



Universidad  
**Norbert Wiener**

**ESCUELA DE POSGRADO**  
**MAESTRÍA EN DOCENCIA UNIVERSITARIA**

**Tesis**

Hábitos de estudio y aprendizaje autorregulado en estudiantes de posgrado de una  
universidad pública de Arequipa, 2026

**Para optar el Grado Académico de**  
Maestro en Docencia Universitaria

**Presentado por:**

**Autora:** Campos Chavez, Sarita Gianella

**Código ORCID:** <https://orcid.org/0000-0001-5443-5470>

**Asesor:** Dr. Basurto Santillán, Iván Javier

**Código ORCID:** <https://orcid.org/0000-0001-5472-0853>

**Lima – Perú**

**2026**

|                                                                                                                    |                                                                              |                                    |                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-------------------|
| <br>Universidad<br>Norbert Wiener | DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN |                                    |                   |
|                                                                                                                    | CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033                                                     | <b>VERSIÓN: 01</b><br>REVISIÓN: 01 | FECHA: 08/11/2022 |

Yo, Sarita Gianella Campos Chavez Egresado(a) de la Escuela de Posgrado de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que la tesis "Hábitos de estudio y aprendizaje autorregulado en estudiantes de posgrado de una universidad pública de Arequipa, 2026 " Asesorado por el docente: Iván Javier Basurto Santillan Con DNI 07345898 Con ORCID <https://orcid.org/0000-0001-5472-0853> tiene un índice de similitud de (17) (diecisiete)% con código oid: 14912:617094225 verificable en el reporte de originalidad del software Turnitin.

Así mismo:

1. Se ha mencionado todas las fuentes utilizadas, identificando correctamente las citas textuales o paráfrasis provenientes de otras fuentes.
2. No he utilizado ninguna otra fuente distinta de aquella señalada en el trabajo.
3. Se autoriza que el trabajo puede ser revisado en búsqueda de plagios.
4. El porcentaje señalado es el mismo que arrojó al momento de indexar, grabar o hacer el depósito en el turnitin de la universidad y,
5. Asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión en la información aportada, por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas del reglamento vigente de la universidad.

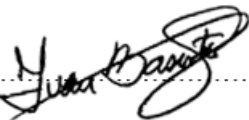
**En caso se supere el porcentaje de similitud máximo establecido (mayor a 20%), tanto general como por fuente primaria, afirmo que dicho excedente corresponde al marco metodológico del documento. Procedo a detallar y justificar del mismo:**

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |



.....  
Firma de autor

Nombres y apellidos del Egresado: Campos Chavez Sarita Gianella  
DNI: 70863371



.....  
Firma

Asesor: Dr. Iván Javier Basurto Santillán  
DNI: 07345898

Lima, 24 de agosto de 2026.

### **Dedicatoria**

A Dios, por ser mi guía y fortaleza en cada paso de este camino; a mis padres, Marcos y Rosa, por su amor, apoyo y valores; a mis hermanos, Marcos y Ademir, por su confianza y respaldo; a mis amados sobrinos, Danielha, Yaiza y Karim, por llenar mi vida de alegría; a mi novio Jhoon, por su amor, comprensión y apoyo incondicional; y a mi querida chatita, por su leal compañía y por brindarme momentos de alegría en este recorrido.

## **Agradecimiento**

A Dios, por concederme cada día la fortaleza necesaria para no abandonar mis sueños y seguir adelante con fe y perseverancia. A mi asesor, el Dr. Iván Javier Basurto Santillán, por su valiosa orientación, motivación constante y por impulsarme a no desistir en los momentos más difíciles.

A Yeni, por su apoyo desinteresado en Arequipa durante la recolección de datos, su ayuda fue fundamental para culminar este trabajo.

Asimismo, expreso mi agradecimiento a la Universidad Nacional de Arequipa, por brindarme la oportunidad de realizar esta investigación en su casa de estudios. Finalmente, agradezco de corazón a todas las personas que, con sus palabras, gestos y apoyo, me motivaron a no rendirme y a continuar persiguiendo mis sueños y metas.

## Índice

|                                                                       |      |
|-----------------------------------------------------------------------|------|
| <b>Carátula</b> .....                                                 | i    |
| <b>Declaración jurada de autoría y originalidad del trabajo</b> ..... | ii   |
| <b>Dedicatoria</b> .....                                              | iii  |
| <b>Agradecimiento</b> .....                                           | iv   |
| <b>Índice general</b> .....                                           | vi   |
| <b>Índice de tablas</b> .....                                         | x    |
| <b>Índice de figuras</b> .....                                        | xiii |
| <b>Resumen</b> .....                                                  | xv   |
| <b><i>Abstract</i></b> .....                                          | xvi  |
| <b>Introducción</b> .....                                             | xvii |
| <b>CAPITULO I: EL PROBLEMA</b> .....                                  | 1    |
| 1.2.    Formulación del problema .....                                | 4    |
| 1.2.1.    Problema general .....                                      | 4    |
| 1.2.2.    Problemas específicos .....                                 | 4    |
| 1.3.    Objetivos de la investigación .....                           | 5    |
| 1.3.1.    Objetivo general.....                                       | 5    |
| 1.3.2.    Objetivos específicos .....                                 | 5    |
| 1.4.    Justificación de la investigación.....                        | 6    |
| 1.4.1.    Teórica.....                                                | 6    |

|                                                            |           |
|------------------------------------------------------------|-----------|
| 1.4.2. Metodología .....                                   | 7         |
| 1.4.3. Práctica.....                                       | 7         |
| 1.5. Limitaciones de la investigación .....                | 8         |
| <b>CAPITULO II: MARCO TEÓRICO .....</b>                    | <b>9</b>  |
| 2.1. Antecedentes de la investigación .....                | 9         |
| 2.2. Bases teóricas: .....                                 | 15        |
| 2.3. Formulación de hipótesis: .....                       | 26        |
| 2.3.1. Hipótesis general:.....                             | 26        |
| 2.3.2. Hipótesis específicas:.....                         | 26        |
| <b>CAPITULO III: METODOLOGÍA.....</b>                      | <b>27</b> |
| 3.1. Método de la investigación .....                      | 28        |
| 3.2. Enfoque de la investigación .....                     | 28        |
| 3.3 Tipo de investigación .....                            | 29        |
| 3.4. Diseño de la investigación .....                      | 29        |
| 3.5. Población, muestra y muestreo .....                   | 30        |
| 3.6. Variables y operacionalización:.....                  | 37        |
| 3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos. .... | 39        |
| 3.7.1. Técnica.....                                        | 39        |
| 3.7.2. Descripción.....                                    | 40        |
| 3.7.3. Validación .....                                    | 42        |

|                                                                  |            |
|------------------------------------------------------------------|------------|
| 3.7.4. Confiabilidad .....                                       | 44         |
| 3.8. Procesamiento y análisis de datos. ....                     | 44         |
| 3.9. Aspectos éticos .....                                       | 45         |
| <b>CAPITULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS .....</b> | <b>48</b>  |
| 4.1. Resultados .....                                            | 48         |
| 4.1.1. Análisis descriptivo de resultados.....                   | 48         |
| 4.1.2. Prueba de hipótesis .....                                 | 61         |
| <b>4.1.3. Discusión de resultados .....</b>                      | <b>78</b>  |
| <b>CAPITULO V: CONCLUSIÓN Y RECOMENDACIONES .....</b>            | <b>87</b>  |
| 6.1. Conclusiones .....                                          | 87         |
| 6.2. Recomendaciones.....                                        | 88         |
| <b>REFERENCIAS .....</b>                                         | <b>90</b>  |
| <b>ANEXOS .....</b>                                              | <b>103</b> |
| Anexo 1: Matriz de consistencia .....                            | 104        |
| Anexo 2: Instrumentos.....                                       | 107        |
| Anexo 3: Validez del instrumento .....                           | 112        |
| Anexo 4: Confiabilidad del instrumento .....                     | 120        |
| Anexo 5: Aprobación del comité de ética .....                    | 122        |
| Anexo 6: Enmienda de la aprobación del comité de ética .....     | 123        |
| Anexo 7: Formato de consentimiento informado.....                | 124        |

|                                                                                |     |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Anexo 8: Carta de aprobación de la institución para recolección de datos ..... | 127 |
| Anexo 9: Reporte de similitud de Turnitin .....                                | 127 |

## Índice de tablas

|                                                                                                                                                                             |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Tabla 1</b> Estratificación de estudiantes de posgrado de Administración de una universidad pública de Arequipa .....                                                    | 30        |
| <b>Tabla 2</b> Distribución de la muestra según programa de estudios de los estudiantes de posgrado de una universidad de Arequipa, 2026.....                               | 35        |
| <b>Tabla 3</b> Operacionalización de las variables .....                                                                                                                    | 37        |
| <b>Tabla 4</b> Ficha técnica del Inventario destinado a evaluar la variable hábitos de estudio.....                                                                         | 40        |
| <b>Tabla 5</b> Ficha técnica del Inventario de Proceso de Autorregulación del Aprendizaje (IPAA) ..                                                                         | 41        |
| <b>Tabla 6</b> Juicio de expertos .....                                                                                                                                     | 43        |
| <b>Tabla 7</b> Datos generales de los estudiantes de posgrado de una universidad pública de Arequipa, 2026.....                                                             | 48        |
| <b>Tabla 8</b> Niveles de la dimensión I: La forma de organizarse para estudiar de los estudiantes de posgrado de una universidad pública de Arequipa, 2026. ....           | 49        |
| <b>Tabla 9</b> Niveles de la dimensión II: Las estrategias utilizadas para resolver tareas de los estudiantes de posgrado de una universidad pública de Arequipa, 2026..... | 51        |
| <b>Tabla 10</b> Niveles de la dimensión III: La forma de prepararse ante un examen de los estudiantes de posgrado de una universidad pública de Arequipa, 2026.....         | 52        |
| <b>Tabla 11</b> <i>Niveles de la dimensión IV: La manera en cómo escucha la clase de los estudiantes de posgrado de una universidad pública de Arequipa, 2026. ....</i>     | <i>54</i> |
| <b>Tabla 12</b> Niveles de la Dimensión V: La forma en cómo estudia en casa de los estudiantes de posgrado de una universidad pública de Arequipa, 2026. ....               | 55        |
| <b>Tabla 13</b> Niveles de la variable hábitos de estudio de los estudiantes de posgrado de una universidad pública de Arequipa, 2026.....                                  | 57        |

|                                                                                                                                                                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Tabla 14</b> Niveles de las dimensiones de aprendizaje autorregulado de los estudiantes de posgrado de una universidad pública de Arequipa, 2026 .....                                                   | 58 |
| <b>Tabla 15</b> Niveles de aprendizaje autorregulado de los estudiantes de posgrado de una universidad pública de Arequipa, 2026.....                                                                       | 60 |
| <b>Tabla 16</b> Pruebas de normalidad de Kolmogorov-Smirnov para las variables y dimensiones de estudio .....                                                                                               | 62 |
| <b>Tabla 17</b> Interpretación del coeficiente de correlación de Rho de Spearman .....                                                                                                                      | 63 |
| <b>Tabla 18</b> Análisis de correlación de Spearman entre los hábitos de estudio y el aprendizaje autorregulado en estudiantes de posgrado de una universidad pública de Arequipa, 2026. ....               | 64 |
| <b>Tabla 19</b> Análisis de correlación de Spearman entre la forma de organizarse para estudiar y el aprendizaje autorregulado en estudiantes de posgrado de una universidad pública de Arequipa, 2026..... | 67 |
| <b>Tabla 20</b> Análisis de correlación de Spearman entre las estrategias para resolver tareas y el aprendizaje autorregulado en estudiantes de posgrado de una universidad pública de Arequipa, 2026.....  | 69 |
| <b>Tabla 21</b> Análisis de correlación de Spearman entre la forma de prepararse para un examen y el aprendizaje autorregulado en estudiantes de posgrado de una universidad pública de Arequipa, 2026..... | 72 |
| <b>Tabla 22</b> Análisis de correlación de Spearman entre la manera en cómo escuchan la clase y el aprendizaje autorregulado en estudiantes de posgrado de una universidad pública de Arequipa, 2026.....   | 74 |

|                                                                                                                                                                                                         |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Tabla 23</b> Análisis de correlación de Spearman entre la forma en como estudian en casa y el aprendizaje autorregulado en estudiantes de posgrado de una universidad pública de Arequipa, 2026..... | 77 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|

## Índice de figuras

|                                                                                                                                                                                                                                  |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Figura 1</b> Distribución de porcentajes de la Dimensión I: La forma de organizarse para estudiar .....                                                                                                                       | 50 |
| <b>Figura 2</b> Distribución de porcentajes de la Dimensión II: Las estrategias utilizadas para resolver tareas .....                                                                                                            | 51 |
| <b>Figura 3</b> Distribución de porcentajes de la Dimensión III: La forma de prepararse ante un examen .....                                                                                                                     | 53 |
| <b>Figura 4</b> <i>Distribución de porcentajes de la Dimensión IV: La manera en cómo escucha la clase</i> .....                                                                                                                  | 54 |
| <b>Figura 5</b> Distribución de porcentajes de la Dimensión V: La forma en cómo estudia en casa..                                                                                                                                | 56 |
| <b>Figura 6</b> Distribución de porcentajes de los niveles de la variable hábitos de estudio de los estudiantes de posgrado de una universidad pública de Arequipa, 2026 .....                                                   | 57 |
| <b>Figura 7</b> Distribución de los porcentajes de las dimensiones de la variable aprendizaje autorregulado .....                                                                                                                | 59 |
| <b>Figura 8</b> Distribución de los porcentajes de los niveles de la variable aprendizaje autorregulado .....                                                                                                                    | 60 |
| <b>Figura 9</b> Dispersión entre el puntaje total para medir hábitos de estudio y el puntaje para medir aprendizaje autorregulado en estudiantes de posgrado de una universidad pública de Arequipa, 2026.....                   | 65 |
| <b>Figura 10</b> Dispersión entre el puntaje para medir la forma de organizarse para estudiar y el puntaje para medir el aprendizaje autorregulado en estudiantes de posgrado de una universidad pública de Arequipa, 2026 ..... | 67 |

|                                                                                                                                                                                                                                  |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Figura 11</b> Dispersión entre el puntaje para medir estrategias de resolución de tareas y el puntaje para medir el aprendizaje autorregulado en estudiantes de posgrado de una universidad pública de Arequipa, 2026. ....   | 70 |
| <b>Figura 12</b> Dispersión entre el puntaje para medir la forma de prepararse para un examen y el puntaje para medir el aprendizaje autorregulado en estudiantes de posgrado de una universidad pública de Arequipa, 2026. .... | 72 |
| <b>Figura 13</b> Dispersión entre el puntaje para medir la manera de escuchar clase y el puntaje para medir el aprendizaje autorregulado en estudiantes de posgrado de una universidad pública de Arequipa, 2026.....            | 75 |
| <b>Figura 14</b> Dispersión entre el puntaje para medir la forma de estudiar en casa y el puntaje para medir el aprendizaje autorregulado en estudiantes de posgrado de una universidad pública de Arequipa, 2026.....           | 77 |

## Resumen

La investigación analizó la asociación entre los hábitos de estudio y el aprendizaje autorregulado en estudiantes de posgrado de una universidad pública de Arequipa durante 2026. Se desarrolló bajo un enfoque básico, con alcance correlacional, razonamiento hipotético-deductivo y diseño no experimental. La población estuvo integrada por 454 estudiantes de posgrado del área de Administración, de los cuales participaron 158 en la muestra. Para obtener la información se aplicaron el Cuestionario CASM-85, revisión 2005, orientado a valorar los hábitos de estudio, y el Inventario de Procesos de Autorregulación del Aprendizaje (IPAA), destinado a evaluar el aprendizaje autorregulado. El análisis mostró una correlación directa y significativa entre las variables ( $\rho=0,473$ ;  $p<0,001$ ). En consecuencia, quienes presentan hábitos de estudio más favorables tienden a mostrar mayores niveles de aprendizaje autorregulado. Se concluye que fortalecer dichos hábitos puede favorecer el desarrollo de prácticas académicas más autónomas y eficaces en estudiantes de posgrado.

**Palabras clave:** Hábitos de estudio, aprendizaje autorregulado, posgrado

***Abstract***

This research analyzed the association between study habits and self-regulated learning in graduate students at a public university in Arequipa during 2016. It was conducted using a basic research approach, with a correlational scope, hypothetical-deductive reasoning, and a non-experimental design. The population consisted of 454 graduate students in the field of Administration, of whom 158 participated in the sample. Data was collected using the CASM-85 Questionnaire (2005 revision), designed to assess study habits, and the Inventory of Self-Regulated Learning Processes (IPAA), designed to evaluate self-regulated learning. The analysis showed a direct and significant correlation between the variables ( $\rho=0.473$ ;  $p<0.001$ ). Consequently, those with more favorable study habits tended to exhibit higher levels of self-regulated learning. The study concludes that strengthening these habits can foster the development of more autonomous and effective academic practices in graduate students.

**Keywords:** *study habit, self-regulated learning, Postgraduate education*

## **Introducción**

Esta investigación se plantea a partir del interés por examinar la asociación entre los hábitos de estudio y el aprendizaje autorregulado en estudiantes de posgrado de una universidad pública de Arequipa, durante el año 2026. En la formación de posgrado, se espera que los estudiantes asuman una participación activa en su aprendizaje mediante la planificación, la organización y la responsabilidad académica. No obstante, algunos pueden experimentar limitaciones al emplear estrategias de estudio pertinentes o al gestionar de forma adecuada sus actividades formativas.

Estas dificultades podrían interferir en el logro de los objetivos académicos y restringir el fortalecimiento de competencias necesarias para el desempeño profesional. Por esta razón, resulta pertinente abordar esta problemática y analizar su manifestación en el contexto de la educación universitaria. Se llevó a cabo el estudio desde un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental y alcance correlacional, para analizar la relación entre las dos variables de investigación. El documento está organizado en cinco secciones. El primero expone el problema, los objetivos, la justificación y los límites; el segundo explica las bases teóricas y las hipótesis; el tercero detalla el procedimiento metodológico; el cuarto presenta e interpreta los resultados; y el quinto compila las recomendaciones y conclusiones.

Se llevó a cabo el estudio desde un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental y alcance correlacional, para analizar la relación entre las dos variables de investigación. El documento está organizado en cinco secciones. El primero expone el problema, los objetivos, la justificación y los límites; el segundo explica las bases teóricas y las hipótesis; el tercero detalla el procedimiento metodológico; el cuarto presenta e interpreta los resultados; y el quinto compila las recomendaciones y conclusiones.

## **CAPITULO I: EL PROBLEMA**

### **1.1.Planteamiento del problema**

Durante los estudios de posgrado el estudiante se convierte en responsable de su aprendizaje. A diferencia de los programas de pregrado, los de maestría hacen hincapié en la independencia y creatividad de los estudiantes; fomentan la autogestión de su aprendizaje. Sin embargo, muchos dependen de hábitos de estudio pasivos como la relectura y les cuesta aplicar hábitos activos a largo plazo. Aunque los programas educativos enseñan estas estrategias, la aplicación efectiva sigue siendo un reto debido a la resistencia al cambio de hábitos previos (Youssef y Alibraheim, 2025; David et al., 2024)

La Academia Internacional de Educación (AIE), junto con la Oficina Internacional de Educación (OIE), refieren que, en Estados Unidos, aproximadamente el 30% de los estudiantes abandonan la universidad tras el primer año debido a dificultades para regular su aprendizaje. Este fenómeno se ve agravado por el uso de estrategias ineficaces, en lugar de métodos más efectivos como la resolución de problemas y el aprendizaje autorregulado (Vosniadou et al., 2021).

En una prestigiosa universidad privada del Medio Oeste estadounidense, se observó que el 61% de los estudiantes manifestó haber perdido la concentración durante más del 10% de su tiempo dedicado al estudio. Esta tendencia se asoció con una disminución del 1% en las calificaciones de los exámenes, lo que revela una dificultad significativa en la forma en que los estudiantes manejan sus hábitos de estudio (Walck-Shannon et al., 2021). Además, la pandemia de COVID-19 cambió la forma de enseñar y aprender en la educación superior, lo que obligó a los estudiantes a cambiar sus hábitos de estudio. En un estudio llevado a cabo en una universidad de Eslovenia, se descubrió que, una media de 3.34 estudiantes tuvieron dificultades para iniciar y mantener la concentración, esto indica que, en una escala de 1 a 5, la mayoría de los estudiantes se situaba entre las opciones “a veces” y “a menudo” al reportar problemas de concentración durante las clases, además de experimentar un aumento 0.34 en el aburrimiento durante las clases, haciendo referencia en la forma de como escuchan su clase (Jereb et al., 2023).

En el contexto de América Latina, un informe del Instituto Internacional para la Educación Superior en América Latina y el Caribe (IESALC) de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) plantea la necesidad de un cambio estructural en los sistemas educativos de la región. Este cambio debe centrarse en fomentar capacidad de expresarse, la autonomía del aprendizaje y la responsabilidad personal, incentivando al mismo tiempo la indagación (UNESCO/IESALC, 2023). En un estudio realizado en una universidad mexicana, Demuner (2023) señala que, una media de 3.6 estudiantes otorgan importancia a las estrategias del aprendizaje autorregulado, en contraste, una investigación en Ecuador encontró que el 70.37% de los estudiantes recurre principalmente a hábitos de estudio pasivos, como la memorización haciendo referencia a la forma en como estudian en casa (Salamea-Nieto y Cedillo-Chalaco, 2021). Estos resultados evidencian que,

aunque existe reconocimiento sobre la importancia de la autorregulación del aprendizaje, en la práctica predomina el uso de métodos tradicionales y menos efectivos en el ámbito universitario latinoamericano.

Según el Ministerio de Educación (MINEDU) al 2023 un 13% de universitarios de universidades públicas interrumpieron sus estudios y un 15.2% en universidades privadas, dentro de las posibles causas, según un estudio realizado en estudiantes peruanos, se encuentra que un 74.7% es por falta de hábitos de estudio y un 71.2% es porque no sabe gestionar su aprendizaje. (MINEDU,2024; Escalante et al., 2023). En una investigación realizada en una universidad de Lima, el 55.6% de estudiantes no tiene hábitos apropiados de estudio y el 57.8% no autorregula su aprendizaje, lo cual es un problema para desenvolverse en la educación superior. (Tucto y Terry, 2021).

A nivel local, en una universidad privada de Lima un 42.9% de estudiantes presentaba una tendencia negativa en la aplicación de hábitos de estudio y un 34.5% era completamente negativa (Luyo, 2024); y en otro estudio realizado en la misma universidad un 80% de estudiantes de segunda especialidad de enfermería presentaban un nivel desfavorable de aprendizaje autorregulado y solo un 5 % un nivel favorable (Tello, 2022). Desde las carencias identificadas en los hábitos de estudio y la autorregulación del aprendizaje, se hace evidente la necesidad de intervenir en ellos para promover el éxito académico. Es aquí donde la investigación busca establecer la vinculación que existe entre ambas variables y cómo éstas influyen en el proceso formativo y el alcance de los aprendizajes previstos en los educandos.

## 1.2. Formulación del problema

### 1.2.1. Problema general

¿Cuál es la relación que existe entre los hábitos de estudio y el aprendizaje autorregulado en estudiantes de posgrado de una universidad pública de Arequipa, 2026?

### 1.2.2. Problemas específicos

¿Cuál es la relación que existe entre la dimensión forma de organizarse para estudiar del hábito de estudio y el aprendizaje autorregulado en estudiantes de posgrado de una universidad pública de Arequipa, 2026?

¿Cuál es la relación que existe entre la dimensión estrategias utilizadas para resolver tareas del hábito de estudio y el aprendizaje autorregulado en estudiantes de posgrado de una universidad pública de Arequipa, 2026?

¿Cuál es la relación que existe entre la dimensión forma de prepararse para un examen del hábito de estudio y el aprendizaje autorregulado en estudiantes de posgrado de una universidad pública de Arequipa, 2026?

¿Cuál es la relación que existe entre la dimensión manera en cómo escuchan la clase del hábito de estudio y el aprendizaje autorregulado en estudiantes de posgrado de una universidad pública de Arequipa, 2026?

¿Cuál es la relación que existe entre la dimensión forma en como estudia en casa del hábito de estudio y el aprendizaje autorregulado en estudiantes de posgrado de una universidad pública de Arequipa, 2026?

### 1.3.Objetivos de la investigación

#### 1.3.1. Objetivo general

Determinar cuál es la relación que existe entre los hábitos de estudio y el aprendizaje autorregulado en estudiantes de posgrado de una universidad pública de Arequipa, 2026.

#### 1.3.2. Objetivos específicos

Establecer cuál es la relación que existe entre la dimensión forma de organizarse para estudiar del hábito de estudio y el aprendizaje autorregulado en estudiantes de posgrado de una universidad pública de Arequipa, 2026.

Establecer cuál es la relación que existe entre la dimensión estrategias utilizadas para resolver tareas del hábito de estudio y el aprendizaje autorregulado en estudiantes de posgrado de una universidad pública de Arequipa, 2026.

Establecer cuál es la relación que existe entre la dimensión forma de prepararse para un examen del hábito de estudio y el aprendizaje autorregulado en estudiantes de posgrado de una universidad pública de Arequipa, 2026.

Establecer cuál es la relación que existe entre la dimensión manera en cómo escuchan la clase del hábito de estudio y el aprendizaje autorregulado en estudiantes de posgrado de una universidad pública de Arequipa, 2026.

Establecer cuál es la relación que existe entre la dimensión forma en como estudian en casa del hábito de estudio y el aprendizaje autorregulado en estudiantes de posgrado de una universidad pública de Arequipa, 2026.

## 1.4. Justificación de la investigación

### 1.4.1. Teórica

Desde una perspectiva piagetiana, el constructivismo aporta una base pertinente para comprender el desarrollo de los hábitos de estudio. Este enfoque concibe al estudiante como protagonista de su aprendizaje, capaz de reorganizar o adecuar sus estrategias frente a nuevas exigencias académicas (Cieza Díaz e Idrogo Fustamante, 2024). En ese sentido, la participación activa y la capacidad de adaptación favorecen la consolidación de competencias orientadas a un aprendizaje autónomo y efectivo. En relación con el aprendizaje autorregulado, Zimmerman lo entiende como un proceso dinámico mediante el cual los estudiantes dirigen deliberadamente sus pensamientos, emociones y comportamientos con el propósito de alcanzar sus metas de aprendizaje. Dicho proceso comprende tres momentos vinculados entre sí: la planificación, que incluye el análisis de la tarea, la formulación de metas y la selección de estrategias; la ejecución, en la que se aplican estrategias, se supervisa el avance y se ajustan las acciones; y la autoevaluación, que supone valorar los resultados, reconocer las causas del éxito o las dificultades y proyectar mejoras para actividades posteriores (Cano et al., 2024).

En conjunto, estos planteamientos ofrecen un sustento conceptual para examinar la relación entre los hábitos de estudio y el aprendizaje autorregulado en estudiantes de posgrado. Asimismo, los resultados del estudio podrían aportar evidencia útil para futuras investigaciones y para el análisis de la vigencia de los aportes de Piaget y Zimmerman en el contexto de la educación superior contemporánea.

#### 1.4.2. Metodología

Para lograr los objetivos de esta investigación, se utilizó el enfoque cuantitativo, que implica recopilar y analizar datos numéricos para probar hipótesis definidas. Este enfoque se caracteriza por ser objetivo y seguir una serie de pasos para lograr resultados generalizables a través de la medición y el análisis estadístico de los elementos en estudio. Además, se utilizó el método hipotético-deductivo, el cual es apropiado para investigar relaciones entre los hábitos de estudio y el aprendizaje autorregulado. En tanto, se utilizó un diseño no experimental correlacional para estudiar la asociación entre variables en su contexto natural sin manipulación por parte del investigador (Hernández et al., 2018).

La recopilación de datos se llevó a cabo con instrumentos validados, concretamente el Inventario de Hábitos de Estudio y el Inventario de Procesos de Autorregulación del Aprendizaje. Primero, se llevó a cabo una prueba piloto con estos instrumentos en una selecta muestra de participantes para afinarlos y asegurar su exactitud y confiabilidad antes de su implementación definitiva. Además, la validez de contenido fue revisada por jueces expertos, fortaleciendo la calidad metodológica. Este proceso no solo aseguró la precisión de los resultados, sino que también ofrece instrumentos validados que podrán ser utilizados por futuros investigadores con intereses en temas similares (Guerrero et al., 2025).

