



UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE ICA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA

TESIS

**“ESTRATEGIAS DE AUTORREGULACIÓN Y ESTRÉS ACADÉMICO EN
ESTUDIANTES DE LA ESCUELA TÉCNICO SUPERIOR DE LA PNP –
PUNO”**

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Calidad de vida, resiliencia y bienestar psicológico

Presentado por:

Carla Mariela Lazarte Arroyo De Zaraza

Clara Choquepata Ayma

Tesis desarrollada para optar el Título Profesional de
Licenciada en Psicología

Docente asesor:

Dr. Ambrosio Estévez Pairazanam

Código Orcid N°0000-0003-4168-0850

Chincha, Ica, 2021

Asesor

Dr. AMBROSIO ESTEVEZ PAIRAZANAM

Miembros del jurado

Dr. Giorgio Aquije Cárdenas

Dra. Susana Atuncar Deza

Dr. Edmundo González Zavaleta

DEDICATORIA

Dedico de manera especial a mi amado
esposo e hijos Adriano y
Alejandro por su apoyo incondicional.

Clara Choquepata Ayma

DEDICATORIA

A Dios por ser el camino de mi vida.

Tesis dedicada a mis padres Guillermo y Lourdes quienes con su esfuerzo me ayudan a cumplir un sueño más.

A mi amado esposo Marco, mis hijas Genesis y Alba, por su apoyo y cariño incondicional durante todo el proceso.

Carla Mariela Lazarte Arroyo

AGRADECIMIENTO

A Dios y a mis padres por darme la vida y enseñarme a vivirla.

Clara Choquepata Ayma

AGRADECIMIENTO A Dios, por proveerme coraje, sensatez y sabiduría para superar obstáculos y poder cumplir metas. A la universidad Autónoma de Ica por brindarnos la oportunidad de concretizar mi plan profesional.

Carla Mariela Lazarte Arroyo

Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo principal determinar la relación que existe entre las estrategias de autorregulación y el estrés académico en estudiantes de la Escuela Técnico Superior de la PNP – Puno. Por lo tanto, se desarrolló un estudio de tipo básica, de nivel descriptivo – correlacional y diseño no experimental; para la cual se toma una población y muestra de 191 estudiantes, asimismo, se utilizó la técnica de la encuesta y como instrumento el cuestionario basado en la Escala SRSI-SR y el Inventario SISCO -SV. Por lo tanto, entre sus resultados se determinó que las estrategias de autorregulación presentan un nivel regular en el 53,9%; asimismo, se determinó un nivel medio de estrés académico en el 58,1%. En términos generales, se determinó que existe relación significativa entre las estrategias de autorregulación y el estrés académico en los estudiantes ($\rho=-0,774$;

$p=0,000$); al mismo tiempo, las estrategias de autorregulación se relacionan significativamente ($p=0,000$) con los estresores ($\rho=-0,769$), los síntomas de estrés ($\rho=-0,751$) y las estrategias de afrontamiento ($\rho=0,786$). Por otro lado, los hábitos adecuados de regulación ($\rho=-0,616$) se relacionan significativamente ($p=0,000$) con el estrés académico que presentan los estudiantes.

Palabras claves: Estrategias; autorregulación; estrés; académico; policía.

Abstract

The main objective of this research was to determine the relationship between self-regulation strategies and academic stress in students of the Higher Technical School of the PNP - Puno. Therefore, a study of a basic type, descriptive-correlational level and non-experimental design was developed; For which a population and sample of 191 students are taken, likewise, the survey technique was used and the questionnaire based on the SRSI-SR Scale and the SISCO-SV Inventory was used as an instrument. Therefore, among their results, it was determined that self-regulation strategies present a regular level in 53.9%; likewise, an average level of academic stress was determined in 58.1%. In general terms, it was determined that there is a significant relationship between self-regulation strategies and academic stress in students ($\rho = -0.774$; $p = 0.000$); at the same time, self-regulation strategies are significantly related ($p = 0.000$) with stressors ($\rho = -0.769$), stress symptoms ($\rho = -0.751$) and coping strategies ($\rho = 0.786$). On the other hand, adequate regulation habits ($\rho = -0.616$) are significantly related ($p = 0.000$) with the academic stress presented by students.

Keywords: Strategies; self-regulation; stress; academic; policeman.

Índice general

	Páginas
DEDICATORIA	ii

AGRADECIMIENTO	iii
Resumen	iv
Abstract	v
Índice general	v
Índice de tablas	vii
Índice de figuras	viii
I. INTRODUCCIÓN	10
II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	13
2.1. Descripción del Problema.....	13
2.2. Pregunta de investigación general	15
2.3. Preguntas de investigación específicas	15
2.4. Objetivo general y específicos.....	15
2.5. Justificación e importancia	16
2.6. Alcances y limitaciones	17
III. MARCO TEÓRICO	18
3.1. Antecedentes	18
3.2. Bases teóricas.....	22
3.3. Identificación de las variables.....	31
IV. METODOLOGÍA	32
4.1. Tipo y Nivel de Investigación.....	32
4.2. Diseño de la Investigación.....	32
4.3. Operacionalización de Variables	33
4.4. Hipótesis general y específicos	34
4.5. Población – Muestra.....	35
4.6. Técnicas e instrumentos: Validación y Confiabilidad.....	35
4.7. Recolección de datos	36
4.8. Técnicas de análisis e interpretación de datos.....	36

V. RESULTADOS	37
5.1. Presentación de resultados	37
5.2. Interpretación de resultados	49
VI. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	53
6.1. Análisis de los resultados	53
6.2. Comparación de resultados con antecedentes	55
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	57
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	61
ANEXOSAnexo 1: Matriz de Consistencia	69

Anexo 2: Matriz de Operacionalización de Variables

Anexo 3: Instrumentos de medición

Anexo 4: Ficha de validación de instrumentos de medición

Anexo 5: Base de datos

Anexo 6: Constancia de recepción

Anexo 7: Informe de Turnitin al 28% de similitud se excluye referencias bibliográficas

Índice de tablas

Tabla 1 Análisis de fiabilidad Alfa de Cronbach	39
Tabla 2 Prueba de normalidad	39
Tabla 3 Edad de los estudiantes de la ETS PNP Puno	39
Tabla 4 Sección de los estudiantes de la ETS PNP Puno	410
Tabla 5 Estrategias de autorregulación en los estudiantes	42
Tabla 6 Dimensión hábitos adecuados de regulación	431
Tabla 7 Dimensión organización del entorno	432
Tabla 8 Dimensión búsqueda de información	44
Tabla 9 Dimensión organización de la tarea.....	453
Tabla 10 Estrés académico en los estudiantes.....	44
Tabla 11 Dimensión estresores.....	45

Tabla 12 Dimensión síntomas.....	45
Tabla 13 Nivel de la dimensión estrategias de afrontamiento.....	46
Tabla 14 Tabla cruzada de las estrategias de autorregulación y estrés académico	48
Tabla 15 Relación entre las estrategias de autorregulación y el estrés académico	48
Tabla 16 Relación entre las estrategias de autorregulación y los estresores	48
Tabla 17 Relación entre las estrategias de autorregulación y síntomas del estrés	48
Tabla 18 Relación entre los hábitos adecuados de regulación y el estrés académico	48
Tabla 19 Relación entre la organización del entorno y el estrés académico	49
Tabla 20 Relación entre la búsqueda de información y el estrés académico	49
Tabla 21 Relación entre la búsqueda de información y el estrés académico	49
<u>Tabla 22</u> Relación entre la búsqueda de información y el estrés académico	49

Índice de figuras

Figura 1. Edad de los estudiantes de la ETS PNP Puno	40
Figura 2. Sección de los estudiantes de la ETS PNP Puno	40
Figura 3. Nivel de aplicación de estrategias de autorregulación en los estudiantes.....	41
Figura 4. Nivel de la dimensión hábitos adecuados de regulación	42
Figura 5. Nivel de la dimensión organización del entorno	42
Figura 6. Nivel de la dimensión búsqueda de información	43
Figura 7. Nivel de la dimensión organización de la tarea	44
Figura 8. Nivel de estrés académico en los estudiantes	44
Figura 9. Nivel de la dimensión estresores	45
Figura 10. Nivel de la dimensión síntomas	46
Figura 11. Nivel de la dimensión estrategias de afrontamiento	46
Figura 12. Cruce de resultados de las estrategias de autorregulación y estrés académico.....	47

I. INTRODUCCIÓN

La poca autorregulación y el estrés experimentado por los estudiantes de la Escuela técnico superior de la PNP, dentro del contexto académico constituye un tema muy importante, debido a sus implicaciones sobre el aprendizaje, rendimiento, salud y bienestar del estudiante. Nuestro estudio se circunscribe dentro del modelo transaccional del estrés.

En la educación superior, debido a la dificultad para atender las demandas y requerimientos del estudio, la vivencia del estrés es un fenómeno importante que ha captado el interés de la investigación (Amate, et al., 2020). Es en tanto, la autorregulación la estrategia para afrontar los generadores de estrés académico, ya que es la capacidad del joven para funcionar como un individuo autónomo, en pocas palabras, el estudiante autorregulado establece metas alcanzables y toma las acciones apropiadas para lograr estas metas, utilizando sus recursos sin dejar de ser consciente de sus limitaciones (Sahranavard, et al., 2018).

Sin duda alguna, el estrés el resultado de una amplia gama de problemas, incluida la carga de exámenes y exámenes, un curso exigente, un sistema educativo diferente y pensar en planes futuros al graduarse (Ramli, et al., 2018). Respecto a ello, diversas investigaciones precisan que la autorregulación y la atención plena ayudan a los estudiantes a lidiar con el estrés y a esquivar las consecuencias negativas a largo plazo, como el abuso de sustancias; por lo que, la autorregulación tiene un papel sustancial en el aprendizaje, ya que cumple la función principal de desarrollar muchas otras facetas del cambio y la educación (Sahranavard, et al., 2018; Moreno, et al., 2021).

Hoy en día, casi todo es acelerado, incluida la tecnología, la educación, la cultura y la sociedad. Las altas expectativas sociales de que los estudiantes desempeñen varios roles indefinidos, inconsistentes e inalcanzables en los contextos socioculturales, económicos y burocráticos actuales de la sociedad

causan un gran estrés en los estudiantes, en consecuencia, la generación actual de estudiantes está mucho más estresada y ansiosa en comparación con las generaciones anteriores, esto se debe a que se considera que la generación actual de estudiantes es la más capaz, especialmente con su dominio de la tecnología (Gaeta et al., 2021). Se evidencia un claro ejemplo en los estudiantes de pregrado en Malasia no están excluidos en esta situación; pues Ramli, *et al.* (2018) a través de su investigación precisa que, la mayoría de los estudiantes malasios sufren un estrés excesivo, una razón es la presión cultural para graduarse con buenas calificaciones, ya que graduarse con buenas calificaciones podría brindarles la oportunidad de encontrar una carrera mejor, dado ello, los estudiantes generalmente tienen una autorregulación deficiente y no pueden manejar bien su estrés.

Del mismo modo, Lawson, *et al.* (2019) enfatiza la importancia de la autorregulación por el estudiante, pues a través de su estudio muestra que la promoción por parte de los docentes de estrategias para la autorregulación y el uso de estas estrategias por parte de los estudiantes, es menos común de lo que cabría esperar, la cual normalmente es generada por la falta de conocimiento y uso de dichas estrategias por parte de los estudiantes. Por otro lado, cabe precisar que la autorregulación se ha convertido en la actualidad un proceso estratégico que orienta a los estudiantes a afrontar y controlar situaciones adversas que podrían afectar el éxito académico (LeónRon, et al., 2020). Sin embargo, la carencia de ello, trae consigo un alto índice de estrés en los estudiantes, debido a las dificultades para afrontar las responsabilidades académicas (Rodríguez, et al., 2020)

En el Perú diversas investigaciones han demostrado que las estrategias de autorregulación son carentes en los estudiantes del nivel superior, debido al desconocimiento que estas personas demuestran para afrontar la situación, la misma que es generada en gran medida debido a la falta de compromiso de los agentes de enseñanza como son los docentes (Moreno, et al., 2021; Arias, et al., 2020). Carencia que provoca “desaliento, frustración y, lógicamente, estrés puesto que sienten que no logran sus objetivos de

aprendizaje” (Estrada, 2020, p. 49). De ahí la importancia de fortalecer las estrategias de autorregulación en la educación superior, de tal forma los estudiantes tengan la capacidad de manejar sus emociones, gestionar sus actividades académicas y tener la capacidad de lidiar con situaciones adversas, habilidades que al promoverse en el proceso de aprendizaje se evita generar altos índices de estrés académico en los estudiantes (Montenegro, 2020).

Por lo tanto, la investigación se centrará en fundamentar aún mejor los aspectos teóricos, antecedentes y el análisis de la situación en el ámbito local. Proyecto de investigación que estará conformada por cuatro apartados. La primera comprendida por el planteamiento del problema, apartado en el cual se realizará la descripción del problema, seguida de las preguntas de investigación general y específicas, asimismo, se presentarán los objetivo general y específicos, sustentado por la justificación e importancia del estudio, por último, se describen los alcances y limitaciones identificado durante la investigación.

