 741 estudiantes. Se encontró que solo el 36,82% de los estudiantes de medicina tiene hábitos de estudio adecuados; mientras que la sobrecarga académica, se convierten en fuertes estresores para un 81,04% de los estudiantes de medicina. Este estudio concluyó que el estrés académico del estudiante del área de salud se manifiesta en su comportamiento, así como física y psicológicamente; y esto por no soportar las exigencias académicas dentro de su contexto universitario a través de los hábitos de estudio.

Mondragón *et al.* (2017) realizaron una investigación en México con respecto a los hábitos de estudio y rendimiento académico, el cual tuvo como objetivo principal el “Valorar la influencia de los hábitos de estudio con respecto a su rendimiento académico en discentes de la carrera de administración de la universidad Autónoma de México”. La muestra poblacional fue de 173 sujetos de ambos sexos dentro del segundo periodo de

estudio 2016; se usó el instrumento Inventario de Hábitos de Estudio. Se observa que no hay una relación estadísticamente importante ( $P < 0.05$ ) entre las variables de estudio. Se concluye que las circunstancias de sinceridad, asimilación de contenido, uso de materiales, planificación de la investigación y condiciones ambientales en las escalas de los hábitos de estudios revelan de manera general una inclinación de nivel de uso de normal-bajo a normal-moderado. También que los hábitos de estudio en los estudiantes no se relacionan con su rendimiento académico y que requiere mejorar el nivel de utilización.

Pineda y Alcántara (2017) en San Pedro de Sula-Honduras tuvieron como objetivo el “Determinar la relación existente entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico de los estudiantes de álgebra de una institución universitaria privada de San Pedro Sula, durante el año académico 2016”. La investigación estuvo conformada por 238 estudiantes. Se clasifica a los estudiantes que tenían hábitos de estudios suficientes con un porcentaje cercano al 40% y los que tenían deficientes hábitos de estudios con un porcentaje cercano al 60%; los rendimientos académicos se ordenan en cinco categorías de notas, con el objetivo de poder establecer una relación con los hábitos de estudio. Se concluyó que en los estudiantes universitarios que llevan el curso de álgebra, hay una relación entre las variables a un nivel de significancia del 5%, esto significa que en los grupos de estudiantes con hábitos de estudio suficiente y de estudio deficientes, están asociados con el rendimiento académico.

### **2.1.2. Nacionales:**

Alburqueque (2019) realizó un estudio con respecto a hábitos de estudio y aprendizaje significativo en estudiantes universitarios de arquitectura, Trujillo. El objetivo fue “relacionar los hábitos de estudio y el aprendizaje significativo en 150 estudiantes”. Halló que los estudiantes que de forma autónoma llevaron a cabo hábitos para comprender



lo que estudia genera cambios a nivel cognitivo, lo cual lo ayudará a resolver situaciones problemáticas. El estudio llega a la conclusión que los hábitos de estudios son importantes, ya que aumenta su capacidad para retener, memorizar y comprender lo educación que se les da en las clases.

El estudio de Millones (2019), presenta como objetivo el “Determinar la relación entre la Inteligencia emocional y los hábitos de estudio de los estudiantes de secundaria”; esta investigación usó el instrumento de inventario de Hábitos de Estudio CASM – 85 adaptado al Perú y el inventario de cociente emocional de Baron. En esta investigación la población fue de 73 estudiantes tanto varones como mujeres; se utilizó la estadística descriptiva para la validación de los resultados del trabajo; se realizó la prueba de correlación de Pearson, se obtuvo resultados los cuales fueron mostrados por dimensión con un nivel de significatividad de  $p=0,00$ , los cuales al término se consideraron con una significancia de nivel alta, que permitieron descartar categóricamente el total de las hipótesis nulas. Esto permitió que la investigación concluya confirmando el planteamiento de la hipótesis del trabajo; que considera que, entre la inteligencia emocional y los hábitos de estudio en los estudiantes, presenta definitivamente una relación significativa.

Terry (2019), en su investigación tuvo como objetivo el “Determinar la relación entre las variables de hábitos de estudio y el aprendizaje autorregulado en los estudiantes del octavo ciclo de la escuela de administración y negocios internacionales de la facultad profesional de ciencias empresariales y educación de la universidad privada Alas Peruanas en la sede de Lima en el 2016”. El estudio fue de perspectiva cuantitativa, siendo el método de análisis descriptivo correlacional con diseño no experimental y de corte transversal. El universo de esta investigación fue formado por 280 sujetos y la muestra fue constituida por 90 de ellos. Los datos pasaron por un procesamiento realizado con el software SPSS en su versión 23 mostrando que los hábitos de estudio y el aprendizaje

autorregulado fueron positivos al evidenciar que su nivel de significancia calculada es  $p < .05$  y su coeficiente de correlación Rho de Spearman = 0.890. Se concluye por lo tanto que existe una relación estadísticamente significativa entre las variables de este estudio.

Sahuanay (2018), en su tema de investigación tuvo como objetivo el “Determinar la relación que existe entre la calidad de vida y la autorregulación emocional de estudiantes entre las edades de 16 y 18 años de edad de la Institución Juan Domingo Zamacola y Jauregui en la ciudad de Arequipa en el 2017”. En la metodología se usó un método descriptivo de diseño correlación y corte transversal. Se usaron el cuestionario Calidad de Vida Relacionada con la Salud KIDSCREEN 27, y el cuestionario de Autorregulación Emocional (ERQP). La población de 220 alumnos adolescentes fueron la muestra que cumplieron con los criterios de inclusión, obteniendo que entre las variables 45% son los de medio nivel, y un 14.09% de bajo nivel. El estudio concluyó que los únicos aspectos que se encuentran relacionadas son la calidad de bienestar físico, la autonomía y los padres de los estudiantes; y los aspectos que no se encuentran relacionados con la variable de Autorregulación Emocional, son el Bienestar Psicológico, Amigos y Apoyo Social.

Paz (2018) realizó un estudio llamado hábitos de estudio y rendimiento académico en los estudiantes de las carreras de ingeniería industrial, psicología, derecho y ciencia de la comunicación en la Universidad César Vallejo. El objetivo específico era “identificar la relación entre hábitos de estudios y el rendimiento académico”. Los resultados fueron que la forma de hacer las tareas, prepararse para un examen, escuchar la clase y la forma de estudiar afectan el rendimiento académico, ya que el estudiante de forma autónoma desarrolla y aplica diferentes técnicas para conocer un tema nuevo. Del total de 94 estudiantes encuestados se observa que existe una relación directa con una correlación de Spearman de  $R = 0.927$  y un nivel de significancia de  $p < 0.01$ . En conclusión, existe una

relación entre las variables, por lo cual adecuados hábitos de estudios conllevan a un óptimo rendimiento académico.

Cárdenas, *et al.* (2018) realizaron una investigación con respecto a hábitos de estudio en estudiantes de primer año de una universidad peruana estatal. El objetivo era “Identificar las diferencias de hábitos de estudio según sexo y edad en una institución de 393 estudiantes”. De acuerdo a los resultados, un bajo porcentaje de los estudiantes de una universidad estatal presentan un nivel alto de hábitos de estudio, tomando en cuenta la organización, la calidad del ambiente, uso de materiales y asimilación de contenido. Lo comentado con anterioridad afecta de manera negativa la estadía y culminación de la carrera profesional elegida. En relación a la edad no se encontraron diferencias significativas en el nivel de hábitos de estudios, ya que la mayoría de ellos dependen de sus padres, por lo cual dedican su tiempo para la carrera. En conclusión, recomiendan llevar a cabo alternativas que ayuden a un desarrollo de hábitos de estudio para los alumnos desde el primer año de universidad.

Salas (2017), realizó una investigación que tuvo como objetivo el “Definir como se relacionan los hábitos de estudio y la motivación con respecto al aprendizaje considerando el coeficiente intelectual de los militares oficiales de la Escuela de Ingeniería del Ejército en el 2017”. La investigación tuvo una perspectiva cuantitativa, descriptiva correlacional no experimental, con una población conformada de 32 oficiales capitanes de Ingeniería, a los cuales se les aplicó dos instrumentos: el Inventario de Hábitos de Estudio y Motivación para Aprendizaje de Oñate y Valiente, compuesta de 100 preguntas que busca respuestas dicotómicas de Si-No. La variable de coeficiente intelectual usó el instrumento llamado Test de Inteligencia de Cattell que está conformada de 50 preguntas, esta investigación llegó a la conclusión que los hábitos de estudio y la motivación para el aprendizaje se relacionan significativamente con los objetivos de aprendizaje.

## **2.2. Bases Teóricas**

### **2.2.1. Autorregulación Emocional**

#### **2.2.1.1. Juventud**

##### **Concepto**

Es el ciclo de la vida en donde la persona identifica su orden social, tomando en cuenta qué está permitido y qué no. Asimismo, en esta etapa se comienza a experimentar diferentes situaciones que va a permitir que el ser humano más adelante se defina realizando una construcción social. Algunas conductas que se pueden dar son rebeldía, irresponsabilidad, dependencia, entre otras. La persona toma más en cuenta los grupos etarios al que pertenece, en donde suele asemejar sus conductas y actitudes a los mismos. La juventud es el producto de un proceso social que permite salir de la dependencia de la niñez a la independencia para llegar a la adultez; así como también tener los límites y normativas completamente claras para la asunción de la vida adulta (León, 2004).

##### **Enfoques disciplinarios de la Juventud**

Según Gurrieri y Torres-Rivas (1971) existen 6 enfoques que realizan una planificación pragmática de esta etapa. El primero se denomina “enfoque psicobiológico” hace referencia a los cambios psicológicos y la maduración biológica; asimismo menciona esta fase como un periodo vital. El “enfoque antropológico cultural” estudia al joven de acuerdo al contexto y entorno en el que se encuentra ya sea familiar o amical. El “enfoque psicosocial o de la personalidad” muestra las motivaciones, actitudes y el temperamento que pueden desarrollar en esta etapa. El “enfoque

demográfico” ubica al grupo juvenil dentro de un grupo etario con costumbres y diferentes descendencias.

De acuerdo al “enfoque sociológico” estudia la introducción del joven a la vida adulta. Finalmente, el “enfoque político social” tomando en cuenta la participación de los jóvenes en grupos de diferentes movimientos políticos; así como también cómo sus pensamientos y acciones influyen en la dinámica social. (Gurrieri y Torres-Rivas, 1971).

### **2.2.1.2. Concepto de Autorregulación Emocional**

Gross y Thompson (2007), mencionan el modelo de Autorregulación Emocional haciendo énfasis en cuatro componentes de la emoción. En primer lugar; está la situación relevante, suele ser externa (estímulos o situaciones ambientales) o interna (representaciones mentales). Sucesivamente, nombran la atención, el sujeto identifica los factores más significativos del evento. La evaluación que depende de importancia de la situación y finalmente la respuesta emocional que cambia la del evento relevante por consecuencias de la retroalimentación. La autorregulación al ser un control cognitivo se puede regular a través de dos mecanismos: la reevaluación cognitiva (situación, atención y evaluación) y la supresión (respuesta) que están relacionados con la situación emocional.

Es la capacidad de gestión que presenta un ser humano con las emociones que surgen sobre todo en momentos de estrés, tensión o cuando hay un desafío. Es tener bajo control las emociones que se puedan dar de forma instintiva ante una situación. Esto se relaciona con lo manifestado por Lazarus (1991), en donde la primera emoción se da de forma inmediata y

sin regular, lo cual hace diferencia de la segunda emoción que es la habilidad para gestionar la primera.

La autorregulación emocional va depender de cómo nuestras redes neuronales reaccionan ante un estímulo y asocian esta información externa con la información interna (experiencias previas) y el procesamiento que le den a la misma. Este proceso conlleva a una respuesta automática. Un ejemplo se da cuando la persona siente inseguridad lo cual la lleva a un estado de alerta y volver a estar en calma le llevará un tiempo (Lazarus, 1991). Según la afectividad dentro de la autorregulación emocional es la capacidad para anticiparnos y distinguir los contextos que necesitan una regulación de las emociones con la finalidad de llevar a cabo estrategias de respuestas (Koole, 2009).

#### **2.2.1.3. Relevancia de la Autorregulación Emocional**

Canales y Rovira (2016) en su investigación señala que la idea de autorregulación se tiene como la capacidad de identificar en sí mismo las respuestas o reacciones de alarma que se dan ante los problemas o conflictos; y poder actuar consecuentemente de una manera correcta, disminuyendo los estados de estrés, tensión, ansiedad, fastidio o dolor en pos de un estado general de bienestar y en un buen equilibrio psicosomático. Por ende, es de suma importancia el poder estar en ecuanimes, tomando consciencia de los propios estados para así orientar canalizando las diferentes emociones, ayudando a alcanzar cada vez más la autonomía, así como el equilibrio emocional personal.

#### **2.2.1.4. Emoción**

##### **Concepto**

La emoción se forma a partir de la relación de componentes como el pensamiento, sentimiento y respuestas psicológicas y conductuales. Son estados internos que se dan de forma involuntaria ante una situación, lo cual suele estar relacionada posteriormente con nuestra forma de actuar. Según lo mencionado por Reeve (2005), la emoción se encuentra compuesto por el sentimiento, el cual es subjetivo y da el significado a la emoción. Un segundo componente es la activación del cuerpo, hace referencia al funcionamiento hormonal y autónomo que alista y regula al cuerpo para la acción. Como tercer componente se encuentra el propósito que significa la motivación y por último la expresión social, refiriéndose a la forma que será manifestada la emoción.

De acuerdo a Lazarus (2007) las emociones surgen si el ser humano las ha asociado a situaciones significativas y la interpretación que le da a esta situación; por lo cual se puede decir que estas se encuentran relacionadas a sus experiencias previas. La reacción emocional dependerá de cuán significativo es el acontecimiento que la genera.

### **Funciones de las Emociones**

Todas las emociones tienen una función dentro del contexto, ya que permiten que el ser humano de una respuesta ante un estímulo.