#### 1.4.3. Práctica

Los hallazgos y las recomendaciones de este estudio se comunicarán a las autoridades universitarias con el objetivo de apoyar la toma de decisiones, sensibilizar acerca de la importancia del aprendizaje autorregulado y los hábitos de estudio, y llevar a cabo mejoras que favorezcan a los alumnos de posgrado. Para que las autoridades formulen y desarrollen

estrategias para fortalecer estas competencias e impactar en el desarrollo integral de los alumnos de nivel superior y en la calidad educativa, estos resultados pueden ser una referencia.

### 1.5. Limitaciones de la investigación

Durante el desarrollo de la investigación se presentaron dificultades vinculadas con la coordinación institucional y el acceso a los participantes. Inicialmente, la aplicación de los instrumentos requirió un plazo mayor al previsto debido a las limitaciones para comunicarse con las autoridades universitarias mediante canales virtuales. Además, debido a que la recolección de datos se realizó de forma presencial, fue necesario efectuar el traslado desde Lima hasta Arequipa, situación que incrementó el tiempo requerido y los costos asociados al trabajo de campo. Para reducir el impacto de estas condiciones, se coordinó con las autoridades de la institución la asistencia de los estudiantes en una fecha única, con el objetivo de ampliar la cobertura durante la visita programada. De manera complementaria, se contó con el apoyo de una colaboradora externa previamente capacitada, quien verificó el adecuado registro de la información y contribuyó a que la aplicación de los instrumentos se efectuara de manera ordenada y eficiente. Estas acciones permitieron resguardar la consistencia y la calidad de los datos recopilados.

## **CAPITULO II: MARCO TEÓRICO**

### **2.1. Antecedentes de la investigación**

#### **Internacionales**

La investigación de Demuner (2023) buscó analizar cómo el uso de estrategias de aprendizaje autorregulado impacta el rendimiento no académico de estudiantes universitarios durante la pandemia por COVID-19. Se utilizó un diseño no experimental, enfoque cuantitativo, transversal y de alcance explicativo. Para la recopilación de datos se aplicó un cuestionario en línea entre febrero y marzo de 2021, el cual contenía 13 preguntas sobre el uso de estrategias de autorregulación y seis ítems sobre el rendimiento del aprendizaje, todos ellos medidos en una escala Likert de cinco puntos a una muestra de 611 estudiantes de una universidad mexicana. Los hallazgos mostraron que el promedio de uso de estrategias autorreguladas de aprendizaje fue de 3.6, siendo la segunda prioridad que utilizan los estudiantes para prepararse a sus exámenes; las más frecuentes fueron revisar apuntes, preguntar a compañeros, tener el trabajo al día, elaborar resúmenes, mapas y cuadros sinópticos; sin embargo, poco tienden a ampliar la información que el profesor proporciona. En el análisis de correlaciones se encontró que existe una correlación significativa y positiva entre el rendimiento no académico y las estrategias de aprendizaje autoregulado ( $r = 0.679$ ,  $p < 0.001$ ), lo que significa que a medida que aumentan las estrategias de aprendizaje, aumenta el rendimiento que logran.

Cardoso-Jiménez (2025) realizó una investigación enfocada en examinar los hábitos de estudio, el género y el desempeño académico en alumnos mexicanos de Psicología. La investigación fue de enfoque cuantitativo, con un diseño transversal y un nivel correlacional-descriptivo. Para la obtención de información se utilizó el Inventario de Hábitos de Estudio (IHE) de Pozar en una muestra de 92 estudiantes, cuyas edades se situaron entre los 17 y 19 años. El instrumento alcanzó un coeficiente de validez de 0,840 en sus cuatro escalas. En cuanto a la dimensión de planificación del estudio, se identificó que el 36% de los varones y el 31% de las mujeres se encontraban en un nivel normal bajo. De igual manera, respecto al uso de condiciones ambientales para estudiar, el 30% de las mujeres y el 37% de los varones informaron un nivel normal bajo. De forma general, tanto las estudiantes como los estudiantes mostraron niveles similares de hábitos de estudio, ubicados dentro de los rangos normales. Finalmente, al examinar conjuntamente los hábitos de estudio, el rendimiento académico y el género, se obtuvo una asociación significativa mediante la prueba de correlación de Pearson, con  $p < 0,01$ .

En México, Díaz et al. (2024) realizaron un estudio exploratorio, descriptivo y transversal para analizar la asociación entre la motivación y los hábitos de estudio en estudiantes de la Licenciatura en Estadística. La muestra fue aleatoria simple de 86 estudiantes de una población de 303, a través de un cuestionario de 34 ítems que recogía datos sociodemográficos como edad, semestre y sexo. Los resultados revelaron que el 43.02% se distraía en las clases virtuales, pero el 41.86% repasaba lo enseñado en clase e investigaba por su propia cuenta material adicional para profundizar en los temas. Se encontró una asociación entre la motivación y los hábitos de estudio, con una  $p$  de chi cuadrado de 0.01 en responsabilidad y compromiso en tareas/proyectos/asistencia a clases, 0.009 en organización del tiempo para actividades académicas y 0.003 en interés por reforzar sus conocimientos repasando e investigando por sí

mismo; un valor  $p$  menor a 0.05 sugiere que existe una asociación significativa entre las variables.

Bhadrasing Brahma y Polee Saikia (2023) efectuaron una investigación en la Universidad de Kamrup, ubicada en Assam, India, con el objetivo de identificar los niveles de aprendizaje autorregulado y procrastinación académica en los estudiantes, así como examinar la relación entre ambas variables. Para ello, aplicaron una encuesta de carácter descriptivo a 142 estudiantes seleccionados mediante un muestreo estratificado proporcional, procedentes de una población de 2 846 participantes. La evaluación se realizó mediante la Escala de Aprendizaje Autorregulado GMMD (2017) y la Escala de Procrastinación Académica. Según los hallazgos, el 45% de los participantes tuvo un nivel alto de autorregulación, el 29% estuvo por encima del promedio y el 16% llegó a niveles medios. En relación con la procrastinación académica, el 38,7% se situó en un nivel promedio, el 35,9% estuvo por debajo del promedio y el 7,8% presentó un nivel bajo; no se identificaron estudiantes con un nivel extremadamente bajo. Finalmente, el análisis de correlación de Pearson obtuvo un coeficiente de  $r=-0,785$ , lo cual evidencia una asociación negativa de elevada magnitud entre el aprendizaje autorregulado y la procrastinación académica. En otras palabras, a medida que se incrementa la capacidad de autorregulación, tiende a disminuir la postergación de las actividades académicas; por el contrario, niveles reducidos de autorregulación se relacionan con una mayor procrastinación. Por ello, la autorregulación se considera un elemento relevante para el manejo de la procrastinación académica.

Peña-Escalona et al. (2023) desarrollaron una investigación para examinar la asociación entre los estilos de aprendizaje (EA), los hábitos de estudio (HE) y el rendimiento académico (RA) en estudiantes de propedéutico de la Universidad Autónoma de Chapingo (UACH), México.

El estudio adoptó un enfoque descriptivo-explicativo y utilizó un muestreo no probabilístico por conveniencia. La muestra estuvo integrada por 142 estudiantes de las sedes de Tabasco y Veracruz, quienes contaban con calificaciones completas del primer y segundo semestre. Para la recolección de información se emplearon dos cuestionarios: el CHAEA, destinado a identificar los estilos de aprendizaje —activo, reflexivo, teórico y pragmático—, y el CHTP, aplicado para evaluar los hábitos y las técnicas de estudio, además de recoger información sobre el desempeño académico previo. Los resultados evidenciaron que el 32,4% de los estudiantes se ubicó en niveles medios en ambas escalas, lo que refleja un estilo de aprendizaje medio y hábitos de estudio adecuados. Asimismo, el 22,5% presentó niveles moderados de hábitos de estudio y niveles muy altos en estilos de aprendizaje. Se identificaron correlaciones bajas entre los hábitos y los estilos de aprendizaje; la asociación de mayor valor correspondió al estilo teórico, vinculado con una mayor planificación y mejores resultados en técnicas de estudio. En contraste, la variable categórica relacionada con el lugar de estudio fue la que presentó menor relación con los estilos de aprendizaje. No obstante, los coeficientes de correlación de Spearman obtenidos no superaron 0,18, lo que revela una relación muy débil entre los estilos de aprendizaje y las calificaciones.

## **Nacionales**

Vega (2025) realizó una investigación en la Facultad de Educación de una universidad pública de Huacho, Perú, con la finalidad de analizar la relación entre los hábitos de estudio y el aprendizaje autónomo en estudiantes del II ciclo. El estudio se desarrolló con un enfoque cuantitativo, diseño no experimental, corte transversal y nivel correlacional. La muestra estuvo conformada por 170 estudiantes, seleccionados mediante muestreo aleatorio estratificado, a partir de una población de 305 participantes. Para obtener los datos se aplicaron dos cuestionarios

previamente sometidos a evaluación de expertos y a análisis de confiabilidad, alcanzando un coeficiente alfa de Cronbach de 0,95. Los resultados evidenciaron que el 51,8% de los participantes presentó hábitos de estudio muy favorables, mientras que el 65% alcanzó un nivel satisfactorio de aprendizaje autónomo. Asimismo, se identificó una correlación positiva de magnitud moderada entre las variables ( $\rho=0,60$ ;  $p<0,001$ ), lo cual indica que los hábitos de estudio se asocian de manera directa con el aprendizaje autónomo en la población evaluada.

Guzmán (2023) llevó a cabo una investigación con el propósito de examinar la relación entre los hábitos de estudio y el aprendizaje autorregulado en estudiantes del primer ciclo de una universidad limeña. El estudio se desarrolló con enfoque cuantitativo y un diseño no experimental, correlacional y transversal. Para evaluar las variables se aplicaron cuestionarios específicos a una muestra de 150 estudiantes pertenecientes al primer ciclo académico. Los resultados revelaron que el 8% de los participantes tenía hábitos de estudio bajos, mientras que el 66% llegó a un nivel bueno y el 26% a uno regular. En lo que respecta al aprendizaje autorregulado, el 10% se situó en nivel bajo, el 56% en nivel medio y el 34% en nivel alto. Según el análisis estadístico, existe una relación significativa entre las dos variables ( $\rho=0,498$ ;  $p<0,001$ ), lo que indica que hay un vínculo positivo de magnitud moderada entre el aprendizaje autorregulado y los hábitos de estudio.

Tucto Aguirre y Terry Advíncula (2021) examinaron la relación entre los hábitos de estudio y el aprendizaje autorregulado en estudiantes del VIII ciclo de Administración y Negocios Internacionales de una universidad privada de Lima. La investigación se efectuó con un diseño no experimental, de corte transversal y alcance correlacional. Se trabajó con una muestra de 90 estudiantes, seleccionados de una población de 280. Para la obtención de datos se

emplearon cuestionarios que contaban con evidencias de validez y confiabilidad. La consistencia interna, calculada a través del alfa de Cronbach, resultó ser de 0.877 para los hábitos de estudio y de 0.869 para el aprendizaje autorregulado. En los resultados descriptivos, el 55,6% de los estudiantes informó una tendencia favorable hacia hábitos adecuados de estudio, mientras que el 57,8% no mostró claridad en la autorregulación de su aprendizaje. El análisis mediante Rho de Spearman arrojó un coeficiente de  $\rho=0,890$ , lo cual representa una asociación positiva alta y estadísticamente significativa entre las variables ( $p<0,05$ ). Por tanto, se respaldó la hipótesis de investigación planteada por los autores: los estudiantes con hábitos de estudio más favorables tendieron a presentar un mayor nivel de aprendizaje autorregulado.

Meza (2022) ejecutó un estudio en la Universidad Nacional de Educación “Enrique Guzmán y Valle” en Perú, con el objetivo de examinar cómo se relaciona el aprendizaje autorregulado con el logro de metas académicas en estudiantes del tercer ciclo de la Facultad de Ciencias Sociales. Este estudio, de enfoque descriptivo y correlacional, utilizó cuestionarios específicos para medir tanto el aprendizaje autorregulado como las metas académicas, los cuales demostraron una confiabilidad superior al 90%. La muestra estuvo conformada por 97 estudiantes y los resultados mostraron que el 18% de ellos afirmó dedicar siempre tiempo al estudio independiente, el 50% percibió que sus compañeros mantenían una motivación constante y el 43% consideró que la motivación está presente de manera continua. Se confirmó la existencia de una relación directa y estadísticamente significativa, evidenciada por un coeficiente de correlación de Pearson de 0.906, lo que corresponde a una correlación positiva muy fuerte.

Quispe (2023) realizó un estudio en una universidad privada de Lima con el objetivo de analizar la relación entre la metacognición y el aprendizaje autorregulado en estudiantes de

segundo año. El diseño de la investigación fue transversal, con un enfoque cuantitativo y una extensión descriptivo-correlacional. La muestra estuvo compuesta por 80 participantes, a los que se les aplicaron dos instrumentos: el Cuestionario de Autorregulación en el Aprendizaje Académico y el Inventario de Estrategias Metacognitivas de O’Neil y Abedi. Los resultados descriptivos indicaron que el 18,8% de los alumnos tenía un nivel bajo de aprendizaje autorregulado, mientras que el 40% llegó a un nivel elevado en este aspecto. Además, el 3,8% registró niveles bajos en ambas dimensiones, y el 28,7% evidenció niveles regulares tanto en metacognición como en aprendizaje autorregulado; por su parte, el 37% se ubicó en un nivel alto en ambas variables. Al emplearse un nivel de significancia de  $\alpha=0,05$ , se observó un valor de significancia bilateral inferior a 0,05 —reportado como 0,000—, por lo que se identificó una asociación estadísticamente significativa entre las variables estudiadas. Asimismo, el coeficiente Rho de Spearman fue  $\rho=0,846$ , resultado que indica una relación positiva muy fuerte entre la metacognición y el aprendizaje autorregulado.

## 2.2. Bases teóricas:

### 2.2.1. Hábitos de estudio:

#### A. Concepto básico:

Referente al concepto “hábito”, proviene del latín *habitus*, que traducido al español significa: “rutina mediante la práctica constante”. Un hábito se define como el "modo particular de cómo actúan o se comportan mediante las veces que reiteran actos parecidos o derivado de tendencias instintivas", según la Real Academia Española (Real Academia Española ,2006).

Los hábitos de estudio, según Cartagena (2008, citado en Salina et al., 2022), abarcan el conjunto de técnicas y métodos empleados por los estudiantes para comprender y aprender los diferentes temas académicos; además, implican la habilidad de mantener la concentración, minimizar interrupciones, enfocar la atención en los materiales pertinentes y perseverar durante todo el proceso educativo. Por otro lado, Pallo et al. (2024) destacan que el desarrollo de hábitos de estudio efectivos es resultado no solo del ambiente donde se estudia, sino también de factores como la actitud y la disposición mental del estudiante. De ahí la importancia de promover disciplina, constancia y motivación interna para mantener una rutina de estudio consistente y eficaz. Asimismo, enfatizan que las estrategias de aprendizaje deben ser reajustadas continuamente conforme avanza el proceso formativo, esto con el propósito de mejorar el desempeño académico y alcanzar el máximo desarrollo educativo posible.

Los hábitos de estudio, según lo plantea Vicuña (2005, citado en Gil, 2019), corresponden a conductas que el estudiante adquiere y repite de manera automática para facilitar su aprendizaje. Esta noción incluye cinco dimensiones: la primera abarca los métodos y técnicas empleadas durante el estudio, como el subrayado; la segunda dimensión se relaciona con los materiales seleccionados al realizar tareas; la tercera aborda las estrategias elegidas al prepararse para los exámenes; la cuarta se refiere a las actitudes y formas de atender durante las clases; y finalmente, la quinta considera la utilización de resúmenes o manuales durante las sesiones de estudio.

#### B. Dimensiones:

##### 1. **La forma de organizarse para estudiar (¿Cómo estudia usted?)**

Esta área valora la forma de organizar el proceso de aprendizaje, haciendo uso de técnicas

como el subrayado, la lectura comprensiva, el parafraseo y la vinculación de la información con conocimientos previos (Vicuña, 2005; citado en Gil, 2019).

**2. Las estrategias utilizadas para resolver tareas (¿Cómo hace usted sus tareas?)**

Se refiere a las tácticas que se emplean para culminar las tareas escolares, tales como buscar información, administrar el tiempo, descifrar consignas y la calidad de la entrega (Vicuña, 2005; citado en Gil, 2019).

**3. La forma de prepararse para un examen (¿Cómo prepara usted sus exámenes?)**

Analiza las técnicas y estrategias utilizadas para prepararse ante situaciones valorativas, como la organización del tiempo de estudio, la distribución de contenidos y las formas de repaso (Vicuña, 2005; citado en Gil, 2019).

**4. La manera en cómo el estudiante escucha la clase (¿Cómo escucha usted las clases?)**

Esta área aborda la forma en que el estudiante pone atención a clases, toma apuntes, se mantiene atento y participa (Vicuña, 2005; como se cita en Gil, 2019).

**5. La forma en cómo estudia en casa (¿Qué acompaña sus momentos de estudio?)**

Analiza las condiciones ambientales y contextuales en las que se desarrollan los momentos de estudio: el ambiente físico, la ausencia de distractores y la organización del espacio (Vicuña, 2005; como se cita en Gil, 2019).

**C. Teoría de la Variable:**

El constructivismo de Jean Piaget propone que el aprendizaje se construye activamente cuando los estudiantes reorganizan y enriquecen sus esquemas a través de la experiencia y la reflexión. Este proceso se caracteriza por la construcción progresiva de estructuras cognitivas que se organizan en etapas sucesivas del desarrollo mental. Además, el aprendiente es

considerado protagonista en la construcción de su aprendizaje, superando la concepción tradicional del estudiante como ente pasivo que recibe y memoriza los contenidos que le proporciona la escuela. Esto es especialmente importante para estudiantes de maestría, que ya se encuentran en la etapa de operaciones formales, la etapa del pensamiento abstracto y el razonamiento hipotético-deductivo. (Lovey, 2025; Ni Ketut y Putu Budi, 2024).

Lovey (2025) refiere que el enfoque constructivista sustenta que el proceso de desarrollo intelectual se manifiesta como una edificación progresiva de estructuras de conocimiento, que se despliega a través de diferentes etapas del desarrollo cognitivo. El avance por estos estadios ocurre gracias a dos procesos fundamentales dentro de la teoría piagetiana: la asimilación y la acomodación.

- a) La asimilación consiste en incorporar experiencias nuevas dentro de marcos mentales ya existentes.
- b) La acomodación implica modificar dichos esquemas a fin de ajustarse a la nueva información obtenida.

Ambos mecanismos actúan de forma conjunta y están regulados por la equilibración, entendida como un proceso dinámico que permite al estudiante ajustarse e interactuar con el entorno de manera cada vez más compleja, buscando un equilibrio cognitivo superior con cada nuevo aprendizaje logrado.

En síntesis, la perspectiva piagetiana aporta un marco esencial para comprender los hábitos de estudio como procesos activos de construcción y transformación, indispensables para afrontar de manera eficaz los retos cognitivos y formativos de la educación superior.

#### D. Factores que determinan los hábitos de estudio:

##### **Factores individuales**

La formación y consolidación de hábitos de estudio en estudiantes universitarios y de posgrado es un proceso que depende de diversos factores individuales muy importantes. La automotivación, es decir, la motivación que emana de uno mismo para iniciar y perseverar en hábitos de aprendizaje, es determinante para mantener el compromiso en el tiempo. Otros factores como la confianza en uno mismo y la inquietud (nerviosismo o preocupación excesiva) también influyen en este proceso: mientras que la confianza apoya la perseverancia y la disciplina, los niveles elevados de inquietud dificultan la concentración y la adquisición de conocimientos (Ibarra de Leguizamón, 2023).

##### **Factores contextuales y ambientales.**

El lugar donde se llevan a cabo las actividades de aprendizaje es un factor importante para el desarrollo de hábitos efectivos de estudio. Un entorno físico apropiado, con buena iluminación, orden y la menor cantidad de distracciones tecnológicas, favorece la concentración, el enfoque y la administración del tiempo al estudiar. Por otra parte, el apoyo familiar en cuanto a expectativas y apoyo emocional determina en gran medida la instauración y mantenimiento de rutinas académicas saludables. Tener un espacio propio, el control de ruidos y el acceso a los materiales también favorecen la construcción de hábitos constantes; en cambio, su ausencia genera dispersión y bajo rendimiento (Pallo et al., 2024).

## **Factores formativos**

La capacidad de planificar, programar y establecer prioridades es una competencia clave. La gestión del tiempo, creando horarios o definiendo metas a corto y largo plazo, ayuda a prevenir la procrastinación y aprovechar los recursos. Además, la interacción con los profesores, el poder tener tutorías o apoyos académicos, refuerza hábitos estructurados, reflexiona sobre las propias estrategias de aprendizaje y permite mejorarlas (Matencio, 2019).

### **E. Importancia de los hábitos de estudio**

Estimular desde temprana edad hábitos de estudio desarrolla un sentido de responsabilidad hacia el aprendizaje y permite que las tareas educativas se realicen de manera más efectiva. Esta rutina desarrolla habilidades que apoyan un proceso de aprendizaje práctico y para toda la vida. Asimismo, los hábitos de estudio influyen en aspectos del bienestar estudiantil. Físicamente, permiten administrar mejor la propia energía, para que las actividades académicas se realicen con menos esfuerzo y mayor eficiencia, reduciendo la sensación de cansancio. Psicológicamente, la perseverancia de rutinas refuerza la interiorización de contenidos, mejora el rendimiento educativo, genera autoconfianza, estabilidad emocional, favoreciendo la disciplina y el bienestar en la etapa educativa. (Espinosa, 2022; Vargas, 2022).

### **2.2.2. Aprendizaje autorregulado:**

#### **A. Concepto básico:**

El aprendizaje autorregulado (AAR) es un proceso autocontrolado en que los estudiantes activan, monitorean y sostienen sus cogniciones, conductas y afectos, usando estrategias específicas para lograr las metas académicas que se han propuesto. Se define como la capacidad

del estudiante para controlar su propio método de aprendizaje en el contexto escolar, fijando objetivos y actuando para lograrlos (Murillo et al., 2025).

El aprendizaje autorregulado se relaciona con la educación de adultos, ya que los estudiantes que participan en estos procesos formativos toman las riendas de su propio progreso y se hacen responsables de sus elecciones educativas. Según Brockett y Hiemstra, esta situación implica que la persona planifique, implemente y evalúe sus acciones de aprendizaje, siendo un participante activo en cada fase de su proceso formativo (1993, como se cita en Tucto y Terry, 2021).

Desde la mirada andragógica, este modelo supone una concepción de la enseñanza en la que la autonomía e iniciativa personal son importantes, asociándolo a conceptos como la educación permanente de adultos, las formas de educación remota, la construcción progresiva del aprendizaje y la autodirección. Estas dimensiones señalan la necesidad de que el adulto dirija su propio aprendizaje, escogiendo, controlando y modificando estrategias las cuales le posibiliten aprender de forma autónoma y a lo largo de la vida (Ochoa y Machado, 2018).

Zimmerman, el autocontrol o autorregulación es un proceso en el que intervienen cogniciones, afectos y conductas propias, en las que el estudiante se hace responsable de su propio aprendizaje. Esta secuencia supone usar estrategias de aprendizaje para guiarlo a través de la planificación, ejecución y evaluación para lograr todos los objetivos académicos propuestos (2002, como se cita en Cerna y Silva, 2020).

## B. Dimensiones:

### a) Planificación

En la primera etapa de la autorregulación, el estudiante se aproxima a la tarea, analiza la dificultad, establece las metas de la tarea y sus propios recursos y habilidades para lograrla. La motivación y el interés son determinantes para que el estudiante elabore un plan apropiado para lograr lo que se propone. En esta etapa el estudiante plantea objetivos explícitos y organiza su trabajo. El éxito aquí consiste en que llegue a entender con exactitud en qué consiste la tarea y cómo se le va a juzgar. Si estos elementos no se comunican explícitamente, puede desarrollar estrategias inadecuadas, las cuales dificultan el éxito educativo (Ortiz-Espinal et al., 2024).

Por esa razón, la educación debe promover de manera explícita el desarrollo y ejercitación de destrezas cognitivas y metacognitivas, y estrategias pedagógicas orientadas a el análisis sobre el propio aprendizaje. Esta metodología capacita al estudiante para afrontar los desafíos académicos con mayor independencia y responsabilidad.

### b) Ejecución

En esta segunda etapa, el educando lleva a cabo las acciones planificadas. En este proceso son relevantes la autoobservación, el seguimiento constante del propio aprendizaje, y el autocontrol, que permite regular la motivación y los procesos metacognitivos. El autocontrol apoya al estudiante a mantener el esfuerzo, regular sus estrategias y conservar la atención, y la autoobservación le permite reconocer en el momento en que está ocurriendo si sus estrategias están siendo efectivas y realizar ajustes en el momento oportuno. La motivación es determinante en estos momentos, pues el significado que se le atribuya a la tarea determinará la perseverancia y el esfuerzo con el trabajo académico (Cano et al., 2024).

c) Autorreflexión o evaluación

El ciclo culmina con la autorreflexión, donde el estudiante analiza y juzga su propia actuación mientras realizaba la tarea. Aquí entran en juego dos procesos: el autojuicio y la autorreacción. El primero supone una evaluación consciente y desapasionada de lo realizado, comparando los resultados con los objetivos previos; el segundo, la respuesta afectiva y conductual a esa evaluación. Las respuestas que se obtengan pueden llevar a la satisfacción y el refuerzo positivo o indicar áreas de mejora, impulsando la reflexión y el desarrollo. Este proceso reflexivo, como plantea la teoría sociocognitiva de Bandura, lleva a los estudiantes a modificar sus objetivos y futuras acciones, siendo agentes activos para mejorar su aprendizaje (Cano et al., 2024; Ortiz-Espinal et al., 2024).

d) Teoría de la variable

El aprendizaje autorregulado (SRL, por sus siglas en inglés) es una de las líneas de la psicología de la educación que más interés genera en la actualidad y en cuyo desarrollo Barry J. Zimmerman ha sido una de las figuras clave. El modelo de Zimmerman incorpora elementos cognitivos, motivacionales, conductuales y metacognitivos, explicando cómo los estudiantes controlan activamente su proceso de aprendizaje para lograr objetivos académicos de forma independiente y estratégica (Tijanero et al., 2024). Para Zimmerman, es un ciclo donde los estudiantes planifican, actúan y reflexionan para mejorar sus resultados. El cual propone que los estudiantes no son entes pasivos, sino activos en su proceso de aprendizaje, que toman decisiones conscientes y regulan sus acciones a medida que progresan en la tarea (2009, citado en Tijanero et al., 2024).

Como señala Yu (2023), el modelo se basa en la teoría social cognitiva de Bandura, en la que interactúan factores personales, conductuales y ambientales. Según esta postura, la autorregulación supone que el estudiante:

- Establece metas y objetivos de aprendizaje claros.
- Monitoriza y controla su avance y estrategias.
- Evalúa sus resultados para realizar ajustes pertinentes.

e) Factores que influyen en el aprendizaje autorregulado

**Factores individuales**

Los factores motivacionales son determinantes en la autorregulación del aprendizaje en educandos de posgrado. La motivación intrínseca por aprender, es decir, el interés propio por el saber y la disciplina, es un predictor de la autorregulación satisfactoria. Los estudiantes intrínsecamente motivados tienden a proponerse metas más elevadas y a persistir más ante las dificultades escolares (Jouhari et al., 2015).

**Factores emocionales.**

La regulación emocional es un elemento esencial en estudiantes con altos niveles de estrés académico y estrés por rendimiento. La habilidad para regular emociones negativas como la ansiedad, la frustración y la incertidumbre se relaciona con mejores resultados autorreguladores, ya que permite que los estudiantes mantengan una perspectiva controlada ante las dificultades escolares (Díaz et al., 2024).