El segundo apartado comprende el marco teórico, la misma que abarca los antecedentes del tema a investigar, trabajos previos que contribuirán a discutir los resultados de la investigación, asimismo, se presentarán las bases teóricas que sustentan las variables del estudio, así como la identificación del tipo de variable.

El tercer apartado precisa la metodología de la investigación, pues se precisará el tipo y nivel de investigación, la operacionalización de variables en la cual se evidenciará las dimensiones e indicadores que miden cada una de las variables, al mismo tiempo, se presentan la hipótesis general y específicas las cuales se busca contrastar, además, se presenta la población y la muestra correspondiente, precisando también las técnicas e instrumentos de recolección de datos y las técnicas de análisis e interpretación de los datos.

Por último, se evidenciará los resultados, que contempla las tablas y figuras que se desarrollaron paso a paso de la presente investigación, también se presentan las referencias bibliográficas que dan sustento a todo autor citado en el proyecto de investigación.

II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1. Descripción del Problema

La escuela técnico superior de la PNP de la ciudad de Puno, Institución educativa que tiene a cargo la labor de formar a los futuros policías de la región, actualmente se encuentra atravesando, por problemas relacionados con la autorregulación de sus estudiantes, tras haber hecho varias visitas a la institución y realizar un ahondamiento de la realidad de la institución a través de sus estudiantes y docentes, se logró corroborar que:

La autorregulación es una habilidad fundamental para el estudiante, ya que implica responsabilidad de su propio aprendizaje para su aplicación de éxito académico, además permite controlar comportamientos para tomar buenas decisiones a largo plazo (Vanslambrouck *et al.*,2019). Los estudiantes que mejoran sus habilidades de autoregulacion lo suelen emplear en su ambito personal (organiza e interpreta la información), conductual (involucra acciones que realiza el estudiante), y ambiental (implican la búsqueda de asistencia y la estructuración del entorno de estudio físico). En pocas palabras, los jóvenes tienen más probabilidades de llevar una vida más feliz y saludable cuando se fortalecen las habilidades de autorregulación (Popham *et al.*, 2018).

Sin embargo, la autorregulación es una de las dificultades imperantes en los estudiantes, debido al desconocimiento de estrategias para afrontar adecuadamente sus responsabilidades académicas, además de carecer de habilidades cognitivas que no le permitan planificar sus actividades, como es el buscar un lugar ideal para estudiar, terminar una tarea para iniciar otra, buscar material bibliografico y complementario que le ayudo a comprender un tema.

Por lo tanto los estudiantes muestran fatiga en sus estudios, ansiedad, angustia o desesperación, trastorno del sueño, dolor de cabeza o migraña, entre otras dificultades para concentrarse en las tareas académicas que tiene bajo su responsabilidad. Cuando los estudiantes toman la iniciativa y regulan su propio aprendizaje, obtienen una visión más profunda de cómo aprenden, qué funciona mejor para ellos y, en última instancia, se desempeñan a un nivel superior.

El estrés académico es el estado emocional o mental más común que experimentan los estudiantes durante sus estudios, el estrés se ha convertido en parte de la vida académica de los estudiantes debido a las diversas expectativas internas y externas que se colocan sobre sus hombros. Los estudiantes son particularmente vulnerables a los problemas asociados con el estrés académico ya que las transiciones ocurren a nivel individual y social. Algunas de las causas que genera el estrés académico en los estudiantes son los exámenes, presión de combinar trabajo remunerado y estudio, dificultad para organizar el trabajo, mala gestión del tiempo, asignaciones para el último minuto, deudas fuera de control, vivienda pobre, superpoblación, ruido, adaptarse a la vida en un nuevo entorno o incluso en un país, dificultades con las relaciones personales (separarse), equilibrar las demandas de una familia con el estudio, padres o problemas en casa. Muy a menudo, el estrés es el resultado de la acumulación de muchas presiones diferentes que se acumulan gradualmente sin que nos demos cuenta, el estrés afecta de manera física, mental y emocional.

La clave del éxito es pensar en positivo, tomar el control de su estrés aprendiendo técnicas efectivas para combatirlo, así como relajar la tensión corporal para reducir las sensaciones físicas de estrés es un buen punto de partida, si su cuerpo está libre de tensión, su mente tiende a estar relajada.

2.2. Pregunta de investigación general

¿Qué relación existe entre las estrategias de autorregulación y estrés académico en estudiantes de la Escuela Técnico Superior de la PNP – Puno?

2.3. Preguntas de investigación específicas

P.E.1. ¿Qué relación existe entre las estrategias de autorregulación y los estresores en estudiantes de la Escuela Técnico Superior de la PNP – Puno?

P.E.2. ¿Qué relación existe entre las estrategias de autorregulación y síntomas en estudiantes de la Escuela Técnico Superior de la PNP – Puno?

P.E.3. ¿Qué relación existe entre las estrategias de autorregulación y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Escuela Técnico Superior de la PNP – Puno?

P.E.4: ¿Qué relación existe entre los hábitos adecuados de regulación y el estrés académico en estudiantes de la Escuela Técnico Superior de la PNP – Puno?

P.E.5: ¿Qué relación existe entre la organización del entorno y el estrés académico en estudiantes de la Escuela Técnico Superior de la PNP – Puno?

P.E.6: ¿Qué relación existe entre la búsqueda de información y el estrés académico en estudiantes de la Escuela Técnico Superior de la PNP – Puno?

P.E.7: ¿Qué relación existe entre la organización de la tarea y el estrés académico en estudiantes de la Escuela Técnico Superior de la PNP – Puno?

2.4. Objetivo general y específicos

General:

Determinar la relación que existe entre las estrategias de autorregulación y el estrés académico en estudiantes de la Escuela Técnico Superior de la PNP – Puno.

Específicas:

O.E.1: Establecer la relación entre las estrategias de autorregulación y los estresores en estudiantes de la Escuela Técnico Superior de la PNP – Puno.

O.E.2: Establecer la relación entre las estrategias de autorregulación y síntomas en estudiantes de la Escuela Técnico Superior de la PNP – Puno.

O.E.3: Establecer la relación entre las estrategias de autorregulación y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Escuela Técnico Superior de la PNP – Puno.

O.E.4: Establecer la relación entre los hábitos adecuados de regulación y el estrés académico en estudiantes de la Escuela Técnico Superior de la PNP – Puno.

O.E.5: Establecer la relación entre la organización del entorno y el estrés académico en estudiantes de la Escuela Técnico Superior de la PNP – Puno.

O. E.6: Establecer la relación entre la búsqueda de información y el estrés académico en estudiantes de la Escuela Técnico Superior de la PNP – Puno.

O.E.7. Establecer la relación entre la organización de la tarea y el estrés académico en estudiantes de la Escuela Técnico Superior de la PNP – Puno

2.5. Justificación e importancia

2.5.1. Justificación teórica:

La investigación se justificó teóricamente, ya que se buscó establecer la asociación estadística que existe entre ellas, pues dada la problemática al carecer de dichas estrategias el nivel de estrés es aún más alto, lo cual fue

fundamentada por teorías para la variable 1 se utilizará la escala SRSI-SR (Self-Regulation Strategy Inventory Self-Report) planteado por Moscol y Olivas-Ugarte (2021) y para la variable 2 el Inventario SISCO -SV propuesto por Alania et al. (2020).

2.5.2. Justificación metodológica:

Asimismo, se justificó metodológicamente, pues la investigación estuvo basada en instrumentos ya validados que facilitaron la recolección de datos y el análisis de la información.

2.5.3. Justificación práctica:

Se justificó en la práctica, pues los resultados fueron de gran utilidad para tomar decisiones de mejora oportuna, beneficiando principalmente a los estudiantes aplicando charlas informativas y con la contribución del estudio para promocionar a través de los docentes las estrategias de autorregulación.

2.5.4. Importancia

Asimismo, la investigación es importante ya que se generó mayor conocimiento para futuras investigaciones, pues fue la base para realizar propuesta de mejora, partiendo de las deficiencias y fortalezas que se puedan encontrar.

2.6. Alcances y limitaciones

2.6.1. Alcances

La investigación realizada se llevó a cabo en el periodo del año 2021, tiempo que permitió desarrollar la investigación de campo, analizar e interpretar los datos obtenidos mediante los instrumentos, hasta la presentación final de la tesis. Asimismo, la puesta en práctica de esta investigación ayudó como herramienta para futuras investigaciones.

Por otra parte, estuvo compuesta por una población, quienes fueron los estudiantes de la Escuela Técnico Superior de la PNP de Puno.

2.6.2. Limitaciones

En esta investigación las limitaciones que se encontró son:

- Existe pocas investigaciones a nivel local, por lo que a su vez recurrimos al repositorio de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno, encontrando una única investigación que tiene bastante información detallada para esclarecer cualquier duda.
- Se tuvo dificultad para el procesamiento de datos esto debido a la falta de experiencia sobre el manejo estadístico para el desarrollo del trabajo de estudio, para ello se recurrió a un conocedor en el tema.

III. MARCO TEÓRICO

3.1. Antecedentes

A nivel internacional

Por su parte, Hamizah, *et al.* (2018), en su investigación titulado: Estrés académico y autorregulación entre estudiantes universitarios en Malasia, tuvo como objetivo determinar la influencia del estrés académico y la autorregulación entre los estudiantes de pregrado. Siendo el estudio de tipo aplicada, nivel correlacional y diseño no experimental, incluyó como población a 384 estudiantes, a quienes se les aplicó una encuesta acompañado de un cuestionario como técnicas e instrumentos. Concluyó que existe una relación negativa significativa entre las variables mencionadas, demostrando que los estudiantes cuando enfrentan estrés académico tienen bajos niveles de atención plena. Asimismo, se evidenció que existe una relación significativa entre la atención plena y la autorregulación ($r = 0.043$, $p < 0.05$), ya que el individuo aprende que tales situaciones son manejables y no necesita la estrategia de afrontamiento centrada en las emociones. En cuanto a la

autorregulación, los estudiantes parecieron obtener una puntuación más alta en la autorregulación a largo plazo, lo que significa que tienen una mayor capacidad de autorregulación a largo plazo.

Del mismo modo, Valdivieso et al. (2020). En su investigación titulada: Estrategias de afrontamiento del estrés académico universitario; se determinó como objetivo, que existe situaciones del entorno universitario que generan mayor estrés y se analizan las estrategias de afrontamiento del estrés que utiliza el alumnado, para hacer frente a las situaciones estresantes del entorno universitario. El estudio realizado es de tipo cualitativa de diseño no experimental que incluyó como población fue a 276 estudiantes donde se aplicó como instrumento para el recojo de información la adaptación española del Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI) y también, se aplicó el Cuestionario de Estrés Académico en la Universidad (CEAU). En conclusión, esta investigación nos permite utilizar el modelo obtenido como base para un programa de entrenamiento en las estrategias que correlacionan de manera significativa con el alumnado que afronta adecuadamente las situaciones de estrés académico.

Por su parte, Barreto y Álvarez (2020). En su investigación titulada: Estrategias de autorregulación del aprendizaje y rendimiento académico en estudiantes de bachillerato, el objetivo de este estudio fue indagar acerca del empleo de las estrategias de autorregulación del aprendizaje y su relación con el rendimiento académico en estudiantes de bachillerato. Donde se desarrolló una investigación de tipo descriptiva correlacional, con diseño no experimental, donde se utilizó como instrumento el Cuestionario de Autorregulación del Aprendizaje de Flores y Cerino. Se concluyó que muestran que las variables de autorregulación del aprendizaje explican el 25% de las calificaciones del alumnado. Esto es importante, ya que permite ver como la autorregulación es un factor a tener en cuenta en el momento de establecer planes de estudio y estrategias para mejorar el rendimiento académico de los y las estudiantes.

Por último, Gaeta et al. (2021) en su estudio titulado: Autoeficacia, estado emocional y autorregulación del aprendizaje en el estudiantado universitario durante la pandemia por COVID-19. La cual tuvo como objetivo principal establecer la relación entre las variables identificadas, optando por un estudio no experimental, de diseño transversal y alcance correlacional. La muestra estuvo conformada por 1665 estudiantes mexicanos. Para la recolección de datos utilizó instrumentos, que registraron datos sociodemográficos, el test de autoeficacia, inventario de estados emocionales y el cuestionario de autorregulación de aprendizaje. A partir de ello, la investigación concluye que, la autorregulación se relaciona positivamente con la tranquilidad, la compasión y la esperanza, estableciendo también que la planeación, monitoreo y la reflexión del aprendizaje se relacionan con las emociones del estudiante, por lo que, si son capaces de manejar adecuadamente sus diversas emociones, tienen la facilidad de eliminar los estresores durante el aprendizaje.

A nivel nacional

Asimismo, Bautista y Cadena (2018). En su estudio titulado: Estrategias De Autorregulación Del Aprendizaje para la Gestión Del Componente Académico – Investigativo en Estudiantes De I Ciclo De Formación Docente – Fachse – UPRG, tuvo como propósito proponer estrategias de Autorregulación del Aprendizaje. Donde desarrolló una investigación de tipo descriptiva y diseño no experimental, que incluyó como población de estudio 80 estudiantes, donde se utilizó para el recojo de la información el cuestionario de evaluación y diagnóstico de estrategias de aprendizaje. –CEDEA, de Alicia Ferreras Remesal. Se concluyó que los estudiantes de I ciclo de la carrera profesional de Educación tiene manejo adecuado de la autorregulación de los aprendizajes tanto en la participación de estrategias metacognitivo – evaluativas ($r=0,779$), de procesamiento de información ($r=0,914$) y en las estrategias disposicionales y de control de contextos ($r=0,809$), estando correlacionados de manera positiva bastante y muy significativa. Dado a ello, se propuso un modelo de propuesta de mejora para fortalecer las estrategias de autorregulación en los estudiantes.