#### **a) Funciones adaptativas**

Se trata sobre movilizar la energía para dar una conducta en donde la emoción prepara al organismo para que se ejecute el comportamiento. Plutchik (1980) sostiene que se presentan 8 funciones principales en este contexto: miedo (protección), ira (destrucción), alegría (reproducción), tristeza (reintegración),

confianza (afiliación), asco (rechazo), anticipación (exploración), sorpresa (exploración).

#### **b) Funciones sociales**

Permite pronosticar el comportamiento de uno mismo y de los demás, lo cual ayuda en el proceso de interrelación con el entorno, ya que se puede controlar las conductas de uno mismo y del otro, expresar los estados afectivos, promueve la conducta prosocial. Esta función también permite discernir e inhibir ciertas reacciones emocionales que pueden conllevar a enfrentamientos y una inadecuada socialización en grupos o diferentes sistemas (Plutchik,1980).

#### **c) Funciones motivacionales**

La motivación se encuentra muy relacionada con la emoción, ya que le da intensidad y dirección. Se concluye que todo comportamiento motivado genera una reacción emocional, así como también, la emoción ayuda a que se realicen conductas motivadas y no otras (Plutchik,1980).

### **2.2.1.5. Componentes**

#### **Control de sí mismo**

Hace referencia a la capacidad para pensar antes de actuar y controlar los impulsos llegando a tener mayor serenidad con uno mismo y con la situación de adversidad que presenta. Buscar conductas con un nivel menor de negatividad con la finalidad de dar una actuación responsable (Sahuanay, 2018).

#### **Estrategias de Afrontamiento**



Es la capacidad que tiene el ser humano para reconocer que un ambiente puede ser previsible y controlable con el fin de dar una respuesta optimista y acertada ante un contexto nocivo. Asimismo, es el conjunto de pensamientos y conductas realistas y reflexivas que ayudan a solucionar y sobre llevar una situación difícil (Sahuanay, 2018).

### **Tolerancia a la Frustración**

Capacidad para brindar una respuesta adaptativa ante momentos de alta tensión. Asimismo, habilidad para mantener un estado de alerta en situaciones estresantes que involucren tomar una decisión a lo largo del tiempo. Control constante de situaciones problemáticas que se presenten (Sahuanay, 2018).

#### **2.2.1.6. Estrategias para el desarrollo de la Autorregulación Emocional**

Páez *et al.* (2012) , en “Medición de los Estilos de regulación del afecto” (Measurement of Affect Regulation Styles MARS), señalan que los resultados obtenidos confirman que hay varias estrategias de Regulación Emocional que son adaptativas para regular las emociones de la misma persona y también las emociones de otros; observando que en ambos casos el uso de estas estrategias adaptativas para regular los episodios de ira y tristeza en las personas, permiten: una sensación de optimismo en el control de las emociones, en el aspecto cognitivo, en el manejo del medio, en la autopercepción de imagen y en las relaciones interpersonales; estos son estados que en un sentido podría considerarse como objetivos o metas adaptativas.

Dentro de las Estrategias Adaptativas podemos encontrar las que son de “cambio de situación y de los lazos sociales”, como la negociación de la tristeza, la planificación de los momentos de ira y el altruismo y la resolución directa; también encontramos estrategias adaptativas de orientación y atribución de significado, dentro de ellas vemos las de diversos tipos de crecimiento y la de reevaluación cognitiva ,como la más universal; y las Estrategias Adaptativas de cambio de expresión emocional, tenemos la confrontación (Páez *et al.*, 2012).

En una investigación reciente de Páez *et al.* (2013), se comprobó que también las estrategias nombradas como Adaptativas estuvieron relacionadas a una mejora de las metas adaptativas en cuanto a la funcionalidad. En estudio realizados a pacientes con diversas, Aldao, Nolen-Hoeksema y Schweizer (2010), obtuvieron que las Estrategias Adaptativas como la Resolución Directa, la Reevaluación Cognitiva y la Aceptación, están relacionadas a menores alteraciones, mientras que las Estrategias Maladaptativas como la Evitación y la Rumiación están relacionadas a pacientes con mayores alteraciones. Dentro de las estrategias de autorregulación tenemos técnicas simples como ejercicios de respiración profunda para permitir la calma y la relajación; también tenemos técnicas complejas como el uso de la meditación.

Davis *et al.* (2009) indican diversas técnicas de autorregulación emocional como lo son las Relajación Profunda, la Respiración y el Entrenamiento Asertivo; además mencionan que hacen una diferencia entre Técnicas de Relajación y Técnicas de Reducción del Estrés. Las Técnicas de Relajación tiene como objetivo relajar el cuerpo y las Técnicas de

Reducción del Estrés tiene como objetivo la educación de la mente para poder controlar el estrés. Aunque existe una diferencia entre las dos técnicas, al presentar una conexión entre la parte mental y las emociones corporales; se indica que es importante la aplicación de las dos estrategias para optimizar los resultados.

Davis *et al.* (2009), mencionan que debemos considerar que el cuerpo humano es un organismo de estímulo-respuesta que permite evidenciar el momento cuando el descontrol emocional se va a dar, permitiendo de esta manera la aplicación de las técnicas adecuadas. Dentro de las técnicas que permiten desarrollar una autorregulación emocional presentan las siguientes:

#### **La Relajación Progresiva:**

Esta técnica usa la Relajación Muscular y usa su base en la tensión o estrés muscular que es una respuesta a ciertos tipos de pensamientos. La técnica de Relajación Muscular tiene buen uso en la ansiedad, la depresión, la tensión muscular, el insomnio y las fobias. El desarrollo de esta técnica se debe hacer en una posición de sedente con la cabeza con algún apoyo; lo que se busca es la contracción y la relajación muscular en cuatro diferentes áreas. En un primer momento se trabaja con los miembros superiores, concentrándose en las manos, antebrazos y brazos; se realiza una flexión fuerte de dedos en forma de puño a la vez que se tensa los músculos del antebrazo, brazo y hombros; se mantiene por unos segundos esa posición de tensión para luego soltarla y apreciar la diferencia de soltura; después se repite en el otro miembro superior (Davis *et al.*, 2009).

El mismo ejercicio de contracción y relajación muscular con la apreciación de la diferencia entre un estado y otro se realiza en los músculos de la cabeza, cara, cuello y hombro superior; el proceso se repite en tercer lugar en el área del tórax, vientre, zona lumbar para finalmente terminar en la zona de los miembros inferiores, poniendo énfasis en los glúteos, muslos, pantorrillas, músculos del tobillo y pie (Davis *et al.*, 2009).

### **La Respiración**

Davis *et al.* (2009) refiere que el hecho de respirar de manera correcta nos puede servir como un medio para disminuir los aspectos de estrés y ansiedad, a la vez que también puede ser usado en los casos de depresión, tensión muscular e irritabilidad. Este estudio indicó más de 11 técnicas de respiración y ejercicio; pero puntúa principalmente la técnica de Respiración y Relajación a través del Suspiro.

Esta técnica consiste en colocar el cuerpo en posición de decúbito supino en completo estado de relajación como si estuviera dormido, posteriormente observar el tipo de respiración que el sujeto esté haciendo; si es una respiración superficial torácica, debemos de indicarle que lleve la respiración hacia el abdomen tratando de realizar una respiración diafragmática. Acto seguido hacerle notar la tranquilidad y la paz que puede obtener en este tipo de respiración, a la vez que permitirá oxigenarse mejor e inducirlo a un leve sueño. Indicar que debe de respirar en el acto de la inspiración de manera lenta y suave y al momento de realizar el acto de la espiración hacerlo como quien se desahoga soltando todo el aire; el proceso debe repetirse entre 8 a 12 veces (Davis *et al.*, 2009).

## **Entrenamiento Asertivo**

Davis *et al.* (2009) indica que el acto social al interactuar con otras personas es de una manera un factor de estrés. El Entrenamiento Asertivo ayuda a una mayor relajación de las relaciones, siendo también útil en los procesos de depresión. Es importante poder identificar el tipo de conducta social que tiene hacia las demás personas, siendo una de ellas de manera pasiva, agresiva o asertiva; además se debe observar las situaciones en las que los sujetos quieren ser más asertivos y pasar a detallarlas. Al identificar las situaciones se podrían recién poder guiar a la persona para poder afrontar de un modo asertivo.

Dentro de estas pautas podemos encontrar: el poder expresar con cuidado los propios intereses, derechos, pensamientos y sentimientos; el definir donde y cuando se dará la conversación; el precisar minuciosamente la situación; el expresar los mensajes incluyéndose en la oración, expresándose en primera persona evitando el miedo al rechazo; concretar la razón por la que quiera conversar; y por último tener un comportamiento y deseo de cooperación con el objetivo de alcanzar lo deseado (Davis *et al.*, 2009).

## **El Mindfulness**

De acuerdo a Moñivas *et al.* (2012), es el acto de consciencia plena o atención, suele también referirse en el área académica con el término de meditación en la práctica. Es la capacidad propia del ser humano que nos permite estar viviendo el momento, el estar conscientes pensando en lo que estamos percibiendo, sintiendo, pensando o haciendo, de una manera voluntaria deliberada con aceptación, curiosidad, interés descartando el acto

de juzgarlo. Esto permite favorecer los momentos de ánimo positivos, afrontando los negativos; a su vez, mejora la concentración, disminuye el uso de respuestas de evitación, mengua la ansiedad, el dolor crónico y la depresión.

Dentro de sus varias maniobras para trabajar el Mindfulness, la técnica más usada es la Respiración observando el ritmo de Inspiración y Espiración; haciéndolo de una manera consciente dado que el acto respiratorio en los seres humanos está automatizado. También se puede usar la técnica de mindfulness caminando conscientemente estando atentos a los movimientos y sensaciones de los pies. En general la idea es la de poder realizar de manera voluntaria consciente y atenta cualquier tipo de actividad de la vida diaria que la hacemos de manera repetitiva automatizada (Moñivas *et al.*, 2012).

### **2.2.1.7 Modelos Teóricos que tocan la Autorregulación Emocional**

#### **Modelo de Salovey y Maye**

Según Sahuanay, (2018) el modelo presenta diferentes habilidades que forman parte de la autorregulación emocional. En primera instancia se encuentra la percepción emocional que es la capacidad para reconocer emociones propias de personas del entorno. La facilitación emocional del pensamiento es la habilidad de usar la emoción para abrir la puerta al razonamiento, relacionándola con otras sensaciones. Por ello, podemos decir que las emociones pueden enfocar y priorizar el pensamiento enfocándose en la información más relevante.

Sucesivamente, la comprensión emocional se refiere a la habilidad para reconocer las similitudes de emociones para poder solucionar el

problema. Asimismo, la dirección emocional es identificar las emociones de sí mismo y conocer qué es lo que se busca, llegando a controlar las emociones negativas. Finalmente, la regulación reflexiva de la emoción promueve el crecimiento personal (Sahuanay, 2018).

### **Modelo de Baron**

El componente explica a través de distintos factores como el intrapersonal, interpersonal, estado de ánimo en general, adaptabilidad y manejo del estrés los rasgos de personalidad lo cual ayuda a conocer si la persona es capaz de tener una autorregulación emocional (García y Gimenez, 2010).

De acuerdo al componente intrapersonal se encuentra la comprensión de sí mismo (la capacidad para reconocer los sentimientos se sí mismo y el porqué de los mismos); además el asertividad (defender de manera respetuosa los pensamientos); así como también el autoconcepto (opinión sobre sí mismo), autorrealización (capacidad de alcanzar las metas propuestas de forma autónoma) e independencia (capacidad de decisión y hacerse cargo de las consecuencias de la mismas). Con respecto al componente interpersonal, el modelo menciona la empatía, relaciones interpersonales y responsabilidad social como aquellos que influyen en el comportamiento de acuerdo a la emoción (García y Gimenez, 2010).

El componente de adaptabilidad hace referencia a la capacidad de solución de problemas (capacidad de análisis y dar una respuesta ante la problemática) y flexibilidad (capacidad de aceptar y cambiar la forma de pensar, emoción y conductas ante una situación). En el factor de manejo de

estrés se encuentra la tolerancia al estrés y control de impulsos (control de emociones). Asimismo, la dimensión de estado de ánimo en general hace referencia a la felicidad (satisfacción con la vida) y optimismo (ser positivo ante adversidades). Los análisis de los componentes mencionados anteriormente permiten tener a mayor amplitud el tipo de personalidad y por ende su capacidad de autorregulación emocional (García y Gimenez, 2010).

### **The Process Model of Emotional Regulation**

Gross (1998-2001) sostuvo que las personas manifiestan sus emociones en cuatro etapas. La primera fase hace referencia a la situación que uno debe enfrentar y provoca la reacción emocional. Sucesivamente la persona toma la decisión de atender o ignorar la situación. En la tercera fase, dependiendo de experiencias pasadas, se generan aproximaciones cognitivas del contexto lo que conlleva a presentar o no una reacción emocional. En la cuarta se expresa la emoción mediante el comportamiento. El modelo ayuda a tener un mejor entendimiento del concepto y de los factores que se involucran en la regulación emocional, con la finalidad de identificar el sistema y desarrollar estrategias sobre él para obtener una mejor regulación de emociones y a la misma vez del comportamiento.

### **Goal-Oriented Models of Emotion Regulation**

Carver y Scheier (1998) hacen referencia al modelo Goal-Oriented Models of Emotion Regulation en donde mencionan dos dimensiones. El primero se enfoca en que la persona identifique y compare su estado actual con el estado ideal. El segundo factor se refiere a qué actividades realizará para llegar al estado ideal, con la finalidad de dar una respuesta para llegar a la situación deseada.



## **2.2.2 Hábitos de estudio**

### **2.2.2.1. Conceptualización**

#### **Concepto de Hábito**

Hernández (2012) conceptualiza que un hábito es cuando tu momento de rutina se repite de manera constante ante una situación específica, y cuando de manera mecánica se repite tantas veces, esta conducta pensante voluntaria se automatiza en el individuo, convirtiéndose en un hábito.