### **Factores contextuales**

Las características físicas del ambiente de aprendizaje influyen en la autorregulación. Los estudiantes que disponen de espacios apropiados, recursos tecnológicos y ambientes sin distractores son más autorregulados. Y la existencia de recursos académicos, como repositorios, bibliotecas especializadas y plataformas digitales, favorece la aplicación de estrategias autorreguladoras (Picón, 2024).

### **Factores sociales**

El apoyo entre iguales es un elemento favorecedor en estudiantes de posgrado. El contacto con compañeros que atraviesan circunstancias semejantes motiva, ofrece métodos de afrontamiento y puntos de vista diferentes. El apoyo familiar también es un factor que incide en la autorregulación, pero en el sentido de comprensión de las exigencias formativas y la provisión de un ambiente adecuado para el estudio (Riquelme-Pailaqueo y Córdova-León, 2025).

#### **f) Importancia del aprendizaje autorregulado**

El aprendizaje autorregulado es fundamental en los estudios de nivel superior, ya que permite a los estudiantes controlar su tiempo, materiales y estrategias, adaptándose a exigencias académicas complejas y promoviendo un rendimiento académico constante. Chiecher (2012) señala que los estudiantes de posgrado están más autorregulados que los de grado, lo que apoya su autonomía y habilidad para manejar desafíos personales y contextuales en la educación de posgrado. Adicionalmente, Picón (2024) indica que el empleo de estrategias autorreguladoras, como la toma de apuntes, el uso de herramientas digitales y la reflexión respecto al propio aprendizaje, apoya a maestrandos a superar

dificultades de organización y administración del tiempo, determinantes para el éxito y disminución del estrés en estudios avanzados.

### 2.3. Formulación de hipótesis:

#### 2.3.1. Hipótesis general:

**Hi:** Existe relación significativa entre los hábitos de estudio y el aprendizaje autorregulado en estudiantes de posgrado de una universidad pública de Arequipa, 2026.

**Ho:** No existe relación significativa entre los hábitos de estudio y el aprendizaje autorregulado en estudiantes de posgrado de una universidad pública de Arequipa, 2026.

#### 2.3.2. Hipótesis específicas:

**Hi1:** Existe relación significativa entre la forma de organizarse para estudiar y el aprendizaje autorregulado en estudiantes de posgrado de una universidad pública de Arequipa, 2026.

**Ho1:** No existe relación significativa entre la forma de organizarse para estudiar y el aprendizaje autorregulado en estudiantes de posgrado de una universidad pública de Arequipa, 2026.

**Hi2:** Existe relación significativa entre las estrategias utilizadas para resolver tareas y el aprendizaje autorregulado en estudiantes de posgrado de una universidad pública de Arequipa, 2026

**Ho2:** No existe relación significativa entre las estrategias utilizadas para resolver tareas y el aprendizaje autorregulado en estudiantes de posgrado de una universidad pública de Arequipa, 2026.

**Hi3:** Existe relación significativa entre la forma de prepararse para un examen y el aprendizaje autorregulado en estudiantes de posgrado de una universidad pública de Arequipa, 2026.

**Ho3:** No existe relación significativa entre la forma de prepararse para un examen y el aprendizaje autorregulado en estudiantes de posgrado de una universidad pública de Arequipa, 2026.

**Hi4:** Existe relación significativa entre la manera en cómo escuchan la clase y el aprendizaje autorregulado en estudiantes de posgrado de una universidad pública de Arequipa, 2026.

**Ho4:** No existe relación significativa entre la manera en cómo escuchan la clase y el aprendizaje autorregulado en estudiantes de posgrado de una universidad pública de Arequipa, 2026.

**Hi5:** Existe relación significativa entre la forma en como estudian en casa y el aprendizaje autorregulado en estudiantes de posgrado de una universidad pública de Arequipa, 2026.

**Ho5:** No existe relación significativa entre la forma en como estudian en casa y el aprendizaje autorregulado en estudiantes de posgrado de una universidad pública de Arequipa, 2026.

## **CAPITULO III: METODOLOGÍA**

### **3.1. Método de la investigación**

En esta investigación, se utilizó el método hipotético-deductivo porque se establecieron hipótesis relacionadas con circunstancias específicas y estas se contrastaron a través de pruebas empíricas. A diferencia del razonamiento inductivo, este método parte de proposiciones o hipótesis iniciales y, a través de deducciones sucesivas, las confronta con la realidad. De este modo, el proceso permite someterlas a revisión y determinar si corresponde respaldarlas o refutarlas (Albornoz Zamora et al., 2023).

### **3.2. Enfoque de la investigación**

La investigación fue conducida desde un enfoque cuantitativo, el cual se define como un método científico que utiliza procedimientos estadísticos y mediciones numéricas para analizar los datos adquiridos. Desde esta perspectiva, los fenómenos se representan mediante valores cuantificables, tales como peso, número de casos, edad o porcentajes, lo cual favorece la obtención de resultados objetivos, verificables y con posibilidad de generalización. Este enfoque busca describir, explicar, predecir y, en determinados contextos, controlar los fenómenos mediante la contrastación de hipótesis formuladas previamente, a partir de datos recolectados y analizados de manera sistemática (Castañeda, 2022).

### 3.3 Tipo de investigación

De acuerdo con su finalidad, fue un estudio de tipo básico o fundamental, ya que su meta principal era crear, expandir y validar el conocimiento teórico sobre los hábitos de estudio y la autorregulación del aprendizaje en el nivel de posgrado. Este enfoque se centra en entender a fondo los principios básicos que determinan la relación y dinámica entre ambas variables, en vez de tratar de encontrar soluciones a problemas institucionales concretos o diseñar intervenciones para aplicar de inmediato. Con esto se pretendió fortalecer y mejorar el marco conceptual de las teorías planteadas. Según su nivel o alcance fue correlacional, cuyo propósito principal fue identificar y analizar la relación o el grado de asociación que existe entre los hábitos de estudio y aprendizaje autorregulado. En estos estudios, las variables no se manipulan, sino que se miden tal y como se presentan en la realidad, permitiendo observar cómo se relacionan entre sí sin que exista inferencia directa de causalidad (Vizcaíno Zúñiga et al., 2023; Haro Sarango et al. 2024);

### 3.4. Diseño de la investigación

El diseño que guio la investigación fue la observacional o también llamado no experimental, consistió en observar o medir las variables sin manipularlas. De acuerdo al número de mediciones fue transversal ya que se realizó en un momento específico y respecto a su nivel fue descriptivo correlacional debido a que describió las características de un fenómeno y, simultáneamente, examinó las relaciones entre las variables involucradas, sin implicar causalidad. (Vizcaíno Zúñiga et al., 2023; Haro Sarango et al. 2024; Osada y Salvador, 2021).

### 3.5. Población, muestra y muestreo

#### **Población**

La población de estudio está conformada por el total de unidades (personas, elementos u objetos) que comparten ciertas características y sobre las cuales se pretende extrapolar los hallazgos de una investigación. Delimitar adecuadamente esta población permite establecer el marco de referencia del estudio y contribuye a seleccionar un diseño metodológico pertinente, favoreciendo la validez de las inferencias que se realicen a partir de los resultados (Bannejee y Chandhury, 2010).

Para esta investigación, se solicitó el padrón actualizado de estudiantes de posgrado de Administración inscritos en una universidad pública de Arequipa. El universo quedó integrado por 454 estudiantes. Debido a que se trató de una población definida y accesible, se consideró una población finita (López-Roldán y Fachelli, 2015). La selección de participantes se efectuó mediante muestreo probabilístico estratificado. Este procedimiento ofreció a cada estudiante de posgrado una oportunidad conocida de ser incluido en la muestra y permitió disminuir la posibilidad de sesgos asociados a una selección por conveniencia. Para su aplicación, la población se organizó en estratos mutuamente excluyentes y relativamente homogéneos, establecidos según el programa académico: maestría y doctorado (véase Tabla 1). Posteriormente, el tamaño muestral se distribuyó de manera proporcional entre los estratos, asegurando que

ambos programas estuvieran representados de forma equilibrada y contribuyendo a una mayor precisión en las estimaciones obtenidas (Salazar Pin et al., 2025; ManteIrola y Rivadenira, 2025).

**Tabla 1**

*Estratificación de estudiantes de posgrado de Administración de una universidad pública de Arequipa*

| <b>Programa</b>             | <b>Estudiantes</b> |
|-----------------------------|--------------------|
| Maestrías en Administración | 395                |
| Doctorado en Administración | 59                 |
| <b>Total</b>                | <b>454</b>         |

- Criterios de inclusión:
  - Estar matriculado regularmente en algún programa de maestría o doctorado de administración ofrecido por una universidad pública de Arequipa.
  - Encontrarse cursando el segundo, tercer o cuarto ciclo académico del respectivo programa de posgrado.
  - Pertenecer a la modalidad de estudios presencial.
  - Haber otorgado su consentimiento informado de manera voluntaria previo al inicio de la evaluación.
- Criterios de exclusión:
  - Estudiantes con matrícula reservada o suspensión temporal durante el periodo de recolección de datos.
  - Estudiantes visitantes o de intercambio académico temporal.

- Estudiantes que se encontraban ausentes en el aula durante el día programado para la aplicación de los cuestionarios.
- Estudiantes que entreguen los instrumentos con respuestas incompletas, inconsistentes o con evidentes patrones de respuesta no serios.
- Estudiantes que decidan retirar su consentimiento o abandonar la evaluación durante el desarrollo de la misma.

### **Muestra**

La muestra, por su parte, estuvo constituida por una parte representativa de dicha población, seleccionada con la finalidad de recoger información que permitió realizar inferencias válidas sobre el total del universo. Su correcta elección garantiza la validez y confiabilidad de los datos (Hernández et al., 2018).

Para determinar cuántos estudiantes de posgrado deben integrar la muestra en una población finita, se utilizó la fórmula siguiente (López-Roldán y Fachelli, 2015):

$$n = \frac{N \cdot Z^2 \cdot p \cdot q}{(N - 1) \cdot e^2 + Z^2 \cdot p \cdot q}$$

- n: cantidad de participantes a seleccionar para conformar la muestra del estudio
- N: número total estudiantes de posgrado que componen la población
- Z: puntuación estándar correspondiente al nivel de confianza requerido (por ejemplo, un valor de 1.96 cuando se desea un intervalo con 95% de confianza).
- p: porcentaje estimado de presencia de la característica de interés en la población; si no se dispone de datos previos, se adopta el valor 0.5 para maximizar la variabilidad.

- $q$ : representa el complemento de la proporción esperada, calculado como  $1$  menos  $p$ .
- $e$ : grado de exactitud o margen de error admisible en los resultados obtenidos (por ejemplo, un margen del 5% se expresaría como  $0.05$ ).

Aplicando la fórmula de muestra finita, se obtuvo una muestra de 209 estudiantes de posgrado de administración.

La determinación del tamaño muestral se fundamentó en los principios de la inferencia estadística, la cual permite obtener conclusiones válidas sobre una población a partir de una muestra representativa (Rossi, 2025). Para este proceso, se aplicó la corrección por población finita, técnica que permite ajustar la variabilidad del estimador según las características del universo de estudio. El procedimiento se sustenta en el Teorema del Límite Central, permitiendo el uso de la distribución normal estándar para el cálculo de los valores críticos (Kwak y Kim, 2017).

Con la finalidad de identificar un tamaño de muestra adecuado y viable, se realizaron cálculos iterativos considerando diferentes márgenes de error, situados entre  $0,05$  y  $0,07$ . Los resultados evidenciaron una relación inversa entre el error muestral y el tamaño de la muestra: a mayor tolerancia al margen de error, menor es el número de participantes requerido. En este rango, el tamaño muestral osciló entre 208 y 137 estudiantes. Finalmente, se seleccionó un error muestral promedio del 6,3%, lo que arrojó una muestra de 158 participantes, valor que ofrece un equilibrio técnico entre la precisión estadística deseada y la factibilidad operativa del estudio.

**Cálculo preliminar**

$$Z^2 \cdot p \cdot q = (1,96)^2 \cdot 0,25 = 0,9604$$

$$N \cdot Z^2 \cdot p \cdot q = 454 \cdot 0,9604 = 436,02$$

**Resultados obtenidos**

**Ensayo 1:**  $e = 0,05$

$$n = \frac{436,02}{0,0025(453) + 0,9604} \approx 208$$

**Ensayo 2:**  $e = 0,06$

$$n = \frac{436,02}{0,0036(453) + 0,9604} \approx 168$$

**Ensayo 3:**  $e = 0,062$

$$n \approx 161$$

**Ensayo 4:**  $e = 0,063$

$$n \approx 158$$

**Ensayo 5:**  $e = 0,064$

$$n \approx 155$$

**Ensayo 6:**  $e = 0,065$

$$n \approx 152$$

**Ensayo 7:**  $e = 0,07$

$$n \approx 137$$

La muestra será distribuida proporcionalmente entre los diferentes estratos mediante la siguiente fórmula:

$$n_i = n \cdot \frac{N_i}{N}$$

- $n_i$ : muestra del estrato
- $n$ : muestra total
- $N_i$ : población del estrato
- $N$ : población total

De esta manera, cada programa de posgrado tendrá una cantidad de participantes proporcional a su tamaño poblacional.

Aplicada la formula se obtuvo los resultados de la tabla 2.

**Tabla 2**

*Distribución de la muestra según programa de estudios de los estudiantes de posgrado de una universidad de Arequipa, 2026*

| <b>Programa</b>             | <b>Estudiantes</b> |
|-----------------------------|--------------------|
| Maestrías en Administración | 138                |
| Doctorado en Administración | 21                 |
| <b>Total</b>                | 158                |

## **Muestreo**

Para el estudio, se utilizó el muestreo probabilístico estratificado, ya que la muestra se distribuye entre los estratos de acuerdo al tamaño de cada uno. Este tipo de muestreo asegura que todos los grupos estén representados equitativamente, disminuyendo el sesgo de selección, elevando la exactitud de las estimaciones y mejorando la validez externa de los resultados. Siendo así, adecuado para programas de posgrado, en los que hay subgrupos distintos capaces de afectar los hábitos de estudio y el aprendizaje autorregulado, como por ejemplo maestría frente a doctorado (Hernández y Carpio, 2019).

Para la selección de cada estudiante de maestría y doctorado, se elaboró una lista numerada de los estudiantes, luego, se seleccionó números aleatorios, garantizando igual probabilidad de selección entre los estudiantes de cada estrato.

## 3.6. Variables y operacionalización:

**Tabla 3***Operacionalización de las variables*

| Variables              | Definición conceptual                                                                                                                             | Definición operacional                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Dimensiones                                     | Indicadores                             | Escala de medición | Escala valorativa                                                                                                                          |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| V1: Hábitos de estudio | Los hábitos de estudio son comportamientos que el estudiante aprende y repite automáticamente para hacer más fácil su aprendizaje. (Vicuña 2005). | Los hábitos de estudio son el conjunto de comportamientos que el estudiante acostumbra a poner en práctica para realizar sus actividades escolares. Estas estrategias se analizan en cinco dimensiones: maneras de estudiar, de hacer las tareas, de prepararse para los exámenes, la manera en que escucha la clase y la manera en que controla el lugar en donde estudia. La frecuencia y la calidad de estos hábitos se evalúan mediante un cuestionario de respuesta dicotómica. | La forma de organizarse para estudiar           | Subraya al leer                         | Ordinal            | 44 -53: Muy Positivo<br>36 - 43: Positivo<br>28 - 35: Tendencia (+)<br>18 - 27: Tendencia (-)<br>09 - 17: Negativo<br>0 - 08: Muy Negativo |
|                        |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                 | Utiliza el diccionario                  |                    |                                                                                                                                            |
|                        |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                 | Comprende lo que lee                    |                    |                                                                                                                                            |
|                        |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                 | Memoriza lo que lee                     |                    |                                                                                                                                            |
|                        |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                 | Repasa lo que estudia                   |                    |                                                                                                                                            |
|                        |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                 | Repasa lo estudiado                     |                    |                                                                                                                                            |
|                        |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Las estrategias utilizadas para resolver tareas | Estudia lo que desean para los exámenes |                    |                                                                                                                                            |
|                        |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                 | Realiza resúmenes                       |                    |                                                                                                                                            |
|                        |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                 | Responde sin comprender                 |                    |                                                                                                                                            |
|                        |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                 | Prioriza orden y presentación           |                    |                                                                                                                                            |
|                        |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                 | Recurren a otros profesores             |                    |                                                                                                                                            |
|                        |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                 | Organiza su tiempo                      |                    |                                                                                                                                            |
|                        |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | La forma de prepararse ante un examen           | Categoriza las tareas                   |                    |                                                                                                                                            |
|                        |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                 | Organiza el tiempo para el examen       |                    |                                                                                                                                            |
|                        |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                 | Estudia en el último momento            |                    |                                                                                                                                            |
|                        |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                 | Hace trampa en el examen                |                    |                                                                                                                                            |
|                        |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                 | Estudi lo que cree                      |                    |                                                                                                                                            |
|                        |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                 | Selecciona contenidos                   |                    |                                                                                                                                            |

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                       |                                    |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|
|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Concluye parcialmente tareas          |                                    |
|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Olvida lo que estudia                 |                                    |
|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Registra información                  |                                    |
|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | La manera en cómo<br>escucha la clase | Ordena información                 |
|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                       | Realiza interrogantes pertinentes  |
|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                       | Responde a distractores fácilmente |
|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | La forma en cómo<br>estudia en casa   | Responde a factores externos       |
| V2:<br>Aprendizaje<br>autorregulado | Zimmerman<br>(2002), plantea que<br>el autocontrol o<br>autorregulación es<br>una secuencia que<br>involucra el pensar,<br>las emociones y<br>actividades que<br>realiza uno mismo,<br>donde el estudiante<br>asume la<br>responsabilidad de<br>su propia<br>formación. | La autorregulación del<br>aprendizaje puede<br>interpretarse como un<br>recorrido en el que el<br>estudiante transita de<br>manera recurrente por<br>tres etapas: primero<br>establece metas y<br>estrategias<br>(planificación), luego<br>lleva a cabo lo planeado<br>(ejecución) y finalmente<br>analiza sus resultados<br>para mejorar<br>(evaluación). Estas<br>etapas serán evaluadas<br>mediante el Inventario de<br>Procesos de<br>Autorregulación del<br>Aprendizaje (IPAA), con<br>una<br>calificación tipo Likert<br>de 1 a 5. | Planificación                         | Análisis de la tarea               |
|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                       | Creencias de automotivación        |
|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Ejecución                             | Autocontrol                        |
|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                       | Autoobservación                    |
|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                       | Autojuzgamiento                    |
|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                       | Evaluación                         |

### 3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.

#### 3.7.1. Técnica

Para la recopilación de los datos se empleó la técnica de encuesta. Esta técnica consiste en un procedimiento sistemático que permite obtener información de un grupo de participantes mediante un cuestionario elaborado previamente. Según Hernández et al. (2018), su uso resulta especialmente pertinente en investigaciones que buscan examinar, de manera estructurada y estandarizada, actitudes, conductas o características demográficas de una población.

El proceso de recolección se inició luego de obtener la autorización formal de la Dirección de la Unidad de Posgrado de Administración. La encuesta se administró presencialmente y de forma grupal en las aulas. Antes de cada aplicación, se realizó una lectura conjunta del consentimiento informado, en la cual se explicaron los objetivos de la investigación y las condiciones de participación. Asimismo, se garantizó que la participación de los estudiantes fuera voluntaria y que la información proporcionada fuera tratada de forma anónima.

Después de confirmar el consentimiento, se les proporcionó a todos los participantes un solo cuadernillo impreso que contenía las dos herramientas de recopilación. Los cuestionarios tardaron entre 15 y 20 minutos en resolverse. Para optimizar el trabajo de campo, la aplicación se realizó de manera dinámica y escalonada: una colega investigadora, que había sido entrenado previamente en el uso de los instrumentos, supervisaba el llenado y aclaraba dudas en un aula; mientras tanto, la investigadora responsable iba a la siguiente

aula para comenzar el mismo protocolo sucesivamente, garantizando siempre la gestión adecuada y precisa de los datos.

### 3.7.2. Descripción

#### **Inventario de Hábitos de estudio CASM-85.**

En el estudio se aplicó el inventario de hábitos de estudio de Luis Vicuña Peri, elaborado en 1985 y revisado en 1998. Constituido por 53 ítems, distribuido en 5 dimensiones.

#### **Tabla 4**

*Ficha técnica del Inventario destinado a evaluar la variable hábitos de estudio.*

| <b>Ficha técnica del instrumento de recolección de datos para la variable hábitos de estudio</b> |                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| Nombre:                                                                                          | Inventario de Hábitos de Hábitos de Estudio CASM-85. Revisión - 2005 |
| Autor y Año:                                                                                     | Luis Alberto Vicuña Peri, 1985, Revisado en 2005                     |
| Origen:                                                                                          | Perú                                                                 |
| Aplicación:                                                                                      | Individual y/o grupal                                                |
| Tiempo de aplicación:                                                                            | 15 a 20 minutos (aprox.)                                             |
| Dirigido:                                                                                        | Estudiantes de posgrado                                              |
| Valor:                                                                                           | 44 -53: Muy Positivo                                                 |
|                                                                                                  | 36 - 43: Positivo                                                    |
|                                                                                                  | 28 - 35: Tendencia (+)                                               |
|                                                                                                  | 18 - 27: Tendencia (-)                                               |
|                                                                                                  | 09 - 17: Negativo                                                    |
|                                                                                                  | 0 - 08: Muy Negativo                                                 |

|                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Descripción del instrumento: | El instrumento consta de 53 preguntas organizadas en cinco áreas principales: la primera evalúa los métodos de estudio del estudiante con 12 ítems; la segunda explora la forma en que realiza sus tareas a través de 10 ítems; la tercera analiza la preparación para los exámenes mediante 11 ítems; la cuarta examina la atención y participación en clase con 12 ítems; y la quinta considera los factores que acompañan o influyen en los momentos de estudio, incluyendo 8 ítems, permitiendo así una valoración integral de los hábitos de estudio. |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### **Inventario de Proceso de Autorregulación del Aprendizaje (IPAA).**

En el estudio se aplicó el inventario de IPAA basado en la teoría de Barry Zimmerman (2002) y consta de 3 dimensiones.

#### **Tabla 5**

##### *Ficha técnica del Inventario de Proceso de Autorregulación del Aprendizaje (IPAA)*

#### **Ficha técnica del instrumento de recolección de datos para la variable aprendizaje autorregulado**

|                       |                                                                                                                              |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nombre:               | Inventory of Self-Regulation Processes Learning (IPAA) /<br>Inventario de Procesos de Autorregulación del Aprendizaje (IPAA) |
| Autor y Año:          | Pedro Rosário, Rosa Mourão, J. Carlos Núñez, Julio González-Piende, Paula Solano y Antonio Valle, 2007                       |
| Origen:               | Portugal                                                                                                                     |
| Aplicación:           | Individual y/o grupal                                                                                                        |
| Tiempo de aplicación: | 10 min aprox.                                                                                                                |

Dirigido: Estudiantes de posgrado

46–60: Nivel alto de autorregulación

Valor: 29–45: Nivel medio o en progreso

12–28: Nivel bajo o inicial

Descripción del instrumento: El instrumento está compuesto por 12 enunciados agrupados en tres áreas principales, identificadas como planificación, ejecución y evaluación.

---

### 3.7.3. Validación

La validación de instrumentos de investigación mediante juicio de expertos, es un proceso metodológico en el que un grupo de especialistas reconocidos en la temática evalúa los ítems o componentes del instrumento para determinar su pertinencia, claridad y relevancia respecto al constructo que se desea medir. Este proceso se utiliza principalmente para garantizar la validez de contenido, es decir, que el instrumento cubra adecuadamente todas las dimensiones teóricas de la variable en estudio y que cada uno de sus ítems sea apropiado para el objetivo de la investigación (Guerrero et al., 2025).

Por ello, se convocaron cinco expertos en el área para evaluar la validez de contenido de los instrumentos del estudio. Cada uno recibió una matriz enfocada en los hábitos de estudio y el aprendizaje autorregulado. Tras recoger y considerar sus sugerencias, se ajustaron los instrumentos conforme a sus recomendaciones, asegurando que las dimensiones teóricas y los ítems fueran apropiados para los objetivos del estudio (Tabla 6).

**Tabla 6***Juicio de expertos*

| <b>Experto</b>                          | <b>Instrumento 1: Hábitos de estudio</b> | <b>Instrumento 2: Aprendizaje autorregulado</b> |
|-----------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| <b>Mg. Eduardo Frank Loli Prudencio</b> | Aplicable                                | Aplicable                                       |
| <b>Mg. Renato André Pérez Vásquez</b>   | Aplicable                                | Aplicable                                       |
| <b>Dr. Emilio Alejandro Cueva Solís</b> | Aplicable después de corregir            | Aplicable                                       |
| <b>Dr. Cano Pérez, Carlos Alfredo</b>   | Aplicable                                | Aplicable                                       |
| <b>Mg. Jacobi Romero, Dante Jesus</b>   | Aplicable                                | Aplicable                                       |

Luego, con el propósito de cuantificar el nivel de concordancia existente entre los evaluadores especializados, se empleó el coeficiente V de Aiken, índice que oscila dentro de un intervalo de 0,00 a 1,00 puntos, donde la obtención del valor máximo (1,00) representa la manifestación de unanimidad completa entre los expertos en relación con el objeto de análisis. Los valores superiores a 0.70 son generalmente considerados como evidencia de validez de contenido adecuada (Torres-Malca et al., 2022).

El análisis mediante V de Aiken demuestra validez de contenido excepcional en ambas variables: la primera obtuvo  $V = 0.996$  (53 ítems) evidenciando consenso prácticamente unánime, mientras la segunda alcanzó el valor máximo  $V = 1.0$  (12 ítems)

indicando unanimidad absoluta entre expertos. Ambos resultados confirman sustento metodológico de validez de contenido según criterios de calidad (Anexo 3).

#### 3.7.4. Confiabilidad

Los instrumentos estandarizados, suelen contar con pruebas previas de fiabilidad y estabilidad, en el presente estudio se utilizó el CASM-85 para evaluar el nivel de hábitos de estudio y el IPAA para aprendizaje autorregulado. No obstante, a pesar de ser instrumentos estandarizados, es conveniente realizar una prueba piloto para verificar su comportamiento y asegurar que funcionen adecuadamente en el nuevo entorno de aplicación. En este caso, se llevó a cabo una prueba piloto con 20 estudiantes de posgrado en maestría en docencia universitaria (Figura 1 y 2) y se empleó el coeficiente de Alpha de Cronbach, una estadística basada en correlación que refleja la coherencia interna de un instrumento, es decir, una correlación de 0 indica ausencia total de relación, mientras que 1 refleja una confiabilidad óptima; cuanto más se aproxime el valor a 1, mayor será la fiabilidad del instrumento. En el ámbito académico, se considera que los instrumentos con coeficientes inferiores a 0,61 deben revisarse y validarse nuevamente antes de su uso (Medina et al. 2023; Corral de Franco, 2022). En la muestra piloto, los coeficientes Alfa de Cronbach fueron 0,843 para el instrumento que evaluar la variable hábitos de estudio y 0,966 para el de aprendizaje autorregulado, ambos por encima del umbral de 0,75, lo que confirma su consistencia interna adecuada (Anexo 4).

#### 3.8. Procesamiento y análisis de datos.

Los cuestionarios impresos se administraron presencialmente, previa autorización de una universidad nacional ubicada en Arequipa. Posteriormente, la información

recolectada fue digitada, codificada y organizada según las dimensiones e indicadores de las variables. El primer procesamiento se realizó en Microsoft Excel, después se pasó la base de datos al software estadístico SPSS versión 30 para llevar a cabo el análisis pertinente.

En el análisis descriptivo se elaboraron tablas y figuras con las frecuencias y porcentajes de las variables hábitos de estudio, aprendizaje autorregulado y datos generales de los participantes. Esto permitió organizar, resumir e interpretar la información obtenida. Asimismo, se utilizaron gráficos circulares y de barras para representar los principales resultados de cada variable evaluada.

Para el análisis inferencial se empleó el coeficiente de correlación Rho de Spearman, con el propósito de contrastar las hipótesis formuladas y determinar la asociación entre las variables de estudio. Los resultados se presentaron mediante tablas que incluyeron el coeficiente de correlación y el valor de significancia bilateral. De manera complementaria, se elaboraron gráficos de dispersión para visualizar la relación entre las variables analizadas.