Por otro lado, Chachapoyas y Díaz (2020). Desarrolló una investigación titulada: Estrés académico y apoyo social en estudiantes universitarios de provincias que migran a Lima. El objetivo a resaltar es que si existe relación entre estrés académico y apoyo social. Desarrollo un estudio de tipo cuantitativo, de alcance correlacional y diseño no experimental de corte transversal, que se incluyó como población de estudio 270 universitarios y se utilizó como instrumento para la recolección de datos el Inventario SISCO de estrés académico y Escala Multidimensional de Apoyo Social. En conclusión, existe una relación inversa y altamente significativa entre el estrés académico y dimensión apoyo familiar ($\rho = -.250$; $p < .01$) es decir, los estudiantes universitarios de provincia que migran a Lima cuanto tienen mayor apoyo familiar presentan menos estrés académico. Además, se pudo hallar que en cuanto a factor amigos ($\rho = -.098$; $p > .05$) no existe una correlación significativa, esto se debería a que los estudiantes no perciben un apoyo por parte de las amistades que comparten en la universidad, por último, entre el estrés académico y la dimensión de otros significativos se presentó una relación inversa y altamente significativa ($\rho = -.190$; $p < .01$).

Por último, Sánchez, et al. (2020). En su estudio titulado: Coaching educativo y autorregulación en estudiantes de básica regular, la cual tuvo como objetivo determinar la relación entre el coaching educativo y la autorregulación en estudiantes de escuelas básicas en Perú. Esta investigación es de tipo cualitativa, método inductivo y diseño no experimental, que incluyó como población de estudio 60 estudiantes donde se utilizó como instrumento la guía de entrevista. En conclusión, se determinó que las variables existen un relación positiva y significativa, asimismo, la autorregulación es viable ya que cuando se desarrolla coaching educativo, debido a que la estrategia permite a los estudiantes reflexionar sobre sus pensamientos, sentimientos y acciones. Asimismo, los estudiantes manifiestan que tiene la edad suficiente para tomar sus decisiones, aprender de sus errores y establecer que actividades deben o no realizar, ya que sus

padres son los principales responsables de sus acciones, ya que son quienes los forman, orientan y ponen restricciones.

A nivel local

Por su parte, Roque (2018), desarrollo una investigación titulada: El nivel de estrés académico en los alumnos de la especialidad de lengua, literatura, psicología y filosofía de la UNA-Puno 2016-II. Tiene como objetivo determinar el nivel el estrés académico en los estudiantes. El estudio es de tipo descriptiva y cuantitativa, nivel correlacional y diseño no experimental, siendo una muestra de 350 estudiantes de la misma especialidad, a quienes se les aplico como instrumento para recolectar información es el cuestionario SISCO. Concluyo que, los estudiantes de la especialidad de lengua, literatura, psicología y filosofía de la UNA-Puno presentan un nivel de estrés académico medio (89.3%), asimismo, un 87.1% presenta un nivel de inquietud media, ya que dentro del ambiente académico existe problemas de nerviosismo con las personas que la rodean, un 70.7% manifiesta un nivel medio de reacciones física.

3.2. Bases teóricas

Definición conceptual sobre las estrategias de autorregulación

Las estrategias de autorregulación se conceptualizan como comportamientos y pensamientos que intentan excluir, conservar o cambiar nuestro estado emocional (Sáiz & Valdivieso-León, 2020). Según Fethi, *et al.* (2017) cree que la regulación está relacionada con la evaluación cognitiva del sujeto de su estado mental y el impacto esperado que puede tener en la conducta. Por lo tanto, no necesariamente significa cambios en las emociones, si una persona tiene las emociones adecuadas, la autorregulación solo ayudará a mantener este estado emocional (Moreno, *et al.*, 2021).

Para Seufert (2018), tiene una definición sencilla de autorregulación que es el control de uno mismo, es decir, alguien que tiene una buena autorregulación emocional tiene la capacidad de controlar sus emociones (Sahranavard, *et al.* 2018). Pueden resistir los comportamientos impulsivos

que podrían empeorar su situación y pueden animarse cuando se sienten deprimidos (Usher & Schunk, 2018). Tienen una gama flexible de respuestas emocionales y conductuales que se adaptan bien a las demandas de su entorno. Por su parte, Song & Kim (2021) señalaron que los psicólogos se refirieron en dos cosas cuando usan el término autorregulación: i) Autorregulación emocional, implica el control o, al menos, la influencia sobre sus emociones (Bautista & Cadena, 2018); ii) Autorregulación del comportamiento, es la capacidad de actuar en su mejor interés a largo plazo, en consonancia con sus valores más profundos (Usher & Schunk, 2018), es decir, es lo que nos permite sentirnos de una manera, pero actuar de otra.

Fundamentos sobre la autorregulación estudiantil

El aprendizaje autorregulado es un proceso que ayuda a los estudiantes a manejar sus pensamientos, comportamientos y emociones con el fin de navegar con éxito sus experiencias de aprendizaje (Yan, Ming, & Yuk, 2020). Según García y Bustos (2021) sostienen que la autorregulación se refiere a la capacidad de un niño para lidiar con los factores estresantes de manera efectiva como eficiente y luego volver a la línea de base de estar calmado y alerta. Por lo tanto, Shanker (2013) citado por Lasso, Garzón y Bolaños (2020), describen la autorregulación a través de cinco dominios (biológico, emocional, cognitivo, social y prosocial) que pueden ser útiles: El dominio biológico se relaciona con el nivel de energía en el sistema nervioso humano; el dominio emocional está relacionado con sentimientos positivos y negativos ; el dominio cognitivo consiste en los procesos mentales necesarios para asimilar y poder utilizar la información: memoria, atención, adquisición y retención de información y resolución de problemas; el dominio social se relaciona con la capacidad del niño para usar señales sociales para actuar de manera apropiada y también se conoce como inteligencia social; y el dominio prosocial representa cómo los individuos actúan con otros en su entorno y la capacidad de promover conexiones sociales positivas, amistad y empatía.

La autorregulación es deseable debido a los efectos que tiene sobre los resultados educativos y conductuales. El uso de técnicas de autorregulación

es una forma de involucrar activamente a los estudiantes pasivos en su instrucción académica (Sook & Mohd, 2020). Los estudiantes deben ver el aprendizaje como una actividad que hacen por sí mismos de manera proactiva, en lugar de ver el aprendizaje como un evento encubierto que les sucede como resultado de la instrucción (Sanabria, et al., 2017). Dentro del sistema educativo, los estudiantes sin la capacidad de enfocar su atención y mantener la perseverancia serán constantemente arrastrados de izquierda a derecha por sus impulsos inmediatos (Moreno, et al., 2021). Además, los estudiantes que no aprendan estrategias de autoevaluación no podrán dirigir su atención de manera efectiva hacia las áreas que más lo necesitan.

Fases de la autorregulación

Para muchos estudiantes, la escuela se convierte en una experiencia cada vez más negativa a medida que avanzan de grado. Como resultado, a menudo tienen dificultades para ver las tareas académicas como relevantes, interesantes y atractivas y carecen de la autodisciplina necesaria para tener éxito en la escuela (Amate *et al.*, 2020).

Por lo tanto, De la Fuente *et al.* (2020) señalan que la autorregulación consta de tres fases:

Planificación: el estudiante planifica su tarea, establece metas, describe estrategias para abordar la tarea y/o crea un cronograma para la tarea;

Monitoreo: en esta etapa, la estudiante pone en práctica sus planes y monitorea de cerca su desempeño y su experiencia con los métodos que eligió;

Autorreflexión: finalmente, una vez que se completa la tarea y se obtienen los resultados, el estudiante reflexiona sobre qué tan bien lo hizo y por qué se desempeñó de la manera en que lo hizo.

Elementos de la autorregulación

Tal como lo indican Gorgoz & Tican (2020), en estas etapas interactúan una serie de elementos o habilidades que juegan un papel en la autorregulación:

a) *Metacognición:* conciencia y capacidad de autorreflexión.

b) *Autoconocimiento*: conocer a la persona misma, sus cualidades, fortalezas y debilidades.

c) *Autocontrol*: el autocontrol es la capacidad de mantener la atención y la dirección de la acción.

d) *Automonitorización*: observar y supervisar el propio comportamiento.

e) *Autoeficacia*: confianza en la propia capacidad para alcanzar metas.

f) *Automotivación*: el impulso de ceñirse a la meta que se quiere alcanzar y mantener el optimismo y el entusiasmo de forma autónoma.

g) *Flexibilidad mental*: la capacidad de adaptar la conducta a las condiciones ambientales cambiantes.

h) *Inhibición conductual*: habilidad para frenar la conducta y sustituirla por otra más adecuada.

i) *Autoevaluación*: capacidad para valorar y juzgar la propia actuación y realizar un aprendizaje de ella.

Características de la autorregulación

El aprendizaje autorregulado se refiere a cómo las personas regulan nuestras emociones, el comportamiento académico y los aspectos cognitivos para aprender. En este sentido, Sunyoung & Hui (2021) mencionan algunas características del aprendizaje de autorregulación: es una habilidad que se puede entrenar, brinda la posibilidad de mejorar aquellas habilidades que necesitan ser mejoradas, produce una participación más dinámica, desarrollan más habilidades cognitivas, controlan sus emociones y regulan sus motivaciones y comportamientos.

Aplicación práctica

La teoría de la autorregulación (SRT) simplemente describe el proceso y los componentes involucrados cuando decidimos qué pensar, sentir, decir y hacer. Es particularmente importante en el contexto de tomar una decisión saludable cuando tenemos un fuerte deseo de hacer lo contrario (Hernández y Camargo, 2017). Según el experto Roy Baumeister determinó cuatro componentes involucrados (Sage, *et al.*, 2017):

1. Estándares de comportamiento deseable;
2. Motivación para cumplir con los estándares;
3. Seguimiento de situaciones y pensamientos que preceden a romper estándares;
4. Fuerza de voluntad que permite que la propia fuerza interna controle los impulsos.

Estos cuatro componentes interactúan para determinar la actividad autorreguladora en un momento dado. Según SR, el comportamiento está determinado por nuestros estándares personales de buen comportamiento, nuestra motivación para cumplir con esos estándares, el grado en que somos conscientes de nuestras circunstancias y nuestras acciones, y el grado de nuestra fuerza de voluntad para resistir las tentaciones y elegir el mejor camino.

Estrategias de autorregulación en los estudiantes

De acuerdo con Yan, *et al.* (2020), expresaron que el conjunto individual de estrategias de autorregulación que suelen utilizar los estudiantes exitosos se divide en tres categorías: personal, conductual y ambiental.

A. Personal: estas estrategias generalmente involucran cómo un estudiante organiza e interpreta la información y pueden incluir:

- Organizar y transformar la información.
- Establecimiento de objetivos y planificación.
- Mantener registros y monitorear.
- Ensayar y memorizar (escrito o verbal; abierto o encubierto)

B. Conductual: estas estrategias involucran acciones que realiza el estudiante.

- Autoevaluación (verificando la calidad o el progreso), consiste en el análisis de tareas, auto-instrucciones; retroalimentación activa y atención durante clases.
- Autoconsciente, trata de motivar; autorrefuerzo, arreglo o imaginación de castigos, retrasos.

C. Ambiental: estas estrategias implican la búsqueda de asistencia y la estructuración del entorno de estudio físico.

- Buscando información (biblioteca, Internet)
- Estructuración ambiental, seleccionar u organizar el entorno físico, aislar/eliminar o minimizar las distracciones, dividir los períodos de estudio y distribuirlos en el tiempo
- Buscando asistencia social de compañeros, de profesores u otros adultos.

Definición conceptual sobre el estrés académico

El estrés académico ha sido identificado como la causa principal, ya que es sintomático de los crecientes problemas de salud mental más aun en los adolescentes y jóvenes que se encuentran aun cursando estudios (Omar, *et al.*, 2019). Para Rodríguez, *et al.* (2020) sostiene que el estrés académico se define como la respuesta del cuerpo a las demandas académicas que superan las capacidades de adaptación de los estudiantes. Asimismo, Jiang, *et al.*, (2021) manifiestan que el estrés académico implica angustia mental con respecto a los desafíos académicos anticipados o al fracaso o incluso el miedo a la posibilidad de un fracaso académico.

Según Cobiellas y Anazco (2020), el estrés académico refleja la percepción de la frustración académica del individuo, el conflicto académico, la presión académica y la ansiedad. El estrés académico se clasifica en tres componentes y es el siguiente: *La frustración académica*, es un estado causado por el daño de algunas metas académicas en el que los estudiantes tienden a sentirse irritados cuando se les pide que realicen una gran carga de trabajo (Ascue & Loa, 2021). *La presión académica*, se define como cuando se requiere que el estudiante dedique grandes demandas de tiempo y energía para alcanzar las metas académicas (Cobiellas & Anazco, 2020). Y *la ansiedad académica*, es la aprehensión del daño debido a la preocupación por algunos objetivos académicos (Montenegro, 2020).