#### **Concepto de Estudio**

Calero (2007) define que el estudio es un proceso voluntario y se da de manera sistematizada para mejorar de principio a fin la obtención y aprendizaje de nuevos conocimientos, así como de habilidades. En el estudio no sólo interviene un esfuerzo intelectual sino también físico y emocional.

#### **Concepto de Hábito de Estudio**

Argentina (2013) indica que, en relación a la definición de hábitos de estudio, estima que son un conjunto de actos o conductas que el individuo realiza a fin de poder adquirir de manera más efectiva la comprensión de diferentes temas. Por otro lado, Zárata *et al.* (2017) opinan que los hábitos de estudio son acciones que un individuo realiza y manera continua y persistente con el propósito de aprender.

De acuerdo a Lazo (2006), nuestra idiosincrasia, además de la nueva cultura tecnológica electro-visual ha roto toda organización, lógica y jerarquía; hoy en día desde que nacemos somos expuestos a un sin número y des controlable bombardeo de mensajes diversos , que son captados por

diferentes sensores de nuestro cuerpo; de tal manera esta nueva forma de información hará que las nuevas generaciones en pocos años, tengan un completo y diferente patrón de pensamiento y aprendizaje a los de nuestro tiempo.

#### **2.2.2.2. Relevancia de los Hábitos de Estudio**

López (2009) en su estudio indica que la relevancia de los Hábitos de Estudio radica primordialmente en los resultados que se alcanzan después de echar mano de ella; de tal manera que cuando se emplean buenos Hábitos de Estudio, se logrará que mejore los procesos de adquisición de conocimientos o aprendizaje; por lo tanto, permitirá que el estudiante tenga una mejor captación del conocimiento y pueda obtener un mejor nivel académico dentro de su entorno estudiantil.

#### **2.2.2.3. Clases de Hábito de Estudio**

Según Fernández (1996) nos menciona dos clases de hábitos de estudio, los cuales veremos a continuación:

##### **a) Hábitos positivos**

Se le denomina también hábitos adecuados, es cuando realizan o practican un buen uso de técnicas y métodos con el objetivo de que el alumno pueda tener buenos resultados en su vida académica y también le ayuda para adquirir y consolidar conocimientos. El estudiante que practica estos hábitos tiene resultados muy diferentes al estudiante de baja calificación (Fernández, 1996).

##### **b) Hábitos negativos**

Se les denomina también hábitos inadecuados, son conductas erradas que los alumnos emplean en las técnicas y métodos de estudio y no llegan a obtener buenos resultados académicos o de lo contrario bajo rendimiento. Por lo que podemos indicar que un alumno al practicar los buenos hábitos de estudio podría conseguir óptimos resultados académicos (Fernández, 1996).

#### **2.2.2.4. Dimensiones de los Hábitos de Estudio**

Existen diversas formas de dimensionar los hábitos de estudio; una de ellas que merece nuestra atención es de la manera que lo clasifica Vicuña (2005).

##### **Formas de atención en aula**

De acuerdo a Kirton (2013), indica que los estudiantes tienen diferente predisposición para estar atento a las clases, además que los cursos tienen variados temas con diferentes ideas principales cada una, por esta razón el estudiante debe tener la capacidad no solo de prestar atención a las clases, sino también el de poder comprenderla, a la vez que toma anotaciones durante las clases. Es importante que el estudiante haya tomado apuntes de lo más relevante de la clase, además que los cuestionamientos que el estudiante le realiza al profesor es una manera de aprendizaje, demostrando interés, atención y concentración activa del estudiante.

##### **Actitud académica y técnica de estudio**

Kirton (2013), asegura que, para el éxito académico, los estudiantes deben contar con una buena disposición frente al estudio; demostrando optimismo, ganas de estudiar, seguridad de lo que se está haciendo y

madurez. Se entiende que el estudiante tiene el compromiso y el deseo de ser competente en su entorno; para esto el estudiante debe poner en acción una variedad de técnicas académicas en su estudio, tales como el resaltar ideas principales al leer, contar con un repaso constante, estudiar a diario, realización de esquemas, uso del diccionario o buscadores, etc. De tal manera que el estudiante se valga de estas varias técnicas con el propósito principal de aprender conocimientos.

El principal instrumento para la adquisición de conocimiento por parte del estudiante es la lectura; de tal manera que el estudiante que no lee, definitivamente no podrá aprender; aunque no solo a través del acto de leer se adquiere conocimientos, sino también por ejemplo por audios de estudio. Concluyendo que lo más importante es saber aprender a aprender de forma significativa y eficaz (Quintero, 2013).

### **Solución de tareas académicas**

Según Vicuña (2005), indica que el desarrollo de tareas es un indicador que muestra que el estudiante cuenta con una serie de hábitos de estudio, dentro de los cuales pueden ser: la programación de sus tareas, la búsqueda de información extra de la que ya tiene, la organización de los tiempos de estudio y tarea, el desarrollo de resúmenes, asesoramiento para ayuda. El estudiante debe aprender y conocer como estudiar, aplicando diferentes técnicas y métodos de estudio; solucionar la tarea debe convertirse en su actividad primordial y convertirse en el objetivo. Una parte del aprendizaje significativo se va a dar por la realización de las tareas a través de la búsqueda de nueva información con un nexo a sus conocimientos previos.

## **Preparación para los exámenes**

Un cuestionamiento que tienen los estudiantes es el cómo será el examen y el cuánto deben de prepararse para ello; aparte de esto deben de pensar cual será la mejor estrategia para prepararse para el examen, dentro de las cuales podrán contar con una variedad de opciones, dentro de las cuales tenemos: la organización y la preparaciones de mapas conceptuales, anotaciones de la clase, resúmenes de cuaderno o libros, esquematización de lo aprendido, repazos constantes, conversatorios con docente o estudiantes. También es importante que el docente les de las pautas necesarias para rendir el examen; además de tomar los exámenes de acuerdo a lo enseñado en las clases. Una principal idea que los estudiantes deben de tener, es que, para ser exitosos en los exámenes, ellos deben de prepararse constantemente (Kirton, 2013).

Vildoso (2003), menciona que la preparación para los exámenes debe tener dos aspectos: uno de ellos es la Preparación Remota; la cual refiere el estar preparado para un examen distante, siendo el que se planifica desde comienzos hasta la conclusión de los objetivos del curso, como por ejemplo el examen final del curso. La otra consideración es la Preparación Próxima, ejecutándose cuando las clases han finalizado, para entrar en proceso de evaluación, como por ejemplo los exámenes o evaluaciones de cada tema desarrollado en clase.

## **Acompañamiento al estudio**

Enríquez *et al.* (2015) indica que, para un buen acompañamiento de estudio, no solo es necesario tener buenos hábitos de estudio, sino también hay una serie de factores externos que influyen positivamente a la hora del

estudio; dentro de dichos acompañamientos podemos considerar el área donde se desarrolla el estudio, el mobiliario apropiado, la iluminación y los aspectos sonoros. También influye el acondicionamiento físico del estudiante, así como el aspecto de su nutrición, entre otros; permitirá un aprendizaje significativo, útil y duradero.

#### **2.2.2.5. Métodos y Técnicas de Estudio**

Para López (2000) el método es un procedimiento o una forma de realizar algo en una manera organizada para que se pueda adquirir aprendizajes, es una ayuda para el alumno porque lo guía para poder obtener los objetivos en su rendimiento académico. Hay diversidad en técnicas de estudio, el estudiante decide cual aplicar para adquirir los conocimientos que pueda facilitar su aprendizaje y de esa manera lograr sus objetivos académicos propuestos (Hernández, 1993).

Se puede decir que el método es la manera, los pasos con un orden para conseguir los objetivos propuestos, en un aspecto académico se debe contar con un plan de estudio, que en ese caso sería el método y las técnicas son las que se utilizaría para llevar a cabo el método, algunas técnicas podrían ser las del subrayado, resúmenes, el repaso entre otros (Hernández, 1993).

#### **2.2.2.6. Principios Psicológicos del Estudio**

De acuerdo a Díaz (2005), para que el aprendizaje sea eficaz, se debe considerar que interactúan diferentes aspectos psicológicos los cuales facultan al estudiante para la adquisición de conocimientos, dentro de ellos tenemos:

- a.- La Motivación que de acuerdo a Ospina (2006), es uno de los factores más importantes en los individuos, y cuando hay carencia de esta, la posibilidad de aprender se torna difícil. Es por la motivación que la relación entre el

docente y la discente mejora, facilitando el proceso de aprendizaje; es a través de ella que el docente guía al estudiante hacia los objetivos que propone llegar, además que le da razones para alcanzarlos.

- b.- La Capacidad de Concentración según Calero (2007), es muy diferente entre los estudiantes, pero todos tienen la posibilidad de poder alcanzarla plenamente; aunque normalmente usan solo el 50% de su totalidad mental, dado que el otro 50% se pierde en tantas distracciones no relacionadas al desarrollo de estudio. La excelencia y la calidad de los procesos de estudio, están directamente relacionados con el grado de atención y el grado de concentración que el estudiante se permita en el acto del procesamiento de aprendizaje.
- c.- La Actitud según Calero (2007), ayuda al estudiante en el aprendizaje, pero es necesario que éste sea el protagonista en la búsqueda y la aclaración de los temas no entendidos y tratar de comprenderlos. El dinamismo del estudiante ante las incógnitas o dudas de conceptos o ideas desconocidas, contribuye finalmente a mejorar el aprendizaje.
- d.- La Organización de acuerdo a Calero (2007), permite al estudiante obtener de manera eficaz el conocimiento, para lograr esto, el estudiante debe poder organizar el conocimiento según el nivel de importancia o prioridad. En este proceso el docente debe ser un guía hacia el aprendizaje y el estudiante debe organizarlo e integrarlo convenientemente y de la mejor manera hacia su propio saber.
- e.- La Comprensión es un aspecto que el estudiante necesita para lograr conocer conceptos elementales, permitiéndole organizar esa información y

ejecutar dicho saber a nuevas situaciones; no importando cuanto es lo que conoce, si no lo que puede lograr con dicho conocimiento. Parte de la comprensión es tener la capacidad de saber escribir y leer, además de poder desarrollar un resumen de un párrafo, elaborar mensajes, poder comunicarse y poder lograr que otros lo comprendan. Calero (2007)

f.- La Repetición según Calero (2007), no se basa solamente en “repetir por repetir lo aprendido”, sino es el hecho de reafirmar o reiterar el conocimiento; esto lleva consigo el reforzamiento de lo que se conoce, consultando diversas fuentes válidas con el propósito de obtener un nuevo saber y poder compararlos con los conocimientos ya obtenidos, además de desarrollar otras perspectivas del tema.

#### **2.2.2.7. Actitudes y Conductas Productivas ante el Estudio**

Según Sabanes (2007), señala que las actitudes son posturas de tipo emocional que se modifican con la madurez de cada individuo, estas influyen positiva o negativamente hacia diferentes circunstancias. Si la actitud de un alumno es positiva, con más facilidad lograría el aprendizaje porque lo afronta con optimismo y alegría y de esa manera lo considera más valioso e interesante, es importante mencionar también que las actitudes son positivas cuando hay estímulos o motivaciones placenteras.

Se debe tomar en cuenta algunas sugerencias: no faltar a clases y ser puntuales, consultar todas las interrogativas que tengas en clase con tu maestro, realiza trabajo en grupos ya que prospera la actividad académica, no te distraigas con comentarios ajenos a la clase, tus apuntes realizados repásalos el mismo día (Sabanés 2007).



## **2.3. Formulación de hipótesis**

### **2.3.1. Hipótesis general**

Existe una relación negativa, significativa entre la Autorregulación Emocional y los Hábitos de Estudio en educación remota de los estudiantes de Terapia Física de una universidad de Lima, 2021.

### **2.3.2. Hipótesis específicas**

H1 Existe relación negativa de la reevaluación cognitiva y hábitos de estudios en la educación remota en los estudiantes de Terapia Física de una universidad de Lima, 2021.

H2 Existe relación negativa de la supresión y hábitos de estudios en la educación remota en los estudiantes de Terapia Física de una universidad de Lima, 2021.

## **CAPÍTULO III: METODOLOGÍA**

### **3.1 Método de la Investigación**

El método de investigación es hipotético deductivo, ya que se parte de un supuesto o hipótesis que a través de procedimientos lógicos se va a demostrar (Arispe *et al.*, 2020)

### **3.2 Enfoque de la Investigación**

La investigación presenta un enfoque cuantitativo en el que existe una serie de etapas que se deben seguir; tales como, prueba hipótesis, conductas y teorías mediante datos, medición numérica y análisis estadístico. Se revisó la literatura con la finalidad de brindar una respuesta a la pregunta y objetivos de investigación. Permite analizar los resultados y brindar conclusiones (Arispe *et al.*, 2020).

### **3.3 Tipo de la Investigación**

El tipo de investigación es aplicada, ya que va a generar un conocimiento científico partiendo de determinados principios. Asimismo, brindó principios teóricos y conceptuales al problema planteado; obteniendo nuevos caminos de pensamiento acerca de la realidad que nos rodea (Arispe *et al.*, 2020).

### **3.4 Nivel de la Investigación**

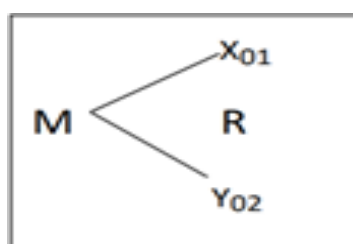
El estudio en su alcance es de tipo correlacional, ya que busca la presente investigación busca evaluar y analizar la relación o grado de asociación de dos variables.

Conocer la forma en la que se puede comportar una variable al percibir el comportamiento de otras variables relacionadas (Arispe *et al.*, 2020).

### 3.5 Diseño de la Investigación

El diseño de esta investigación, responde a un nivel No experimental- transversal o transeccional en donde se estudia la relación entre dos variables; además que no existe manipulación activa de ninguna de las variables, pues se busca determinar la relación de estas dos variables que son medidas en una muestra, en un solo momento en el tiempo. Esto quiere decir que se observan las variables sin modificarlas en su contexto natural para luego analizarlas (Arispe *et al.*, 2020).