Antes de estimar la relación entre los hábitos de estudio, el aprendizaje autorregulado y sus respectivas dimensiones, se evaluó la distribución de los datos para seleccionar la prueba estadística pertinente. Debido a que la muestra fue mayor de 50 participantes, se aplicó la prueba de Kolmogorov-Smirnov con corrección de Lilliefors. Los resultados mostraron valores de significancia inferiores a 0,05, por lo que se concluyó que los datos no presentaban distribución normal (Bocianowski et al., 2022). Por lo tanto, se empleó el coeficiente Rho de Spearman para estudiar las relaciones entre las variables y sus

dimensiones. Por último, los resultados se organizaron e interpretaron utilizando gráficos y tablas.

### 3.9. Aspectos éticos

Los aspectos éticos de una tesis de posgrado comprenden principios orientados a resguardar la integridad científica, respetar los derechos de autor y proteger a los participantes de la investigación. En primer lugar, se garantizó la adecuada citación de los autores y de las fuentes bibliográficas consultadas, reconociendo la propiedad intelectual mediante la aplicación de normas de referencia académica. Para ello, se utilizó el estilo APA y se evitó la presentación de ideas, textos o información ajena como propia; esta práctica también facilita la identificación y trazabilidad de las fuentes empleadas (Rivera et al., 2022). En segundo lugar, se respetaron los derechos de autor vinculados con los materiales utilizados en el estudio. Cuando correspondió, se solicitó autorización para reproducir o adaptar instrumentos, contenidos o recursos protegidos, reconociendo la autoría de sus creadores. En tercer lugar, se consideró la evaluación ética como un mecanismo relevante para las investigaciones que involucran seres humanos. La protección de los participantes debe fundamentarse en los principios de beneficencia, no maleficencia, justicia y respeto por la autonomía, procurando reducir posibles riesgos y resguardar la dignidad de quienes participan (Ventura y Carlos de Oliveira, 2022; UPNW, 2025).

Asimismo, el consentimiento informado fue entendido como un proceso de comunicación mediante el cual los participantes recibieron información clara sobre el propósito, procedimiento, posibles beneficios y riesgos de la investigación. Luego de comprender dicha información, decidieron libremente participar, sin presión ni coerción.

Finalmente, antes de aplicar los instrumentos se gestionaron las autorizaciones institucionales requeridas para acceder a la población de estudio. Estas gestiones permitieron realizar la recolección de información conforme a las disposiciones de la institución participante y a los principios éticos aplicables (UPNW, 2025).

## CAPITULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

### 4.1. Resultados

#### 4.1.1. Análisis descriptivo de resultados

**Tabla 7**

*Datos generales de los estudiantes de posgrado de una universidad pública de Arequipa, 2026.*

| <b>Características<br/>generales</b> | <b>N</b> | <b>%</b> |
|--------------------------------------|----------|----------|
| <b>Sexo</b>                          |          |          |
| Masculino                            | 87       | 55.1%    |
| Femenino                             | 71       | 44.9%    |
| <b>Edad</b>                          |          |          |
| 20-30                                | 73       | 46.2%    |
| 31-40                                | 63       | 39.9%    |
| 41-50                                | 18       | 11.4%    |
| >51                                  | 4        | 2.5%     |
| <b>Posgrado</b>                      |          |          |
| Maestría                             | 137      | 86.7%    |
| Doctorado                            | 21       | 13.3%    |
| <b>Total</b>                         | 158      | 100.0%   |

En la tabla 7, se evidencia que la muestra, integrada por 158 estudiantes de posgrado en administración, está compuesta por un 55.1% de hombres (n=87) y un 44.9% de mujeres (n=71). Respecto a la edad, el 46.2% de los participantes tiene entre 20 y 30 años (n=73), mientras que el 39.9% se sitúa en el rango de 31 a 40 años (n=63), mientras que, en términos académicos, predomina el nivel de maestría con un 86.7% (n=137) frente a un 13.3% que cursa estudios de doctorado (n=21).

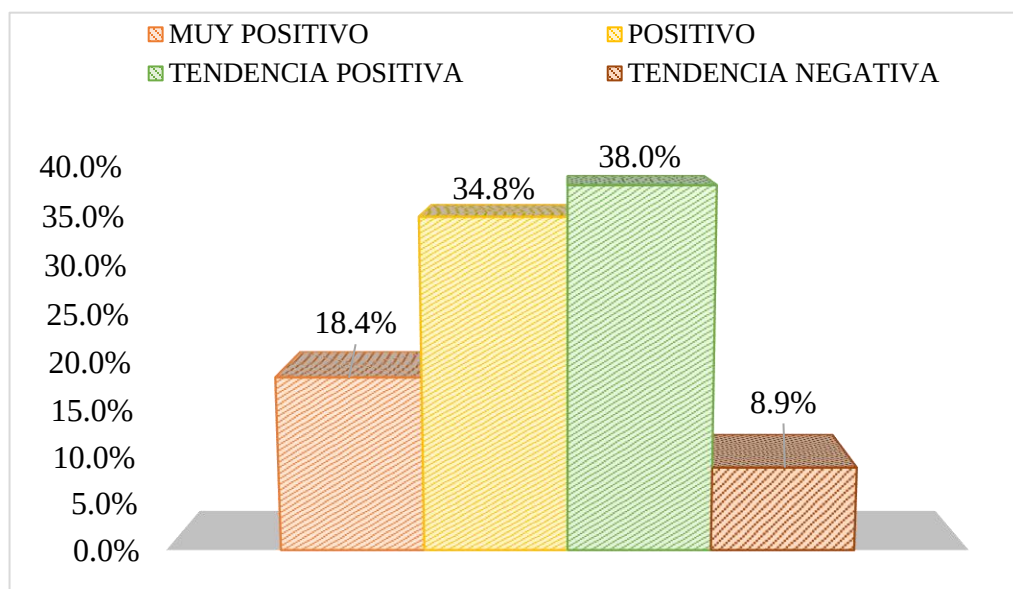
**Tabla 8**

*Niveles de la dimensión I: La forma de organizarse para estudiar de los estudiantes de posgrado de una universidad pública de Arequipa, 2026.*

| CATEGORIA          | DIMENSIÓN I |        |
|--------------------|-------------|--------|
|                    | N           | %      |
| Muy Positivo       | 29          | 18.4%  |
| Positivo           | 55          | 34.8%  |
| Tendencia Positiva | 60          | 38.0%  |
| Tendencia Negativa | 14          | 8.9%   |
| Negativo           | 0           | 0.0%   |
| Muy Negativo       | 0           | 0.0%   |
| <b>TOTAL</b>       | 158         | 100.0% |

**Figura 1**

*Distribución de porcentajes de la Dimensión I: La forma de organizarse para estudiar*



*Nota. Estudiantes de posgrado de una universidad pública de Arequipa, 2026*

En la tabla 8 y la figura 1, se puede evidenciar que la distribución es principalmente favorable. El porcentaje más elevado es el de "tendencia positiva", con un 38.0% (n=60), seguido por "positivo" 34.8% (n=55) y "muy positivo" 18.4% (n=29). Esto sugiere que la mayor parte de los estudiantes presenta una organización apropiada para estudiar. En oposición, la categoría "tendencia negativa" llega al 8.9%, el porcentaje más bajo, lo que indica que solo una pequeña parte tiene problemas en este aspecto.

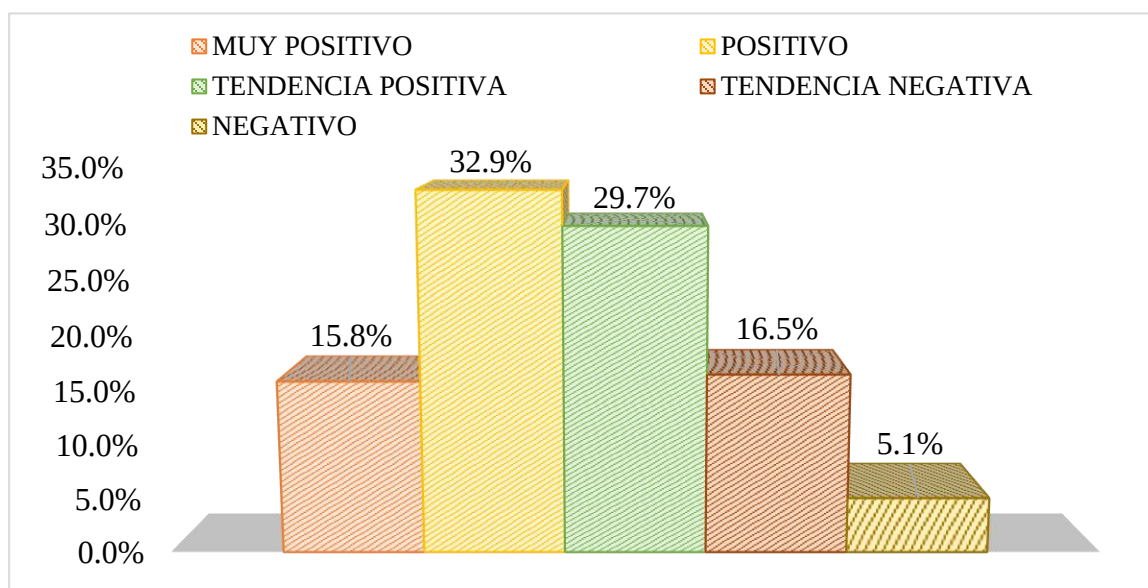
**Tabla 9**

*Niveles de la dimensión II: Las estrategias utilizadas para resolver tareas de los estudiantes de posgrado de una universidad pública de Arequipa, 2026.*

| CATEGORIA          | DIMENSIÓN II |               |
|--------------------|--------------|---------------|
|                    | N            | %             |
| Muy Positivo       | 25           | 15.8%         |
| Positivo           | 52           | 32.9%         |
| Tendencia Positiva | 47           | 29.7%         |
| Tendencia Negativa | 26           | 16.5%         |
| Negativo           | 8            | 5.1%          |
| Muy Negativo       | 0            | 0.0%          |
| <b>TOTAL</b>       | <b>158</b>   | <b>100.0%</b> |

**Figura 2**

*Distribución de porcentajes de la Dimensión II: Las estrategias utilizadas para resolver tareas*



*Nota.* Estudiantes de posgrado de una universidad pública de Arequipa, 2026

En la tabla 9 y la figura 2, se observa que el nivel positivo es predominante 32.9% (n=52), seguido por la tendencia positiva 29.7% (n=47) y la negativa 16.5% (n=26). También, el nivel muy positivo alcanza un 15.8% (n=25) y el negativo, un 5.1% (n=8). En general, la distribución muestra una tendencia mayormente positiva en el empleo de estrategias para solucionar tareas, aunque todavía hay un número significativo de estudiantes con resultados intermedios y algunos que presentan problemas.

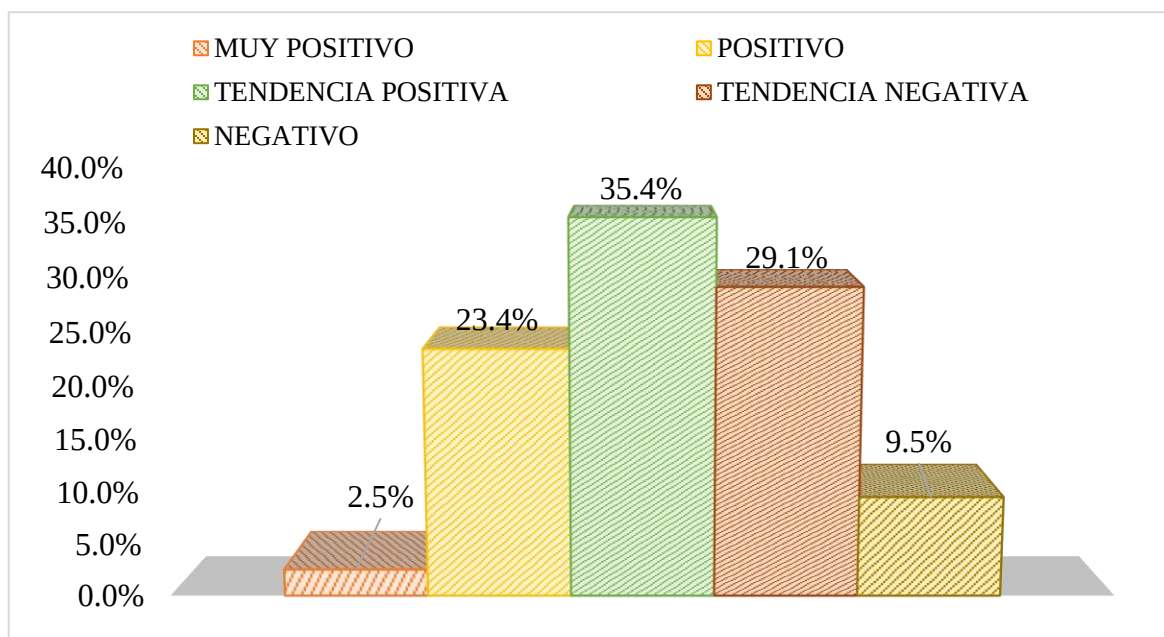
**Tabla 10**

*Niveles de la dimensión III: La forma de prepararse ante un examen de los estudiantes de posgrado de una universidad pública de Arequipa, 2026.*

| CATEGORIA          | DIMENSIÓN III |        |
|--------------------|---------------|--------|
|                    | N             | %      |
| Muy Positivo       | 4             | 2.5%   |
| Positivo           | 37            | 23.4%  |
| Tendencia Positiva | 56            | 35.4%  |
| Tendencia Negativa | 46            | 29.1%  |
| Negativo           | 15            | 9.5%   |
| Muy Negativo       | 0             | 0.0%   |
| <b>TOTAL</b>       | 158           | 100.0% |

**Figura 3**

*Distribución de porcentajes de la Dimensión III: La forma de prepararse ante un examen*



*Nota. Estudiantes de posgrado de una universidad pública de Arequipa, 2026*

En la tabla 10 y la figura 3, en esta dimensión, la tendencia positiva 35.4% (n=56), es más alta que la negativa 29.1% (n=46) y la muy positiva 2.5% (n=4); por su parte, la negativa llega a 9.5% (n=15). Esto señala que, a pesar de que una parte significativa de los estudiantes tiene un nivel aceptable o favorable, también hay un porcentaje significativo con prácticas menos apropiadas; esto demuestra una distribución más variada y la necesidad de fortalecer esta dimensión.

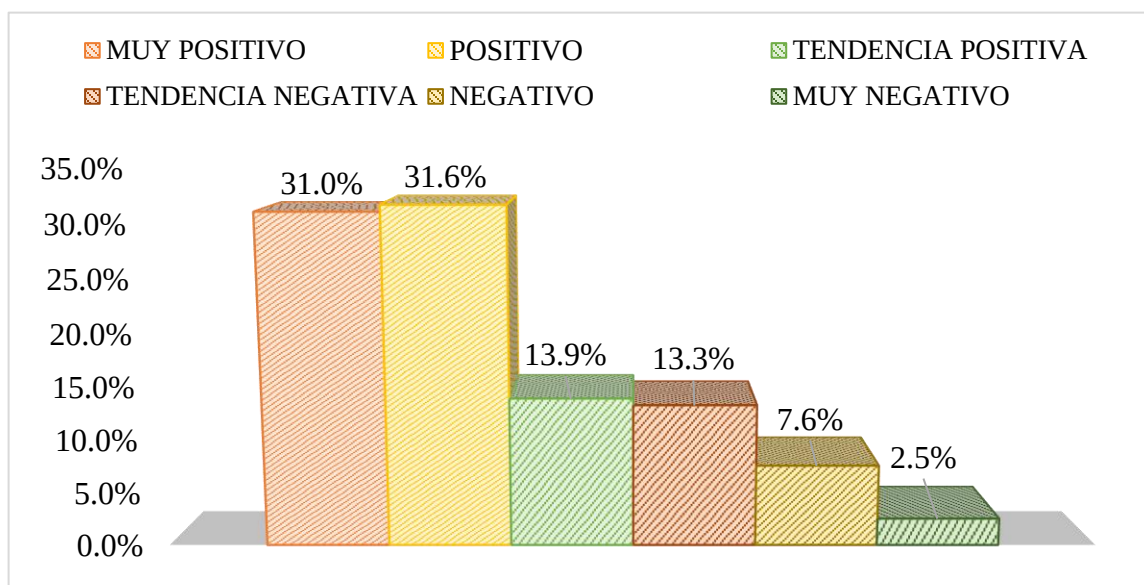
**Tabla 11**

*Niveles de la dimensión IV: La manera en cómo escucha la clase de los estudiantes de posgrado de una universidad pública de Arequipa, 2026.*

| CATEGORIA          | DIMENSIÓN IV |               |
|--------------------|--------------|---------------|
|                    | N            | %             |
| Muy Positivo       | 49           | 31.0%         |
| Positivo           | 50           | 31.6%         |
| Tendencia Positiva | 22           | 13.9%         |
| Tendencia Negativa | 21           | 13.3%         |
| Negativo           | 12           | 7.6%          |
| Muy Negativo       | 4            | 2.5%          |
| <b>TOTAL</b>       | <b>158</b>   | <b>100.0%</b> |

**Figura 4**

*Distribución de porcentajes de la Dimensión IV: La manera en cómo escucha la clase*



*Nota.* Estudiantes de posgrado de una universidad pública de Arequipa, 2026

En la tabla 11 y la figura 5, se constata que, durante la escucha en clase, prevalece una actitud mayormente positiva con un 31.0% (n=49) y muy positiva con un 31.6% (n=50). No obstante, también se presentan porcentajes significativos en tendencia positiva 13.9% (n=22), negativa 13.3% (n=21), negativa con 7.6% (n=12) y muy negativa con 2.5% (n=4), lo que demuestra que hay un grupo de estudiantes que aún enfrenta problemas en esta dimensión.

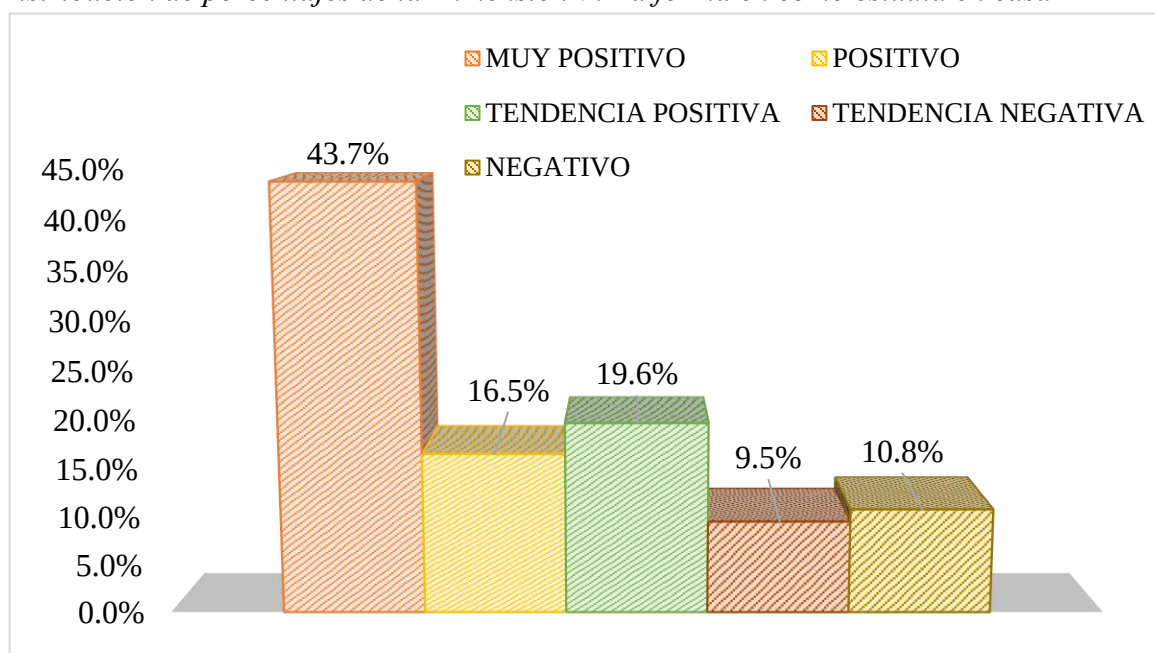
**Tabla 12**

*Niveles de la Dimensión V: La forma en cómo estudia en casa de los estudiantes de posgrado de una universidad pública de Arequipa, 2026.*

| CATEGORIA          | DIMENSIÓN V |        |
|--------------------|-------------|--------|
|                    | N           | %      |
| Muy Positivo       | 69          | 43.7%  |
| Positivo           | 26          | 16.5%  |
| Tendencia Positiva | 31          | 19.6%  |
| Tendencia Negativa | 15          | 9.5%   |
| Negativo           | 17          | 10.8%  |
| Muy Negativo       | 0           | 0.0%   |
| <b>TOTAL</b>       | 158         | 100.0% |

**Figura 5**

*Distribución de porcentajes de la Dimensión V: La forma en cómo estudia en casa*



*Nota.* Estudiantes de posgrado de una universidad pública de Arequipa, 2026

En la tabla 12 y la figura 5, el nivel muy positivo, con un 43.7% ( $n=69$ ), sobresale en esta dimensión, lo que indica que la mayoría de los estudiantes tiene una manera de estudiar en casa positiva. Después, los niveles menos favorables son tendencia negativa con 9.5% ( $n=15$ ) y negativo con 10.8% ( $n=17$ ), mientras que los niveles más altos ascienden a positivo con 16.5% ( $n=26$ ) y tendencia positiva con 19.6% ( $n=31$ ). En general, la distribución muestra que las conductas positivas son predominantes, aunque todavía hay un grupo más pequeño que tiene problemas con sus rutinas de estudio en casa.

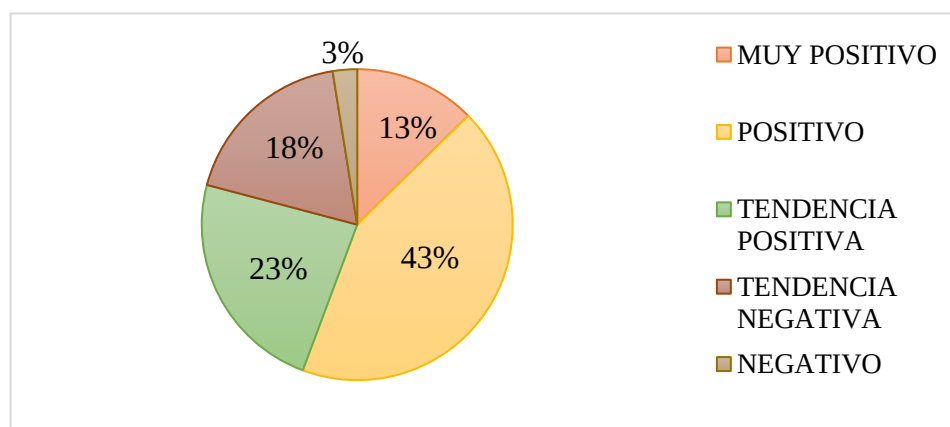
**Tabla 13**

*Niveles de la variable hábitos de estudio de los estudiantes de posgrado de una universidad pública de Arequipa, 2026*

| CATEGORIA          | TOTAL      | %             |
|--------------------|------------|---------------|
| Muy Positivo       | 20         | 12.7%         |
| Positivo           | 68         | 43.0%         |
| Tendencia Positiva | 37         | 23.4%         |
| Tendencia Negativa | 29         | 18.4%         |
| Negativo           | 4          | 2.5%          |
| Muy Negativo       | 0          | 0.0%          |
| <b>TOTAL</b>       | <b>158</b> | <b>100.0%</b> |

**Figura 6**

*Distribución de porcentajes de los niveles de la variable hábitos de estudio de los estudiantes de posgrado de una universidad pública de Arequipa, 2026*



*Nota.* Estudiantes de posgrado de una universidad pública de Arequipa, 2026

La tabla 13 y la figura 6 muestran los niveles de la variable "hábitos de estudio" de 158 estudiantes de posgrado pertenecientes a una universidad pública en Arequipa. Se destaca una preponderancia de los niveles positivos, sobre todo en el apartado "positivo" con un 43.0% (n=68) y en el de "tendencia positiva" con un 23.4% (n=37), lo que señala que la mayoría de estudiantes sostiene hábitos apropiados de estudio. Sin embargo, también se observan porcentajes significativos en categorías menos positivas: "tendencia negativa" con 18.4% (n=29) y "negativo" con 2.5% (n=4). Esto indica que una porción de la muestra todavía tiene problemas con sus costumbres de estudio. Asimismo, "muy negativo" es 0.0% y "muy positivo" llega al 12.7% (n=20), lo que indica que los extremos negativos son escasos en el grupo evaluado.

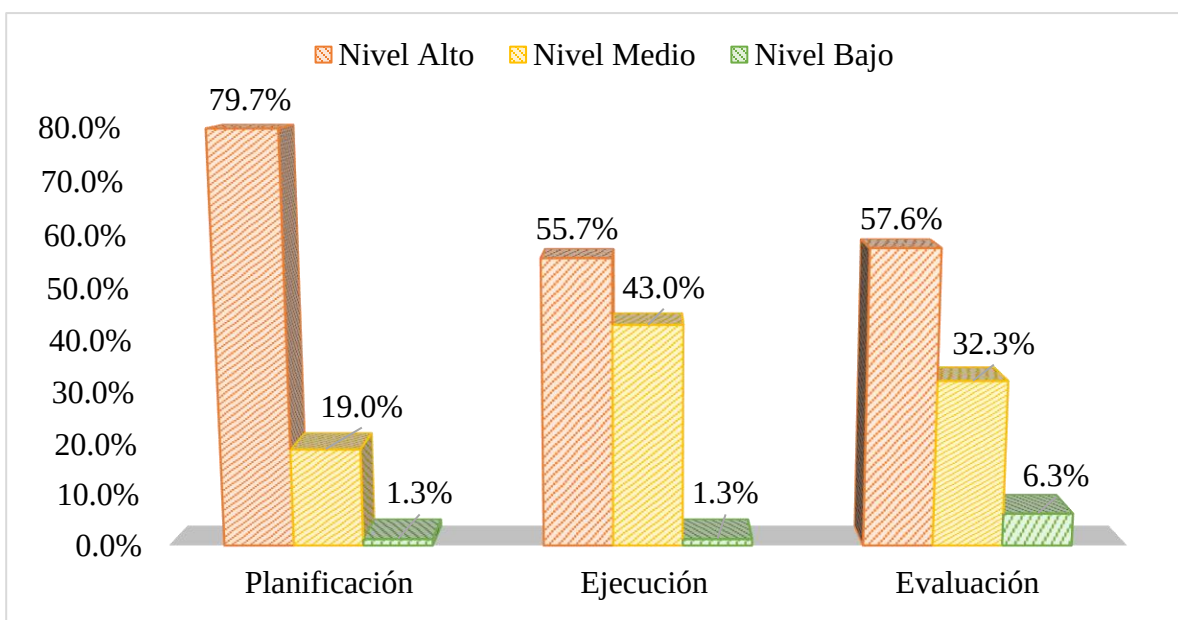
**Tabla 14**

*Niveles de las dimensiones de aprendizaje autorregulado de los estudiantes de posgrado de una universidad pública de Arequipa, 2026*

| CATEGORIA    | Planificación |        | Ejecución |        | Evaluación |       |
|--------------|---------------|--------|-----------|--------|------------|-------|
|              | N             | %      | N         | %      | N          | %     |
| Nivel Alto   | 126           | 79.7%  | 88        | 55.7%  | 91         | 57.6% |
| Nivel Medio  | 30            | 19.0%  | 68        | 43.0%  | 51         | 32.3% |
| Nivel Bajo   | 2             | 1.3%   | 2         | 1.3%   | 10         | 6.3%  |
| <b>TOTAL</b> | 158           | 100.0% | 158       | 100.0% | 152        | 96.2% |

**Figura 7**

*Distribución de los porcentajes de las dimensiones de la variable aprendizaje autorregulado*



*Nota.* Estudiantes de posgrado de una universidad pública de Arequipa, 2026

Los niveles de las dimensiones del aprendizaje autorregulado de los estudiantes de posgrado de una universidad pública de Arequipa, 2026, son mostrados en la tabla 14 y figura 7. En la planificación, el nivel alto es mayoritario 79.7% ( $n=126$ ), seguido por el nivel medio 19.0% ( $n=30$ ) y luego por el bajo 1.3% ( $n=2$ ). Esto demuestra que se tiene una buena habilidad para organizar y prever las actividades de estudio. En la ejecución, destaca también el nivel alto, con un 55.7% ( $n=88$ ), pero el nivel medio llega al 43.0% ( $n=68$ ), lo que indica que una proporción significativa de estudiantes se encuentra en un rango intermedio. En la evaluación, el nivel alto es también el predominante con un 57.6% ( $n=91$ ), después sigue el nivel medio 32.3% ( $n=51$ ) y por último el bajo 6.3% ( $n=10$ ). Esto indica que la mayoría lleva a cabo procesos de autorregulación apropiados, aunque todavía hay algunas situaciones en las que esta dimensión está menos desarrollada.