La educación escolar es una parte muy importante en la vida de un individuo y también es un punto de inflexión en su vida académica (Chachapoyas y Díaz, 2020). Pues Cherry y Wilcox (2020) afirman que, en esta etapa el desempeño académico de un estudiante juega un papel crucial en la decisión de la siguiente etapa de su educación, que a su vez da forma a su carrera; pero un exceso de estrés académico durante esta etapa puede resultar en efectos adversos de largo alcance y prolongados.

Fundamentos sobre el estrés

El estrés puede aumentar aún más cuando los estudiantes dejan a sus padres y asisten por primera vez a las instituciones educativas que fueron matriculados, ocasionando síntomas psicológicos incluido el estrés; esta anomalía se manifiesta comúnmente entre los estudiantes de primer año, otro factor estresante es el entorno educativo altamente competitivo que existe en los años preparatorios (Alsulami, *et al.*, 2018). Por su parte, Reddy, *et al.* (2018) señalan que existen diferentes factores que ocasionan el estrés en la escuela, las cuales incluyen: exámenes, presión de combinar trabajo remunerado y estudio, dificultad para organizar el trabajo (Ascue & Loa, 2021), mala gestión del tiempo, dejando las asignaciones para el último minuto, deudas fuera de control, vivienda pobre, ruido, adaptarse a la vida en un nuevo entorno o incluso en un país, dificultades con las relaciones personales (por ejemplo, separarse), equilibrar las demandas de una familia con el estudio, padres o problemas en casa (Restrepo, *et al.*, 2020). Muy a menudo, el estrés es el resultado de la acumulación de muchas presiones diferentes que se acumulan gradualmente sin que nos demos cuenta.

Para Ascue & Loa (2021) mencionaron que la sintomatología que manifiestan los estudiantes con estos problemas es muy variada ya que incluye respuestas a nivel cognitivo, fisiológico y conductual. Estos son algunos ejemplos que identificaremos fácilmente:

Respuestas cognitivas: preocupación excesiva sobre la propia actuación y las posibles consecuencias si esta no es buena, comparación con

los demás compañeros, falta de concentración, excesiva auto crítica etc (Alfaro y Castro, 2020, Ascue & Loa 2021).

Respuestas fisiológicas: molestias gástricas, náuseas, vómitos, diarrea, dificultad para conciliar el sueño, dolores de cabeza, tensión muscular, respiración rápida y superficial etc. (Alfaro y Castro, 2020, Ascue & Loa 2021).

Respuestas conductuales: hiperactividad, movimientos repetitivos y en algunos casos, como hemos hablado, la evitación del examen o el rechazo a entrar en el centro escolar (Alfaro y Castro, 2020; Ascue & Loa 2021).

Elementos del estrés académico

Según Ascue y Loa (2021) mencionan que el estrés escolar consta de tres elementos: estímulos estresores (input), el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas; síntomas (indicadores del desequilibrio sistémico), que se manifiesta en una serie de síntomas y estrategias de afrontamiento (output) obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento.

Características del estrés académico

De acuerdo con Jiménez et al. (2020), manifiestan que existen determinadas características psicológicas, conductuales y emocionales que pueden provocar estrés escolar: *i) efectos fisiológicos*, ansiedad, depresión, tristeza y tensión, y algunas reacciones cognitivas como la bebida, la cafeína y los cambios en sueños; *ii) efectos negativos*, bajo rendimiento académico, irritabilidad, falta de atención, aumento de errores, disminución de habilidades organizativas y capacidad crítica; *iii) efectos riesgosos*, el consumo de drogas, tabaco, muerte.

Aplicación práctica sobre el estrés académico

Dado a ello, existe teorías que fundamentan el estrés por diversos autores, entre ellas se menciona:

El estrés como modelo de respuesta, introducido inicialmente por Hans Selye en 1956, describe el estrés como un patrón de respuesta fisiológica y fue capturado dentro de su Modelo de Síndrome de Adaptación General (GAS). Este modelo describe el estrés como una variable que incluye tres conceptos: i) El estrés es un mecanismo defensivo; ii) El estrés sigue a las tres etapas de alarma, resistencia y agotamiento, y iii) Si el estrés es prolongado o severo, podría resultar en enfermedades de adaptación o incluso la muerte. La idea de que la respuesta al estrés podría resultar en resultados positivos o negativos basados en interpretaciones cognitivas de los síntomas físicos o la experiencia fisiológica (Silva-Ramos, et al., 2020; Cherry & Wilcox, 2020).

La teoría del estrés como estímulo se introdujo en la década de 1960 y se veía el estrés como un evento o cambio significativo en la vida que exige respuesta, ajuste o adaptación. Holmes y Rahe crearon la Escala de Calificación de Reajuste Social (SRRS) que consta de 42 eventos de la vida calificados de acuerdo con el grado estimado de ajuste que cada uno exigiría a la persona que los experimenta (por ejemplo, matrimonio, divorcio, pérdida de un ser querido, etc.). La teoría del estrés como estímulo asume: a) El cambio es inherentemente estresante; b) Los acontecimientos de la vida exigen los mismos niveles de ajuste en toda la población; y c) Existe un umbral común de ajuste más allá del cual se producirá la enfermedad (Ramli, *et al.*, 2018; Alfaro & Castro, 2020).

Tipos de estrés académico

Hay tres tipos principales de estrés, estos son estrés agudo, episódico agudo y crónico.

- 1. Estrés agudo**, es el tipo de estrés más común, puede resultar útil en dosis cortas, pues es la respuesta del cuerpo a un desafío o evento inesperado reciente o anticipado; entre sus síntomas comunes incluyen: estrés emocional, tensión muscular, dolor de cabeza, dolor de espalda entre otras (Puig, *et al.*, 2020; Estrada, *et al.*, 2021).

2. **Estrés agudo episódico**, este tipo de estrés ocurre cuando una persona experimenta estrés agudo con frecuencia, ya que hace sentir a las personas que siempre está bajo presión o que las cosas siempre van mal, además, puede resultar agotador, tanto física como mentalmente, afectando el comportamiento con las demás personas otras (Puig, *et al.*, 2020; Estrada, *et al.*, 2021).
3. **Estrés crónico**, es el estrés continuo que resulta de la presión emocional a largo plazo, pues el cuerpo experimenta la respuesta de lucha o huida con demasiada frecuencia para recuperarse entre episodios, lo cual significa que el sistema nervioso está constantemente excitado, lo que no es bueno para su salud otras (Puig, *et al.*, 2020; Estrada, *et al.*, 2021).

3.3. Identificación de las variables

Variable 1: Estrategias de autorregulación

Refieren las estrategias implicadas en la comprensión y aprendizaje atendiendo a la autorregulación de las distintas fases que deben ser tenidas en cuenta, como son la cognición, la motivación, la conducta y el contexto (Moscol y Olivas-Ugarte, 2021).

Por lo tanto, la variable será evaluada a partir de la Escala SRSI-SR (Self-Regulation Strategy Inventory Self-Report) adaptado para estudiantes universitarios por Moscol y Olivas-Ugarte (2021), instrumento constituido por 16 ítems que responden a una escala de tipo Likert de 5 opciones de respuesta, a través del cual mide cuatro dimensiones, como es el hábito de regulación, la organización del entorno, búsqueda de información y la organización de la tarea.

Variable 2: Estrés académico

Procesos cognitivos y afectivos, a su vez hace que el alumno se afecte por medio de los estímulos estresores académicos se van apareciendo (Alania *et al.*, 2020).

Por lo tanto, la variable será evaluada a través del Inventario SISCO SV, adaptado en estudiantes universitarios por Alania et al. (2020), instrumento conformado por 44 ítems que responden a una escala de tipo Likert de 6 opciones de respuesta; la cual evalúa tres componentes, como es la identificación de estresores, los síntomas o reacciones, así como las estrategias de afrontamiento.

IV. METODOLOGÍA

4.1. Tipo y Nivel de Investigación

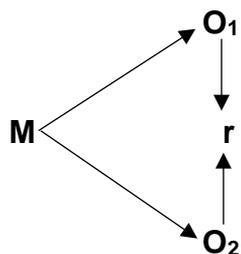
De acuerdo al propósito de la investigación, se optó por un estudio de tipo básica. Según el Consejo Nacional de Ciencia, Tecnología e Innovación Tecnológica (2018), es un tipo de investigación científica que tiene como finalidad aportar nuevos conocimientos y comprensión de los fenómenos, es decir, se busca generar mayor conocimiento en cuanto a la relación entre las estrategias de autorregulación y el estrés académico.

Asimismo, será de nivel descriptivo – correlacional, pues como ya se precisó, las variables serán evaluadas de manera independiente para analizar su comportamiento y utilizando la estadística se logró determinar la asociación entre las estrategias de autorregulación y el estrés académico en estudiantes de la Escuela Técnico Superior de la PNP – Puno (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

4.2. Diseño de la Investigación

El diseño que se empleó en la presente investigación fue no experimental de corte transversal, dado a que los fenómenos no fueron manipulados de ninguna forma, por lo que se analizaron en su estado natural, asimismo, los datos fueron recolectados en un solo momento dado

(Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018). Siendo el siguiente esquema de diseño:



Donde:

M = Muestra

O₁ = Variable 1 (Estrategias de autorregulación) **O₂** = Variable 2 (Estrés académico)

r = Relación de las variables

4.3. Operacionalización de Variables

Variables

Variable 1: Refieren las estrategias implicadas en la comprensión y aprendizaje atendiendo a la autorregulación de las distintas fases que deben ser tenidas en cuenta, como son la cognición, la motivación, la conducta y el contexto (Moscol y Olivas-Ugarte, 2021).

Variable 2: Procesos cognitivos y afectivos, a su vez hace que el alumno se afecte por medio de los estímulos estresores académicos se van apareciendo (Alania et al., 2020).

Definición operacional

Variable 1: Se utilizó la escala SRSI-SR (Self-Regulation Strategy Inventory Self-Report) adaptado para estudiantes universitarios por Moscol y Olivas-Ugarte (2021), instrumento constituido por 16 ítems que responden a una escala de tipo Likert de 5 opciones de respuesta.

Variable 2: El instrumento utilizado fue el Inventario SISCO -SV, adaptado en estudiantes universitarios por Alania et al. (2020), instrumento

conformado por 47 ítems que responden a una escala de tipo Likert de 6 opciones de respuesta.

La operacionalización de las variables se encuentra en anexos.

4.4. Hipótesis general y específicos

Hipótesis general

Hi: Existe relación significativa entre las estrategias de autorregulación y el estrés académico en estudiantes de la Escuela Técnico Superior de la PNP – Puno.

Hipótesis específicas

Hi₁: Existe relación significativa entre las estrategias de autorregulación y los estresores en estudiantes de la Escuela Técnico Superior de la PNP – Puno.

Hi₂: Existe relación significativa entre las estrategias de autorregulación y síntomas en estudiantes de la Escuela Técnico Superior de la PNP – Puno.

Hi₃: Existe relación significativa entre las estrategias de autorregulación y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Escuela Técnico Superior de la PNP – Puno.

Hi₄: Existe relación significativa entre los hábitos adecuados de regulación y el estrés académico en estudiantes de la Escuela Técnico Superior de la PNP – Puno.

Hi5: Existe relación significativa entre la organización del entorno y el estrés académico en estudiantes de la Escuela Técnico Superior de la PNP – Puno

Hi6: Existe relación significativa entre la búsqueda de información y el estrés académico en estudiantes de la Escuela Técnico Superior de la PNP – Puno.

Hi7: Existe relación significativa entre la organización de la tarea y el estrés académico en estudiantes de la Escuela Técnico Superior de la PNP – Puno.

4.5. Población – Muestra

Población. La población a estudiar estuvo conformada por los estudiantes de la Escuela Técnico Superior de la PNP – Puno, es decir, fueron 191 individuos, quienes fueron nuestros principales informantes para evaluar las variables de estudio.

Muestra. Estuvo conformada por la totalidad de la población, es decir, la muestra la conformó 191 estudiantes de la Escuela Técnico Superior de la PNP – Puno.

Muestreo: La muestra será seleccionada a través del muestreo no probabilístico por conveniencia, dado que, el único criterio es que sea estudiantes de la ETS PNP Puno.

4.6. Técnicas e instrumentos: Validación y Confiabilidad

Técnica. Se empleo como técnica de recolección de datos fue la encuesta para cada una de las variables de estudio, los cuales estuvo dirigidas a los estudiantes de la Escuela Técnico Superior de la PNP – Puno, quienes a partir de su percepción nos permitirán a determinar las falencias y poder mejorarlas.

Instrumento. Al mismo tiempo, como instrumentos de recojo de datos se utilizó el cuestionario. Para la variable estrategias de autorregulación se aplicó a través de la Escala SRSI-SR (Self-Regulation Strategy Inventory SelfReport) adaptado para estudiantes universitarios, la cual estará constituido por 16 ítems que responden a una escala de tipo Likert de 5 opciones de respuesta. Asimismo, para la variable estrés académico se utilizó el Inventario SISCO -SV, la cual estará conformado por 44 ítems que responden a una escala de tipo Likert de 6 opciones de respuesta.