El esquema del diseño de la investigación es la siguiente:



En donde:

M: Muestra

X01: Variable hábitos de estudio

Y02: Variable rendimiento académico

R: Relación

### 3.6 Población

La población estuvo conformada por todos los estudiantes de la carrera de Terapia Física y Rehabilitación de una universidad de Lima, 2021 que hayan tenido la experiencia de realizar sus estudios de forma remota. De acuerdo a lo mencionado por Sánchez *et al.* (2018) la población es la totalidad de sujetos que presentan características semejantes y

que permite identificarlos en una zona de interés para ser estudiados. En este mismo grupo reinciden los resultados y conclusiones halladas.

### 3.7 Muestra

Se refiere a la representación de un subgrupo de casos de la población que son tomados en cuenta para recolectar datos y estudiarlos de acuerdo al tema de la investigación (Arispe *et al.*, 2020). Para esta investigación según el libro de metodología de la escuela Arispe, *et al.* (2020) el tamaño muestral fue de 103 estudiantes universitarios de la carrera de Terapia Física de una universidad de Lima, el cual se obtuvo con un nivel de confianza del 95% y un error muestral del 5%. Se aplicó la fórmula para hallar tamaño muestral:

$$n = \frac{Z^2 N \cdot pq}{I^2 \cdot (N-1) + Z^2 \cdot pq}$$

Donde:

n: Tamaño de muestra

N: Número total de estudiantes

Z: Nivel de confianza

p: Probabilidad a favor

q: Probabilidad en contra (1-p)

I<sup>2</sup>: Error muestral

Asignando los valores, se tendría entonces que:

$$N = 141$$

$$Z = 95\% = 1.96$$

$$p = 50\% = 0.5$$

$$q = 50\% = 0.5$$

$$I = 5\% = 0.05$$

Reemplazando valores:

$$n = \frac{(1.96)^2 (141) \cdot (0.5)(0.5)}{(0.05)^2 \cdot (141-1) + (1.96)^2 \cdot (0.5)(0.5)} = 103$$

Se obtiene una muestra de 103 personas.

### **3.7.1 Criterios de Inclusión**

Se tomó en cuenta alumnos de ambos sexos de una universidad de Lima, 2021 que pertenezcan a la carrera de Terapia Física y los cuales hayan podido realizar clases remotas.

### **3.7.2 Criterios de Exclusión**

Castiglia (2000), indica que los criterios de exclusión son factores que permiten determinar cuando un sujeto no puede participar en un estudio. Por ello, para esta investigación no se consideró a los alumnos que no formen parte de la carrera, que no hayan llevado cursos virtuales o que se hayan retirado del ciclo académico.

## **3.8 Muestreo**

Para la investigación se utilizó el muestreo no probabilístico intencional es el que utilizamos para una selección de participantes, es decir que tomaremos en cuenta ciertas características, para que sólo los cumplen las mismas puedan participar (Arispe *et al.*, 2020).

## **3.9. Operacionalización de Variables e Indicadores de Variables**

**Tabla 1***Operacionalización de variables e indicadores de Autorregulación Emocional*

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de Medición	Escala de Valoración
Autorregulación Emocional	La regulación de la emoción implica una modificación de la experiencia emocional que se da a partir del ejercicio consciente del control de una serie de elementos relacionados con la experiencia emocional (Koole 2009; Gross y Thompson, 2007; Zelazo y Cunningham, 2007).	El autor divide esta variable para su mejor estudio en dos dimensiones, las cuales son Reevaluación Cognitiva y Supresión. Este cuestionario consta de 10 ítems, seis de los cuales evalúan Reevaluación Cognitiva y los otros cuatro, Supresión (Gross & John, 2003).	Reevaluación Cognitiva	Sentir una emoción positiva con mayor intensidad.	Escala Likert	El cuestionario valora cuan de acuerdo está el sujeto, así: (1=Totalmente de acuerdo) o en desacuerdo (7=Totalmente en desacuerdo)  1=Totalmente de acuerdo 4= Neutral 7=Totalmente en desacuerdo
				Sentir una emoción negativa con menor intensidad		
				Mantener la calma		
				Cambiar la manera de pensar		
				Cambiar la manera de pensar sobre la situación que generó una emoción positiva		
				Cambiar la manera de pensar sobre la situación que generó una emoción negativa		
			Supresión	Ocultar las emociones		
				No expresar emociones positivas		
				Controlar las emociones		
				No expresar emociones negativas		

**Nota:** Elaboración propia

**Tabla 2***Operacionalización de variables e indicadores de Hábitos de Estudio.*

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de Medición	Escala de Valoración
Hábitos de Estudio	Es un “modelo aprendido de conductas que el estudiante ejecuta en forma autónoma y mecánica, que le permite aprender significativamente” (Vicuña, 2014, p. 9).	Se asume la definición de medida en función a los puntajes obtenidos en los ítems de las cinco dimensiones del inventario de hábitos de estudio CASM 85 – R – 2014 (Vicuña, 2014).	Forma de estudio	Subrayar aspectos importantes. Leer en forma pausada.	El intervalo se encuentra y determina categorías de forma ordinal, las cuales tienen distancias iguales entre sí (Alarcón, 2008).	Dicotómicas cerrada, respuestas (siempre – nunca) (Alarcón, 2008).
			Resolución de tareas	Buscar lo que no conoce. Hacer sus tareas cuando comprenda el tema. Pedir ayuda cuando lo necesita.		
			Preparación de exámenes	Estudiar por horas. Estudiar antes de la fecha. Repasar antes de estudiar.		
			Forma de escuchar la Clase	Tomar apuntes. Concentrarse durante las clases. Preguntar al docente cuando no conoce algo.		
			Acompañamiento al Estudio	Estudiar en un ambiente tranquilo. Posponer actividades que lo distraen. Estudiar sin distractores.		

**Nota:** Elaboración propia

### **3.9.1 Hábitos de estudio**

Para García *et al.*, (1999) Hábito es la repetición de una misma acción, es una actitud permanente que se desarrolla mediante el ejercicio y la voluntad que tiende a hacernos actuar de una manera rápida, fácil y agradable. Un “hábito de estudio es un patrón conductual aprendido que se presenta mecánicamente ante situaciones específicas generalmente de tipo rutinaria, donde el individuo ya no tiene que pensar ni decidir sobre la forma de actuar”. (Vicuña, 1998, citado por Ortega, 2012). Los hábitos de estudio se basan en disposiciones que tiene la persona para repetir actos deliberadamente, implica constancia, que el estudiante aprenda de modo gradual en un contexto de espacio, tiempo adecuado a sus necesidades.

### **3.9.2. Autorregulación Emocional**

"La regulación de la emoción implica una modificación de la experiencia emocional que se da a partir del ejercicio consciente del control de una serie de elementos relacionados con la experiencia emocional"; es decir, la persona de manera pensante debe tener principalmente la voluntad de adquirir dominio propio frente a cualquier situación de stress emocional (Koole, 2009; Gross y Thompson, 2007; Zelazo y Cunningham, 2007).

## **3.10. Técnicas de Instrumento y de recolección de datos**

### **3.10.1 Técnica**

Behar (2008), afirma que la técnica dentro de una investigación es la forma en cómo se recolectarán los datos para que luego puedan ser analizados, esto nos va a permitir analizar y estudiar la problemática planteada. Se realizó el contacto con la institución educativa de nivel superior con la finalidad de brindarnos su apoyo para la aplicación de los instrumentos en los alumnos. Asimismo, se procedió a la



comunicación con los profesores para que por medio de sus clases envíen el link a los alumnos con la información y aplicación de las escalas. En dicha información se brindó un consentimiento informado, el cual indicaba los objetivos de la investigación, que la participación es voluntaria y los datos adquiridos fueron tratados con estricta confidencialidad guardando el anonimato en todo momento.

### **3.10.2. Instrumento**

Además, se realizó una ficha sociodemográfica que permitió conocer las características de los participantes. Sucesivamente estuvo el Cuestionario de Autorregulación Emocional (ERQP) y el Inventario de Hábitos de Estudio (CAMS-85). La técnica que se empleó en este estudio fue la encuesta, ya que se recolectó los datos a través de los cuestionarios (Sánchez *et al.*, 2018).

#### **3.10.2.1. Descripción de Instrumentos**

##### **Autorregulación Emocional:**

Para medir la variable de autorregulación emocional se aplicó el Cuestionario de Autorregulación Emocional (ERQ) realizado por Gross y Thompson (2003) y adaptado al Perú por Gargurevich y Matos (2010) obteniendo el ERQP. El instrumento fue aplicado en 320 estudiantes universitarios (52% hombres y 48% mujeres) de dos universidades privadas de Lima.

##### **a) Ficha Técnica**

<b>Nombre original</b>	Cuestionario de Autorregulación Emocional
<b>Autores</b>	Rafael Gargurevich y Lenia Matos
<b>Año de investigación</b>	2010

<b>Estructura</b>	10 ítems distribuidos en dos
<b>Dimensiones</b>	- Reevaluación cognitiva, tiene los ítems 1, 3, 5, 7 y 9. - Supresión, tiene los ítems 2, 4, 6, 8 y 10
<b>Aplicación</b>	Colectiva
<b>Tiempo para aplicar</b>	10 minutos
<b>Escala</b>	Likert: (1) Totalmente de acuerdo - (7) Totalmente en desacuerdo

### **Hábitos de Estudio**

Con esta variable el instrumento aplicado está titulado con el nombre “Inventario de Hábitos de Estudio CSM 85 Revisión 2014”, que se dio a conocer en el año 1985. (Vicuña, 2014).

#### **a) Ficha Técnica**

<b>Nombre original</b>	Inventario de Hábitos de Estudio
<b>Autor</b>	Luis Vicuña Peri
<b>Año de investigación</b>	1985, Revisado 2014

<b>Estructura</b>	55 ítems, agrupados en cinco dimensiones
<b>Dimensiones</b>	<p>- ¿Cómo estudia usted?, tiene los ítems 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11 y 12.</p> <p>- ¿Cómo hace sus tareas?, tiene los ítems 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21 y 22.</p> <p>- ¿Cómo prepara sus exámenes?, tiene los ítems 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32 y 33.</p> <p>- ¿Cómo escucha sus clases?, tiene los ítems 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44 y 45.</p> <p>- ¿Qué acompaña sus momentos de estudio?, tiene los ítems 46, 47, 48, 49, 50, 51,52, 53, 54 y 55.</p>
<b>Aplicación</b>	Colectiva
<b>Tiempo para aplicar</b>	Duración aproximada de 15 a 20 minutos
<b>Tipo de respuesta</b>	Dicotómicas cerrado, respuestas (siempre – nunca)

### 3.10.3. Validación del Instrumento

La validez de acuerdo a Arispe *et al.* (2020) se refiere al grado en que el contenido de los ítems o indicadores reflejan el concepto o variable que desean medir.

Para esta investigación se realizó la validez de contenido mediante juicios de expertos, el cual se obtuvo por cinco jueces con la finalidad de valorar la pertinencia, claridad y precisión de los ítems de acuerdo a cada dimensión. En la siguiente tabla se halla los resultados:

**Tabla 3**

*Juicios de Expertos para el Instrumento de Evaluación*

Nº	Expertos	DNI	Opinión de Aplicabilidad	Fecha de Validación
1	Dr. Christian Jair Jara Amézaga	40921797	Aplicable	15/06/21
2	Mg. Aimeé Yajaira Díaz Mau	40604280	Aplicable	15/06/21
3	Mg. Santos Chero Pisfil	06139258	Aplicable	15/06/21
4	Mg. Nita Giannina Lovato Sánchez	40868567	Aplicable	15/06/21
5	Mg. Patricia Esther Anton Puecas	25828231	Aplicable	15/06/21

**Nota:** Elaboración Propia

#### **3.10.4. Confiabilidad del Instrumento**

La confiabilidad es un instrumento de medición que indica que al aplicar el instrumento repetidas veces va a dar un resultado coherente y consistente (Arispe *et al.*, 2020)

La confiabilidad se realizó mediante la aplicación de una prueba piloto a 35 estudiantes; por lo cual se obtuvo el cálculo del Coeficiente Alfa de Cronbach que será expuesto en las siguientes tablas:

**Tabla 4**

*Confiabilidad del Instrumento de Autorregulación Emocional*

Alfa de	
Cronbach	N de elementos
,587	10

**Nota:** Elaboración Propia

La prueba de Autorregulación Emocional arrojó un índice de ,587 por lo cual se puede observar que presenta una consistencia interna moderada.

**Tabla 5**

*Confiabilidad del Instrumento de Hábitos de Estudios*

Alfa de	
Cronbach	N de elementos
,946	55

**Nota:** Elaboración Propia

El Alfa de Cronbach fue de ,946 para el instrumento de Hábitos de Estudios; se determina una consistencia interna muy buena.

### **3.11. Procesamiento y Análisis de Datos**

Para obtener los datos, se empleó el programa estadístico IBM SPSS versión 24. En relación a los estudios descriptivos, se tomó en cuenta la distribución según el sexo, cantidad de cursos online y cantidad de horas dedicadas en los cursos. Asimismo, los puntajes obtenidos en cada escala (Field, 2013).

Sucesivamente se realizó la prueba de normalidad de Kolmorov-Smirnov, ya que la muestra es mayor a 50 personas. El análisis de ambas variables no cumplió con la relación lineal a través del gráfico de dispersión; por lo cual para efectos de la

investigación se utilizó la prueba la prueba no paramétrica Spearman (Field, 2013). De los resultados obtenidos se analizó el tamaño del efecto en las correlaciones tomando en cuenta a Hernández y Fernández (1998), la cual muestra cinco niveles .00 (mínima), .20 (baja), .40 (moderada), .60 (buena) y .80 (muy buena).

### **3.12. Aspectos Éticos**

La elaboración del presente proyecto se encuentra alineada teniendo en cuenta la normativa reglamentada por la Universidad Privada Norbert Wiener dentro del Código de Ética del año 2019 para la investigación de la universidad ya que debe encaminarse a nivel nacional e internacional.