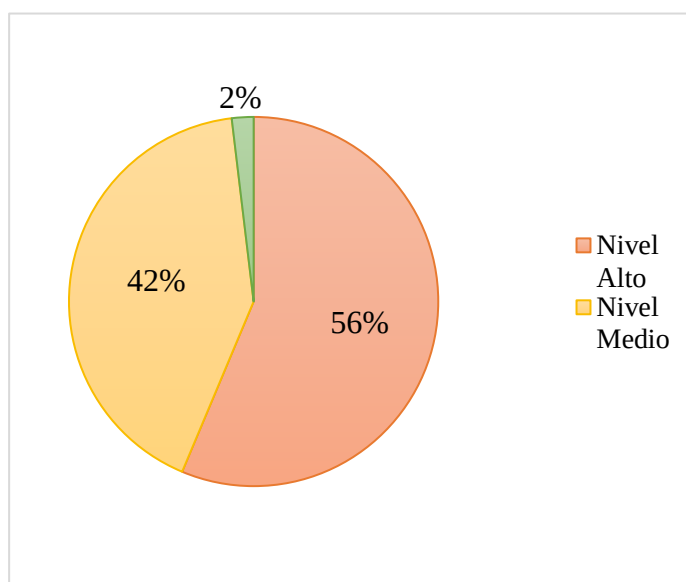
**Tabla 15**

*Niveles de aprendizaje autorregulado de los estudiantes de posgrado de una universidad pública de Arequipa, 2026*

| CATEGORIA    | Total |        |
|--------------|-------|--------|
|              | N     | %      |
| Nivel Alto   | 89    | 56.3%  |
| Nivel Medio  | 66    | 41.8%  |
| Nivel Bajo   | 3     | 1.9%   |
| <b>TOTAL</b> | 158   | 100.0% |

**Figura 8**

*Distribución de los porcentajes de los niveles de la variable aprendizaje autorregulado*



Nota. Estudiantes de posgrado de una universidad pública de Arequipa, 2026

Los niveles generales de aprendizaje autorregulado en estudiantes de posgrado de una universidad pública ubicada en Arequipa se presentan en la tabla 15 y figura 8. Se observa que el nivel alto tiene la mayor representación con 56.3% ( $n=89$ ), seguido por el nivel medio con 41.8% ( $n=66$ ) y el bajo con 1.9% ( $n=3$ ). Esto sugiere que la mayor parte de los estudiantes muestra un nivel apropiado de autorregulación en su proceso de aprendizaje. En general, hay un grupo significativo en el nivel medio, lo que indica que aún hay áreas por mejorar.

#### 4.1.2. Prueba de hipótesis

##### **Análisis de normalidad**

Previo a la contrastación de las hipótesis, se evaluó la normalidad de los datos para determinar el estadístico de prueba pertinente. Dado que el tamaño de la muestra es mayor a 50 ( $n = 158$ ), se analizaron los resultados de la prueba de Kolmogorov-Smirnov con corrección de Lilliefors (Tabla 16)

**Tabla 16**

*Pruebas de normalidad de Kolmogorov-Smirnov para las variables y dimensiones de estudio*

| Variables y dimensiones                     | Kolmogorov-Smirnov |     |       |
|---------------------------------------------|--------------------|-----|-------|
|                                             | Estadístico        | gl  | Sig.  |
| Forma de organizarse para estudiar          | 0,121              | 158 | 0,000 |
| Estrategias utilizadas para resolver tareas | 0,166              | 158 | 0,000 |
| Forma de prepararse para un examen          | 0,144              | 158 | 0,000 |
| Manera en cómo escuchan la clase            | 0,172              | 158 | 0,000 |
| Forma en como estudian en casa              | 0,170              | 158 | 0,000 |
| Hábitos de estudio                          | 0,106              | 158 | 0,000 |
| Aprendizaje autorregulado                   | 0,072              | 158 | 0,046 |

*Nota.* Corrección de significación de Lilliefors.

Los resultados de la Tabla 10 indican que tanto las variables generales como sus dimensiones presentaron un p-valor menor a 0,05 ( $p < 0,05$ ), por lo que los datos no siguen una distribución normal. Este hallazgo fundamenta estadísticamente la elección de correlaciones no paramétricas (Rho de Spearman) para los siguientes análisis.

Las correlaciones de Rho de Spearman se interpretarán según la tabla 17.

**Tabla 17***Interpretación del coeficiente de correlación de Rho de Spearman*

| Valor de Rho         | Significado                            |
|----------------------|----------------------------------------|
| <b>-1</b>            | Correlación negativa grande y perfecta |
| <b>-0.9 a -0.99</b>  | Correlación negativa muy alta          |
| <b>-0.7 a -0.89</b>  | Correlación negativa alta              |
| <b>-0.4 a -0.69</b>  | Correlación negativa moderada          |
| <b>-0.2 a -0.39</b>  | Correlación negativa baja              |
| <b>-0.01 a -0.19</b> | Correlación negativa muy baja          |
| <b>0</b>             | Correlación nula                       |
| <b>0.01 a 0.19</b>   | Correlación positiva muy baja          |
| <b>0.2 a 0.39</b>    | Correlación positiva baja              |
| <b>0.4 a 0.69</b>    | Correlación positiva moderada          |
| <b>0.7 a 0.89</b>    | Correlación positiva alta              |
| <b>0.9 a 0.99</b>    | Correlación positiva muy alta          |
| <b>1</b>             | Correlación positiva grande y perfecta |

## 4.1.2.1. Prueba de hipótesis general

**1. Planteamiento de hipótesis:**

- **Ho:** No existe relación significativa entre los hábitos de estudio y el aprendizaje autorregulado en estudiantes de posgrado de una universidad pública de Arequipa, 2026.
- **Hi:** Existe relación significativa entre los hábitos de estudio y el aprendizaje autorregulado en estudiantes de posgrado de una universidad pública de Arequipa, 2026.

**2. Nivel de significancia:** Se fijó un nivel de significancia  $\alpha=0,05$  para la contrastación de hipótesis. Este criterio establece un 5% de probabilidad máxima de rechazar la hipótesis nula cuando es cierta, lo que se llama error tipo I. La selección de este umbral permitió establecer el criterio de decisión para evaluar la significancia estadística de los resultados alcanzados.

**3. Estadístico de prueba:** En función de que las variables no satisfacían el postulado de normalidad, conforme a los hallazgos del test de Kolmogorov-Smirnov ( $p<0,05$ ), se utilizó el coeficiente de correlación no paramétrico Rho de Spearman. Esta prueba posibilitó analizar la dirección y el tamaño de la relación entre las variables en estudio.

#### **4. Cálculo de la estadística:**

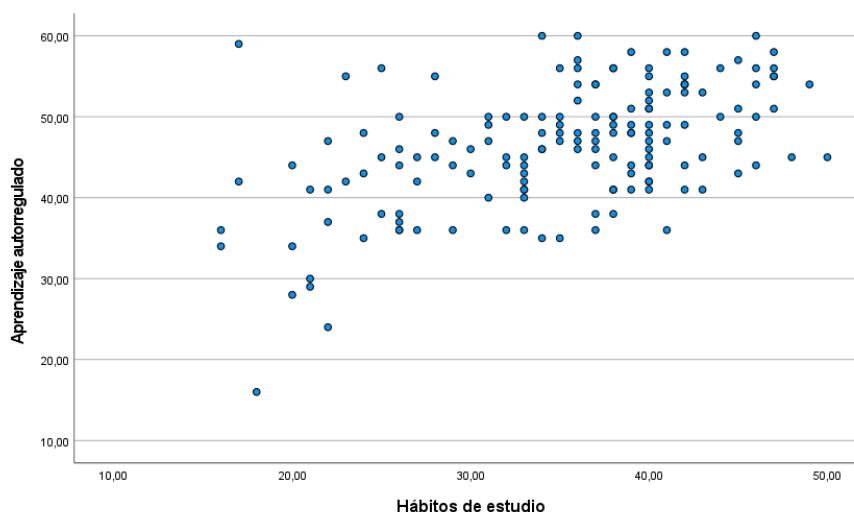
***Tabla 18***

*Análisis de correlación de Spearman entre los hábitos de estudio y el aprendizaje autorregulado en estudiantes de posgrado de una universidad pública de Arequipa, 2026.*

| Análisis de correlación |                  | Aprendizaje autorregulado |
|-------------------------|------------------|---------------------------|
|                         | Rho de Spearman  | 0,473                     |
| Hábitos de estudio      | Sig. (bilateral) | 0,000                     |
|                         | N                | 158                       |

### Figura 9

*Dispersión entre el puntaje total para medir hábitos de estudio y el puntaje para medir aprendizaje autorregulado en estudiantes de posgrado de una universidad pública de Arequipa, 2026.*



6. **Toma de decisión:** La correlación Rho de Spearman entre el aprendizaje autorregulado y los hábitos de estudio, analizados a nivel general, se muestra en la tabla 18. Se logró un coeficiente de  $Rho=0,473$  con una significación de  $p<0,001$ . Una relación positiva de magnitud moderada entre las dos variables se evidencia en estos resultados. La hipótesis alternativa se acepta y la nula se rechaza, ya que el valor de significación es menor al nivel fijado ( $\alpha=0,05$ ). Como resultado, los alumnos de posgrado que obtuvieron puntuaciones más altas en hábitos de estudio también mostraron niveles más altos de aprendizaje autorregulado. La Figura 9 ilustra de manera gráfica una inclinación ascendente entre las puntuaciones de las variables, lo que coincide con el sentido directo de la correlación lograda. No obstante, es importante entender este patrón como una correlación y no como una relación de causa-efecto.

#### 4.1.2.2. Prueba de hipótesis específicas

### Prueba de hipótesis específica 1

#### 1. Planteamiento de hipótesis:

- **Ho:** No existe relación significativa entre la forma de organizarse para estudiar y el aprendizaje autorregulado en estudiantes de posgrado de una universidad pública de Arequipa, 2026.
- **Hi:** Existe relación significativa entre la forma de organizarse para estudiar y el aprendizaje autorregulado en estudiantes de posgrado de una universidad pública de Arequipa, 2026.

**2. Nivel de significancia:** Se fijó un nivel de significancia  $\alpha=0,05$  para la contrastación de hipótesis. Este criterio establece un 5% de probabilidad máxima de rechazar la hipótesis nula cuando es cierta, lo que se llama error tipo I. La selección de este umbral permitió establecer el criterio de decisión para evaluar la significancia estadística de los resultados alcanzados.

**3. Estadístico de prueba:** En función de que las variables no satisfacían el postulado de normalidad, conforme a los hallazgos del test de Kolmogorov-Smirnov ( $p<0,05$ ), se utilizó el coeficiente de correlación no paramétrico Rho de Spearman. Esta prueba permitió analizar la dirección y el tamaño de la relación entre las variables en estudio.

#### 4. Cálculo de la estadística

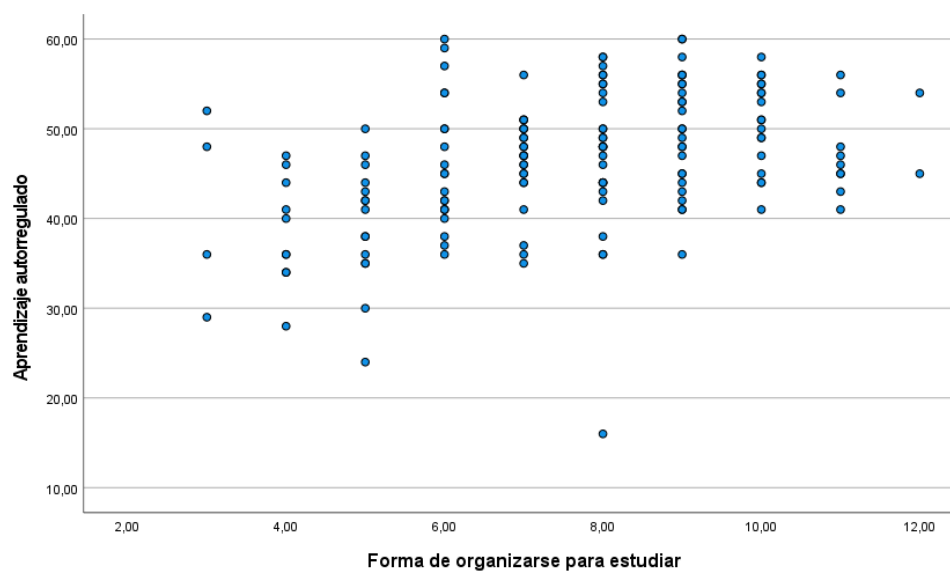
**Tabla 19**

*Análisis de correlación de Spearman entre la forma de organizarse para estudiar y el aprendizaje autorregulado en estudiantes de posgrado de una universidad pública de Arequipa, 2026.*

| Análisis de correlación            | Aprendizaje autorregulado |
|------------------------------------|---------------------------|
| Rho de Spearman                    | 0,420                     |
| Forma de organizarse para estudiar | 0,000                     |
| Sig. (bilateral)                   | 158                       |
| N                                  |                           |

**Figura 10**

*Dispersión entre el puntaje para medir la forma de organizarse para estudiar y el puntaje para medir el aprendizaje autorregulado en estudiantes de posgrado de una universidad pública de Arequipa, 2026*



**5. Toma de decisión:** Los hallazgos de la correlación Rho de Spearman entre el aprendizaje autorregulado y la dimensión "forma de organizarse para estudiar" se muestran en la tabla 19. Se halló un coeficiente de  $Rho=0,420$  y un nivel de significancia de  $p<0,001$ , lo cual demuestra una relación positiva moderada entre las dos variables. La hipótesis nula fue rechazada y la alternativa fue aceptada, ya que el valor de significancia era inferior al nivel establecido ( $\alpha=0,05$ ). Por lo tanto, se concluye que una mejor organización del estudio tiene relación con niveles más elevados de aprendizaje autorregulado en los participantes estudiados. La tendencia directa que se observa en la figura 10 apoya este resultado: los alumnos con una organización más estructurada para el estudio tienden a obtener calificaciones más altas de aprendizaje autorregulado. Por lo tanto, la representación gráfica es consistente con la asociación que se detectó a través de la correlación de Spearman.

## **Prueba de hipótesis específica 2**

### **1. Planteamiento de hipótesis:**

1. **Ho:** No existe relación significativa entre las estrategias utilizadas para resolver tareas y el aprendizaje autorregulado en estudiantes de posgrado de una universidad pública de Arequipa, 2026.
2. **Hi:** Existe relación significativa entre las estrategias utilizadas para resolver tareas y el aprendizaje autorregulado en estudiantes de posgrado de una universidad pública de Arequipa, 2026.

**2. Nivel de significancia:** Se fijó un nivel de significancia  $\alpha=0,05$  para la contrastación de hipótesis. Este criterio establece un 5% de probabilidad máxima de rechazar la hipótesis nula

cuando es cierta, lo que se llama error tipo I. La selección de este umbral permitió establecer el criterio de decisión para evaluar la significancia estadística de los resultados alcanzados.

**3. Estadístico de prueba:** En función de que las variables no satisfacían el postulado de normalidad, conforme a los hallazgos del test de Kolmogorov-Smirnov ( $p < 0,05$ ), se utilizó el coeficiente de correlación no paramétrico Rho de Spearman. Esta prueba permitió analizar la dirección y el tamaño de la relación entre las variables en estudio.

#### 4. Cálculo de la estadística:

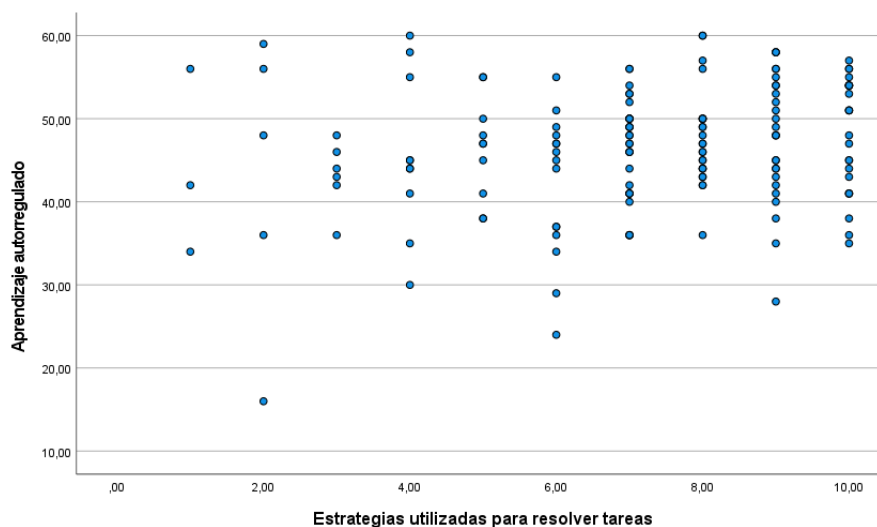
**Tabla 20**

*Análisis de correlación de Spearman entre las estrategias para resolver tareas y el aprendizaje autorregulado en estudiantes de posgrado de una universidad pública de Arequipa, 2026.*

| Análisis de correlación                     |                  | Aprendizaje autorregulado |
|---------------------------------------------|------------------|---------------------------|
| Estrategias utilizadas para resolver tareas | Rho de Spearman  | 0,186                     |
|                                             | Sig. (bilateral) | 0,019                     |
|                                             | N                | 158                       |

**Figura 11**

*Dispersión entre el puntaje para medir estrategias de resolución de tareas y el puntaje para medir el aprendizaje autorregulado en estudiantes de posgrado de una universidad pública de Arequipa, 2026.*



**5. Toma de decisión:** En la tabla 20 se presentan los resultados de la correlación Rho de Spearman entre las técnicas empleadas para solucionar tareas y el aprendizaje autorregulado. Un coeficiente de  $Rho=0,186$  y un valor de significación de  $p=0,019$  fueron obtenidos en el análisis, lo que demuestra una correlación positiva entre las dos variables con baja intensidad. Se aceptó la hipótesis alternativa y se rechazó la hipótesis nula, ya que el valor de significancia fue menor que el nivel fijado ( $\alpha=0,05$ ). En este contexto, se concluye que un uso más frecuente de estrategias para cumplir tareas está relacionado, aunque tenuemente, con niveles superiores de aprendizaje autorregulado en los alumnos evaluados. La figura 11 ilustra esta correlación de manera visual a través de una ligera tendencia ascendente en las puntuaciones de las dos variables. No obstante, es preciso tener en cuenta que la dispersión de los datos concuerda con el escaso tamaño del coeficiente logrado.

## Prueba de hipótesis específica 3

### 1. Planteamiento de hipótesis:

- **Ho:** No existe relación significativa entre la forma de prepararse para un examen y el aprendizaje autorregulado en estudiantes de posgrado de una universidad pública de Arequipa, 2026.
- **Hi:** Existe relación significativa entre la forma de prepararse para un examen y el aprendizaje autorregulado en estudiantes de posgrado de una universidad pública de Arequipa, 2026.

**2. Nivel de significancia:** Se fijó un nivel de significancia  $\alpha=0,05$  para la contrastación de hipótesis. Este criterio establece un 5% de probabilidad máxima de rechazar la hipótesis nula cuando es cierta, lo que se llama error tipo I. La selección de este umbral permitió establecer el criterio de decisión para evaluar la significancia estadística de los resultados alcanzados.

**3. Estadístico de prueba:** En función de que las variables no satisfacían el postulado de normalidad, conforme a los hallazgos del test de Kolmogorov-Smirnov ( $p<0,05$ ), se utilizó el coeficiente de correlación no paramétrico Rho de Spearman. Esta prueba posibilitó analizar la dirección y el tamaño de la relación entre las variables en estudio.

4. Cálculo de la estadística:

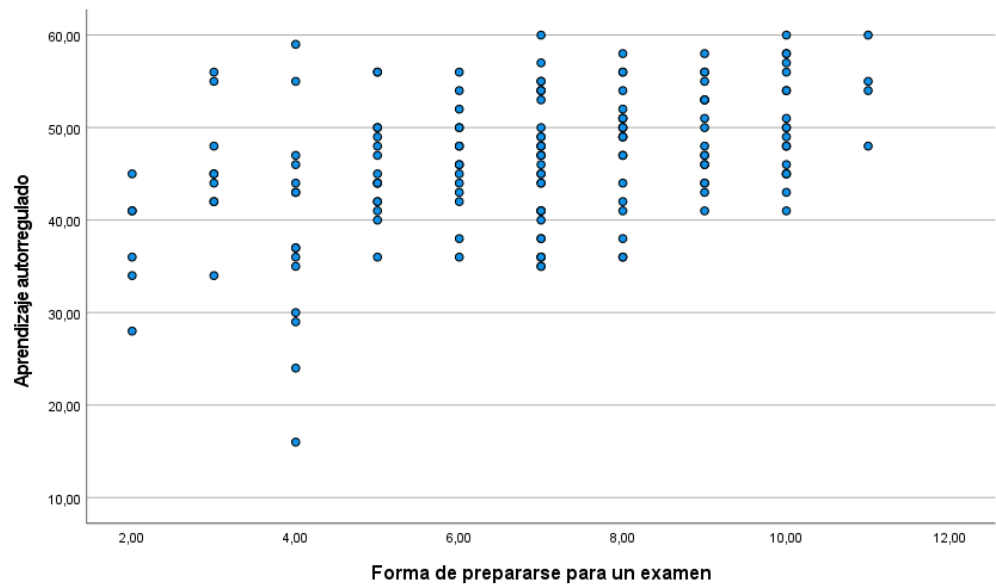
Tabla 21

*Análisis de correlación de Spearman entre la forma de prepararse para un examen y el aprendizaje autorregulado en estudiantes de posgrado de una universidad pública de Arequipa, 2026.*

| Análisis de correlación            |                  | Aprendizaje autorregulado |
|------------------------------------|------------------|---------------------------|
| Forma de prepararse para un examen | Rho de Spearman  | 0,407                     |
|                                    | Sig. (bilateral) | 0,000                     |
|                                    | N                | 158                       |

Figura 12

*Dispersión entre el puntaje para medir la forma de prepararse para un examen y el puntaje para*



*medir el aprendizaje autorregulado en estudiantes de posgrado de una universidad pública de Arequipa, 2026.*

**5. Toma de decisión:** Los hallazgos de la correlación Rho de Spearman entre el aprendizaje autorregulado y la preparación para los exámenes se muestran en la tabla 21. Un coeficiente de  $Rho=0,407$  fue hallado, con un nivel estadístico significativo de  $p<0,001$ . Este resultado muestra que existe una correlación positiva moderada entre las dos variables. Se descarta la hipótesis nula y se acepta la alternativa porque el valor de significancia es menor que el nivel fijado ( $\alpha=0,05$ ). Por lo tanto, las rutinas de preparación para las evaluaciones están directamente relacionadas con el aprendizaje autorregulado: los alumnos que informan prácticas más adecuadas de preparación para los exámenes tienden a tener puntajes superiores en cuanto a la autorregulación del aprendizaje. Esta tendencia positiva se observa en la figura 12, la cual muestra una disposición ascendente de los puntajes. La correlación hallada en el test de Spearman se ve reflejada en la representación gráfica, pero no debe ser entendida como prueba de que una variable provoque la otra.

## **Prueba de hipótesis específica 4**

### **1. Planteamiento de hipótesis:**

- **Ho:** No existe relación significativa entre la manera en cómo escuchan la clase y el aprendizaje autorregulado en estudiantes de posgrado de una universidad pública de Arequipa, 2026.

- **Hi:** Existe relación significativa entre la manera en cómo escuchan la clase y el aprendizaje autorregulado en estudiantes de posgrado de una universidad pública de Arequipa, 2026.

**2. Nivel de significancia:** Se fijó un nivel de significancia  $\alpha=0,05$  para la contrastación de hipótesis. Este criterio establece un 5% de probabilidad máxima de rechazar la hipótesis nula cuando es cierta, lo que se llama error tipo I. La selección de este umbral permitió establecer el criterio de decisión para evaluar la significancia estadística de los resultados alcanzados.

**3. Estadístico de prueba:** En función de que las variables no satisfacían el postulado de normalidad, conforme a los hallazgos del test de Kolmogorov-Smirnov ( $p<0,05$ ), se utilizó el coeficiente de correlación no paramétrico Rho de Spearman. Esta prueba posibilitó analizar la dirección y el tamaño de la relación entre las variables en estudio.

#### 4. Cálculo de la estadística:

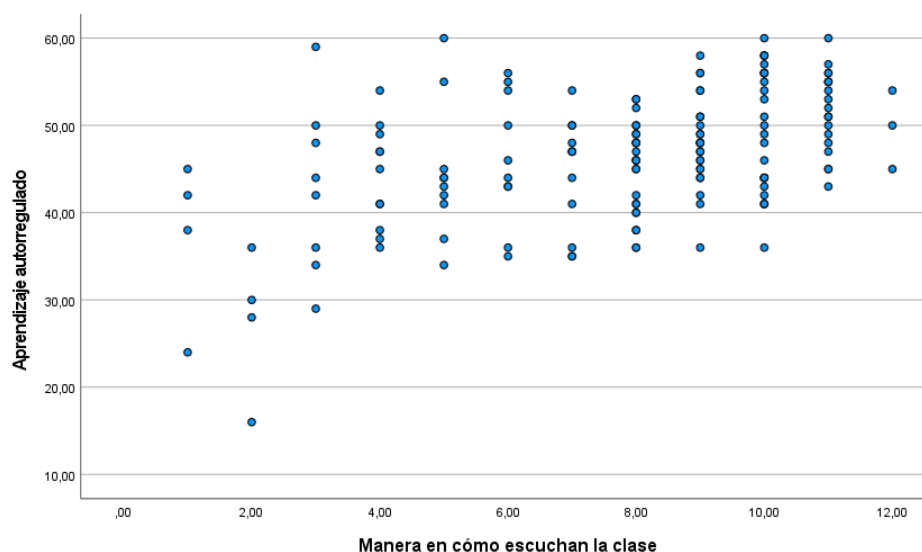
**Tabla 22**

*Análisis de correlación de Spearman entre la manera en cómo escuchan la clase y el aprendizaje autorregulado en estudiantes de posgrado de una universidad pública de Arequipa, 2026.*

| Análisis de correlación          |                  | Aprendizaje autorregulado |
|----------------------------------|------------------|---------------------------|
| Manera en cómo escuchan la clase | Rho de Spearman  | 0,453                     |
|                                  |                  | 0,000                     |
|                                  | Sig. (bilateral) | 158                       |
|                                  | N                |                           |

**Figura 13**

*Dispersión entre el puntaje para medir la manera de escuchar clase y el puntaje para medir el aprendizaje autorregulado en estudiantes de posgrado de una universidad pública de Arequipa, 2026.*



**5. Toma de decisión:** Los hallazgos de la correlación Rho de Spearman entre el aprendizaje autorregulado y la forma en que los alumnos escuchan las clases se muestran en la tabla 22. Se halló un coeficiente de  $Rho=0,453$  y un valor de significancia de  $p<0,001$ , lo que demuestra una correlación positiva moderada entre las dos variables. Dado que el nivel de significancia alcanzado es inferior al criterio fijado ( $\alpha=0,05$ ), se admite la hipótesis alternativa y se descarta la nula. Por lo tanto, una atención más cuidadosa y reflexiva en las clases está asociada con calificaciones más elevadas de aprendizaje autorregulado entre los alumnos que participan. La correlación de Spearman indica una relación directa, que concuerda con lo que muestra la figura 13: los puntajes de las dos variables están en ascenso. Esta representación posibilita la visualización del patrón detectado, aunque no demuestra que el modo de escuchar en clase sea la razón por la cual se desarrolla el aprendizaje autorregulado.