4.7. Recolección de datos

La recolección de los datos se realizó a través de un cuestionario estilo Likert de 16 preguntas en el caso de la variable estrategias de autorregulación y un cuestionario de 47 preguntas estilo Likert en el caso de la variable estrés académico, las cuales fueron aplicados de manera física a los estudiantes de la Escuela Técnico Superior PNP - Puno, finalmente los datos fueron ingresados al programa spss para su posterior análisis

4.8. Técnicas de análisis e interpretación de datos

Tras el procesamiento de recolección de datos, fueron procesados a través del programa estadísticos SPSS v.26 en la cual serán tabulados de acuerdo al valor asignado a cada una de las opciones de respuesta respecto a cada uno de las personas encuestadas. Por otro lado, se utilizó el programa Excel, esta herramienta permitirá tabular los datos recolectados en los instrumentos y posterior presentación de tablas y figuras necesarias para analizar la información de las variables y dimensiones, resultados que serán presentados de acuerdo a los objetivos establecidos en la investigación. Finalmente, el SPSS v.26 permitió analizar la confiabilidad de los datos (Alfa de Cronbach) y para establecer la correlación estadística entre ellas (Rho de Spearman).

V. RESULTADOS

5.1. Presentación de resultados

5.1.1. Confiabilidad

Tabla 1 *Análisis de fiabilidad Alfa de Cronbach*

	N de elementos (ítems)	Alfa
Estrategias de autorregulación	16	0,854
Estrés académico	47	0,961

5.1.2. Normalidad de los datos

Tabla 2 *Prueba de normalidad*

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Estrategias de autorregulación	,092	191	,000	,967	191	,000
Hábitos adecuados de regulación	,135	191	,000	,950	191	,000
Organización del entorno	,115	191	,000	,961	191	,000
Búsqueda de información	,096	191	,000	,971	191	,001
Organización de la tarea	,120	191	,000	,962	191	,000
Estrés académico	,172	191	,000	,906	191	,000
Estresores	,125	191	,000	,938	191	,000
Síntomas	,138	191	,000	,934	191	,000
Estrategias de afrontamiento	,137	191	,000	,926	191	,000

a. Corrección de la significación de Lilliefors

5.1.3. Resultados descriptivos

Tabla 3 *Edad de los estudiantes de la ETS PNP Puno*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
19 años	6	3,1	3,1	3,1
20 años	54	28,3	28,3	31,4
21 años	35	18,3 9,4	18,3	49,7
22 años	18	13,1	9,4	59,2
Válidos 23 años	25		13,1	72,3
24 años	18	9,4	9,4	81,7
25 años	22	11,5	11,5	93,2
26 años	13	6,8	6,8	100,0

Total 191 100,0 100,0

Fuente: encuesta aplicada a los estudiantes

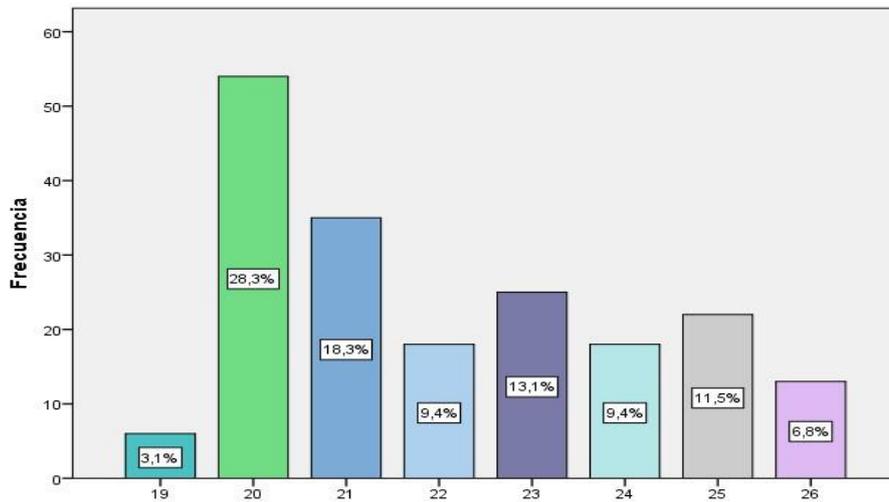


Figura 1. Edad de los estudiantes de la ETS PNP Puno

Tabla 4

Sección de los estudiantes de la ETS PNP Puno

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Primera	35	18,3	18,3	18,3
Segunda	18	9,4	9,4	27,7
Tercera	25	13,1	13,1	40,8
Válidos Cuarta	33	17,3	17,3	58,1
Quinta	39	20,4	20,4	78,5
Sexta	41	21,5	21,5	100,0
Total	191	100,0	100,0	

Fuente: encuesta aplicada a los estudiantes

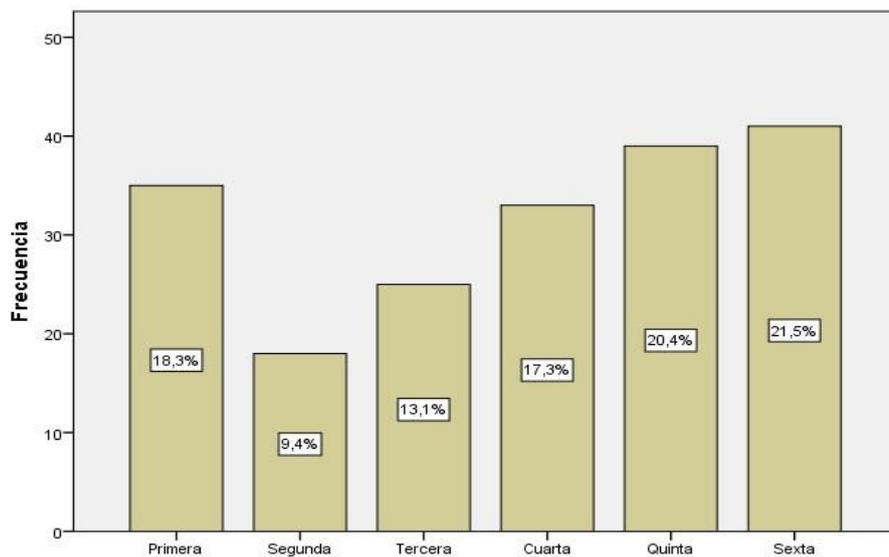


Figura 2. Sección de los estudiantes de la ETS PNP Puno

Estrategias de autorregulación en los estudiantes

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Inadecuada	59	30,9	30,9
	Regular	103	53,9	84,8
	Adecuada	29	15,2	100,0
	Total	191	100,0	

Fuente: encuesta aplicada a los estudiantes

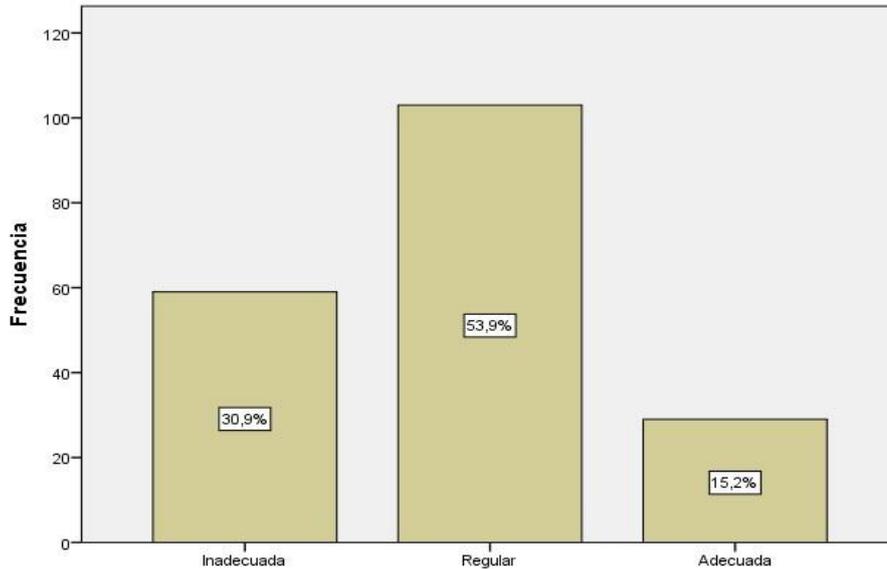


Figura 3. Estrategias de autorregulación en los estudiantes

Tabla 6

Dimensión hábitos adecuados de regulación

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Malo	60	31,4	31,4
	Regular	104	54,5	85,9
	Bueno	27	14,1	100,0
	Total	191	100,0	

Fuente: encuesta aplicada a los estudiantes

Tabla

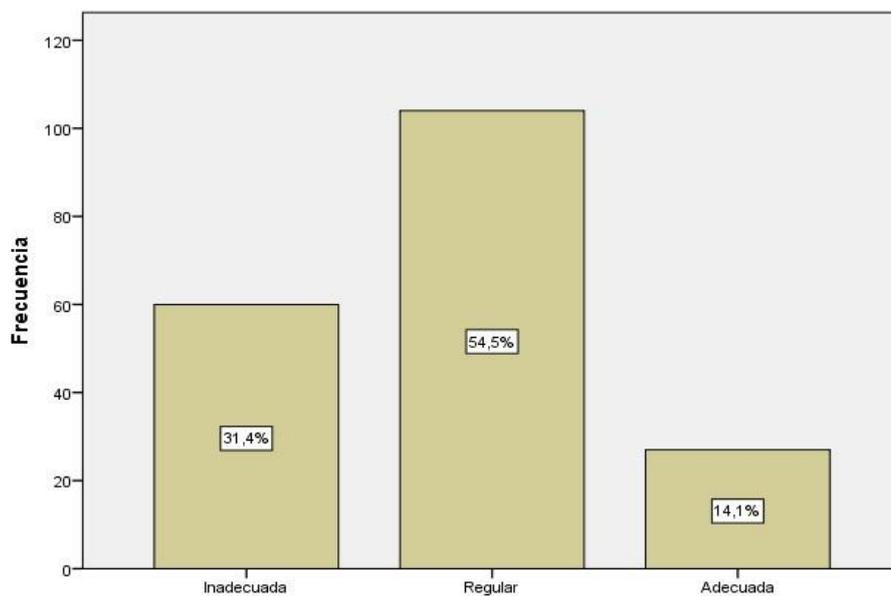


Figura 4. Dimensión hábitos adecuados de regulación

Tabla 7

Dimensión organización del entorno

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Inadecuada	67	35,1	35,1	35,1
Regular	84	44,0	44,0	79,1
Válidos Adecuada	40	20,9	20,9	100,0
Total	191	100,0	100,0	

Fuente: encuesta aplicada a los estudiantes

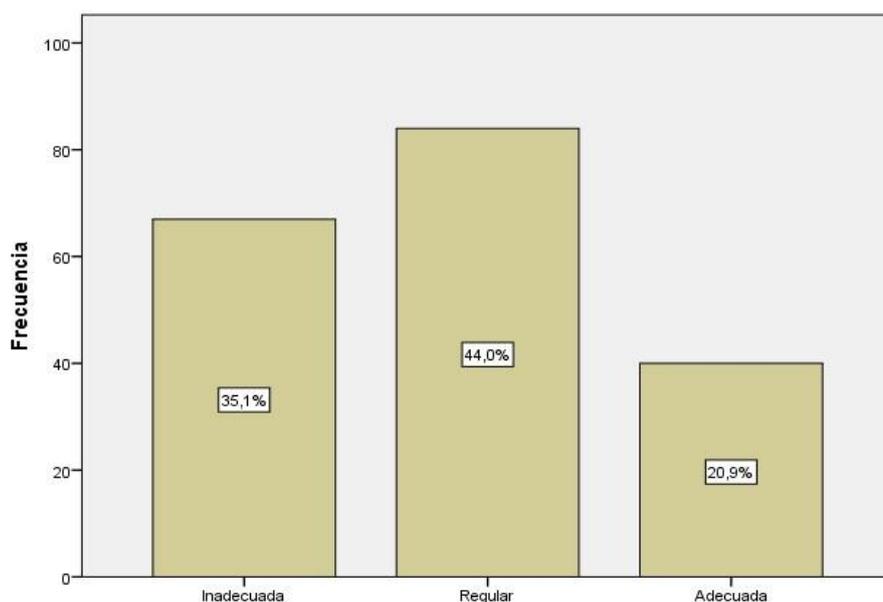


Figura 5. Dimensión organización del entorno

Dimensión búsqueda de información

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Malo	59	30,9	30,9	30,9
Regular	102	53,4	53,4	84,3
Válidos Bueno	30	15,7	15,7	100,0
Total	191	100,0	100,0	