Con respecto a la normativa mencionada anteriormente se observa que en el capítulo III en el artículo 6 que tiene como base los principios, la protección de los intervinientes, en el capítulo IV en el artículo 8 y 9 que tiene mención a las acciones de resguardo y a la no vulneración de derecho intelectuales. Se tuvo atención para que los datos obtenidos sean confiables y auténticos. La aplicación de los instrumentos midió los Hábitos de Estudio y la Autorregulación Emocional de cada participante, de manera anónima, el cuestionario fue realizado vía online y los participantes aceptaron el consentimiento informado previo a la aplicación de las encuestas.

## CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

### 4.1. Resultados

Se obtuvo una muestra de 103 personas. Para el análisis de datos, en primer lugar, se mostró las distribuciones de los participantes de acuerdo a sexo, cantidad de cursos llevados online y horas dedicadas a los mismos. Sucesivamente se muestra el análisis de Normalidad y para contrastar las hipótesis se utilizó la prueba no paramétrica de Spearman.

**Tabla 6**

*Prueba de Normalidad de Kolmogorov-Smirnov de Autorregulación Emocional y Hábitos de Estudio*

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>		
	Estadístico	gl	Sig.
Autorregulación Emocional	,122	103	,001
Hábitos de Estudio	,276	103	,000
Reevaluación Cognitiva	,122	103	,001
Supresión	,186	103	,000
Formas de Estudio	,185	103	,000
Resolución de tareas	,370	103	,000
Preparación de exámenes	,235	103	,000
Formas de escuchar la clase	,314	103	,000

Acompañamiento al estudio	,273	103	,000
---------------------------	------	-----	------

**Nota:** Elaboración propia - Programa SPSS

Se puso a prueba el supuesto de normalidad de Kolmorov-Smirnov, ya que la muestra supera los 50 participantes. Todas las dimensiones arrojaron un sig de .00. Al ser menor a .05 se concluye utilizar una prueba no paramétrica que permita correlacionar las variables, en este caso el Rho de Spearman. El coeficiente de correlación de Spearman es una medida del tamaño del efecto, se procederá a realizar el análisis de la fuerza de las dos variables, considerando la interpretación sugerida por Hernández y Fernández (1998), la cual muestra cinco niveles .00 (mínima), .20 (baja), .40 (moderada), .60 (buena) y .80 (muy buena).

#### 4.1.1. Análisis descriptivo de Resultados

**Tabla 7**

*Distribución según sexo en estudiantes de Terapia Física de una universidad de Lima.*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Femenino	60	58,3	58,3	58,3
	Masculino	43	41,7	41,7	100,0
	Total	103	100,0	100,0	

**Nota:** Programa SPSS

**Tabla 8**

*Distribución según la cantidad de cursos online en alumnos de Terapia Física de una universidad de Lima.*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1-3	30	29,1	29,1	29,1
	4-6	60	58,3	58,3	87,4



6-9	7	6,8	6,8	94,2
9-12	6	5,8	5,8	100,0
Total	103	100,0	100,0	

**Nota:** Programa SPSS

Se evaluaron 103 estudiantes universitarios de la carrera de Terapia Física de una universidad de Lima. De la muestra el 58.3% fueron del sexo femenino y el 41.7% del masculino. Asimismo, el 29.1% de estudiantes llevaron entre 1 a 3 cursos online, el 58.3% tomaron de 4 a 6 cursos, el 6.8% realizaron de 6 a 9 y el 5.8% llevaron entre 9 a 12 cursos.

**Tabla 9**

*Distribución según la cantidad de horas dedicada en los cursos online en alumnos de Terapia Física de una universidad de Lima.*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1-3 horas	31	30,1	30,1	30,1
	4-7 horas	67	65,0	65,0	95,1
	7-10 horas	2	1,9	1,9	97,1
	más de 10 horas	3	2,9	2,9	100,0
	Total	103	100,0	100,0	

**Nota:** Elaboración propia - Programa SPSS

De los 103 participantes, el 30.1% dedica entre 1 a 3 horas para realizar sus cursos online, el 65% entre 4 a 7 horas, el 1.9% ocupa entre 7 a 10 horas y el 2.9% más de 10 horas.

**Tabla 10**

*Análisis descriptivo según la variable de Autorregulación emocional en estudiante de Terapia Física de una universidad de Lima.*

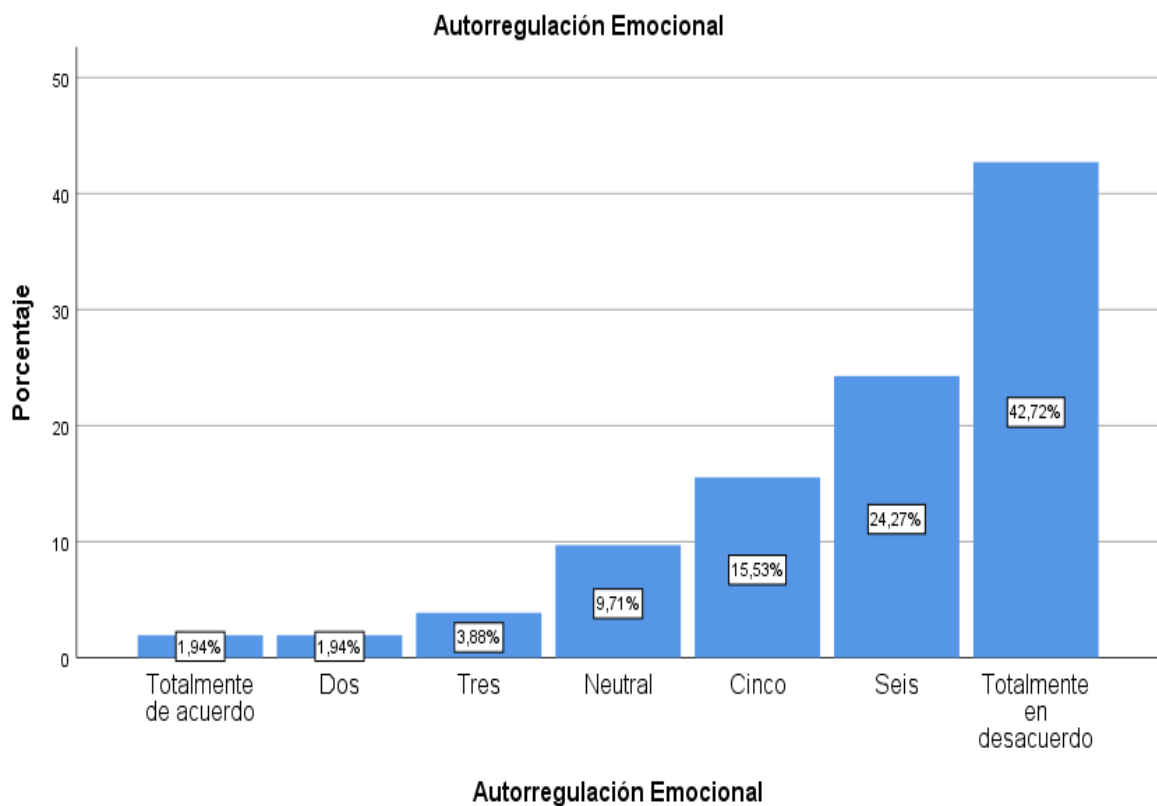
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Totalmente de acuerdo	2	1,9	1,9	1,9
	Dos	2	1,9	1,9	3,9
	Tres	4	3,9	3,9	7,8
	Neutral	10	9,7	9,7	17,5

Cinco	16	15,5	15,5	33,0
Seis	25	24,3	24,3	57,3
Totalmente en desacuerdo	44	42,7	42,7	100,0
Total	103	100,0	100,0	

**Nota:** Elaboración propia - Programa SPSS

**Figura 1**

Resultados en porcentajes de las respuestas de Autorregulación Emocional.



**Nota:** Elaboración propia - Programa SPSS

De acuerdo al total de la muestra, el 1.9% se encuentra totalmente de acuerdo que presentan autorregulación emocional, el 1.9% marcó la respuesta 2, el 3.9% la respuesta 3, el 9.7% manifiestan que presenta neutralmente autorregulación emocional. No obstante, el 15.5% seleccionaron la respuesta 5, el 24.3% indicaron la respuesta 6 y el 42.7% expresaron estar totalmente en desacuerdo.

**Tabla 11**

*Análisis descriptivo según la variable de Hábitos de Estudios en estudiante de Terapia Física de una universidad de Lima.*

---

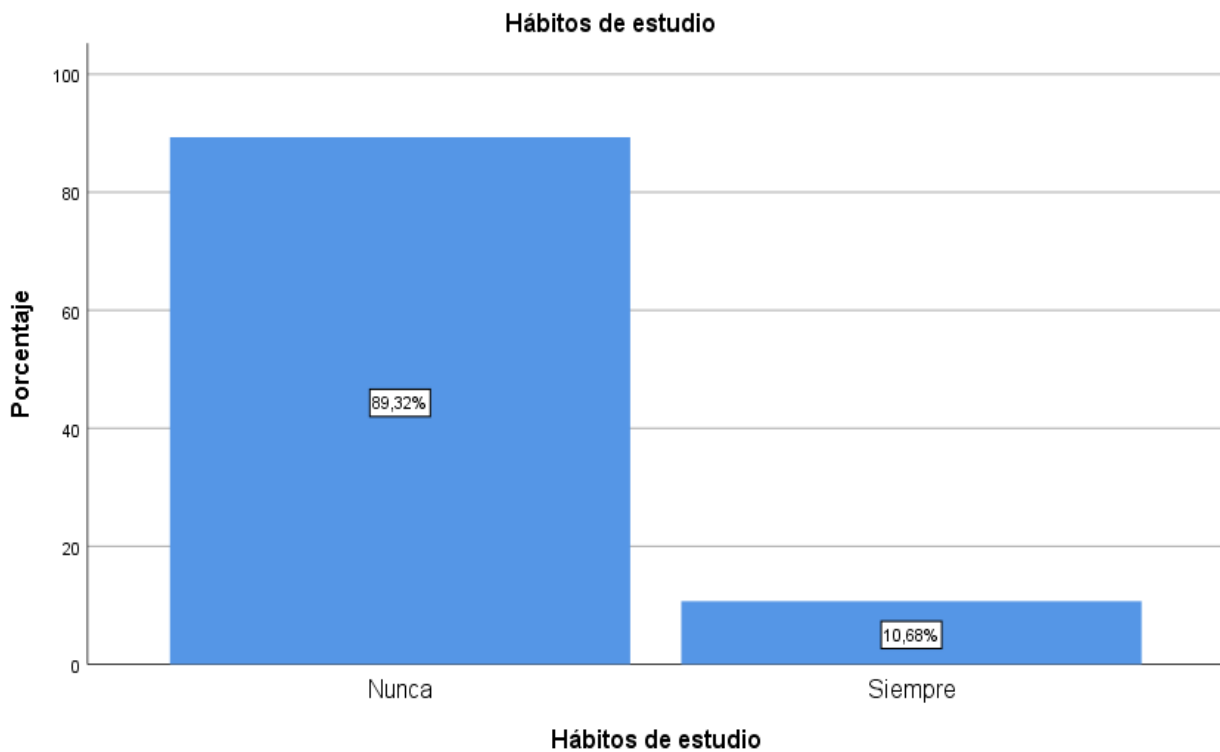
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	92	89,3	89,3	89,3
	Siempre	11	10,7	10,7	100,0
	Total	103	100,0	100,0	

---

**Nota:** Elaboración propia - Programa SPSS

**Figura 2**

Resultados en porcentajes de las respuestas de Hábitos de Estudio.



**Nota:** Elaboración propia - Programa SPSS

Del total de la muestra el 89.32% manifiestan no tener adecuados hábitos de estudio y el 10.63% señala que tienen hábitos de estudio.

#### 4.1.2 Prueba de hipótesis

**Hipótesis General:** Existe una relación negativa, significativa entre la Autorregulación Emocional y los Hábitos de Estudio en educación remota de los estudiantes de Terapia Física de una universidad de Lima, 2021.

**H0:** La autorregulación emocional no se relaciona de manera negativa ni significativa con los hábitos de estudio en la educación remota de los estudiantes de Terapia Física de una universidad de Lima, 2021.

**H1:** La autorregulación emocional se relaciona de manera negativa significativa con los hábitos de estudio en la educación remota de los estudiantes de Terapia Física de una universidad de Lima, 2021.

**Tabla 12**

*Relación entre la Autorregulación Emocional y los Hábitos de Estudios en estudiante de Terapia Física de una universidad de Lima.*

			Autorregulación Emocional	Hábitos de Estudio
Rho de Spearman	Autorregulación Emocional	Coefficiente de correlación	1,000	-,389**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	103	103
	Hábitos de Estudio	Coefficiente de correlación	-,389**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	103	103

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

**Nota:** Elaboración propia - Programa SPSS

En el análisis correlacional aplicado entre las variables de Autorregulación Emocional y Hábitos de Estudio, se obtuvo un nivel de Sig de .00 (menor al valor de la

significancia teórica  $\alpha=.05$ ). Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la alterna. Asimismo, existe una correlación de forma negativa, significativa, baja tomando en cuenta las variables en la educación remota de los estudiantes de terapia física de una universidad de Lima.

### Hipótesis Específicas

**Hipótesis Específica 1:** Existe relación negativa de la reevaluación cognitiva y hábitos de estudios en la educación remota en los estudiantes de Terapia Física de una universidad de Lima, 2021.

**H0:** La reevaluación cognitiva no se relaciona de manera negativa ni significativa con los hábitos de estudio en la educación remota de los estudiantes de Terapia Física de una universidad de Lima, 2021.

**H1:** La reevaluación cognitiva se relaciona de manera negativa y significativa con los hábitos de estudio en la educación remota de los estudiantes de Terapia Física de una universidad de Lima, 2021.