## Prueba de hipótesis específica 5

### 1. Planteamiento de hipótesis:

- **Ho:** No existe relación significativa entre la forma en como estudian en casa y el aprendizaje autorregulado en estudiantes de posgrado de una universidad pública de Arequipa, 2026.
- **Hi:** Existe relación significativa entre la forma en como estudian en casa y el aprendizaje autorregulado en estudiantes de posgrado de una universidad pública de Arequipa, 2026.

**2. Nivel de significancia:** Se fijó un nivel de significancia  $\alpha=0,05$  para la contrastación de hipótesis. Este criterio establece un 5% de probabilidad máxima de rechazar la hipótesis nula cuando es cierta, lo que se llama error tipo I. La selección de este umbral permitió establecer el criterio de decisión para evaluar la significancia estadística de los resultados alcanzados.

**3. Estadístico de prueba:** En función de que las variables no satisfacían el postulado de normalidad, conforme a los hallazgos del test de Kolmogorov-Smirnov ( $p<0,05$ ), se utilizó el coeficiente de correlación no paramétrico Rho de Spearman. Esta prueba permitió analizar la dirección y el tamaño de la relación entre las variables en estudio.

#### 4. Cálculo de la estadística:

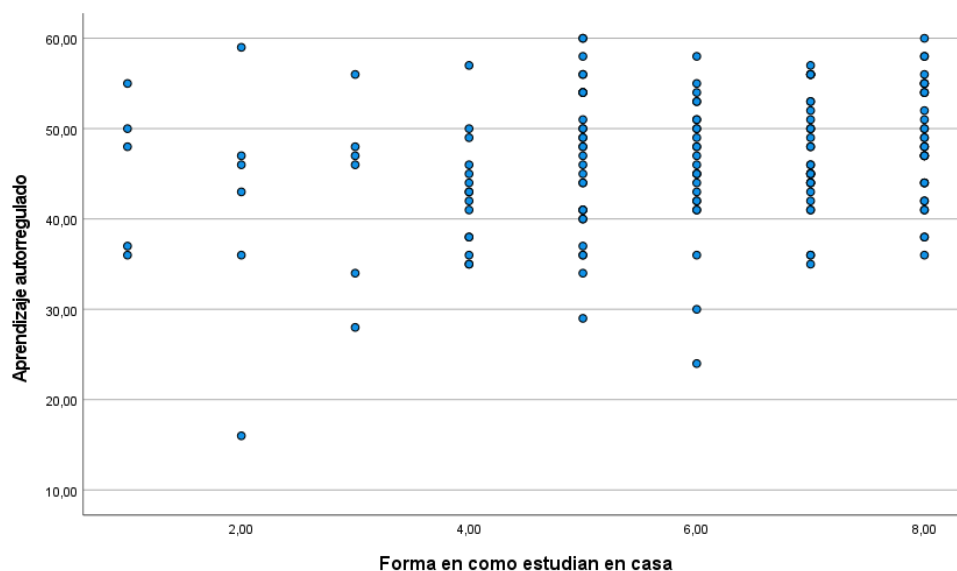
**Tabla 23**

*Análisis de correlación de Spearman entre la forma en como estudian en casa y el aprendizaje autorregulado en estudiantes de posgrado de una universidad pública de Arequipa, 2026.*

| Análisis de correlación                            | Aprendizaje autorregulado |
|----------------------------------------------------|---------------------------|
| Rho de Spearman                                    | 0,206                     |
| Forma en como estudian en casa<br>Sig. (bilateral) | 0,009                     |
| N                                                  | 158                       |

**Figura 14**

*Dispersión entre el puntaje para medir la forma de estudiar en casa y el puntaje para medir el aprendizaje autorregulado en estudiantes de posgrado de una universidad pública de Arequipa, 2026*



**5. Toma de decisión:** Los resultados de la correlación Rho de Spearman entre el aprendizaje autorregulado y el modo en que los alumnos estudian en casa se muestran en la tabla 23. El coeficiente de Rho fue 0,206, y el valor de significancia fue  $p=0,009$ ; esto demostró que existe una relación positiva de baja intensidad entre las variables. Como el valor de significancia es inferior al nivel fijado ( $\alpha=0,05$ ), se acepta la hipótesis alternativa y se descarta la nula. Por lo tanto, una manera más apropiada de estudiar de forma autónoma en casa está relacionada con calificaciones un poco mayores de aprendizaje autorregulado entre los alumnos evaluados. La figura 14 muestra un ligero aumento en la puntuación de las dos variables. Esta representación concuerda con el significado directo de la correlación encontrada; sin embargo, debe ser interpretada teniendo en cuenta que la asociación es de magnitud baja.

#### 4.1.3. Discusión de resultados

El estudio se enfocó en analizar la relación entre los hábitos de estudio y el aprendizaje autorregulado de alumnos de posgrado de una universidad pública de Arequipa. Para ello, se comparó una hipótesis general con cinco hipótesis particulares relacionadas con las dimensiones de los hábitos de estudio. Los resultados alcanzados posibilitaron descifrar la relación entre las dos variables, basándose en los datos recopilados y en el respaldo conceptual revisado. En las secciones que vienen, los hallazgos son examinados en relación con las hipótesis propuestas, se comparan con investigaciones anteriores y se estudian sus consecuencias para el ámbito académico de los estudiantes de posgrado.

Para comenzar el análisis de los resultados, en relación con la hipótesis general, los resultados confirmaron una asociación positiva, moderada y estadísticamente significativa entre los hábitos de estudio globales y el aprendizaje autorregulado en estudiantes de posgrado ( $Rho = 0,473$ ;  $p = 0,000$ ), lo que permitió rechazar la hipótesis nula en favor de la alternativa. Esta

relación indica que, a medida que los estudiantes consolidan hábitos de estudio más eficaces, desarrollan mayores capacidades de autorregulación.

Este hallazgo guarda concordancia con investigaciones previas, como la de Terry (2021), la cual señala que existe una correlación alta y significativa entre ambas variables ( $Rho = 0,890$ ;  $p = 0,000$ ). No obstante, es posible que la diferencia en la intensidad de la correlación se deba tanto al perfil de los participantes como a la estructura propia del programa. Esto sugiere que los hábitos de estudio, por sí solos, no explican la totalidad de la autorregulación, sino que también intervienen otros elementos, como la motivación personal, la autoeficacia y el control de las emociones, que condicionan esta relación. En este sentido, Khanm y Uzair (2024) señalan que los estudiantes de posgrado suelen enfrentar tensiones interpersonales y desafíos de salud mental debido a las altas exigencias de su entorno, factores que, al incrementar la carga emocional, pueden interferir directamente en su capacidad para autorregular el aprendizaje.

Este hallazgo, en línea con la teoría de Zimmerman, valida el ciclo autorregulatorio de tres etapas (planear, ejecutar y evaluación), ya que evidencia que los hábitos de estudio funcionan como estrategias específicas que posibilitan que los estudiantes controlen sus pensamientos, emociones y acciones para alcanzar metas educativas. La correlación moderada (no elevada) indica que los hábitos de estudio son únicamente un elemento. La autorregulación necesita un control consciente del aprendizaje, que también incluye la motivación, autoeficacia y control emocional, factores que Zimmerman señala como mediadores en las etapas de ejecución y autoevaluación. Los resultados corroboran que, de acuerdo con la visión constructivista de Piaget, el estudiante de posgrado se comporta como un agente activo en su proceso de aprendizaje, adaptando sus métodos de estudio a medida que afronta nuevos retos académicos. El estudiante desarrolla y reorganiza sus esquemas cognitivos, incorporando nuevos aprendizajes a

los ya existentes, gracias a prácticas como la organización, la preparación de exámenes, la escucha activa y la forma de estudio en casa. Por lo tanto, se comprueban empíricamente las teorías de Piaget y Zimmerman en un contexto de posgrado, evidenciando que el aprendizaje constructivo y el ciclo autorregulatorio continúan siendo relevantes, a pesar de estar moderados por elementos emocionales y motivacionales característicos de adultos con altas demandas académicas. La autorregulación en posgrado surge de la combinación de prácticas académicas, las experiencias anteriores y las circunstancias individuales de cada estudiante, aunque los hábitos de estudio son esenciales.

Continuando con el análisis y profundizando en las dimensiones específicas, con respecto a la hipótesis específica 1, en la que se planteó que existe relación significativa entre la forma de organizarse para estudiar y el aprendizaje autorregulado en estudiantes de posgrado de una universidad pública de Arequipa, 2026, se obtuvo una correlación positiva moderada ( $Rho = 0,420$ ;  $p = 0,000$ ). Este resultado guarda similitud con los hallazgos presentados por Guzmán (2023), quien obtuvo una correlación moderada con tendencia positiva ( $Rho = 0,534$ ;  $p = 0,000$ ), y también con Vega (2025), donde se evidenció una relación positiva media ( $Rho = 0,460$ ;  $p = 0,000$ ). Estos coeficientes positivos moderados reflejan que una mejor forma de organizarse para estudiar se relaciona con mayores niveles de aprendizaje autorregulado. Esto se sustenta con lo expuesto por Mucha-Hospinal et al. (2025), quienes señalan que la organización resulta esencial para vincular los nuevos conocimientos con los ya adquiridos, ya que este proceso permite dividir tareas, coordinar recursos y habilidades hacia metas compartidas, asegurando resultados efectivos.

Desde una perspectiva teórica que complementa lo anterior, según la teoría de Zimmerman, la organización se encuentra en el proceso de planeación. Los resultados

corroboran que esta dimensión es fundamental en el posgrado, porque aquellos que distribuyen sus tareas, organizan su tiempo y fijan objetivos desarrollan una mejor autorregulación. De acuerdo con la perspectiva de Piaget, el estudiante organiza su aprendizaje de manera activa al combinar lo que ya sabe con información nueva y al modificar sus estrategias según los desafíos a los que se enfrenta. En su revisión sistemática, Velásquez Mendoza y Zenteno Alberto (2025), subrayan que las estrategias metacognitivas de planificación y organización son predictoras del éxito académico en la educación superior. Esta investigación, por lo tanto, confirma la teoría de Zimmerman acerca de la planificación y el punto de vista constructivista de Piaget, evidenciando que organizarse no es solo un hábito más, sino una práctica esencial de autorregulación en los estudiantes de posgrado.

Si bien la organización mostró una correlación moderada, es importante destacar que otras dimensiones presentaron patrones distintos. En relación con la hipótesis específica 2, en la que se sostuvo que existe relación significativa entre las estrategias utilizadas para resolver tareas y el aprendizaje autorregulado en estudiantes de posgrado de una universidad pública de Arequipa, 2026, se evidenció una correlación positiva baja ( $Rho = 0,186$ ;  $p = 0,019$ ), lo que contrasta significativamente con lo encontrado por Terry (2021), quien obtuvo una correlación positiva alta ( $Rho = 0,793$ ;  $p = 0,000$ ). Esta diferencia puede reflejar la transición habitual al posgrado, en la que el cumplimiento de tareas ya no se basa tanto en estrategias explícitas y secuenciales, sino en el juicio profesional construido a partir de la experiencia, la metacognición experta y una investigación más profunda, propias de este nivel académico (Zitian Cheng, 2024).

Este hallazgo bajo en correlación se explica teóricamente de la siguiente manera. Según la teoría de Zimmerman, esta correlación baja indica que la etapa de ejecución (la implementación de estrategias para las tareas) tiene menos importancia en la autorregulación de

los posgraduados, ya que estos poseen estrategias internalizadas que no necesitan ser planificadas de manera explícita. Desde la perspectiva de Piaget, el estudiante de posgrado ha desarrollado estructuras cognitivas más sofisticadas que le posibilitan llevar a cabo tareas con una mayor independencia, sin necesidad de recurrir a métodos tradicionales de estudio. En conclusión, la autorregulación en el posgrado se expresa de manera diferente, dando prioridad a la metacognición y al criterio profesional sobre las estrategias explícitas. De esta forma, valida las teorías de Piaget y Zimmerman en un ámbito con mayor experticia académica.

Pasando a otra dimensión que recupera la intensidad de la correlación observada en la organización, en referencia a la hipótesis 3, en la que se planteó que existe relación significativa entre la forma de prepararse para un examen y el aprendizaje autorregulado en estudiantes de posgrado de una universidad pública de Arequipa, 2026, se encontró una correlación positiva moderada ( $Rho = 0,407$ ;  $p = 0,000$ ), similar a lo encontrado por Guzmán (2023), quien reportó una correlación con tendencia positiva moderada ( $Rho = 0,550$ ;  $p = 0,000$ ). Demuner (2023) considera que una de las estrategias autorregulatorias más importantes para prepararse para los exámenes es revisar apuntes y elaborar resúmenes, mientras que en esta investigación el 38,6% de los estudiantes de posgrado en Arequipa presentó hábitos entre negativos y tendentes a negativos. Chiecher y Bossolasco (2021) enfatizan que los cuadros sinópticos y los resúmenes benefician el rendimiento, pero también señalan que contar con conocimientos previos permite una comprensión más profunda. Por ello, puede inferirse que la correlación observada en Guzmán podría ser mayor porque los estudiantes de posgrado, al tener un nivel de experticia más alto, necesitan menos síntesis explícita para temas que ya dominan y priorizan la selección estratégica del contenido sobre el desarrollo exhaustivo.

En concordancia con lo que se ha expresado acerca de la planificación, según la teoría de Zimmerman, la fase de planificación es la etapa en que se establecen objetivos y estrategias para la preparación de exámenes. La correlación moderada indica que esta dimensión es importante en el posgrado, pero no tanto como la organización. Desde el punto de vista de Piaget, el estudiante integra nuevos contenidos con los que ya posee y, al tener una base teórica más amplia, requiere menos resúmenes para procesar información. De este modo, se confirmaría la teoría de Zimmerman acerca de la planificación y el constructivismo de Piaget, ya que se evidencia que en los estudios de posgrado la preparación para los exámenes está más enfocada en el manejo estratégico del contenido que en las metodologías tradicionales de estudio.

Continuando con el análisis de las dimensiones que mostraron correlaciones moderadas, respecto a la hipótesis 4, en la que se sostuvo que existe relación significativa entre la manera en cómo escuchan la clase y el aprendizaje autorregulado en estudiantes de posgrado de una universidad pública de Arequipa, 2026, se obtuvo una correlación positiva moderada ( $Rho = 0,453$ ;  $p = 0,000$ ), una de las más fuertes presentadas en la presente investigación. Este resultado es similar a lo encontrado por Guzmán (2023), quien reportó una correlación con tendencia positiva moderada ( $Rho = 0,434$ ;  $p = 0,000$ ). No obstante, este hallazgo difiere de lo presentado por Terry (2021) ( $Rho = 0,834$ ;  $p = 0,000$ ), evidenciando una correlación positiva alta. Gálvez-Gamboa et al. (2024) señalan que la regulación del aprendizaje está estrechamente relacionada con la forma en que enseña el docente y con la motivación que logra despertar en el estudiante. En esa misma línea, Ayala-Bolaños et al. (2026) sostienen que integrar las emociones del estudiante y promover su motivación favorece una escucha más activa en clase. En conjunto, estos aportes permiten entender que la escucha activa beneficia el aprendizaje autorregulado y, a

su vez, puede repercutir en el rendimiento académico, aunque la intensidad de esta relación puede variar según el contexto educativo y las características de la muestra.

Desde el marco teórico que da sustento a este hallazgo, la escucha activa, según la teoría de Zimmerman, es una parte integrante de la fase de ejecución. En esta etapa, el estudiante implementa estrategias y supervisa su avance. La correlación moderada confirma que esta dimensión es esencial en posgrado, ya que la participación activa en el aula promueve la autorregulación. Desde el punto de vista de Piaget, el estudiante genera conocimiento de manera activa al interactuar con la instrucción del profesor y al modificar sus esquemas cognitivos basándose en la información que recibe. Gálvez-Gamboa et al. (2024) señalan que son mediadores relevantes el estilo de enseñanza y la motivación en cuanto a la autorregulación, lo cual explica por qué las correlaciones pueden diferir entre investigaciones. De este modo, se confirma la teoría de Zimmerman acerca de la realización y el constructivismo de Piaget, evidenciando que la escucha activa en clase es una práctica autorregulatoria esencial en posgrado, aunque condicionada por elementos motivacionales y situacionales.

Finalmente, y cerrando el análisis de las cinco dimensiones, en lo que concierne a la hipótesis 5, en la que se planteó que existe relación significativa entre la forma en que estudian en casa y el aprendizaje autorregulado en estudiantes de posgrado de una universidad pública de Arequipa, 2026, se evidenció una correlación positiva baja ( $Rho = 0,206$ ;  $p = 0,009$ ), resultado similar al presentado por Vega (2025), quien encontró que el lugar de estudio mantiene una relación positiva, aunque no muy alta, con el aprendizaje autónomo ( $Rho = 0,366$ ;  $p = 0,000$ ). Sin embargo, este hallazgo contrasta de manera notoria con lo presentado por Terry (2021), donde se observa una correlación significativamente alta ( $Rho = 0,827$ ;  $p = 0,009$ ). Esto sugiere que, en estudiantes de posgrado, estudiar en casa sí guarda relación con el aprendizaje

autorregulado, aunque esa relación no siempre se expresa con la misma fuerza. Su alcance puede variar según factores personales y contextuales, como el estrés, la autoeficacia, el rendimiento previo y las condiciones del entorno, que influyen en cómo cada estudiante organiza y regula su aprendizaje (Fuentes-Balderrama et al., 2023).

En coherencia con lo explicado anteriormente, según la teoría de Zimmerman, el aprendizaje en casa es parte de la etapa de ejecución, en la que el estudiante emplea estrategias en su espacio privado. La correlación baja indica que, en el posgrado, este elemento tiene menos incidencia en la autorregulación, dado que los estudiantes dependen más de las competencias internas (metacognición, autoeficacia) que del ambiente físico. Según Piaget, el estudiante edifica su aprendizaje de manera independiente, sin importar el sitio, al fusionar nuevos saberes con sus estructuras preexistentes. Por lo tanto, se confirmaría la teoría de Zimmerman y el constructivismo de Piaget, evidenciando que en posgrado la autorregulación está más relacionada con factores internos que con el ambiente físico, aunque seguir estudiando en casa sigue siendo importante.

En síntesis y como cierre de la discusión, en conjunto, los resultados evidencian que los hábitos de estudio se relacionan de manera positiva y significativa con el aprendizaje autorregulado en los estudiantes de posgrado, aunque con distinta intensidad según la dimensión analizada. Ello permite sostener que la autorregulación no depende de un solo comportamiento académico, sino de un conjunto de prácticas que se articulan con las exigencias formativas, las experiencias previas y las condiciones personales de cada estudiante. En ese sentido, la investigación aporta evidencia de que aspectos como la organización, la preparación para exámenes, la escucha activa y la forma de estudiar en casa cumplen un papel importante en el desarrollo del aprendizaje autorregulado, aunque su influencia puede verse modulada por

factores contextuales y emocionales propios del posgrado. Por ello, fortalecer hábitos de estudio específicos puede constituir una estrategia valiosa para promover una formación más autónoma, reflexiva y efectiva en este nivel educativo.

## **CAPITULO V: CONCLUSIÓN Y RECOMENDACIONES**

### **6.1.Conclusiones**

1. Los hábitos de estudio se relacionan de manera positiva y significativa con el aprendizaje autorregulado en los estudiantes de posgrado de una universidad pública de Arequipa, lo que confirma que una mejor organización del estudio favorece una mayor capacidad para regular el propio aprendizaje.
2. La forma de organizarse para estudiar presenta una relación positiva moderada con el aprendizaje autorregulado, lo que sugiere que planificar, distribuir el tiempo y ordenar las actividades académicas contribuye al desarrollo de conductas autorreguladas.
3. Las estrategias utilizadas para resolver tareas muestran una relación positiva baja con el aprendizaje autorregulado, lo que indica que, en el posgrado, este aspecto depende en menor medida de técnicas secuenciales y más de recursos cognitivos y experiencia previa.
4. La forma de prepararse para un examen se relaciona positivamente y de manera moderada con el aprendizaje autorregulado, evidenciando que la revisión de apuntes, la elaboración de resúmenes y el repaso sistemático fortalecen el control del propio aprendizaje

5. La manera en cómo escuchan la clase presenta una relación positiva moderada con el aprendizaje autorregulado, por lo que la atención activa, la participación y la comprensión durante las sesiones influyen de manera importante en la autorregulación académica.
6. La forma de estudiar en casa mantiene una relación positiva baja con el aprendizaje autorregulado, lo que sugiere que, aunque el ambiente doméstico influye, su impacto depende de factores personales y contextuales como la disciplina, el entorno y las responsabilidades adicionales.

## 6.2.Recomendaciones

1. Se recomienda que las instituciones de posgrado desarrollen talleres orientados al fortalecimiento de hábitos de estudio, especialmente en planificación, organización del tiempo y seguimiento de metas académicas.
2. Se sugiere incorporar estrategias metodológicas que promuevan la escucha activa en clase, como espacios de participación, discusión guiada y actividades de análisis que favorezcan la comprensión y la autorregulación.
3. Conviene reforzar el uso de técnicas de estudio para la preparación de exámenes, promoviendo el resumen, la elaboración de esquemas y el repaso espaciado como recursos para mejorar el aprendizaje.
4. Se recomienda orientar a los estudiantes para que mejoren sus condiciones de estudio en casa, buscando espacios adecuados, horarios definidos y menor exposición a distracciones.

5. Es importante que los docentes de posgrado incluyan actividades que desarrollen la metacognición y la reflexión sobre la propia manera de aprender, especialmente en la resolución de tareas complejas.
6. Finalmente, se sugiere realizar futuras investigaciones con muestras más amplias y en otras universidades, para contrastar si estos hallazgos se replican en distintos contextos académicos.

## REFERENCIAS

- Albornoz Zamora, E. J., Guzmán, M. d. C., Sidel Almache, K. G., Chuga Guamán, J. G., González Villanueva, J. L., Herrera Miranda, J. P., Zambrano Sanguinetti, L. C., Cañizales Jota, A. L., Vera, L. M., Márquez De González, A. H., González Noriega, R. V., Cruz Tamayo, K. E., Luna Álvarez, H. E., Macias Merizalde, A. M., Brice Hernández, D. E., y Arteaga Delgado, R. (2023). *Metodología de la investigación aplicada a las ciencias de la salud y la educación*. Mawil Publicaciones de Ecuador. <https://doi.org/10.26820/978-9942-622-59-4>
- Ayala-Bolaños, M., Panchana-Ayala, T., Cedeño-Sempertegui, L., & Cordero-Encalada, S. (2026). La Escucha Activa como Estrategia Educativa para fomentar la Inclusión en la Educación Superior. *Revista Latinoamericana De Investigación Social*, 9(1), 78–95. <https://doi.org/10.26457/relais.v9i1.4865>
- Banerjee, A., & Chaudhury, S. (2010). Statistics without tears: Populations and samples. *Industrial psychiatry journal*, 19(1), 60–65. <https://doi.org/10.4103/0972-6748.77642>
- Bocianowski, J., Wrońska-Pilarek, D., Krysztofiak-Kaniewska, A., Matusiak, K., & Wiatrowska, B. (2023). Comparison of Pearson's and Spearman's Correlation Coefficients Values for Selected Traits of *Pinus sylvestris* L.. Preprints. <https://doi.org/10.20944/preprints202312.1604.v1>
- Brahma, B., & Saikia, P. (2023). Influence of self-regulated learning on the academic procrastination of college students. *Journal of education and health promotion*, 12, 182. [https://doi.org/10.4103/jehp.jehp\\_1106\\_22](https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_1106_22)
- Cameré Fernández, J. P., y Vásquez Jesús, J. D. (2021). *Propiedades psicométricas del Inventario de Procesos de Autorregulación del Aprendizaje (IPAA) en universitarios de Lima*

*Metropolitana, 2021*. [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo].

[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/84189/Camere\\_FJP-Javier\\_VJD-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/84189/Camere_FJP-Javier_VJD-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Cano García, E., Martins Gironelli, L., & Grané, M. (2023). *El desarrollo del aprendizaje autoregulado a partir de las secuencias didácticas*. Grup Learning, Media and social Interactions. Facultat d' Educació. Universitat de Barcelona.

[https://doi.org/https://www.doi.org/10.1344/Aprendizaje\\_Autoregulado](https://doi.org/https://www.doi.org/10.1344/Aprendizaje_Autoregulado)

Cardoso-Jiménez, D. (2025). Hábitos de estudio, género y rendimiento académico en estudiantes de la licenciatura de psicología, 2024 [Study habits, gender and academic performance in psychology undergraduate students, 2024]. *Digital Publisher CEIT*, 10(2), 405–418. <https://doi.org/10.33386/593dp.2025.2.2913>

Castañeda, M. (2022). La científicidad de metodologías cuantitativa, cualitativa y emergentes. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 16(1), e1555.

<https://doi.org/10.19083/ridu.2022.1555>

Cerna Muñoz, C. A., y Silva Balarezo, M. G. (2020). Análisis del aprendizaje autorregulado en estudiantes universitarios. *Revista Ciencia y Tecnología*, 16(1), 61-69.

<https://revistas.unitru.edu.pe/index.php/PGM/article/view/2755/2842>

Chiecher, A. C. (2012). Aprendizaje autorregulado en contextos online: Estudio comparativo con grupos de estudiantes de grado y posgrado. *Cognición*, 15(2), pp. 45-62.

[http://www.cognicion.net/index.php?option=com\\_content&view=article&id=436](http://www.cognicion.net/index.php?option=com_content&view=article&id=436)

Chiecher, Analía Claudia y Bossolasco, María Luisa. (2021). ¿Cómo te preparas para un examen?

Estudio comparativo con estudiantes de las modalidades presencial y distancia. *Perfiles*

*educativos*, 43(173), 94-107. Epub 14 de febrero de

2022. <https://doi.org/10.22201/iisue.24486167e.2021.173.59973>

Cieza Diaz, M. G., y Idrogo Fustamante, N. K. (2024). *Hábitos de estudio en estudiantes del 5º grado del nivel secundario de una institución educativa, Chiclayo, 2024* [Trabajo de investigación para optar el grado académico de Bachiller en Psicología, Universidad Señor de Sipán].

<https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/13366/Cieza%20Diaz%20Marly%20&%20Idrogo%20Fustamante%20Norely.pdf?sequence=11&isAllowed=y>

Corral de Franco, Y. (2022). Validez y confiabilidad en instrumentos de investigación: una mirada teórica. *Revista Ciencias de la Educación*, 32(60).

<https://servicio.bc.uc.edu.ve/educacion/revista/60/art06.pdf>

David, L., Biwer, F., Crutzen, R. y de Bruin, A. (2024). The challenge of change: understanding the role of habits in university students' self-regulated learning. *Higher Education*, 88, 2037-

2055. <https://doi.org/10.1007/s10734-024-01199-w>

Demuner Flores, M. del R. (2023). Estrategias de aprendizaje autorregulado y el rendimiento no académico en el contexto de la pandemia COVID-19. *PUBLICACIONES*, 53(3), 179–213.