Fuente: encuesta aplicada a los estudiantes

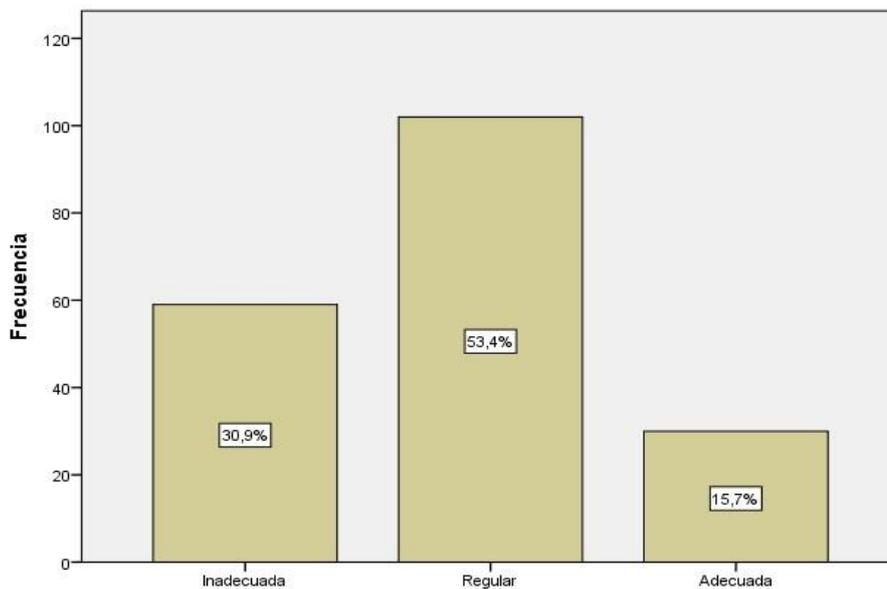


Figura 6. Dimensión búsqueda de información

Tabla 9 *Dimensión organización de la tarea*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Inadecuada	43	22,5	22,5	22,5
Regular	110	57,6	57,6	80,1
Válidos Adecuada	38	19,9	19,9	100,0
Total	191	100,0	100,0	

Fuente: encuesta aplicada a los estudiantes

Tabla

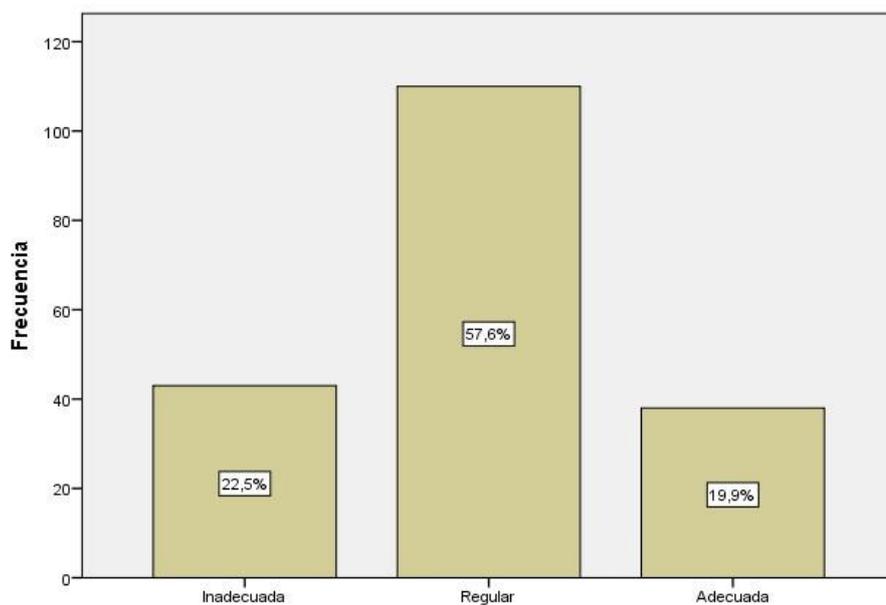


Figura 7. Dimensión organización de la tarea

Tabla 10 *Estrés académico en los estudiantes*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Leve	42	22,0	22,0	22,0
Moderado	111	58,1	58,1	80,1
Válidos Severo	38	19,9	19,9	100,0
Total	191	100,0	100,0	

Fuente: encuesta aplicada a los estudiantes

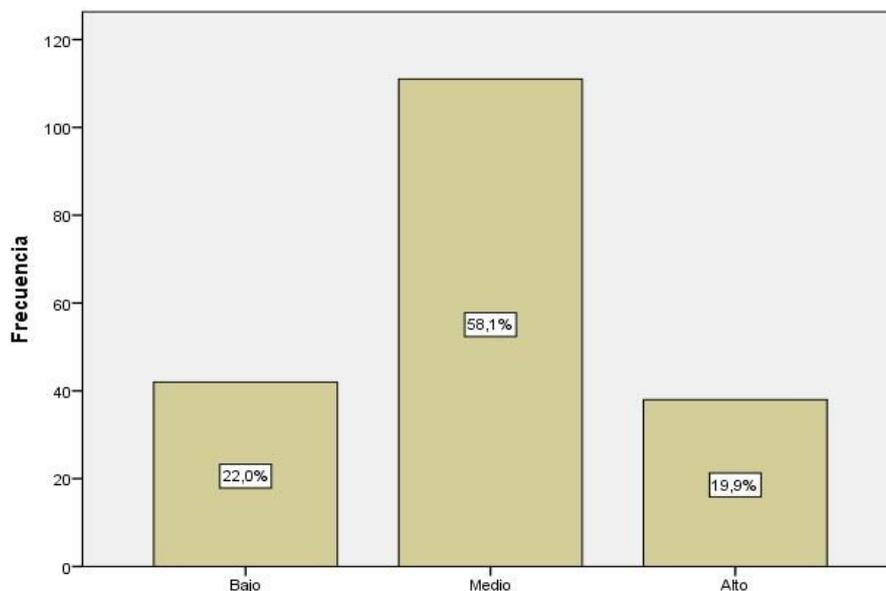


Figura 8. Estrés académico en los estudiantes

Dimensión estresores

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
	inadecuado	52	27,2	27,2
	Regular	103	53,9	81,2
Válidos	Adecuado	36	18,8	100,0
	Total	191	100,0	100,0

Fuente: encuesta aplicada a los estudiantes

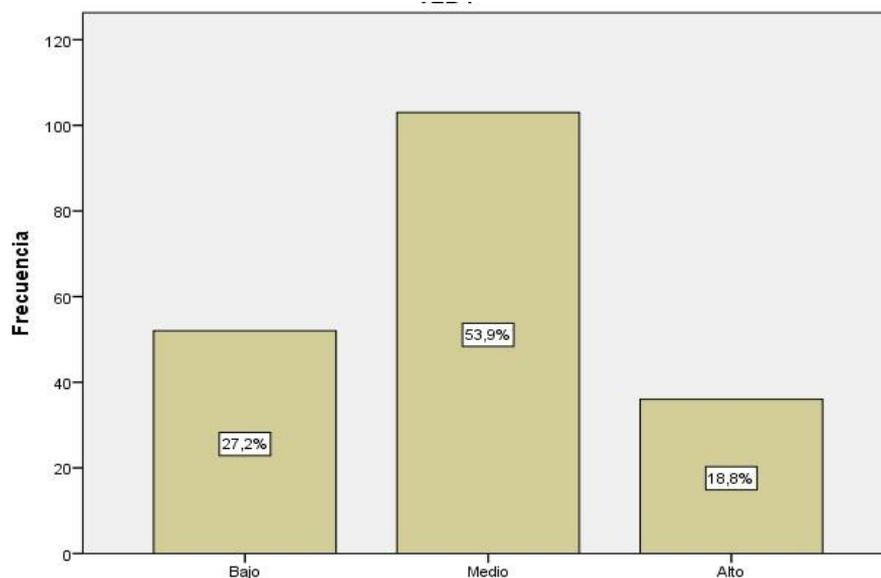


Figura 9. Dimensión estresores

Tabla 12 Dimensión síntomas

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
	Leve	43	22,5	22,5
	Moderado	108	56,5	79,1
Válidos	Grave	40	20,9	100,0
	Total	191	100,0	100,0

Fuente: encuesta aplicada a los estudiantes

Tabla

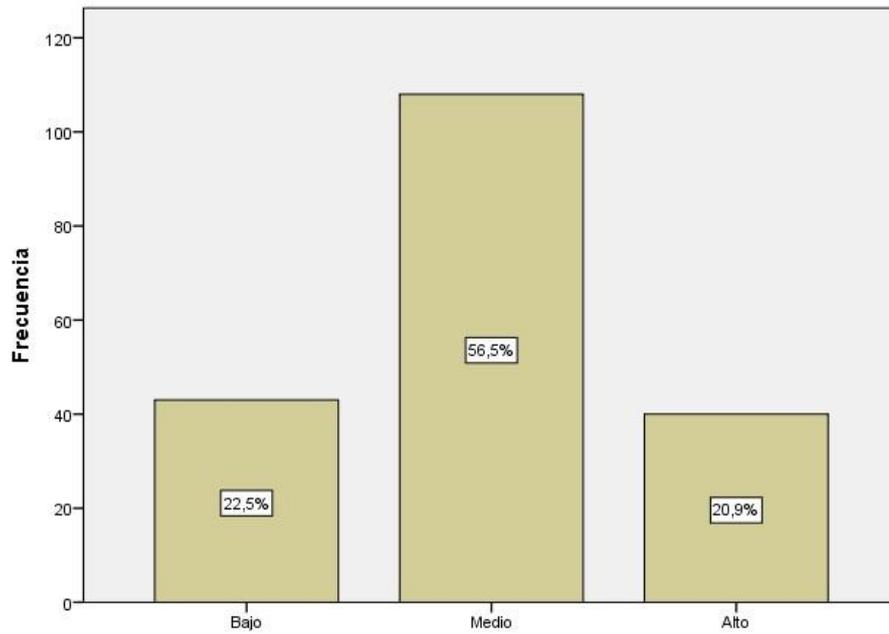


Figura 10. Dimensión síntomas

Tabla 13 Nivel de la dimensión estrategias de afrontamiento

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
inadecuado	42	22,0	22,0	22,0
Regular	100	52,4	52,4	74,3
Válidos Adecuado	49	25,7	25,7	100,0
Total	191	100,0	100,0	

Fuente: encuesta aplicada a los estudiantes

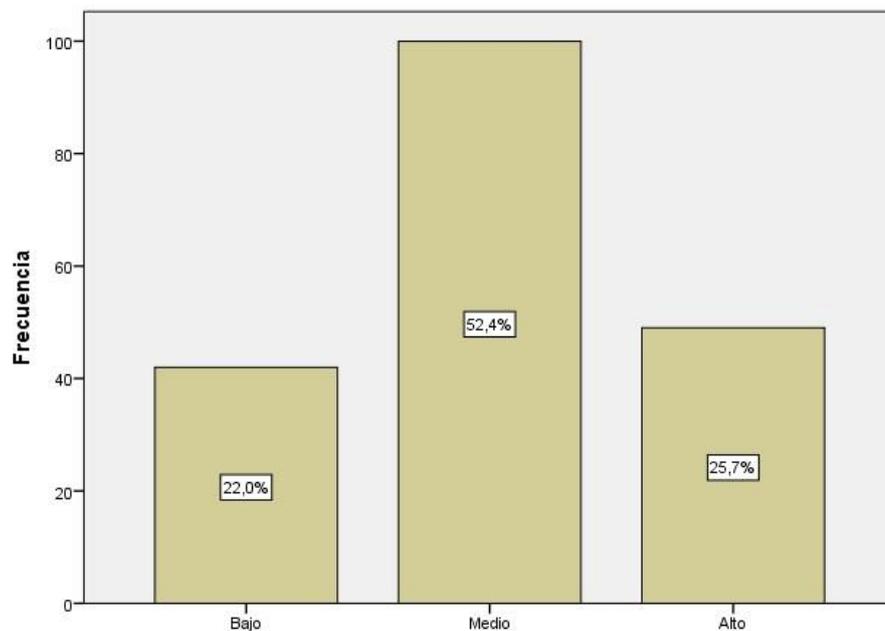


Figura 11. Dimensión estrategias de afrontamiento

5.1.4. Tabla cruzada

Tabla 14 *Tabla cruzada de las estrategias de autorregulación y estrés académico*

		Estrés académico			Total
		Leve	Moderado	Severo	
Estrategias	Inadecuada	0,0%	14,1%	2	59
	Adecuada	14	83	16,8%	30,9%
Regulación	Recuento	7,3%	43,5%	6	103
	% del total	28	1	3,1%	53,9%
Estrategias	Inadecuada	14,7%	0,5%	0	29
	Adecuada			0,0%	15,2%
Total	Recuento	42	111	38	191
	% del total	22,0%	58,1%	19,9%	100,0%