**Tabla 13**

*Relación entre la dimensión Reevaluación Cognitiva y los Hábitos de Estudios en estudiante de Terapia Física de una universidad de Lima.*

			Reevaluación Cognitiva	Hábitos de Estudio
Rho de Spearman	Reevaluación Cognitiva	Coefficiente de correlación	1,000	-,296**
		Sig. (bilateral)	.	,002
		N	103	103
	Hábitos de Estudio	Coefficiente de correlación	-,296**	1,000
		Sig. (bilateral)	,002	.
		N	103	103

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

**Nota:** Elaboración propia - Programa SPSS

Se relacionó la dimensión de reevaluación cognitiva con hábitos de estudio (Tabla 10) obteniendo un resultado de .002 (menor al valor de la significancia teórica  $\alpha=.05$ ). Los

resultados hallados indican que se acepta la hipótesis alterna, ya que existe relación significativa, negativa y baja entre las mismas.

**Hipótesis Específica 2:** Existe relación negativa de la supresión y hábitos de estudios en la educación remota en los estudiantes de Terapia Física de una universidad de Lima, 2021.

**H0:** La supresión no se relaciona de manera negativa ni significativa con los hábitos de estudio en la educación remota de los estudiantes de Terapia Física de una universidad de Lima, 2021.

**H1:** La supresión se relaciona de manera negativa ni significativa con los hábitos de estudio en la educación remota de los estudiantes de Terapia Física de una universidad de Lima, 2021.

**Tabla 14**

*Relación entre la dimensión Supresión y los Hábitos de Estudios en estudiantes de Terapia Física de una universidad de Lima.*

			Supresión	Hábitos de Estudio
Rho de Spearman	Supresión	Coefficiente de correlación	1,000	-,474**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	103	103
	Hábitos de Estudio	Coefficiente de correlación	-,474**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	103	103

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

**Nota:** Elaboración propia - Programa SPSS

De acuerdo al análisis correlacional entre la supresión y los hábitos de estudio arrojó un Sig menor a .05 obteniendo una relación significativa, negativa y moderada (-,474\*\*). Por lo tanto, se aceptó la hipótesis alterna de la investigación.

### 4.1.3 Discusión de Resultados

De acuerdo a la hipótesis general realizada en esta investigación: “Existe una relación significativa entre la Autorregulación Emocional y los Hábitos de Estudio en educación remota de los estudiantes de Terapia Física de una universidad de Lima, 2021”. Los resultados arrojaron que existe una relación significativa ya que el nivel de significancia fue de  $0,000 < 0,05$ , por lo tanto, se confirma que los hábitos de estudio y la autorregulación emocional se relacionan en estudiantes de terapia física. Además, los resultados mostraron un coeficiente de Spearman de  $(-,389^{**})$  indicando que existe una relación negativa, baja pero significativa. Estos resultados guardan relación con los antecedentes nombrados en esta investigación; uno de ellos es el estudio de Millones (2019), quien considera que, entre la inteligencia emocional y los hábitos de estudio en los estudiantes, hay definitivamente una relación significativa. Esta investigación también guarda relación con lo indicado por Sahuanay (2018), quien obtiene en su investigación una relación significativa entre la calidad de vida y la autorregulación emocional en su muestra de estudio. A su vez estas ideas se consolidan con el aporte de Canales y Rovira (2016) en su investigación que señalan que al ser conscientes de las emociones o conflictos internos pueden dar mejores soluciones ante una problemática. Por ende, es importante canalizar las emociones para dar una respuesta adecuada ante las actividades académicas y de esa forma no basarse constantemente en llevar a cabo hábitos de estudios.

Por otro lado, los resultados arrojaron que existe una relación significativa entre la reevaluación cognitiva y hábitos de estudios en la educación remota en los estudiantes de Terapia Física de una universidad de Lima, 2021, debido a que se presenta un nivel de significancia de  $.002 < .05$ ; así como también una relación negativa, baja con un coeficiente de Spearman  $(-.296^{**})$ . Estos resultados guardan relación con un estudio anterior realizado por Salas (2017), donde concluye que los hábitos de estudio y la

motivación para el aprendizaje se relacionan significativamente con los objetivos de aprendizaje; a su vez Terry (2019), muestra también que existe una relación estadísticamente significativa entre las variables de su estudio, las cuales tuvo como una de sus variables los hábitos de estudio. Esta idea se confirma con la teoría de Gross y Thompson (2007), en donde la autorregulación se basa de dos mecanismos, uno de ellos la reevaluación cognitiva (tomando en cuenta la situación, atención y evaluación hacia el estímulo). Asimismo, de acuerdo a Kirton (2013), indica que los alumnos deben estar en la capacidad para atender, comprender y anotar las ideas principales en la clase, esto dependerá de que sus notas sean exitosas.

Finalmente, de acuerdo a la tercera hipótesis se obtuvo un nivel de significancia de  $.000 < .05$ ; por lo cual se manifiesta que existe una relación significativa entre supresión y hábitos de estudios en estudiantes de Terapia Física de una universidad de Lima, 2021. Así mismo, se observó una relación negativa, moderada de acuerdo al coeficiente de Spearman (-.474\*\*). Por lo indicado, estos resultados tienen relación con la investigación realizada por en Zárate *et al.* (2018), que relaciona significativamente el estrés y los hábitos de estudio en los estudiantes del área de salud. Estos resultados concuerdan con el marco teórico en donde define la autorregulación emocional como un control cognitivo que puede ser regulado por dos mecanismos, siendo uno de estos mecanismos la supresión, que es la respuesta relacionada a la situación emocional (Gross y Thompson, 2007). Evidenciándose que este mecanismo tiene una moderada relación con los hábitos de estudio en los estudiantes de terapia física; Según Kirton (2013) los estudiantes presentan diferentes predisposiciones para estar pendientes y darles importancia a sus estudios en sus diferentes situaciones.



## CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### 5.1. Conclusiones

De acuerdo a los resultados obtenidos en la investigación, se concluye lo siguiente:

En primer lugar, se logró determinar una relación significativa entre la Autorregulación Emocional y los Hábitos de Estudio en educación remota de los estudiantes de Terapia Física de una universidad de Lima, 2021. El nivel de significancia fue de  $0,000 < 0,05$ , con un coeficiente de Spearman de  $(-,389^{**})$  indicando que existe una relación negativa, baja pero significativa. Se concluye que los estudiantes que canalizan sus emociones y presentan autorregulación emocional desarrollaran su capacidad para afrontar diferentes situaciones por ende disminuye la necesidad de tener hábitos de estudios.

En segundo lugar, se halló la relación significativa entre reevaluación cognitiva y hábitos de estudio en estudiantes de Terapia Física de una universidad de Lima, con un valor de significancia  $p=0,002 < 0,05$  y un coeficiente de Spearman de  $-0.296^{**}$ , lo que indica una correlación significativa, negativa y baja entre la reevaluación cognitiva y hábitos de estudio. En conclusión, el hecho que el estudiante realice el proceso de atención, concentración y comprenda las los objetivos de la información en clase, tendrá menor

necesidad de organizarse y cumplir con métodos que caracterizan al desarrollo de hábitos de estudio.

Por último, se logró determinar una relación significativa entre supresión y hábitos de estudio en estudiantes de una universidad de Lima, obteniendo una significancia de  $p=0.00 < 0.05$  obteniendo una relación significativa, negativa y moderada, ya que el coeficiente de Rho Spearman fue  $-,474^{**}$ . Se concluye, que los estudiantes que no comunican sus emociones en el momento adecuado y las suprimen genera que desarrollen más hábitos de estudios para que puedan obtener un rendimiento óptimo dentro del área académica.

## **5.2. Recomendaciones**

**Primera:** Se recomienda hacer propuestas en donde se relacionen ambas variables para mejorar la calidad de la enseñanza. Al centro de estudio se recomienda realizar un programa que promueva la importancia de la autorregulación emocional en los estudiantes para desarrollar hábitos de estudio y lograr mejores resultados en su desempeño dentro del centro educativo.

**Segunda:** A los estudiantes se les recomienda tomar consciencia de su proceso cognitivo en la forma en cómo atiende la información dada en las clases. Asimismo, que el centro educativo pueda promover la investigación, la importancia de la concentración y atención en las diferentes actividades académicas que realice.

**Tercera:** A la universidad se recomienda generar talleres enfocados en la parte emocional para los estudiantes por lo menos uno cada dos meses con la finalidad de que conozcan cómo canalizar sus emociones y cómo deben ser expresadas con la finalidad de evitar suprimirlas y prevenir un bajo nivel de desempeño en sus cursos.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acevedo, D., Torres, J., Tirado, D. (2015). Análisis de los Hábitos de Estudio y Motivación para el Aprendizaje a Distancia en Alumnos de Ingeniería de Sistemas de la Universidad de Cartagena (Colombia). *Formación Universitaria*, 8 (5), 59-66.  
<http://dx.doi.org/10.4067/S0718-50062015000500007>
- Advíncula C. (2018). *Regulación Emocional y Bienestar Psicológico en Estudiantes Universitarios* [Tesis de Bachiller, Pontificia Universidad Católica del Perú].  
[http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/12666/Adv%c3%adnucula\\_Coila\\_Regulaci%c3%b3n\\_emocional\\_bienestar1.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/12666/Adv%c3%adnucula_Coila_Regulaci%c3%b3n_emocional_bienestar1.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Arispe, C., Yangali, J., Guerrero, M., Lozada, O., Acuña, L., Arellano, C., (2020). *La Investigación Científica: una aproximación para los estudios de Postgrado*. Universidad Internacional del Ecuador.  
<https://repositorio.uide.edu.ec/handle/37000/4310>
- Albuquerque, R. (2019). *Hábitos de estudio y aprendizaje significativo en estudiantes universitarios de arquitectura, Trujillo, 2019* [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo].  
[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/34788/alburqueque\\_cr.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/34788/alburqueque_cr.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Aldao, A., Nolen-Hoeksem, S. y Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30, 217-237.
- Argentina, A. (2013). Relación entre hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de primero básico (estudio realizado en el instituto básico de educación por cooperativa, San Francisco la Unión, Quetzaltenango) [Tesis de Licenciatura, Universidad Rafael Landívar].

- Barrero, V., González, Y., Cabas, K. (2021). Autorregulación emocional y estrategias de afrontamiento como variables mediadoras del comportamiento prosocial. *Psicogente*, 24 (45), 1-15. <https://doi.org/10.17081/psico.24.45.4168>
- Behar, D. (2008). *Metodología de la Investigación*. Editorial Shalom.  
<http://rdigital.unicv.edu.cv/bitstream/123456789/106/3/Libro%20metodologia%20investigacion%20este.pdf>
- Boekaerts, M. y Niemivirta, M. (2007). Chapter 13 - Self-Regulated Learning: Finding a Balance between Learning Goals and Ego-Protective Goals, *Self-Regulation*. Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-012109890-2/50042-1>
- Calero, M. (2007). *Técnicas de Estudio e investigación*. Editorial San Marcos E.I.R.L. Perú.  
[https://www.academia.edu/20447169/Tecnicas\\_de\\_estudio](https://www.academia.edu/20447169/Tecnicas_de_estudio)
- Cárdenas, M., Jaén. O. y Palomino, F. (2018). Hábitos de estudio en estudiantes universitarios de primer año. *Revista Dialnet*, 15.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7009151>
- Castiglia, V. (2000). Requisitos Metodológicos y Estadísticos para publicaciones científicas: Parte I. *Revista de la Asociación Argentina de Ortopedia y Traumatología*, (66)1, 70-74. [http://aaot.org.ar/revista/1993\\_2002/2001/2001\\_1/660111.pdf](http://aaot.org.ar/revista/1993_2002/2001/2001_1/660111.pdf)
- Choliz, M. (2005). *Psicología de la emoción: el proceso emocional* [Archivo PDF].  
<https://www.uv.es/choliz/Proceso%20emocional.pdf>
- Compte, A. (2014). *Regulación Emocional: Concepto, Estrategias y Aplicaciones en la Relación de Ayuda* [Tesis de Licenciatura, Universitat de les Illes Balears].  
<https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/848/Compte%20Boix%20Almudena.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Cortés, J. (2017). Influencia de los Hábitos de Estudio en el rendimiento académico en estudiantes de V semestre de contaduría pública de la UPTC seccional Chinquinquirá periodos académicos 2015-2016.  
<https://repositorio.uptc.edu.co/bitstream/001/1729/1/TGT-411.pdf>
- Dávila, O. (2004). Adolescencia y Juventud: De las Nociones a los Abordajes. *Última década*, 12(21), 83-104. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-22362004000200004>
- Davis, M., McKay, M. y Eshelman, E. (2009). *Técnicas de autocontrol emocional*. Madrid: Ediciones Martínez Roca, S. A.
- Díaz V, J. (2005). *Aprende a estudiar con éxito* (4ta. Ed.). México: Trillas S.A
- Enríquez, F; Fajardo, M. y Garzón, F. (2015). Una revisión general a los hábitos de estudio en el ámbito universitario. *Psicogente*, 18 (33), 166-187.  
<http://doi.org/10.17081/psico.18.33.64>
- Fernández, C. (1996). *Aprender a estudiar*. Madrid: Pirámide
- Figallo, F., Gonzales, M., Diestra, V. (2020). Perú: Educación superior en el contexto de la pandemia por el COVID-19. *Revista de Educación Superior en América Latina*, (8), 20-28.  
<http://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/esal/article/viewFile/13404/214421444>  
832
- García, M., Giménez, S. (2010) *La inteligencia emocional y sus principales modelos: propuesta de un modelo integrador*. Obtenido de:  
<file:///D:/Descargas/DialnetLaInteligenciaEmocionalYSusPrincipalesModelos-3736408.pdf>.
- Gargurevich, R. y Matos, L. (2010). Psychometric Properties of The Emotional Self-Regulation Questionnaire Adapted for Peru (ERQP). *Revista de Psicología*, (12), 192-215.