<https://doi.org/10.30827/publicaciones.v53i3.23773>

Díaz Gaspar, P., Carmona García, M., & Reyes Félix, M. (2024). Hábitos de Estudio y Motivación en Estudiantes de Licenciatura en una Universidad Pública. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(3), 5534-5552. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v8i3.11756](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i3.11756)

Díaz Guerra, D. D., Hernández Lugo, M. de la C., Fernández Celis, M. del P., Tello Flores, R. Y., & Rodríguez Torres, E. (2024). Training in self-regulated learning based on a

neuropsychological approach to academic stress in university students. *Revista Información Científica*, 103, e4669. <https://doi.org/10.5281/zenodo.12095956>

Escalante, J. I., Medina, C. J., y Vásquez, A. (2023). La deserción universitaria: un problema no resuelto en el Perú. *Revista Hacedor*, 7(1), 60–72. <https://doi.org/10.26495/rch.v7i1.2421>

Espinosa, A. (2022). Hábitos y técnicas de estudio en estudiantes universitarios de nuevo ingreso, una revisión de la literatura. *EDUCATECONCIENCIA*, 30(37), 81-98.  
<https://doi.org/10.58299/3yxypd16>

Fuentes-Balderrama, Jaime, & Rivera-Heredia, María Elena. (2022). Factores personales, contextuales y académicos asociados a la reprobación en educación superior: una muestra nacional mexicana. *Revista mexicana de investigación educativa*, 27(95), 1039-1062. Epub 30 de enero de 2023. Recuperado en 11 de mayo de 2026, de  
[http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1405-66662022000401039&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-66662022000401039&lng=es&tlng=es)

Gálvez-Gamboa, Francisco, Pinochet-Quiroz, Palmenia, Lepe-Martínez, Nancy, & Cabrera Lolic, Hernán. (2024). Experiencia De Aprendizaje Autorregulado Y Su Efecto En El Rendimiento Académico De Universitarios De Primer Año. *Revista Ecuatoriana de Neurología*, 33(1), 47-54. <https://doi.org/10.46997/revecuatneurol33100047>

Gil Vargas, J. C. (2019). *Análisis psicométrico del Inventario de hábitos de estudio CASM-85 revisión 2014 en los estudiantes del distrito de Trujillo* [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo].  
[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/37656/gil\\_vj.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/37656/gil_vj.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- Guerrero Chirinos, R. A., Delgado fernández, J. R., Pacheco Molina, A. . ., Vivanco Ureña, C. I. ., Reyes Carrión, J. P. ., & Vivanco Ureña, J. . . (2025). Validación de contenido por expertos: concordancia interjueces y modelo estandarizado para instrumentos de investigación. *Revista Latinoamericana De Educación*, 3(3), e423 - e423. <https://doi.org/10.53595/rle.v3.i3.015>
- Guzmán Morales, E. (2023). *Hábitos de estudio y aprendizaje autorregulado de los estudiantes del primer ciclo de una universidad de Lima* [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/132655>
- Haro Sarango, A. F., Chisag Pallmay, E. R., Ruiz Sarzosa, J. P., y Caicedo Pozo, J. E. (2024). Tipos y clasificación de las investigaciones. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 5(2). <https://doi.org/10.56712/latam.v5i2.1927>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., y Baptista Lucio, P. (2018). *Metodología de la investigación* (6.<sup>a</sup> ed.). McGraw-Hill Education. [https://apiperiodico.jalisco.gob.mx/api/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia\\_de\\_la\\_investigacion\\_-\\_roberto\\_hernandez\\_sampieri.pdf](https://apiperiodico.jalisco.gob.mx/api/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia_de_la_investigacion_-_roberto_hernandez_sampieri.pdf)
- Hernández, C. E., y Carpio, N. A. (2019). *Introducción a los tipos de muestreo*. *Alerta*, 2(1), 75–79. <https://doi.org/10.5377/alerta.v2i1.7535>
- Ibarra de Leguizamon, A. C. E. (2023). Factores Que Intervienen En La Formación De Hábitos De Estudio En Estudiantes De La Carrera Licenciatura En Educación Escolar Básica. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(3), 3401-3422. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v7i3.6415](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i3.6415)

- Jereb, E., Jerebic, J., y Urh, M. (2023). Studying habits in higher education before and after the outbreak of the COVID-19 pandemic. *Athens Journal of Education*, 10(1), 67–84.  
<https://doi.org/10.30958/aje.10-1-4>
- Jouhari, Z., Haghani, F., & Changiz, T. (2015). Factors affecting self-regulated learning in medical students: a qualitative study. *Medical education online*, 20, 28694.  
<https://doi.org/10.3402/meo.v20.28694>
- Khanm, S., & Uzair-ul-Hassan, M. (2024). Influences of Self-Regulated Learning, Emotional-Intelligence, and Stress Coping Mechanism on the Wellbeing of Postgraduate Students. *Journal of Asian Development Studies*, 13(4), 437-451.  
<https://doi.org/10.62345/jads.2024.13.4.36>
- Kwak, S. G., & Kim, J. H. (2017). Central limit theorem: the cornerstone of modern statistics. *Korean journal of anesthesiology*, 70(2), 144–156.  
<https://doi.org/10.4097/kjae.2017.70.2.144>
- Lovey, J. P. (2025). Constructivismo en psicología y educación. Cómo y por qué aprendemos en la universidad. *Revista de Psicología*, 21(41), 41–58.  
<https://doi.org/10.46553/RPSI.21.41.2025.p41-58>
- Luyo Yaya, A. B. (2024). *Hábitos de estudio y competencias digitales en el fortalecimiento de las competencias investigativas en estudiantes de universidades de Lima, 2024* [Tesis de maestría, Universidad Norbert Wiener].  
<https://repositorio.uwiener.edu.pe/server/api/core/bitstreams/970e98c7-5c57-4c8c-b951-ac7293ff2cad/content>

- Manterola, C., y Rivadeneira, J. (2025). Estrategias de muestreo disponibles para aplicar en una población en estudio. *International Journal of Morphology*, 43(6).  
<https://doi.org/10.4067/s0717-95022025000602163>
- Matencio Geronimo, G. R. (2019). *Hábitos de estudio y rendimiento académico en la asignatura de matemáticas de los estudiantes del primer semestre del SENATI Centro de Formación Profesional San Ramón - 2016* [Tesis para optar el grado de Maestro en Docencia Profesional Tecnológica, Universidad Peruana Cayetano Heredia].  
[https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/7764/Habitos\\_MatencioGeronimo\\_Gary.pdf](https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/7764/Habitos_MatencioGeronimo_Gary.pdf)
- Medina, M., Rojas, R., Bustamante, W., Loaiza, R., Martel, C., & Castillo, R. (2023). *Metodología de la investigación: Técnicas e instrumentos de investigación*. Instituto Universitario de Innovación Ciencia y Tecnología Inudi Perú. <https://doi.org/10.35622/inudi.b.080>
- Meza Ninamango, N. (2022). *Aprendizaje autorregulado y metas de estudio en los estudiantes del III ciclo de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Educación “Enrique Guzmán y Valle”* [Tesis de maestría, Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle]. <https://repositorio.une.edu.pe/server/api/core/bitstreams/1369c2a3-cabc-4a37-b04f-9c2f6bcc0263/content>
- Ministerio de Educación del Perú. (2024, 29 de agosto). *Resolución Viceministerial N.º 095-2024-MINEDU*. <https://www.gob.pe/institucion/minedu/normas-legales/5957002-095-2024-minedu>
- Mucha-Hospinal, L. F., Surichaqui-Salinas, M. Ángel, Guerra-Cóndor, W. V., Aragón-Pizarro, A. J., & Huamán-Pérez, M. (2025). Competencias de Aprendizaje Autorregulado en Estudiantes

Universitarios: Análisis Factorial y de Comunalidad. *Estudios Pedagógicos*, 51(3), 407–425.

Recuperado a partir de <http://revistas.uach.cl/index.php/estped/article/view/8106>

Murillo García, O. L., Aguilar Davis, V., & García Poyato, J. (2025). Aprendizaje autorregulado en la formación inicial docente: uso de estrategias cognitivas en dos contextos normalistas en los estados de Baja California y Veracruz, México. *Plumilla Educativa*, 34(1), 1-14 p. <https://doi.org/10.30554/p.e.1.5345.2025>

Ni Ketut y Putu Budi (2024). Implementation of Jean Peaget's theory of constructivism in learning: A literature review. *Indonesian Journal of Educational Development (IJED)*, 5(3), 394-401. <https://doi.org/10.59672/ijed.v5i3.4148>

Ochoa Duque, L. A., y Machado Valencia, M. (2018). *Análisis del perfil autodirigido en estudiantes adultos que participan en cursos, diplomados y otros programas online de desarrollo profesional en el contexto de América Latina*. Portal Educativo de las Américas, Organización de los Estados Americanos. <https://recursos.educoas.org/publicaciones/lisis-del-perfil-autodirigido-en-estudiantes-adultos-que-participan-en-cursos>

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura/ Instituto Internacional de la UNESCO para la Educación Superior en América Latina y el Caribe (UNESCO/IESALC). (2024, noviembre). *Antecedentes, diagnóstico actual y perspectivas de la calidad de la educación superior en América Latina y el Caribe*. <https://www.iesalc.unesco.org/es/articles/investigacion-analiza-los-antecedentes-el-diagnostico-actual-y-las-perspectivas-de-la-calidad-de-la>

- Ortiz Espinal, Natalia, Márquez Ángel, Liris Yojana, Mejía, Elquin, & Mahecha, Jenny. (2024). La planificación, proceso fundamental en la autorregulación del aprendizaje en la educación media. *Revista Educación*, 48(1), 220-240. <https://dx.doi.org/10.15517/revedu.v48i1.53961>
- Osada, J. y Salvador-Carrillo, J. (2021). Estudios “descriptivos correlacionales”: ¿término correcto? *Revista médica de Chile*, 149(9), 1383-1384. <https://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872021000901383>
- Otzen, Tamara, & Manterola, Carlos. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *International Journal of Morphology*, 35(1), 227-232. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-95022017000100037>
- Pallo-Pilalumbo S., Mayorga-Ases M., Hernández-Del Salto S. y Melo-FiallosD. (2024). Hábitos de estudio y el desempeño académico de estudiantes. *593 Digital Publisher CEIT*, 9(1-1), 187-198. <https://doi.org/10.33386/593dp.2024.1-1.2271>
- Peña Escalona, F. L., Victorino Ramírez, L., Salinas Martínez, J. A., & Gonzalez Garduño, R. (2023). The relationship of study habits and learning styles with academic performance among propaedeutic students from Chapingo. *Agricultura, Sociedad Y Desarrollo*, 20(1), 92–108. <https://doi.org/10.22231/asyd.v20i1.1526>
- Picón, G. A. (2024). Estrategias de autorregulación y gestión del aprendizaje en estudiantes de maestría. *Revista Andina de Educación*, 7(1). <https://doi.org/10.32719/26312816.2023.7.1.4>.
- Quispe Ticona, L. G. (2023). Metacognición y aprendizaje autorregulado en discentes de segunda especialidad en una universidad privada de Lima [Tesis de maestría, Universidad Norbert Wiener]. <https://repositorio.uwiener.edu.pe/server/api/core/bitstreams/7f9f3c63-cd23-41be-b295-93b2d8efe2b2/content>

Ramos-Galarza, C. A. (2020). Los Alcances de una investigación. *CienciAmérica*, 9(3), 1-

6. <https://doi.org/10.33210/ca.v9i3.336>

Real Academia Española (2006). *Diccionario esencial de la lengua española*.

<https://www.rae.es/desen/h%C3%A1bito>

Riquelme-Pailaqueo, Daniela, & Córdova-León, Karen. (2025). Barreras y facilitadores en el uso de estrategias para la autorregulación del aprendizaje en estudiantes universitarios. *FEM:*

*Revista de la Fundación Educación Médica*, 28(1), 3-12. Epub 02 de junio de

2025. <https://dx.doi.org/10.33588/fem.281.1363>

Rossi E. (2025). ¿Cómo determinamos el tamaño muestral necesario para testear nuestra hipótesis de investigación? [[How to Determine the Sample Size Needed to Test Our Research

Hypothesis?]]. *Acta gastroenterologica Latinoamericana*, 55(3), 180–183.

<https://doi.org/10.52787/agl.v55i3.540>

Salamea-Nieto, R. M., y Cedillo-Chalaco, L.F. (2021). Hábitos de estudio y motivación para el aprendizaje en estudiantes universitarios. *INNOVA Research Journal*, 6(3.1), 94-113.

<https://doi.org/10.33890/innova.v6.n3.1.2021.1858>

Salazar Pin, G. E., Llor Palma, L. N., Lopez Muentes, N. M., Gutierrez Villafuerte, A. Y., y

Mosquera Miranda, C. J. (2025). La evolución de los métodos de muestreo en la era de la inteligencia artificial. *Ciencia y Desarrollo*.

<https://revistas.uap.edu.pe/ojs/index.php/CYD/article/view/2864>

Salinas Padilla, H. A., Díaz Perera, J. J., Álvarez Amezcua, C. D., y Saucedo Fernández, M. (2022).

Hábitos de estudio, motivación y estrés estudiantil en ambientes virtuales de

aprendizaje. *Revista Boletín Redipe*, 11(1), 392-409. <https://doi.org/10.36260/rbr.v11i1.1650>

- Tello Jimenez, C. P. (2022). *Aprendizaje autorregulado y la evaluación formativa en los estudiantes de la segunda especialidad en salud familiar y comunitaria de una universidad particular*, 2022 [Tesis de maestría, Universidad Privada Norbert Wiener].  
<https://repositorio.uwiener.edu.pe/server/api/core/bitstreams/2119be28-0c1d-4889-b8d3-4aa7f8629ba0/content>
- Tinajero, C., Mayo, M. E., Villar, E., & Martínez-López, Z. (2024). Classic and modern models of self-regulated learning: integrative and componential analysis. *Frontiers in psychology*, 15, 1307574. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1307574>
- Torres-Malca, J. R., Vera-Ponce, V. J., Zuzunaga-Montoya, F. E., Talavera, J. E., y De La Cruz-Vargas, J. A. (2022). Validez de contenido por juicio de expertos de un instrumento para medir conocimientos, actitudes y prácticas sobre el consumo de sal en la población peruana: Content validity by expert judgment of an instrument to measure knowledge, attitudes and practices about salt consumption in the peruvian population. *Revista de La Facultad de Medicina Humana*, 22(2). <https://doi.org/10.25176/rfmh.v22i2.4768>
- Tucto Aguirre, S. D., y Terry Advíncula, S. G. (2021). Hábitos de estudio y aprendizaje autorregulado en estudiantes universitarios. *Revista Educa UMCH*, 17(1), 15. <https://doi.org/10.35756/educaumch.202117.167>
- Vargas, C. (2022). Los hábitos de estudio y su relación con el rendimiento académico en estudiantes universitarios; un estudio documental. *Revista Científica FIPCAEC (Fomento de la investigación y publicación científico-técnica multidisciplinaria)*, 7(3), 235-249.  
<https://doi.org/https://www.fipcaec.com/index.php/fipcaec/article/view/605>

- Vega Villanueva, E. (2025). *Hábitos de estudio y aprendizaje autónomo en estudiantes de la facultad de educación del segundo ciclo de la Universidad Pública de Huacho 2022* [Tesis de maestría, Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión].  
<https://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14067/11274/TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Vicuña Peri, L. A. (2005). Inventario de Hábitos de Estudio CASM–85: Revisión 2005. [Instrumento de evaluación]. <https://es.scribd.com/doc/137654305/Inventario-de-Habitos-de-Estudio-CASM>
- Vizcaíno Zúñiga, P. I., Cedeño Cedeño, R. J., y Maldonado Palacios, I. A. (2023). Metodología de la investigación científica: guía práctica. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(4). [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v7i4.7658](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i4.7658)
- Vosniadou, S., Lawson, M., Stephenson, H., y Bodner, E. (2021). *Enseñar a los estudiantes a aprender: Preparar el terreno para el aprendizaje permanente—UNESCO Biblioteca Digital*. [https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000378839\\_spa](https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000378839_spa)
- Walck-Shannon, E. M., Rowell, S. F., y Frey, R. F. (2021). *To What Extent Do Study Habits Relate to Performance?* CBE Life Sciences Education, 20(1), ar6. <https://doi.org/10.1187/cbe.20-05-0091>
- Youssef, N. H., y Alibraheim, E. A. (2025). *Self-Regulated Learning Strategies Among Graduate Students and Their Relationship with Statistics Anxiety*. Education Sciences, 15(1), Article 1. <https://doi.org/10.3390/educsci15010017>

- Yu B. (2023). Self-regulated learning: A key factor in the effectiveness of online learning for second language learners. *Frontiers in psychology*, 13, 1051349.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1051349>
- Zenteno A. E. F., y Velásquez M. A... (2025). Aprendizaje autorregulado en estudiantes universitarios: revisión sistemática de evidencia empírica (2015-2025). *Desafíos*, 16(2), 160-170. <https://doi.org/10.37711/desafios.2025.16.2.9>
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a Self-Regulated Learner: An Overview. *Theory Into Practice*, 41(2), 64–70. [https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102\\_2](https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102_2)
- Zitian Cheng. (2024) Differences in Meta-cognitive Self-regulation Strategies Between Graduate and Undergraduate Students. *Journal of Humanities, Arts and Social Science*, 8(7), 1654-1659.  
<http://dx.doi.org/10.26855/jhass.2024.07.019>

## **ANEXOS**

Anexo 1: Matriz de consistencia

Anexo 2: Instrumentos

Anexo 3: Validez del instrumento

Anexo 4: Confiabilidad del instrumento

Anexo 5: Aprobación del Comité de Ética

Anexo 6: Enmienda de la aprobación del comité de ética

Anexo 7: Formato de consentimiento informado

Anexo 8: Carta de aprobación de la institución para la recolección de los datos

Anexo 9: Reporte de similitud de Turnitin

## Anexo 1: Matriz de consistencia

| Formulación del Problema                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Objetivos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Hipótesis                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Variables                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Diseño metodológico                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Problema General.</b><br/>¿Cuál es la relación que existe entre los hábitos de estudio y el aprendizaje autorregulado en estudiantes de posgrado de una universidad pública de Arequipa, 2026?</p> <p><b>Problemas Específicos.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cuál es la relación que existe entre la dimensión forma de organizarse para estudiar del hábito de estudio y el aprendizaje autorregulado en estudiantes de posgrado de una universidad pública de Arequipa, 2026?</li> <li>• ¿Cuál es la relación que existe entre la dimensión estrategias utilizadas para resolver tareas del hábito de estudio y el aprendizaje</li> </ul> | <p><b>Objetivo General.</b><br/>Determinar cuál es la relación que existe entre los hábitos de estudio y el aprendizaje autorregulado en estudiantes de posgrado de una universidad pública de Arequipa, 2026.</p> <p><b>Objetivos Específicos.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Establecer cuál es la relación que existe entre la dimensión forma de organizarse para estudiar del hábito de estudio y el aprendizaje autorregulado en estudiantes de posgrado de una universidad pública de Arequipa, 2026.</li> <li>• Establecer cuál es la relación que existe entre la dimensión estrategias utilizadas para resolver tareas del hábito de estudio y el aprendizaje autorregulado en estudiantes de posgrado de</li> </ul> | <p><b>Hipótesis general.</b><br/>Existe relación entre los hábitos de estudio y el aprendizaje autorregulado en estudiantes de posgrado de una universidad pública de Arequipa, 2026.</p> <p><b>Hipótesis específicas.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Existe relación entre la dimensión forma de organizarse para estudiar del hábito de estudio y el aprendizaje autorregulado en estudiantes de posgrado de una universidad pública de Arequipa, 2026.</li> <li>• Existe relación entre la dimensión estrategias utilizadas para resolver tareas del hábito de estudio y el aprendizaje autorregulado en estudiantes de posgrado de una universidad</li> </ul> | <p><b>Variable 1: Hábitos de estudio</b><br/><u>Dimensiones</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Forma de organizarse para estudiar</li> <li>• Estrategias utilizadas para resolver tareas</li> <li>• Forma de prepararse para un examen</li> <li>• Manera en cómo escuchan la clase</li> <li>• Forma en como estudian en casa</li> </ul> <p><b>Variable 2: Aprendizaje autorregulado</b><br/><u>Dimensiones</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Planificación</li> <li>• Ejecución</li> <li>• Evaluación</li> </ul> | <p><b>Tipo de investigación:</b><br/>Básica</p> <p><b>Nivel:</b><br/>Correlacional</p> <p><b>Método:</b><br/>Hipotético – deductivo</p> <p><b>Diseño de la investigación:</b><br/>No experimental</p> <p><b>Población:</b><br/>454 estudiantes de posgrado de Administración.</p> <p><b>Muestra:</b><br/>158 estudiantes de posgrado de Administración.</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| <p>autorregulado en estudiantes de posgrado de una universidad pública de Arequipa, 2026?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cuál es la relación que existe entre la dimensión forma de prepararse para un examen del hábito de estudio y el aprendizaje autorregulado en estudiantes de posgrado de una universidad pública de Arequipa, 2026?</li> <li>• ¿Cuál es la relación que existe entre la dimensión manera en cómo escuchan la clase del hábito de estudio y el aprendizaje autorregulado en estudiantes de posgrado de una universidad pública de Arequipa, 2026?</li> <li>• ¿Cuál es la relación que existe entre la dimensión forma en como estudia en casa</li> </ul> | <p>una universidad pública de Arequipa, 2026.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Establecer cuál es la relación que existe entre la dimensión forma de prepararse para un examen del hábito de estudio y el aprendizaje autorregulado en estudiantes de posgrado de una universidad pública de Arequipa, 2026.</li> <li>• Establecer cuál es la relación que existe entre la dimensión manera en cómo escuchan la clase del hábito de estudio y el aprendizaje autorregulado en estudiantes de posgrado de una universidad pública de Arequipa, 2026.</li> <li>• Establecer cuál es la relación que existe entre la dimensión forma en como estudian en casa del hábito de estudio y el aprendizaje autorregulado en estudiantes de posgrado de una universidad pública de Arequipa, 2026.</li> </ul> | <p>pública de Arequipa, 2026.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Existe relación entre la dimensión forma de prepararse para un examen del hábito de estudio y el aprendizaje autorregulado en estudiantes de posgrado de una universidad pública de Arequipa, 2026.</li> <li>• Existe relación entre la dimensión manera en cómo escuchan la clase del hábito de estudio y el aprendizaje autorregulado en estudiantes de posgrado de una universidad pública de Arequipa, 2026.</li> <li>• Existe relación entre la dimensión forma en como estudian en casa del hábito estudio y el aprendizaje autorregulado en estudiantes de posgrado de una universidad</li> </ul> |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

|                                                                                                                               |  |                            |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------|--|--|
| del hábito de estudio y el aprendizaje autorregulado en estudiantes de posgrado de una universidad pública de Arequipa, 2026? |  | pública de Arequipa, 2026. |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------|--|--|

## Anexo 2: Instrumentos

**CASM – 85 – Revisión 2005**

Este instrumento le permitirá identificar los estilos de trabajo que predominan en su vida académica y detectar hábitos que podrían afectar su rendimiento. Marque con una “X” en “Siempre” o “Nunca”, según refleje su situación personal y la frecuencia con la que realiza cada acción. Responda únicamente en función de sus propias prácticas, sin considerar lo que hacen otros ni lo que considera ideal.

La sinceridad en sus respuestas es esencial para que los resultados sean precisos y útiles.

| Ítem                                                                  | Pregunta                                                                                  | Siempre | Nunca |
|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------|
| <b>I. La forma de organizarse para estudiar. ¿Cómo estudia usted?</b> |                                                                                           |         |       |
| 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 o en línea 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 que he 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 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.                                                           |         |       |

| <b>II. Las estrategias utilizadas para resolver tareas. ¿Cómo hace usted sus tareas?</b> |                                                                                                               |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 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 preguntando a mis amigos.               |  |  |
| 18                                                                                       | Pido ayuda a otras personas y dejo que me resuelvan todo o gran parte de la tarea.                            |  |  |
| 19                                                                                       | Dejo para el 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 lo hago.                                |  |  |
| 22                                                                                       | ‘                                                                                                             |  |  |
| <b>III. La forma de prepararse ante un examen. ¿Cómo prepara usted sus exámenes?</b>     |                                                                                                               |  |  |
| 23                                                                                       | Estudio por lo menos dos horas todos los días.                                                                |  |  |
| 24                                                                                       | Espero que se fije fecha de un examen para ponerme a 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 un plagio por si acaso me olvido del tema.                                                            |  |  |
| 29                                                                                       | Confío en 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 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.              |  |  |
| <b>IV. La manera en cómo el estudiante escucha la clase. ¿Cómo escucha usted sus clases?</b> |                                                                                             |  |  |
| 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 una clase ordeno mis apuntes.                                     |  |  |
| 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 mis compañeros que a la clase.                             |  |  |
| 39                                                                                           | Me canso rápidamente y me pongo a hacer otras cosas.                                        |  |  |
| 40                                                                                           | Cuando me aburro me pongo a jugar o a 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 a hacer a la salida.                    |  |  |
| 45                                                                                           | Durante las clases me gustaría dormir o tal vez irme de clase.                              |  |  |
| <b>V. La forma en cómo estudia en casa. ¿Qué acompaña sus momentos de estudio?</b>           |                                                                                             |  |  |
| 46                                                                                           | Requiero de música.                                                                         |  |  |
| 47                                                                                           | Requiero la compañía de la TV.                                                              |  |  |
| 48                                                                                           | Requiero de tranquilidad y silencio.                                                        |  |  |
| 49                                                                                           | Requiero de algún alimento que como mientras estudio.                                       |  |  |
| 50                                                                                           | Mi familia; que conversan, ven TV o escuchan música.                                        |  |  |

|    |                                                                                               |  |  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 51 | Interrupciones por parte de mis padres u otros miembros de la familia pidiéndome algún favor. |  |  |
| 52 | Interrupciones de visitas, amigos, que me quitan tiempo.                                      |  |  |
| 53 | Interrupciones sociales; fiestas, paseos, citas, etc.                                         |  |  |

### **Inventario de Procesos de Autorregulación del Aprendizaje (IPAA)**

A continuación, se presentan 12 afirmaciones enfocadas en evaluar su nivel de aprendizaje autorregulado. Le solicitamos que responda con total sinceridad, ya que no existen respuestas correctas o incorrectas. Por favor, coloque una “X” en la opción que mejor refleje lo que usted habitualmente piensa, siente o hace respecto a su manera de organizar, ejecutar y evaluar su propio proceso de aprendizaje. Sus respuestas permitirán identificar sus fortalezas y áreas de mejora en autorregulación académica.

| Nº | PREGUNTAS                                                                                                                                                         | RESPUESTAS |              |         |            |       |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|---------|------------|-------|
|    |                                                                                                                                                                   | SIEMPRE    | CASI SIEMPRE | A VECES | CASI NUNCA | NUNCA |
| 1  | Hago un plan antes de comenzar a hacer un trabajo escrito. Pienso lo que voy a hacer y lo que necesito para conseguirlo.                                          |            |              |         |            |       |
| 2  | Después de terminar un examen parcial / final, lo reviso mentalmente para saber dónde tuve los aciertos y errores y, hacerme una idea de la nota que voy a tener. |            |              |         |            |       |
| 3  | Cuando estudio, intento comprender las materias, tomar apuntes, hacer resúmenes, resolver ejercicios, hacer preguntas sobre los contenidos.                       |            |              |         |            |       |
| 4  | Cuando recibo una nota, suelo pensar en cosas concretas que tengo que hacer para mejorar mi rendimiento/ nota media.                                              |            |              |         |            |       |

|    |                                                                                                                                                                              |  |  |  |  |  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| 5  | Estoy seguro de que soy capaz de comprender lo que me van a enseñar y por eso creo que voy a tener buenas notas.                                                             |  |  |  |  |  |
| 6  | Cumplo mis horarios de estudio, e introduzco pequeños cambios siempre que es necesario.                                                                                      |  |  |  |  |  |
| 7  | Guardo y analizo las correcciones de los trabajos escritos o pruebas parciales, para ver dónde me equivoqué y saber qué tengo que cambiar para mejorar.                      |  |  |  |  |  |
| 8  | Mientras estoy en clase o estudiando, si me distraigo o pierdo el hilo, suelo hacer algo para volver a la tarea y alcanzar mis objetivos.                                    |  |  |  |  |  |
| 9  | Establezco objetivos académicos concretos para cada asignatura.                                                                                                              |  |  |  |  |  |
| 10 | Busco un sitio tranquilo y donde pueda estar concentrado para estudiar.                                                                                                      |  |  |  |  |  |
| 11 | Comparo las notas que saco con los objetivos que me había marcado para esa asignatura.                                                                                       |  |  |  |  |  |
| 12 | Antes de comenzar a estudiar, compruebo si tengo todo lo que necesito: diccionarios, libros, lápices, cuadernos, fotocopias, para no estar siempre interrumpiendo mi estudio |  |  |  |  |  |

### Anexo 3: Validez del instrumento

#### **Criterios de validación de ítems**

<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:* Se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