Fuente: encuesta aplicada a los estudiantes

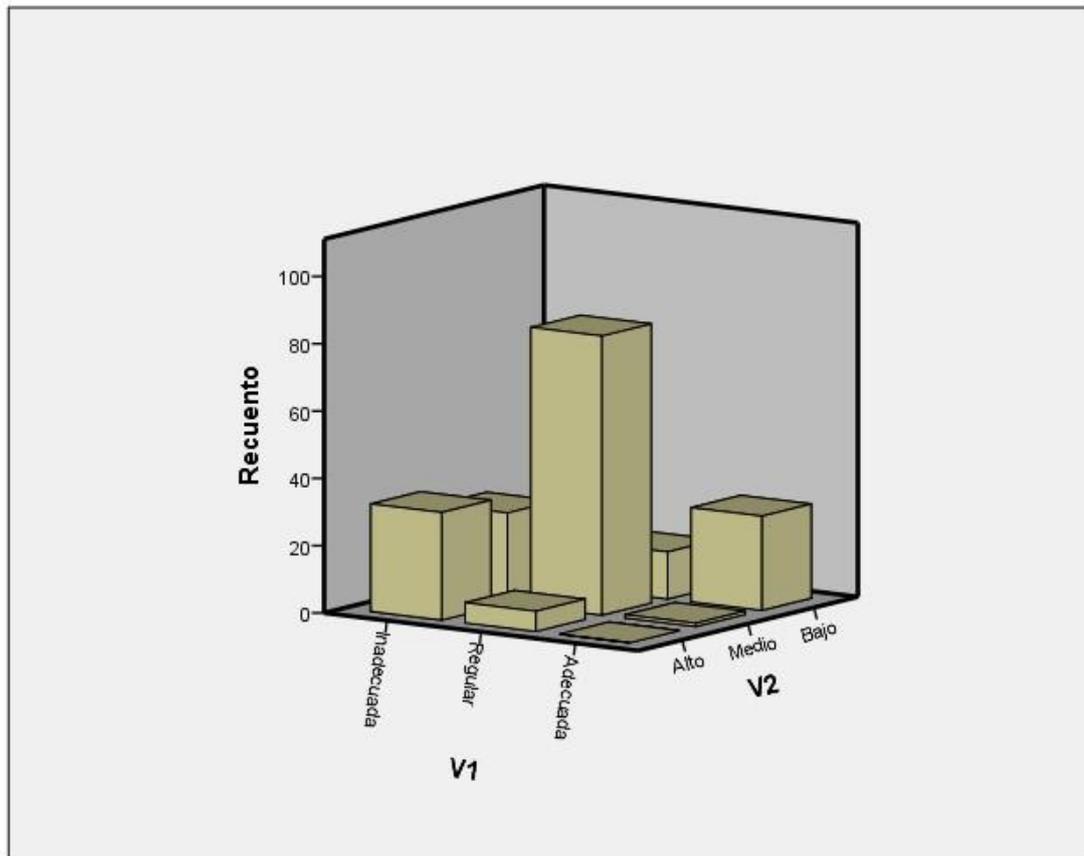


Figura 12. Cruce de resultados de las estrategias de autorregulación y estrés

académico

5.1.5. Prueba de hipótesis

Tabla 15

Relación entre las estrategias de autorregulación y el estrés académico

		Rho de Spearman
Estrategias de autorregulación	Coeficiente de correlación	-,774
Estrés académico	Sig. (bilateral)	,000
	N	191

Tabla 16 *Relación entre las estrategias de autorregulación y los estresores*

		Rho de Spearman
Estrategias de autorregulación	Coeficiente de correlación	-,769
Estresores	Sig. (bilateral)	,000
	N	191

Tabla 17 *Relación entre las estrategias de autorregulación y síntomas del estrés*

		Rho de Spearman
Estrategias de autorregulación	Coeficiente de correlación	*-,751
Síntomas	Sig. (bilateral)	,000
	N	191

Tabla 18

Relación entre las estrategias de autorregulación y las estrategias de afrontamiento

		Rho de Spearman
Estrategias de autorregulación	Coeficiente de correlación	,786
Estrategias de afrontamiento	Sig. (bilateral)	,000
	N	191

Tabla 19

Relación entre los hábitos adecuados de regulación y el estrés académico

		Rho de Spearman
Hábitos adecuados de regulación	Coeficiente de correlación	-,616
académico	Sig. (bilateral) Estrés	,000
	N	191

Tabla 20

Relación entre la organización del entorno y el estrés académico

		Rho de Spearman
Organización del entorno	Coeficiente de correlación	-,607
Estrés académico	Sig. (bilateral)	,000
	N	191

Tabla 21

Relación entre la búsqueda de información y el estrés académico

		Rho de Spearman
--	--	------------------------

Búsqueda de información	Coeficiente de correlación	-,729
Estrés académico	Sig. (bilateral)	,000
	N	191

Tabla 22

Relación entre la organización de la tarea y el estrés académico

		Rho de Spearman
Organización de la tarea	Coeficiente de correlación	-,680
Estrés académico	Sig. (bilateral)	,000
	N	191

5.2. Interpretación de resultados

Respecto al análisis de fiabilidad en la tabla 1 se evidencia un Alfa de Cronbach de 0,854 para la variable estrategias de autorregulación y un alfa de 0,961 para la variable estrés académico, por lo que, los instrumentos ofrecen una alta confiabilidad para ser aplicados a la muestra de estudio.

Partiendo con los resultados inferenciales, en la tabla 2 se evidencia los resultados de la prueba de normalidad de los datos procesados en el programa estadístico SPSS. Ante ello, se observa una significancia ShapiroWilk de 0,000 para ambas variables y sus dimensiones, valor que al ser menor a 0,05 se determina que los datos no mantienen una distribución normal, por lo que, optamos por una prueba de correlación no paramétrica como es el Rho de Spearman.

En la tabla 3 se logra observar que el 3,1% de estudiantes tienen 19 años, el 28,3% tiene 20 años, el 18,3% tiene 21 años, el 9,4% tienen 22 años, el 13,1% tiene 23 años, el 9,4% tiene 24 años, el 11,5% tiene 25 años y el 6,8% tiene 26 años, por lo que, se ha contado con la participación de estudiantes entre 19 y 26 años de edad siendo en su mayoría de 20 y 21 años.

Posteriormente en la tabla 4 se evidencia la distribución de los estudiantes de la ETS PNP Puno por secciones, siendo el 18,3% de la primera

sección, el 9,4% de la segunda sección, el 13,1% de la tercera sección, el 17,3% de la cuarta sección, el 20,4% de la quinta sección y el 21,5% de la sexta sección.

Respecto a la evaluación de las estrategias de autorregulación, se evidencia en la tabla 5 que el 53,9% de los estudiantes de la ETS PNP Puno presentan un nivel regular de aplicación, asimismo, el 30,9% presenta un nivel inadecuado y el 15,2% presenta un nivel adecuado.

En la tabla 6 se evidencia que los hábitos de regulación presentan un nivel regular en el 54,5% de estudiantes de la ETS PNP Puno, al mismo tiempo, el 31,4% presenta un nivel malo y el 14,1% presenta un nivel bueno.

En la tabla 7 se evidencia que el 44% de estudiantes de la ETS PNP Puno mantienen un nivel regular respecto a la organización del entorno, asimismo, el 35,1% presenta un nivel inadecuado y solo el 20,9% presenta un nivel adecuado.

En la tabla 8 se evidencia que el 53,4% de los estudiantes encuestados de la ETS PNP Puno, presentan un nivel regular de búsqueda de información, además, el 30,9% presenta un nivel malo y solo el 15,7% presenta un nivel bueno.

En la misma línea, en la tabla 9 se logra observar que el 57,6% de estudiantes de la ETS PNP Puno presentan un nivel regular respecto a la organización de la tarea, asimismo, el 22,5% presenta un nivel inadecuado y solo el 19,9% presenta un nivel adecuado.

En la tabla 10 se observa el nivel de estrés académico en los estudiantes de la ETS PNP Puno, por lo tanto, el 58,1% presenta un nivel moderado, el 22% presenta un nivel leve y el 19,9% presenta un nivel severo de estrés.

Respecto a la dimensión estresores, en la tabla 11 se evidencia que el 53,9% de estudiantes de la ETS PNP Puno presentan un nivel medio de estrés generado por estresores, asimismo, el 27,2% presente un nivel bajo y solo el 18,8% presenta un nivel alto de estrés generado por los estresores académicos.

Al mismo tiempo, en la tabla 12 se evidencia que el 56,5% de estudiantes de la ETS PNP Puno presentan un nivel moderado de síntomas de estrés, asimismo, el 22,5% presentan un nivel leve de síntomas de estrés y solo el 20,9% presentan un nivel grave de síntomas de estrés académico.

Por último, en la tabla 13 se evidencia que el 52,4% de estudiantes de la ETS PNP Puno presentan un nivel medio de aplicación de estrategias de afrontamiento del estrés, asimismo, el 25,7% presenta un nivel alto y solo el 22% presenta un nivel bajo.

Por otro lado, de la tabla 14 se logra identificar que del 30,9% de estudiantes del de la ETS PNP Puno que mantienen una inadecuada aplicación de estrategias de autorregulación, el 16,8% presentan un nivel alto de estrés académico, al mismo tiempo, el 14,1% presenta un nivel medio de estrés. Además, se evidencia que, del 53,9% de estudiantes que presentan un nivel regular en la aplicación de estrategias de autorregulación, el 43,5% presenta un nivel medio de estrés académico. Por último, se evidencia que del 15,2% que presentan un nivel adecuado en la aplicación de estrategias de autorregulación, el 14,7% presentan un nivel bajo de estrés académico.

Posteriormente en la tabla 15 se evidencia los resultados relevantes de la correlación general, de la cual identificamos una significancia (bilateral) de 0,000 que al ser menor al margen de error (0,05) se acepta la hipótesis de investigación, la cual establece que, existe relación significativa entre las estrategias de autorregulación y el estrés académico en estudiantes de la Escuela Técnico Superior de la PNP – Puno. La misma que presenta una correlación negativa (inversa) y considerable a un nivel de -0,774.

Asimismo, en la tabla 16 se evidencia una significancia (bilateral) de 0,000 que al ser menor al margen de error (0,05) se acepta la hipótesis de investigación, la cual establece que, existe relación significativa entre las estrategias de autorregulación y los estresores en estudiantes de la Escuela Técnico Superior de la PNP – Puno. La misma que presenta una correlación negativa (inversa) y considerable a un nivel de -0,769.

Por otro lado, en la tabla 17 se evidencia una significancia (bilateral) de 0,000 que al ser menor al margen de error (0,05) se acepta la hipótesis de investigación, la cual establece que, existe relación significativa entre las estrategias de autorregulación y síntomas en estudiantes de la Escuela Técnico Superior de la PNP – Puno. La misma que presenta una correlación negativa (inversa) y considerable a un nivel de -0,751.

Del mismo modo, en la tabla 18 se evidencia una significancia (bilateral) de 0,000 que al ser menor al margen de error (0,05) se acepta la hipótesis de investigación, la cual establece que, existe relación significativa entre las estrategias de autorregulación y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Escuela Técnico Superior de la PNP – Puno. La misma que presenta una correlación positiva y considerable a un nivel de 0,786.

Al mismo tiempo, en la tabla 19 se evidencia una significancia (bilateral) de 0,000 que al ser menor al margen de error (0,05) se acepta la hipótesis de investigación, la cual establece que, existe relación significativa entre los hábitos adecuados de regulación y el estrés académico en estudiantes de la Escuela Técnico Superior de la PNP – Puno. La misma que presenta una correlación negativa (inversa) y media a un nivel de -0,616.

En la tabla 20, se evidencia una significancia (bilateral) de 0,000 que al ser menor al margen de error (0,05) se acepta la hipótesis de investigación, la cual establece que, existe relación significativa entre la organización del entorno y el estrés académico en estudiantes de la Escuela Técnico Superior

de la PNP – Puno. La misma que presenta una correlación negativa (inversa) y media a un nivel de -0,607.

Asimismo, en la tabla 21 se evidencia una significancia (bilateral) de 0,000 que al ser menor al margen de error (0,05) se acepta la hipótesis de investigación, la cual establece que, existe relación significativa entre la búsqueda de información y el estrés académico en estudiantes de la Escuela Técnico Superior de la PNP – Puno. La misma que presenta una correlación negativa (inversa) y considerable a un nivel de -0,729.

Por último, en la tabla 22 se evidencia una significancia (bilateral) de 0,000 que al ser menor al margen de error (0,05) se acepta la hipótesis de investigación, la cual establece que, existe relación significativa entre la organización de la tarea y el estrés académico en estudiantes de la Escuela Técnico Superior de la PNP – Puno. La misma que presenta una correlación negativa (inversa) y media a un nivel de -0,680.

VI. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

6.1. Análisis de los resultados

Se ha logrado demostrar que los datos procesados mantienen una confiabilidad alta, pues se calculó un Alfa de Cronbach de 0,854 para la variable estrategias de autorregulación y 0,961 para la variable estrés académico.

A través de la prueba de normalidad de Kolmogórov-Smirnov, se ha calculado una significancia de 0.000 para cada una de las variables y sus dimensiones, ello evidencia que, los datos no mantienen una distribución

normal, por lo que, optó por aplicar la prueba no paramétrica Rho de Spearman. Por lo tanto, se ha logrado demostrar que las estrategias de autorregulación se relacionan de manera significativa y considerablemente con el estrés académico en estudiantes ($p=0.000$; $rs=-0.774$), los estresores ($p=0.000$; $rs=-0.769$), los síntomas del estrés ($p=0.000$; $rs=-0.751$) y las estrategias de afrontamiento del estrés ($p=0.000$; $rs=0.786$). Evidenciándose de igual forma que, los hábitos adecuados de regulación se relacionan de manera significativa y media con el estrés académico en estudiantes ($p=0.000$; $rs=-0.616$).

Por otro lado, se evidencia que la población en su mayoría se encuentra conformada por estudiantes entre 20 a 21 años de edad; asimismo, se evidencia una distribución proporcional de estudiantes entre las seis (6) secciones que cuenta la ETS PNP Puno.