<https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/346852/propiedades%20psicometricas.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Glòria, R. (2010). Prácticas motrices introyectivas: una vía práctica para el desarrollo de competencias socio-personales. *Acción Motriz, Las Palmas*, 5(2010), 12-19.
- Gross, J. (1998). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, (74), 224-237.
- Gross, J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*, (10), 214-219.
- Gross, J. y Thompson, R. (2007) *Emotion regulation: Conceptual foundations*. Handbook of emotion regulation. New York: Guilford Press.
- Hendrie, K. y Bastacini, M. (2020). Self-regulation in University Students: Learning Strategies, Motivation and Emotions. *Revista Educación*, 44(1), 1-29.  
<https://doi.org/10.15517/revedu.v44i1.37713>
- Hernández, R. y Fernández, C. (1998). Metodología de la investigación. México: McGraw-Hill.
- Hilari, A. (2002). *Diferencias en la autorregulación emocional y la complejidad cognitiva en situaciones terapéuticas críticas entre terapeutas noveles y expertos* [Tesis de Doctorado, Universitat Ramon Llull].  
[https://tdx.cat/bitstream/handle/10803/418809/Tesi\\_Ainoa\\_Hilari.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://tdx.cat/bitstream/handle/10803/418809/Tesi_Ainoa_Hilari.pdf?sequence=2&isAllowed=y)
- Huarcaya, J. (2020). Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 37(2), 327-334.  
[http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1726-46342020000200327&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1726-46342020000200327&script=sci_arttext)

- Huertas, N., (2017). Habits of study and academic performance of the students of the faculty of education of the national university José Faustino Sánchez Carrión - Huaral headquarters during the academic year 2015. *Logos*, 7(1),14 - 23.  
<http://dx.doi.org/10.21503/log.v7i1.1423>
- Ibañez, N. (2002). Emotions in the classroom. *Estudios Pedagógicos*, (28), 31-45.  
<https://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052002000100002>
- Kirton, B. (2013). *Tips efectivos para mejorar hábitos de estudios*. Editorial Trillas.  
Koole,
- Lacruz, C. y Glòria, R. (2016). La Importancia de la Autorregulación y la Empatía en la Formación Docente. *Movimento*, 22(1), 157-172.  
<https://www.redalyc.org/pdf/1153/115344155012.pdf>
- Lazarus, R. (1991). Progress on a cognitive-motivational-relational theory of emotion. *American Psychologist*, (46), 819-834.
- Lazarus, R. (2007). The history of stress. En Monat, A., Lazarus, R. y Reeve, G. (Eds.). *The Praeger Handbook of Stress and Coping*. New York: Praeger.  
<https://digitalcommons.brockport.edu/bookshelf/252>
- Lazo, J. (2006). *Pedagogía Universitaria*. Universidad Alas Peruanas. Lima. Centro de Investigación Fondo editorial.
- López, J. (2009). *Relación entre los hábitos de estudio, la autoestima y el rendimiento académico de los estudiantes de la escuela profesional de medicina veterinaria de la Universidad Alas Peruanas*. [Tesis de Maestría, Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle].
- López, M. (19 enero 2017). *Cómo estudiar con eficacia*.  
<https://www.universia.net/co/actualidad/actualidad.vida-universitaria.como-estudiar-eficacia-1148651.html>

- Lozano De la cruz, A. (2019). *Evidencias de los procesos psicométricos del inventario hábitos de estudio CASM-85 en estudiantes del primer ciclo de diferentes carreras profesionales de la Universidad César Vallejo filial Piura* [Tesis de Licenciatura, Universidad César Vallejo].  
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/41446>
- Koole, L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion*, 23, 4-41. <https://doi.org/10.1080/02699930802619031>
- Luján, I., Rodríguez, H., Hernández, G., Torrecillas, A., Machargo, J. (2011) Autorregulación Emocional y Éxito. *Revista de Psicología*, 2.  
<https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832329007.pdf>
- Macías, M., Madariaga, C., Valle, M., Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe*, 30 (1), 123-145. <https://www.redalyc.org/pdf/213/21328600007.pdf>
- Mega, C., Ronconi, L., y De Beni, R. (2014). What makes a good student? How emotions, self-regulated learning, and motivation contribute to academic achievement. *Journal of Educational Psychology*, 106(1), 121–131.  
<https://doi.org/10.1037/a0033546>
- Millones, E. (2019). Emotional intelligence and study habits in high school students. *Conocimiento para el Desarrollo*, 10 (1), 125 -129.  
<https://doi.org/10.17268/CpD.2019.01.19>
- Mondragón, C., Cardoso, D., Bobadilla, S., (2016). Study habits and academic performance: A research study of Business Administration undergraduate students at the Tejupilco Professional Academic Unit, 2016. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 8 (15), 661-685.  
<https://doi.org/10.23913/ride.v8i15.315>



- Moñivas, A., García-Diex, G. y García de Silva, R. (2012). Mindfulness (atención plena): concepto y teoría. *Portularia*, 12, 83-89.  
[http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/5939/Mindfulness\\_atencion\\_plena.pdf?sequence=2](http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/5939/Mindfulness_atencion_plena.pdf?sequence=2)
- Musso, M., Kyndt, E., Cascallar, E. y Dochy, F. (2012) Predicting Mathematical Performance: The Effect of Cognitive Processes and Self-Regulation Factors. *Education Research International*, 2012, 1-13. <https://doi:10.1155/2012/250719>
- Ospina, J. (2006). La motivación, motor del aprendizaje. *Revista Ciencias de la Salud*, 4 (Especial), 158-160 <https://www.redalyc.org/pdf/562/56209917.pdf>
- Páez, D., Martínez-Sánchez, F., Mendiburo, A., Bobowik, M. y Sevillano, V. (2013). Affect regulation strategies and emotional adjustment for negative and positive affect: A study on anger, sadness and joy. *The Journal of Positive Psychology*, 8(3), 249-262.
- Páez, D., Martínez-Sánchez, F., Sevillano, V., Mendiburo, A. y Campos, M. (2012). Measurement of Affect Regulation Styles (MARS) expanded to anger and sadness. *Psicothema*, (24), 249-254.
- Paz, C. (2018). *Hábitos de estudio y rendimiento académico en los estudiantes de las carreras de Ingeniería Industrial, Psicología, Derecho y Ciencia de la Comunicación en la Universidad César Vallejo* [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo].  
[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/28278/paz\\_mc.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/28278/paz_mc.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Pineda, O., Alcántara, N. (2017). Hábitos de Estudio y Rendimiento Académico en Estudiantes Universitarios. *Innovare Ciencia y Tecnología*, 6 (2), 19-34.  
<https://www.lamjol.info/index.php/INNOVARE/article/view/5569/5271>

- Quintero, L. (2013). *Hábitos de estudio- guía práctica de aprendizaje con enfoques de competencias*. 4ta edición. Editorial Trillas.
- Sabanes, R. (2007). *Cómo estudiar mejor para que estudiar sea fácil, rápido, eficiente y placentero* (1 era. Ed. - Tomo 1) Buenos Aires: Planeta.
- Sahuanay, S. (2018). *Calidad de Vida y Autorregulación Afectiva Emocional de los Adolescentes de la Institución Educativa Juan Domingo Zamácola y Jáuregui, Arequipa, 2017* [Tesis de Maestría, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa].  
<http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/6166/ENMsasiss.pdf?sequence=1&isAllowed=y----->
- Salas, D., (2018). *Hábitos de estudios y motivación para el aprendizaje y su relación con el coeficiente intelectual de los Oficiales alumnos del diplomado en Liderazgo y Gestión del Batallón de Ingeniería de la Escuela de Ingeniería del Ejército – Año 2017* [Tesis de Maestría, Universidad Nacional de Educación].  
<https://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/UNE/2702/TM%20CE-Du%204259%20S1%20-%20Salas%20Ishuiza.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Santoya, Y., Garcés, M. y Tezón, M. (2018). Las emociones en la vida universitaria: análisis de la relación entre autoconocimiento emocional y autorregulación emocional en adolescentes y jóvenes universitarios. *Psicogente* 21(40), 422-439.  
<https://doi.org/10.17081/psico.21.40.3081>
- Terry, S., (2019). *Hábitos de estudio y el aprendizaje autorregulado en los estudiantes del VIII ciclo de la Escuela Profesional de Administración y Negocios Internacionales de la Facultad de Ciencias Empresariales y Educación de la Universidad Alas Peruanas, Lima 2016* [Tesis de Maestría, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. <https://hdl.handle.net/20.500.12672/14996>

- Vildoso, V. (2003). *Influencia de los Hábitos de estudio y la Autoestima en el rendimiento académico de los estudiantes de la escuela profesional de Agronomía de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohman*, [Tesis de Maestría, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. <http://sisbib.unmsm.edu.pe>
- Villouta, M. (2017). *Autorregulación Emocional: Un Descubrimiento a través del Arte Terapia* [Tesis de Maestría, Universidad del Desarrollo].  
<https://repositorio.udd.cl/bitstream/handle/11447/1709/Autorregulaci%C3%B3n%20emocional.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Zárate, N., Soto, M., Matínez, E., Castro, M., García, R., López, N. (2018). Hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de la salud. *Fundación Educación Médica*, 21 (3),153-157. <http://scielo.isciii.es/pdf/fem/v21n3/2014-9832-fem-21-3-153.pdf>
- Zavala, M. (2019). *Hábitos de estudio y rendimiento académico de los estudiantes de quinto de secundaria en la institución educativa privada niño belén, Lima, 2019* [Tesis de Maestría, Universidad Privada del norte].  
<https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/23133/Zavala%20Soto%20Monica%20Ivonne.pdf?sequence=7&isAllowed=y>

## ANEXOS

### Anexo 1: Matriz de Consistencia

Autorregulación Emocional y Hábitos de Estudio en educación remota de los estudiantes de fisioterapia de una universidad de Lima, 2021

Formulación del Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Diseño metodológico
<p><b>Problema General</b></p> <p>¿Existe una relación entre la autorregulación emocional y hábitos de estudio durante la educación remota en los estudiantes de Terapia Física?</p> <p><b>Problemas Específicos</b></p> <p>- ¿Existe una relación de reevaluación cognitiva y hábitos de estudios durante la educación remota en los estudiantes de Terapia Física?</p> <p>- ¿Existe una relación de supresión y hábitos de estudio durante la educación remota en los estudiantes de Terapia Física?</p>	<p><b>Objetivo General</b></p> <p>Analizar cómo se relaciona la autorregulación emocional y los hábitos de estudio durante la educación remota en los estudiantes de Terapia Física.</p> <p><b>Objetivos Específicos</b></p> <p>-Determinar la relación de la reevaluación cognitiva y hábitos de estudios durante la educación remota en los estudiantes de Terapia Física.</p> <p>-Determinar la relación de la supresión y hábitos de estudios durante la educación remota en los estudiantes de Terapia Física.</p>	<p><b>Hipótesis General</b></p> <p>H1 Existe una relación significativa entre la Autorregulación Emocional y los Hábitos de Estudio en educación remota de los estudiantes de Terapia Física de una universidad de Lima en el año 2021.</p> <p><b>Hipótesis Específica</b></p> <p>-H1 Existe relación de la reevaluación cognitiva y hábitos de estudios en la educación remota en los estudiantes de Terapia Física 2021.</p> <p>-H2 Existe relación de la supresión y hábitos de estudios en la educación remota en los estudiantes de Terapia Física 2021.</p>	<p><b>Variable 1</b> Hábitos de Estudio</p> <p>Dimensiones:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Forma de estudio (12 ítems)</li> <li>2. Resolución de tareas (10 ítems)</li> <li>3. Preparación de exámenes (11 ítems)</li> <li>4. Forma de escuchar la Clase (12 ítems)</li> <li>5. Acompañamiento al estudio (10 ítems)</li> </ol> <p><b>Variable 2</b> Autorregulación Emocional</p> <p>Dimensiones:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Reevaluación cognitiva (6 ítems).</li> <li>2. Supresión (4 ítems).</li> </ol>	<p><b>Tipo de Investigación</b></p> <p>El tipo de investigación es básica, ya que va a generar un conocimiento científico partiendo de determinados principios. Asimismo, brindará principios teóricos y conceptuales al problema planteado; obteniendo nuevos caminos de pensamiento acerca de la realidad que nos rodea (Hernández, Fernández &amp; Baptista, 2014).</p> <p><b>Método y diseño de la investigación</b></p> <p>No experimental- transversal o transeccional en donde se estudia la relación entre dos variables</p> <div style="text-align: center;"> <pre> graph LR     M --- X01     M --- Y02     X01 --- R     Y02 --- R         </pre> </div> <p><b>Población Muestra</b></p> <p>La población estará conformada por todos los estudiantes de la carrera de Terapia Física y Rehabilitación de la Universidad Norbert Wiener que hayan tenido la experiencia de realizar sus estudios de forma remota.</p>

## Anexo N°2: Matriz de Operacionalización de variables

Variable 1: Autorregulación Emocional

Definición Operacional: El autor divide esta variable para su mejor estudio en dos dimensiones, las cuales son Reevaluación Cognitiva y Supresión. Este cuestionario consta de 10 ítems, seis de los cuales evalúan Reevaluación Cognitiva y los otros cuatro. Supresión (Gross & John, 2003).

Matriz operacional de la variable 1

Dimensiones	Indicadores	Escala de Medición	Escala de Valoración
Reevaluación Cognitiva	Sentir una emoción positiva con mayor intensidad.	Escala Likert	El cuestionario valora cuan de acuerdo está el sujeto, así: (1=Totalmente de acuerdo) o en desacuerdo (7=Totalmente en desacuerdo)  1=Totalmente de acuerdo 4= Neutral 7=Totalmente en desacuerdo
	Sentir una emoción negativa con menor intensidad		
	Mantener la calma		
	Cambiar la manera de pensar		
	Cambiar la manera de pensar sobre la situación que generó una emoción positiva		
	Cambiar la manera de pensar sobre la situación que generó una emoción negativa		
Supresión	Ocultar las emociones	Escala Likert	El cuestionario valora cuan de acuerdo está el sujeto, así: (1=Totalmente de acuerdo) o en desacuerdo (7=Totalmente en desacuerdo)  1=Totalmente de acuerdo 4= Neutral 7=Totalmente en desacuerdo
	No expresar emociones positivas		
	Controlar las emociones		
	No expresar emociones negativas		

Variable 1: Hábitos de Estudio

Definición Operacional: Se asume la definición de medida en función a los puntajes obtenidos en los ítems de las cinco dimensiones del inventario de hábitos de estudio CASM 85 -R- 2014 (Vicuña, 2014).