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

**Opinión de aplicabilidad:**

- ☐ **Aplicable** ←
- ☐ Aplicable después de corregir
- ☐ No aplicable

**Apellidos y nombres del juez validador:** Dr./Mg.

MG. EDUARDO FRANK LOLI PRUDENCIO

**DNI:** 31667819

**Correo electrónico institucional:** eduardo.loli@unmsm.edu.pe

**Especialidad del validador:**

- ☐ Metodólogo ←
- ☐ Temático
- ☐ Estadístico

Lima, 31 de julio del 2025

---

Firma del experto informante

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DEL CUESTIONARIO HABITOS DE ESTUDIO Y APRENDIZAJE  
AUTORREGULADO**

**Criterios de validación de ítems**

<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:* Se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

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

**Opinión de aplicabilidad:**

- ☒ Aplicable
- ☐ Aplicable después de corregir
- ☐ No aplicable

**Apellidos y nombres del juez validador:** Mg. Renato André Pérez Vásquez

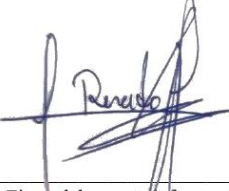
**DNI:** 48295699

**Correo electrónico institucional:** renato.perez@upn.pe

**Especialidad del validador:** Psicólogo y docente universitario.

- ☒ Metodólogo
- ☐ Temático
- ☒ Estadístico

18. de julio de 2025

  
Firma del experto informante

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DEL CUESTIONARIO HABITOS DE ESTUDIO Y APRENDIZAJE  
AUTORREGULADO**

**Criterios de validación de ítems**

<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:* Se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

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

**Opinión de aplicabilidad:**

☐ Aplicable

X Aplicable después de corregir (de la primera variable)

☐ No aplicable

**Apellidos y nombres del juez validador:** Dr. Emilio Alejandro Cueva Solís

**DNI:** 08066564

**Correo electrónico institucional:** emilio.cuevaso@uwiener.edu.pe

**Especialidad del validador:** Psicólogo y docente universitario.

X Metodólogo

X Temático

☐ Estadístico

Lima, 22 de julio de 2025



Emilio Alejandro Cueva Solís

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DEL CUESTIONARIO HABITOS DE ESTUDIO Y APRENDIZAJE  
AUTORREGULADO**

**Criterios de validación de ítems**

<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:* Se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

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

**Opinión de aplicabilidad:**

- ☒ Aplicable
- ☐ Aplicable después de corregir
- ☐ No aplicable

**Apellidos y nombres del juez validador: Dr./Mg. Dr. CANO PEREZ, CARLOS ALFREDO**

**DNI:**06062363

**Correo electrónico institucional:** ccano@uroosevelt.edu.pe

**Especialidad del validador: Dr en Farmacia y Bioquímica y docente universitario**

(X) Metodólogo

( ) Temático

( ) Estadístico

31 de julio de 2025




---

Firma del experto informante

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DEL CUESTIONARIO HABITOS DE ESTUDIO Y APRENDIZAJE  
AUTORREGULADO**

**Criterios de validación de ítems**

<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:* Se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

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

**Opinión de aplicabilidad:**

- ☒ Aplicable
- ☐ Aplicable después de corregir
- ☐ No aplicable

**Apellidos y nombres del juez validador:** Dr. Jacobi Romero, Dante Jesus

**DNI:** 10425460

**Correo electrónico institucional:** djacobi2002@yahoo.com

**Especialidad del validador:** Psicólogo y docente universitario

(X) Metodólogo

(X) Temático

( ) Estadístico

21 de julio de 2025



Dante Jesus Jacobi Romero  
DNI-10425460

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3062-328X>

**Coeficiente V de Aiken de la variable Hábitos de Estudio**

| Ítem | Jueces |   |   |   |   | Acuerdos | V de Aiken |
|------|--------|---|---|---|---|----------|------------|
|      | 1      | 2 | 3 | 4 | 5 |          |            |
| 1    | 3      | 3 | 3 | 3 | 3 | 15       | 1          |
| 2    | 3      | 3 | 3 | 3 | 3 | 15       | 1          |
| 3    | 3      | 3 | 3 | 3 | 3 | 15       | 1          |
| 4    | 3      | 3 | 3 | 3 | 3 | 15       | 1          |
| 5    | 3      | 3 | 3 | 3 | 3 | 15       | 1          |
| 6    | 3      | 3 | 3 | 3 | 3 | 15       | 1          |
| 7    | 3      | 3 | 3 | 3 | 3 | 15       | 1          |
| 8    | 3      | 3 | 3 | 3 | 3 | 15       | 1          |
| 9    | 3      | 3 | 3 | 3 | 3 | 15       | 1          |
| 10   | 3      | 3 | 3 | 3 | 3 | 15       | 1          |
| 11   | 3      | 3 | 3 | 3 | 3 | 15       | 1          |
| 12   | 3      | 3 | 3 | 3 | 3 | 15       | 1          |
| 13   | 3      | 3 | 3 | 3 | 3 | 15       | 1          |
| 14   | 3      | 3 | 3 | 3 | 3 | 15       | 1          |
| 15   | 3      | 3 | 3 | 3 | 3 | 15       | 1          |
| 16   | 3      | 3 | 3 | 3 | 3 | 15       | 1          |
| 17   | 3      | 3 | 3 | 3 | 3 | 15       | 1          |
| 18   | 3      | 3 | 3 | 3 | 3 | 15       | 1          |
| 19   | 3      | 3 | 3 | 3 | 3 | 15       | 1          |
| 20   | 3      | 3 | 3 | 3 | 3 | 15       | 1          |
| 21   | 3      | 3 | 3 | 3 | 3 | 15       | 1          |
| 22   | 3      | 3 | 3 | 3 | 3 | 15       | 1          |
| 23   | 3      | 3 | 3 | 3 | 3 | 15       | 1          |
| 24   | 3      | 3 | 3 | 3 | 2 | 14       | 0.933      |
| 25   | 3      | 3 | 3 | 3 | 2 | 14       | 0.933      |

|      |   |   |   |   |   |          |       |
|------|---|---|---|---|---|----------|-------|
| 26   | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15       | 1     |
| 27   | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15       | 1     |
| 28   | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15       | 1     |
| 29   | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15       | 1     |
| 30   | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15       | 1     |
| 31   | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15       | 1     |
| 32   | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15       | 1     |
| 33   | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15       | 1     |
| 34   | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15       | 1     |
| 35   | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15       | 1     |
| 36   | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15       | 1     |
| 37   | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15       | 1     |
| 38   | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15       | 1     |
| 39   | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15       | 1     |
| 40   | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15       | 1     |
| 41   | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15       | 1     |
| 42   | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15       | 1     |
| 43   | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15       | 1     |
| 44   | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15       | 1     |
| 45   | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15       | 1     |
| 46   | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 14       | 0.933 |
| 47   | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15       | 1     |
| 48   | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15       | 1     |
| 49   | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15       | 1     |
| 50   | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15       | 1     |
| 51   | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15       | 1     |
| 52   | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15       | 1     |
| 53   | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15       | 1     |
| N=53 |   |   |   |   |   | V. TOTAL | 0.996 |

**Coefficiente V de Aiken de la variable Aprendizaje Autorregulado**

| Ítem | Jueces |   |   |   |   | Acuerdos | V de Aiken |
|------|--------|---|---|---|---|----------|------------|
|      | 1      | 2 | 3 | 4 | 5 |          |            |
| 1    | 3      | 3 | 3 | 3 | 3 | 15       | 1          |
| 2    | 3      | 3 | 3 | 3 | 3 | 15       | 1          |
| 3    | 3      | 3 | 3 | 3 | 3 | 15       | 1          |
| 4    | 3      | 3 | 3 | 3 | 3 | 15       | 1          |
| 5    | 3      | 3 | 3 | 3 | 3 | 15       | 1          |
| 6    | 3      | 3 | 3 | 3 | 3 | 15       | 1          |
| 7    | 3      | 3 | 3 | 3 | 3 | 15       | 1          |
| 8    | 3      | 3 | 3 | 3 | 3 | 15       | 1          |
| 9    | 3      | 3 | 3 | 3 | 3 | 15       | 1          |
| 10   | 3      | 3 | 3 | 3 | 3 | 15       | 1          |
| 11   | 3      | 3 | 3 | 3 | 3 | 15       | 1          |
| 12   | 3      | 3 | 3 | 3 | 3 | 15       | 1          |
| N=12 |        |   |   |   |   | V. TOTAL | 1.0        |

## Anexo 4: Confiabilidad del instrumento

### Prueba piloto variable Hábitos de estudio

|    | HÁBITOS DE ESTUDIO |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |
|----|--------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|
| N  | 1                  | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | 53 |   |
| 1  | 1                  | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0  | 0  | 1  | 0  | 0  | 1  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 1  | 1  | 0  | 1  | 0  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 0  | 0  | 1  | 1  | 1  | 1  |   |
| 2  | 1                  | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1  | 0  | 1  | 0  | 1  | 1  | 0  | 0  | 1  | 0  | 0  | 1  | 1  | 0  | 1  | 0  | 0  | 0  | 0  | 1  | 1  | 1  | 0  | 0  | 0  | 1  | 0  | 1  | 1  | 0  | 0  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 1  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  |   |
| 3  | 1                  | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0  | 1  | 1  | 1  | 0  | 1  | 0  | 0  | 1  | 0  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 0  | 0  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 0  | 0  | 0  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  |   |
| 4  | 1                  | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 1  | 0  | 0  | 1  | 1  | 0  | 0  | 0  | 1  | 0  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 0  | 1  | 0  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 0  | 0  | 1  | 1  | 1  | 0  | 1  |    |   |
| 5  | 1                  | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1  | 0  | 1  | 0  | 0  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 1  | 0  | 0  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 0  | 1  | 1  | 0  | 0  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 0  | 0  | 1  | 1  | 1  |    |   |
| 6  | 1                  | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1  | 0  | 1  | 0  | 0  | 0  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 0  | 1  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 1  | 0  | 1  | 0  | 0  | 1  | 1  | 1  | 0  | 1  | 1  | 0  | 0  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 0  | 0  | 1  | 1  | 1  |   |
| 7  | 1                  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0  | 0  | 1  | 0  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 1  | 1  | 0  | 0  | 0  | 0  | 1  | 1  | 0  | 0  | 1  | 1  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 1  | 1  | 1  | 0  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 0  | 0  | 1  | 1  | 1  | 1  |    |   |
| 8  | 1                  | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 0  | 1  | 1  | 1  | 1  |    |   |
| 9  | 1                  | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0  | 0  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 0  | 1  | 0  | 1  | 1  | 1  | 0  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  |    |   |
| 10 | 1                  | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0  | 1  | 0  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 0  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 0  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 0  | 1  | 1  | 1  | 1  |   |
| 11 | 1                  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 0  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 0  | 1  | 1  | 1  | 1  |   |
| 12 | 1                  | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0  | 1  | 0  | 1  | 1  | 0  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 0  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 0  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 0  | 0  | 1  | 1  | 1  | 1 |
| 13 | 1                  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1  | 0  | 1  | 0  | 1  | 0  | 1  | 1  | 0  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 0  | 0  | 1  | 1  | 1  | 1 |
| 14 | 1                  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0  | 0  | 1  | 1  | 0  | 1  | 0  | 0  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 1  | 1  | 0  | 1  | 1  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 1  | 1  | 0  | 0  | 1  | 1  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 1  | 0  | 0 |
| 15 | 1                  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0  | 0  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 1  | 1  | 0  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 0  | 1  | 0  | 1 |
| 16 | 0                  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0  | 0  | 1  | 1  | 1  | 0  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 0  | 0  | 0  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  |   |
| 17 | 1                  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1  | 0  | 1  | 0  | 0  | 1  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 1  | 1  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 1  | 1  | 1  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  |   |
| 18 | 1                  | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1  | 1  | 0  | 1  | 0  | 0  | 0  | 1  | 0  | 1  | 0  | 1  | 0  | 0  | 1  | 1  | 1  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 1  | 0  | 0 |
| 19 | 1                  | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1  | 0  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 0  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 1  | 1  | 0  | 1  | 1  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 1  | 1  | 1  | 1 |
| 20 | 1                  | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0  | 0  | 1  | 0  | 1  | 0  | 1  | 0  | 1  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 1  | 1  | 1  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  |   |

### Prueba piloto variable Aprendizaje autorregulado

| APRENDIZAJE AUTORREGULADO |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |
|---------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| N                         | P1 | P2 | P3 | P4 | P5 | P6 | P7 | P8 | P9 | P10 | P11 | P12 |
| 1                         | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5   | 5   | 5   |
| 2                         | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5   | 5   | 5   |
| 3                         | 4  | 4  | 5  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4   | 4   | 4   |
| 4                         | 4  | 4  | 5  | 4  | 4  | 3  | 4  | 5  | 4  | 4   | 4   | 4   |
| 5                         | 4  | 3  | 4  | 5  | 2  | 4  | 4  | 4  | 5  | 5   | 4   | 5   |
| 6                         | 5  | 5  | 5  | 4  | 4  | 3  | 4  | 4  | 4  | 5   | 5   | 4   |
| 7                         | 4  | 4  | 3  | 4  | 3  | 2  | 3  | 4  | 4  | 5   | 3   | 3   |
| 8                         | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5   | 5   | 5   |
| 9                         | 5  | 5  | 5  | 5  | 4  | 4  | 5  | 5  | 5  | 5   | 4   | 5   |
| 10                        | 2  | 5  | 3  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 3  | 3   | 3   | 3   |
| 11                        | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5   | 5   | 5   |
| 12                        | 5  | 5  | 5  | 4  | 5  | 5  | 4  | 5  | 4  | 5   | 4   | 5   |
| 13                        | 4  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5   | 5   | 5   |
| 14                        | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5   | 5   | 4   |
| 15                        | 5  | 5  | 5  | 4  | 3  | 3  | 5  | 4  | 3  | 5   | 3   | 3   |
| 16                        | 1  | 1  | 2  | 1  | 1  | 1  | 2  | 2  | 2  | 2   | 2   | 2   |
| 17                        | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5   | 5   | 5   |
| 18                        | 5  | 5  | 5  | 5  | 4  | 5  | 4  | 5  | 4  | 5   | 5   | 5   |
| 19                        | 3  | 4  | 4  | 4  | 4  | 3  | 4  | 4  | 3  | 4   | 4   | 4   |
| 20                        | 4  | 5  | 3  | 4  | 5  | 3  | 3  | 3  | 4  | 3   | 5   | 3   |

**Confiabilidad según alfa de Cronbach**

| <b>Instrumento</b>        | <b>Alfa de Cronbach</b> | <b>Grado de confiabilidad</b> |
|---------------------------|-------------------------|-------------------------------|
| Hábitos de estudio        | 0.843                   | Muy alta                      |
| Aprendizaje autorregulado | 0.966                   | Muy alta                      |

## Anexo 5: Aprobación del comité de ética



COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA E INTEGRIDAD CIENTÍFICA

### CONSTANCIA DE APROBACIÓN DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Lima, 13 de agosto del 2025.

Autor Responsable:  
**SARITA GIANELLA CAMPOS CHAVEZ**

Exp. Nº: 2010-2025

Es grato expresarle mi cordial saludo y a la vez informarle que el Comité Institucional de Ética e Integridad Científica de la Universidad Privada Norbert Wiener (CIEIC-UPNW) evaluó y **APROBÓ** el siguiente proyecto de investigación:

Proyecto Titulado: "Hábitos de estudio y aprendizaje autorregulado en estudiantes de posgrado de una universidad privada de Lima, 2025" Versión Nro. 1, con fecha 10/08/2025.

El cual tiene como Autor(es) a:  
**SARITA GIANELLA CAMPOS CHAVEZ**

La **APROBACIÓN** comprende el cumplimiento de las buenas prácticas éticas, el balance riesgo/beneficio, la calificación del equipo de investigación y la confidencialidad de los datos, entre otros.

El investigador deberá considerar los siguientes puntos detallados a continuación:

- La **vigencia** de la aprobación es **24 meses** a partir de la emisión de este documento.
- Toda **enmienda** deberá presentarse al CIEIC-UPNW; el proyecto no podrá ejecutarse sin su aprobación previa.
- La constancia de aprobación por el CIEIC **no garantiza** la **aceptación** por parte de las **instituciones** donde pretende ejecutar el trabajo de investigación.

Es cuanto informo a usted para su conocimiento y fines pertinentes.

Atentamente,




**Mg. Angelica Karina Minaya Galarreta**  
 Presidente  
 Comité Institucional de Ética e Integridad Científica  
 Universidad Privada Norbert Wiener

Avenida Arequipa 440  
 Universidad Privada Norbert Wiener  
 Teléfono: 706-5555 anexo 3286-3287 Cel. 939513820  
 Correo: comite.etica@unwieneredu.pe

## Anexo 6: Enmienda de la aprobación del comité de ética



COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA E INTEGRIDAD CIENTÍFICA

### APROBACIÓN DE ENMIENDA

Lima, 06 de abril de 2026.

Autor Responsable:

**SARITA GIANELLA CAMPOS CHAVEZ**

**Exp. N°: 2010-2025**

De mi consideración:

El Comité Institucional de Ética e Integridad Científica (CIEIC) de la Universidad Privada Norbert Wiener, tras evaluar la solicitud presentada, **APRUEBA LA ENMIENDA** del proyecto, originalmente titulado "Hábitos de estudio y aprendizaje autorregulado en estudiantes de posgrado de una universidad privada de Lima, 2025" y aprobado por el CIEIC el 10/08/2025 Versión N.º 1. El detalle de la enmienda se consigna en la sección "Cambios aprobados"; de ser el caso, se incorpora el nuevo título.

**Autor(es):**

**SARITA GIANELLA CAMPOS CHAVEZ**

#### **Cambios aprobados:**

Se aprueba la modificación del título ahora será: "Hábitos de estudio y aprendizaje autorregulado en estudiantes de posgrado de una universidad pública de Arequipa, 2026". Dicha información también estará contemplada en cada fragmento del proyecto.

#### **Alcance de la aprobación:**

La aprobación de enmienda confirma que las modificaciones cumplen con las buenas prácticas éticas y no alteran el balance riesgo/beneficio, la idoneidad del equipo de investigación ni la confidencialidad de los datos previamente evaluados.

#### **Obligaciones del investigador**

- Esta aprobación no amplía ni modifica la vigencia otorgada en la constancia de aprobación inicial del proyecto; esta se mantiene en todo lo no modificado por la enmienda. Asimismo, los cambios rigen desde la fecha de emisión.
- Para fines administrativos o académicos, debe presentar ambos documentos: la constancia de aprobación del proyecto y la constancia de aprobación de enmienda. Cualquier cambio adicional requiere nueva evaluación del CIEIC.

Es cuanto informo a usted para su conocimiento y fines pertinentes.

Atentamente,

  
  
**Mg. Angelica Karina Minaya Galarreta**  
 Presidente  
 Comité Institucional de Ética e Integridad Científica  
 Universidad Privada Norbert Wiener

## Anexo 7: Formato de consentimiento informado

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

**Título del Proyecto de Investigación:** “Hábitos de estudio y aprendizaje autorregulado en estudiantes de posgrado de una universidad pública de Arequipa, 2026”

**Autor Responsable:** Sarita Gianella Campos Chavez

**Universidad/Institución:** Universidad Privada Norbert Wiener

#### I. INVITACIÓN

Estimado(a) participante:

Le invitamos a participar en un estudio de investigación titulado:

“Hábitos de estudio y aprendizaje autorregulado en estudiantes de posgrado de una universidad pública de Arequipa, 2026”, desarrollado por una investigadora de la Universidad Privada Norbert Wiener S.A. (UPNW). A continuación, le explicamos en qué consiste el estudio y cómo puede participar.

#### II. INFORMACIÓN

2.1 Propósito del estudio: El objetivo general de la investigación es establecer la relación entre los hábitos de estudio y el aprendizaje autorregulado en estudiantes de posgrado de una universidad pública de Arequipa, 2026. Para ello, como objetivos específicos, se proponen determinar la asociación entre el aprendizaje autorregulado y cada una de las dimensiones de los hábitos de estudio: la manera en que los estudiantes organizan su estudio, las estrategias que utilizan para realizar tareas, la forma en que se preparan para los exámenes, la atención que prestan en clases y la forma en que estudian en casa. Los resultados de esta investigación se informarán a las autoridades universitarias para contribuir a la toma de decisiones, sensibilizar sobre la importancia de los hábitos de estudio y el aprendizaje autorregulado y fomentar medidas en beneficio de los estudiantes de posgrado. Estos resultados permitirán a los directivos elaborar estrategias para fortalecer dichas competencias y mejorar la calidad de la educación y el desarrollo pleno de los estudiantes de posgrado.

2.2 Duración del estudio: 2 semanas.

2.3 Número esperado de participantes: 158 estudiantes de posgrado.

2.4 Criterios de inclusión y exclusión: Para ser parte de la investigación se tomarán en cuenta como criterios de inclusión estar matriculados en el semestre 2026-1 como estudiantes de posgrado de una universidad pública de Arequipa y haber dado su consentimiento de manera voluntaria. Por lo contrario, se excluirán a los estudiantes que se rehúsen a participar o que no muestren interés en integrar el presente estudio.

2.5 Procedimientos del estudio: Se aplicarán cuestionarios para evaluar hábitos de estudio y aprendizaje autorregulado, con una duración de 20 minutos. Los datos recopilados serán tratados bajo criterios de confidencialidad y a cada participante se le entregarán sus resultados de manera personalizada.

2.6 Riesgos: Participar en el estudio no supone ningún riesgo para usted y no cambiará su rutina; cualquier molestia será leve y transitoria por el tiempo de respuesta al cuestionario. Se asegura la confidencialidad de sus datos, los cuales serán utilizados exclusivamente para fines de investigación.

2.7 Beneficios: Su participación en esta investigación ayudará a conocer más sobre hábitos de estudio y aprendizaje autorregulado y así poder mejorar la calidad educativa y el desarrollo de estudiantes de posgrado. Además, los resultados informarán las prácticas institucionales y abogarán por medidas a favor de los estudiantes, creando información para próximas investigaciones educativas.

2.8 Costos e incentivos: La participación en este estudio no le costará nada y no recibirá pago en efectivo ni en especie por participar.

2.9 Confidencialidad: Sus datos serán encriptados para proteger su identidad. En caso de que los hallazgos del estudio se publiquen, no se revelará ninguna información que pueda identificarla. Los datos recopilados serán accesibles solo para el equipo de investigación.

2.10 Derechos del participante: Su participación en este estudio es totalmente voluntaria. Tiene la libertad de rechazar su inclusión o decidir retirarse en cualquier momento, sin que esto le genere ninguna penalización ni implique la pérdida de algún derecho.

2.11 Preguntas/Contacto: Si tiene preguntas o inquietudes, puede comunicarse con el autor responsable Sarita Gianella Campos Chave al número 985516232 o al correo [sarita.campos.chavez98@gmail.com](mailto:sarita.campos.chavez98@gmail.com) También, puede contactar al Comité de Ética que

validó este estudio a través del Mg. Angélica Karina Minaya Galarreta presidenta del Comité Institucional de Ética e Integridad Científica de la UPNW, al correo comite.etica@uwiener.edu.pe.

2.12 Ocurencias/Reclamos: En caso de existir alguna ocurrencia o reclamo, puede contactar al Comité de Ética que validó este estudio a través de la Mg. Angélica Karina Minaya Galarreta presidenta del Comité Institucional de Ética e Integridad Científica de la UPNW, al correo comite.etica@uwiener.edu.pe.

### **III. DECLARACIÓN DEL CONSENTIMIENTO**

Reconozco que he leído y entendido la información presentada en este Formulario de Consentimiento Informado. Me han explicado de manera clara el propósito, los procedimientos y los objetivos del estudio, y todas mis dudas han sido resueltas. Comprendo que mi participación es voluntaria y que puedo retirarme en cualquier momento sin que esto implique ningún perjuicio para mí. Se me entregará una copia firmada de este documento.

## Anexo 8: Carta de aprobación de la institución para recolección de datos



Facultad de Administración  
Unidad de Posgrado

Arequipa, 17 de abril del 2026

**OFICIO N° 0651-2026-UPG-FA-UNSA**

Señor(a)

**SARITA GIANELLA CAMPOS CHAVEZ**

Es grato dirigirme a usted para saludarla cordialmente y, habiendo recibido su solicitud, le comunico que quien suscribe y en coordinación con la Unidad de Posgrado de Facultad de Administración, autoriza la aplicación de los instrumentos de investigación sobre hábitos de estudio y aprendizaje autorregulado en estudiantes de posgrado, con la finalidad de obtener el grado de Magíster en Docencia Universitaria, con la tesis titulada:

**“HÁBITOS DE ESTUDIO Y APRENDIZAJE AUTORREGULADO EN ESTUDIANTES DE POSGRADO DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA DE AREQUIPA, 2026”.**

Sin otro particular, me despido de usted

Atentamente.

  
**DR. BERNARDO RAMON DANTE DE LA GALA  
VELASQUEZ**  
Director de la Unidad de Posgrado de la Facultad de  
Administración

BRDDV/mfas  
CC. Arch

---

Ciudad Universitaria – Área de Ingenierías – Av.Venezuela N° 400  
Celular: 950 858 398 E-mail: [fad\\_upg@unsa.edu.pe](mailto:fad_upg@unsa.edu.pe)

## Anexo 9: Reporte de similitud de Turnitin



## 17% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

### Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado
- Texto mencionado
- Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

### Fuentes principales

- 13%  Fuentes de Internet
- 8%  Publicaciones
- 14%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

### Marcas de integridad

#### N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Fuentes principales

- 13%  Fuentes de Internet
- 8%  Publicaciones
- 14%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

|                                                        |                     |     |
|--------------------------------------------------------|---------------------|-----|
| 1                                                      | Internet            |     |
| repositorio.uwener.edu.pe                              |                     | 3%  |
| 2                                                      | Internet            |     |
| hdl.handle.net                                         |                     | 1%  |
| 3                                                      | Trabajos entregados |     |
| D.A. de Administración on 2026-05-27                   |                     | <1% |
| 4                                                      | Trabajos entregados |     |
| Universidad Tecnologica del Peru on 2023-07-26         |                     | <1% |
| 5                                                      | Trabajos entregados |     |
| Universidad Cesar Vallejo on 2024-08-12                |                     | <1% |
| 6                                                      | Trabajos entregados |     |
| Universidad Cesar Vallejo on 2022-08-03                |                     | <1% |
| 7                                                      | Internet            |     |
| centrodeinvestigacionescic.com.co                      |                     | <1% |
| 8                                                      | Trabajos entregados |     |
| Universidad Wiener on 2024-04-02                       |                     | <1% |
| 9                                                      | Internet            |     |
| repositorio.ucv.edu.pe                                 |                     | <1% |
| 10                                                     | Trabajos entregados |     |
| Pontificia Universidad Catolica del Peru on 2007-06-08 |                     | <1% |
| 11                                                     | Internet            |     |
| repositorio.upla.edu.pe                                |                     | <1% |





# 17% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

## Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado
- Texto mencionado
- Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

## Fuentes principales

- 13%  Fuentes de Internet
- 8%  Publicaciones
- 14%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

## Marcas de integridad

### N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

### Fuentes principales

- 13% Fuentes de Internet
- 8% Publicaciones
- 14% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

### Fuentes principales

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

|    |                     |                                                        |     |
|----|---------------------|--------------------------------------------------------|-----|
| 1  | Internet            | repositorio.uwiener.edu.pe                             | 3%  |
| 2  | Internet            | hdl.handle.net                                         | 1%  |
| 3  | Trabajos entregados | D.A. de Administración on 2026-05-27                   | <1% |
| 4  | Trabajos entregados | Universidad Tecnologica del Peru on 2023-07-26         | <1% |
| 5  | Trabajos entregados | Universidad Cesar Vallejo on 2024-08-12                | <1% |
| 6  | Trabajos entregados | Universidad Cesar Vallejo on 2022-08-03                | <1% |
| 7  | Internet            | centrodeinvestigacionescic.com.co                      | <1% |
| 8  | Trabajos entregados | Universidad Wiener on 2024-04-02                       | <1% |
| 9  | Internet            | repositorio.ucv.edu.pe                                 | <1% |
| 10 | Trabajos entregados | Pontificia Universidad Catolica del Peru on 2007-06-08 | <1% |
| 11 | Internet            | repositorio.upla.edu.pe                                | <1% |