Matriz operacional de la variable 2

Dimensiones	Indicadores	Escala de Medición	Escala de Valoración
Forma de estudio	El discente subraya aspectos importantes. Lee en forma pausada.	El intervalo se encuentra y determina categorías de forma ordinal, las cuales tienen distancias iguales entre sí (Alarcón, 2008).	Dicotómicas cerradas, respuestas (siempre – nunca) (Alarcón, 2008).
Resolución de tareas	Busca aquello que no conoce. Hace sus tareas cuando ha comprendido el tema. Pide ayuda cuando lo necesita.		
Preparación de exámenes	Estudia por horas. Estudia antes de la fecha. Repasa antes de estudiar.		
Forma de escuchar la Clase	El discente toma apuntes. El estudiante se concentra en clases. Cuando no conoce algo, pregunta al docente.		
Acompañamiento al Estudio	El discente estudia en un ambiente tranquilo. El estudiante pospone actividades que lo distraen. Estudia sin distractores.		

### Anexo N°3. Formato para validar los instrumentos de medición a través de juicio de expertos

**Título:** Autorregulación Emocional y Hábitos de estudio en educación remota de los estudiantes de fisioterapia de una universidad de Lima, 2021

**Observaciones (precisar si hay suficiencia):** Hay suficiencia.

**Opinión de aplicabilidad:** Aplicable [  ]      Aplicable después de corregir [  ]      No aplicable [  ]

**Apellidos y Nombres del juez validador:** Doctor Christian Jaír Jara Amézaga

**DNI:** 40921797

**Especialidad del validador:** Doctorado en Gobierno y Política Pública.

**<sup>1</sup>Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado. **<sup>2</sup>Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

**<sup>3</sup>Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

**Nota:** Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

15 de junio del 2021



Firma

**Observaciones (precisar si hay suficiencia):**

**Opinión de aplicabilidad:** Aplicable [ X ]      Aplicable después de corregir [ ]      No aplicable [ ]

**Apellidos y Nombres del juez validador:** Magister Santos Chero Pisfil

**DNI:** 06139258

**Especialidad del validador:** Maestro en Educación con mención en Docencia y Gestión Educativa

**<sup>1</sup>Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado. **<sup>2</sup>Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

**<sup>3</sup>Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

**Nota:** Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

**15 de junio del 2021**



---

Santos Lucio, Chero Pisfil



**Observaciones (precisar si hay suficiencia):** Hay consistencia

**Opinión de aplicabilidad:** Aplicable []      Aplicable después de corregir [  ]      No aplicable [  ]

**Apellidos y Nombres del juez validador:** Magister ~~Nita Giannina~~ Lovato Sánchez

**DNI:** 40868567

**Especialidad del validador:** Maestría en Educación con mención en Docencia Universitaria

**<sup>1</sup>Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado. **<sup>2</sup>Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

**<sup>3</sup>Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

**Nota:** Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

**15 de junio del 2021**



---

Firma

**Observaciones (precisar si hay suficiencia): SI HAY SUFICIENCIA**

**Opinión de aplicabilidad:** Aplicable [X]      Aplicable después de corregir [  ]      No aplicable [  ]

**Apellidos y Nombres del juez validador:** Magister Patricia Esther Anton Puescas

**DNI:** 25828231

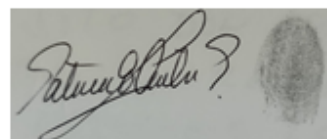
**Especialidad del validador:** Maestría en Terapia Manual Ortopédica

**<sup>1</sup>Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado. **<sup>2</sup>Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

**<sup>3</sup>Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

**Nota:** Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

**15 de junio del 2021**



---

Firma

**Observaciones (precisar si hay suficiencia):**

**Opinión de aplicabilidad:** Aplicable [ X]      Aplicable después de corregir [ ]      No aplicable [ ]

**Apellidos y Nombres del juez validador:** Magister Aimeé Yajaira Diaz Mau

**DNI:** 40604280

**Especialidad del validador:** Maestro en Docencia Universitaria

**<sup>1</sup>Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado. **<sup>2</sup>Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

**<sup>3</sup>Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

**Nota:** Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

**15 de junio del 2021**



---

Firma

#### Anexo 4: Instrumento – Inventario de Autorregulación Emocional

**Instrucciones:**

Las preguntas que se presenta a continuación están relacionadas con su vida emocional, en particular cómo controla o cómo maneja y regula sus emociones. El cual, ya que nos interesa ver dos aspectos principales: por un lado, su experiencia emocional, o cómo siente las emociones; y por otro, la expresión emocional o como muestra sus emociones en su forma de hablar o de comportarse. Aunque algunas de las siguientes preguntas pudieran parecer similares, difieren en aspectos bastante importantes.

Para cada pregunta utilice la siguiente escala de respuesta:

1	2	3	4	5	6	7
Totalmente en desacuerdo			Neutral			Totalmente de acuerdo

N°		1	2	3	4	5	6	7
1	Cuando quiero sentir más una emoción positiva (por ejemplo, alegre o divertido), modifico lo que pienso sobre ello.							
2	Trato de mantener ocultos mis sentimientos.							
3	Cuando quiero sentir menos una emoción negativa (por ejemplo, tristeza o enfado), modifico lo que pienso sobre ello.							
4	Cuando estoy sintiendo emociones positivas, tengo cuidado de no expresarlas.							
5	Cuando hago frente a una situación estresante, pienso en ella de una manera que me ayude a							

	mantener la calma.							
6	Controlo mis emociones no expresándolas.							
7	Cuando quiero sentir más una emoción positiva, cambio la manera de pensar sobre esa situación.							
8	Controlo mis emociones cambiando la manera de pensar sobre la situación en la que me encuentro.							
9	Cuando estoy sintiendo emociones negativas, me aseguro de no expresarlas.							
10	Cuando quiero sentir menos una emoción negativa, cambio la manera de pensar sobre esa situación.							

## Instrumento – Inventario de Hábitos de Estudio

### INSTRUCCIONES

Este es un inventario de Hábitos de Estudio, que le permitirá a usted conocer las formas dominantes de trabajo en su vida académica y de esa manera aislar aquellas conductas que pueden estar perjudicándole en su mayor éxito en el estudio. Para ello solo tiene que poner una "X" en el cuadro que mejor describa su caso particular.

**PROCURE CONTESTAR NO SEGÚN LO QUE DEBERIA HACER O HACEN SUS COMPAÑEROS, SINO DE LA FORMA COMO USTED ESTUDIA AHORA.**

### 1. ¿CÓMO ESTUDIA USTED?

PREGUNTA	SIEMPRE	NUNCA
1. Leo todo lo que tengo que estudiar subrayando los puntos más importantes.		
2. Subrayo las palabras cuyo significado no sé.		
3. Regreso a los puntos subrayados con el propósito de aclararlo.		
4. Busco de inmediato en el diccionario el significado de las palabras que no sé.		
5. Me hago preguntas y me respondo en mi propio lenguaje lo que he comprendido.		
6. Luego, escribo en mi propio lenguaje lo comprendido.		
7. Doy una leída parte por parte y repito varias veces hasta recitarlo de memoria		
8. Trato de memorizar todo lo que estudio.		
9. Repaso todo lo que he estudiado después de 4 a 8 horas.		
10. Me limito a dar una leída general a todo lo que tengo que estudiar		
11. Trato de relacionar el tema que estoy estudiando con otros temas ya estudiados.		
12. Estudio sólo para los exámenes		

### 2. ¿CÓMO HACE USTED SUS TAREAS?

PREGUNTA	SIEMPRE	NUNCA
13. Leo la pregunta, busco en el libro y escribo la respuesta casi como dice el libro.		
14. Leo la pregunta, busco en el libro, leo todo y luego contesto según como he comprendido.		
15. Las palabras que no entiendo, las escribo como están en el libro sin averiguar su significado.		
16. Le doy más importancia al orden y presentación del trabajo que a la comprensión del tema.		
17. En mi casa, me falta tiempo para terminar con mis tareas, las completo en el colegio preguntando a mis amigos.		
18. Pido ayuda a mis padres y a otras personas y dejo que me resuelvan todo o gran parte de la tarea.		
19. Dejo para último momento la ejecución de mis tareas por eso no las concluyo dentro del tiempo fijado.		
20. Empiezo a resolver una tarea, me canso y paso a otra.		
21. Cuando no puedo resolver una tarea me da rabia o mucha cólera y ya no la hago.		
22. Cuando tengo varias tareas empiezo por la más difícil y luego voy pasando a las más fáciles.		

### 3. ¿CÓMO PREPARA USTED SUS EXAMENES?

PREGUNTA	SIEMPRE	NUNCA
23. Estudio por lo menos dos horas todos los días.		
24. Espero que se fije la fecha de un examen o evaluación para poder estudiar.		
25. Cuando hay examen oral, recién en el salón de clases me pongo a revisar mis apuntes.		
26. Me pongo a estudiar el mismo día del examen.		
27. Repaso momentos antes del examen.		
28. Preparo mi plagio por si acaso me olvidó un tema.		
29. Confío que mi compañero me "sople" alguna respuesta en el momento del examen.		
30. Confío en mi buena suerte por eso solo estudio aquellos temas que supongo que el profesor preguntará.		
31. Cuando tengo dos o más exámenes el mismo día empiezo a estudiar por el tema más difícil y luego por el más fácil.		
32. Me presento a rendir mis exámenes sin haber concluido con el estudio de todo el tema		
33. Durante el examen se me confunden los temas; se me olvida lo que he estudiado.		

### 4. ¿CÓMO ESCUCHA USTED SUS CLASES?

PREGUNTA	SIEMPRE	NUNCA
34. Trato de tomar apuntes de todo lo que dice el profesor		
35. Solo tomo apuntes de las cosas más importantes.		
36. Inmediatamente después de las cosas más importantes		
37. Cuando el profesor utiliza alguna palabra que no sé, levanto la mano y pido su significado.		
38. Estoy más atento a las bromas de mi compañero que a la clase		
39. Me canso rápidamente y me pongo a hacer otras cosas.		
40. Cuando me aburro me pongo a jugar o conversar con mi amigo.		
41. Cuando no puedo tomar nota de lo que dice el profesor me aburro y lo dejo todo.		
42. Cuando no entiendo un tema mi mente se pone a pensar, soñando despierto.		
43. Mis imaginaciones o fantasías me distraen durante las clases.		
44. Durante las clases me distraigo pensando lo que voy hacer a la salida.		
45. Durante las clases me gustaría dormir o tal vez irme de clases.		
46. Durante las clases atiendo llamadas o mensajes de mi celular.		

### 5. ¿QUÉ ACOMPAÑA SUS MOMENTOS DE ESTUDIOS?

PREGUNTA	SIEMPRE	NUNCA
47. Requiero de música, sea del radio o del mini componente.		
48. Requiero de la compañía de la TV.		
49. Requiero de tranquilidad y silencio.		
50. Requiero de algún alimento que como mientras estudio.		
51. Su familia, que conversan, ven TV o escuchan música.		
52. Interrupciones por parte de sus padres pidiéndole algún favor.		
53. Interrupciones de visitas, amigos, que le quitan el tiempo.		
54. Interrupciones sociales, fiestas, paseos, citas, etc.		
55. Estar conectado, por mi celular u otro medio, con mis redes sociales.		

## **Anexo 5: Consentimiento Informado**

### **Consentimiento Informado**

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer información a los participantes sobre el motivo de la aplicación de las escalas.

La presente investigación es realizada por Gabriel Valcárcel Amézaga con la finalidad de obtener el grado de Magister en Docencia Universitaria. El objetivo de este estudio es analizar la relación entre la autorregulación emocional y los hábitos de estudio en estudiantes de Terapia Física durante la educación remota.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá completar unos cuestionarios, lo cual tomará aproximadamente 30 minutos. Toda la información que se recolecte será confidencial y anónima y se utilizará con fines estrictamente académicos.

Si tuviera alguna duda sobre la investigación, puede realizar preguntas en cualquier momento en el siguiente contacto: [gabovalcarcel@yahoo.es](mailto:gabovalcarcel@yahoo.es)

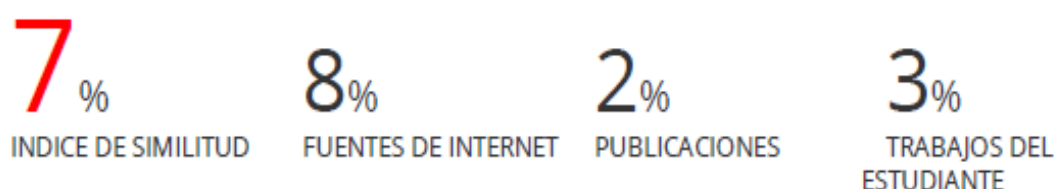
Desde ya le agradecemos su participación.

## **Anexo 6: Informe del asesor de Turnitin**



## “AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL Y HÁBITOS DE ESTUDIO EN EDUCACIÓN REMOTA DE LOS ESTUDIANTES DE FISIOTERAPIA DE UNA UNIVERSIDAD DE LIMA, 2021”

### INFORME DE ORIGINALIDAD



### FUENTES PRIMARIAS

1	<a href="https://repositorio.ucv.edu.pe">repositorio.ucv.edu.pe</a> Fuente de Internet	4%
2	<a href="https://intranet.uwiener.edu.pe">intranet.uwiener.edu.pe</a> Fuente de Internet	1%
3	<a href="https://repositorio.une.edu.pe">repositorio.une.edu.pe</a> Fuente de Internet	1%
4	<a href="https://aprenderly.com">aprenderly.com</a> Fuente de Internet	1%
5	<a href="https://repositorio.uwiener.edu.pe">repositorio.uwiener.edu.pe</a> Fuente de Internet	1%
6	<a href="https://repositorio.utp.edu.pe">repositorio.utp.edu.pe</a> Fuente de Internet	1%
7	<a href="https://repositorio.unsa.edu.pe">repositorio.unsa.edu.pe</a> Fuente de Internet	1%