Al mismo tiempo, se ha logrado identificar que, las estrategias de autorregulación son aplicadas por los estudiantes de manera regular, de igual modo los hábitos de regulación de sus actividades presentan una aplicación regular; además, la organización del entorno es aplicada a un nivel regular, al igual que la búsqueda de información, por lo que, resultado similar se evidencia en la organización de la tarea.

Respecto al nivel de estrés académico en los estudiantes, se identifica que gran parte mantiene un nivel medio; ya que regularmente se presentan los factores estresores en las actividades académicas, ante ello, se evidencia regularmente los síntomas de estrés, aunado a la aplicación media de estrategias de afrontamiento del estrés.

Ante lo expuesto anteriormente, se determina que, al mantener una regular aplicación de estrategias de autorregulación, se presentará un nivel medio de estrés académico, además, en el caso que, presenten una inadecuada aplicación de estrategias de autorregulación, el estrés académico es alto y viceversa.

6.2. Comparación de resultados con antecedentes

La investigación tuvo como objetivo principal establecer la relación entre las estrategias de autorregulación y el estrés académico en estudiantes de la Escuela Técnico Superior de la Policía Nacional del Perú en Puno, partiendo de la medición y caracterización de cada una de las variables teniendo como principales informantes a la totalidad de estudiantes.

Por lo tanto, como principal hallazgo en los resultados se identificó que las estrategias de autorregulación son aplicadas por los estudiantes de manera regular (53,9%), ello se ha visto reflejada en lo regular de los hábitos de regulación, lo regular y un tanto inadecuado de la organización del entorno, lo regular de la búsqueda de información y lo regular en la organización de la tarea. Respecto a ello, Barreto y Álvarez (2020) a través de su investigación fija la importancia de la autorregulación como factor a tener en cuenta en el momento de establecer planes de estudio y estrategias para mejorar el rendimiento académico de los estudiantes. Asimismo, Sánchez, et al. (2020) a través de su estudio precisan que las estrategias de autorregulación permiten a los estudiantes reflexionar sobre sus pensamientos, sentimientos y acciones, para afrontar situaciones del día a día.

De igual manera al evaluar el nivel de estrés académico en los estudiantes se ha identificado que el 58,1% presentan un nivel medio, dado que los estresores se presentan de igual modo, a nivel medio; al mismo tiempo, los síntomas de estrés se presentan a un nivel medio, al igual que la aplicación de estrategias de afrontamiento para evitar el estrés en las actividades académicas. Ante ello, Valdivieso et al. (2020) a través de su investigación precisa que existe situaciones del entorno universitario que generan mayor estrés, por lo que, requiere de la aplicación de estrategias de afrontamiento para limitar el estrés académico. Al mismo tiempo Chachapoyas y Díaz (2020) en su investigación precisan que se requiere del apoyo familiar para afrontar los factores estresores en los estudiantes universitarios de

provincia que migran a Lima. Además, una situación similar se evidencia en la investigación de Roque (2018) pues precisa que los estudiantes universitarios presentan un nivel de estrés académico medio (89.3%), debido que reciben gran presión de los docentes para cumplir con las lecciones del cada curso.

De manera general se determinó que existe relación significativa entre las estrategias de autorregulación y el estrés académico en estudiantes de la Escuela Técnico Superior de la PNP de Puno, la cual ha sido contrastada por una significancia de 0,000 y un coeficiente de correlación (ρ) de -0,774 la cual es negativa y considerable de acuerdo a los niveles de relación bivariado establecido por Hernández-Sampieri y Mendoza (2018); es decir, se establece que, al mantener una inadecuada aplicación de estrategias de autorregulación ocasiona que el estrés académico sea aun mayor. Por lo tanto, para el caso de la presente investigación gran porcentaje de estudiantes presentan un nivel regular de aplicación de estrategias de autorregulación quienes a su vez presentan un nivel medio de estrés académico (43,5%). En cuanto a estos resultados, se evidencia similitudes en la investigación de Hamizah, *et al.* (2018) quienes consideran que existe una relación negativa significativa entre el estrés académico y la autorregulación en estudiantes universitarios en Malasia. Asimismo, Gaeta *et al.* (2021) a través de su estudio la autorregulación se relaciona positivamente con la tranquilidad, la esperanza, la compasión y la esperanza, estableciendo también que la planeación, monitoreo y la reflexión del aprendizaje se relacionan con las emociones del estudiante, por lo que, si son capaces de manejar adecuadamente sus diversas emociones, tienen la facilidad de eliminar los estresores durante el aprendizaje.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

En términos generales se determinó que las estrategias de autorregulación se relacionan significativa y considerablemente con el estrés académico en estudiantes de la Escuela Técnico Superior de la PNP – Puno, la cual ha sido contrastada por una significancia de 0,000 y un coeficiente de correlación de -0,774.

Asimismo, se determinó que las estrategias de autorregulación se relacionan significativa y considerablemente con los estresores en estudiantes de la ETS PNP – Puno, la cual ha sido contrastada por una significancia de 0,000 y un coeficiente de correlación de -0,769.

Además, se determinó que las estrategias de autorregulación se relacionan significativa y considerablemente con los síntomas de estrés en estudiantes de la ETS PNP – Puno, la cual ha sido contrastada por una significancia de 0,000 y un coeficiente de correlación de -0,751.

Al mismo tiempo, se determinó que las estrategias de autorregulación se relacionan significativa y considerablemente con las estrategias de afrontamiento en estudiantes de la ETS PNP – Puno, la cual ha sido contrastada por una significancia de 0,000 y un coeficiente de correlación de 0,786.

Por otro lado, se determinó que los hábitos adecuados de regulación se relacionan significativa y medianamente con el estrés académico en estudiantes de la ETS PNP – Puno, la cual ha sido contrastada por una significancia de 0,000 y un coeficiente de correlación de -0,616.

Del mismo modo, se determinó que la organización del entorno se relaciona significativa y medianamente con el estrés académico en estudiantes de la ETS PNP – Puno, la cual ha sido contrastada por una significancia de 0,000 y un coeficiente de correlación de -0,607.

En la misma línea, se determinó que la búsqueda de información se relaciona significativa y considerablemente con el estrés académico en estudiantes de la ETS PNP – Puno, la cual ha sido contrastada por una significancia de 0,000 y un coeficiente de correlación de -0,729.

Por último, se determinó que la organización de la tarea se relaciona significativa y medianamente con el estrés académico en estudiantes de la ETS PNP – Puno, la cual ha sido contrastada por una significancia de 0,000 y un coeficiente de correlación de -0,680.

Recomendaciones

Se recomienda a los docentes de la ETS PNP – Puno identificar las capacidades y habilidades de los estudiantes que permita tener una base para la aplicación de estrategias que regulen sus métodos de aprendizaje de los diversos cursos, contribuyendo a la organización y presentación adecuada de sus actividades académicas.

Asimismo, se recomienda a los docentes llevar una agenda de presentación de trabajos y aplicación de exámenes, la cual se ha creada con la participación de los estudiantes.

Se recomienda a los docentes participar en capacitaciones, adiestramientos y perfeccionamientos en temas de identificación de comportamiento de los estudiantes, de tal modo tenga la facilidad de identificar los factores académicos que estresan al estudiante, que como ya se es conocido esto dificulta su aprendizaje, por ende, es importante minimizar o evitar dichos factores.

Se recomienda a los docentes, ofrecer a los estudiantes charlas, talleres y diseñar planes de intervención, en las cuales se oriente la aplicación adecuada de estrategias de afrontamiento de situaciones que generan estrés, teniendo en cuenta el itinerario que tiene el estudiante durante su estadía en la escuela.

Se recomienda a los docentes crear en los estudiantes hábitos que le permitan regular sus emociones y comportamiento para manejar adecuadamente las situaciones que se presenten en su vida académica y policial.

Se recomienda a los estudiantes organizar y acondicionar su ambiente académico para realizar sus tareas, teniendo en cuenta las disposiciones de la ETS PNP para el desarrollo de las actividades académicas.

Recomiendo a los docentes, facilitar una guía de buscadores académico a los estudiantes, las cuales le pueda ayudar en profundizar información teórica que le pueda ayudar a comprender las tareas y temas del curso.

Además, se recomienda a los estudiantes organizar sus actividades académicas de acuerdo a las exigencias de su docente, teniendo en cuenta el silabus de cada curso, pues en ella se establece toda actividad que se realizará durante el tiempo que dure el curso y el ciclo académico.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alania, R. D., Llancari, R. A., Rafaele, M., & Ortega, D. I. (2020). Adaptación del Inventario de Estrés Académico SISCO SV al contexto de la crisis por COVID-19. *Socialium*, 4(2), 111-130.
doi:<https://doi.org/10.26490/uncp.sl.2020.4.2.669>
- Alfaro, N., & Castro, N. (2020). *Estrés académico en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la IE Inmaculada Concepción, Arequipa - 2020*. Tesis de pregrado, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, Arequipa, Perú. Obtenido de <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12773/11949/EDcayan%26alcon.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Alsulami, S., Alhamdan, F., & Al-bawardi, A. (2018). Perception of academic stress among Health Science Preparatory Program students in two Saudi universities. *Advances in Medical Education and Practice*, 9, 159–164. doi:<https://dx.doi.org/10.2147%2FAMEP.S143151>
- Amate, J., González-Torres, M. C., Artuch, R. G.-T., Fadda, S., & De la fuente, J. (2020). Effects of Levels of Self-Regulation and Regulatory Teaching on Strategies for Coping With Academic Stress in Undergraduate Students. *Front Psychol*, 11(22), 1-16.
doi:<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00022>
- Arias, W. L., Rivera, R., & Ceballos, K. D. (2020). Análisis psicométrico del Cuestionario de Autorregulación del Aprendizaje en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Arequipa. *Revista de Investigación en Psicología*, 23(1), 179–192.
doi:<https://doi.org/10.15381/rinvp.v23i1.18100>
- Ascue, R. N., & Loa, E. (2021). Estrés académico en los estudiantes de las universidades públicas de la Región. Apurímac en tiempos de pandemia Covid-19,. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 5(1), 365-376. doi:https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v5i1.238

- Barreto, T. F., & Álvarez, -B. J. (2020). Estrategias de autorregulación del aprendizaje y rendimiento académico en estudiantes de bachillerato. *Revista de Estudios e Investigación en Psicología Y Educación*, 7(2), 184-193. doi:<https://doi.org/10.17979/reipe.2020.7.2.6570>
- Bautista, J. D., & Cadena, R. C. (2018). *Estrategias de autorregulación del aprendizaje para la gestión del componente académico – investigativo en estudiantes de I Ciclo de Formación Docente – FACHSE - UNPRG*. Tesis de maestría , Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo, Lambayeque, Peru. Obtenido de <https://repositorio.unprg.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12893/6435/BC-1023%20BAUTISTA%20CAMPOS-CADENA%20TENORIO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Chachapoyas, Á. G., & Díaz, R. B. (2020). *Estrés académico y apoyo social en estudiantes universitarios de provincias que migran a Lima* . Tesis de pregrado, Universidad Peruana Unión, Lima, Perú. Obtenido de https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/3781/Alvaro_Trabajo_Bachiller_2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Cherry, M., & Wilcox, M. (2020). Decreasing perceived and academic stress through emotion regulation and nonjudging with trauma-exposed college students. *International Journal of Stress Management*, 27(2), 101–110. doi:<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/str0000138>
- Cobiellas, L. I., & Anazco, A. G. (2020). Estrés académico y depresión mental en estudiantes de primer año de medicina. *Educación Médica Superior*, 34(2), 19. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-21412020000200015&script=sci_arttext&tlng=pt
- Consejo Nacional de Ciencia, Tecnología e Innovación Tecnológica. (2018). *Reglamento de calificación, clasificación y registro de los Investigadores del sistema nacional de ciencia, tecnología e innovación tecnológica - Reglamento RENACYT*. Lima, Perú: CONCYTEC. Obtenido de https://portal.concytec.gob.pe/images/renacyt/reglamento_renacyt_version_final.pdf
- De la Fuente, J. P.-S., Martínez-Vicente, J. M., Sander, P., GarzónUmerenkova, A., & Zapata, L. (2020). Effects of Self-Regulation

- vs. External Regulation on the Factors and Symptoms of Academic Stress in Undergraduate Students. *Front Psychol*, 26(1), 5.
doi:<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01773>
- Estrada, E. G. (2020). Hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de una institución educativa pública de Puerto Maldonado. *Socialium*, 4(2), 47-62. doi:<https://doi.org/10.26490/uncp.sl.2020.4.2.557>
- Estrada, E., Mamani, M., Gallegos, N., Mamani, H., & Zuloaga, M. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19. *AVFT Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 40(1), 88-93. doi:<http://doi.org/10.5281/zenodo.4675923>
- Fethi, I., Yukselturk, E., Kurucay, M., & Flores, R. (2017). The Impact of SelfRegulation Strategies on Student Success and Satisfaction in an Online Course. *International Journal on E-Learning*, 16(1), 23-32. Obtenido de <https://www.learntechlib.org/p/147296>
- Gaeta, M. L., Gaeta, L., & Rodríguez, M. d. (2021). Autoeficacia, estado emocional y autorregulación del aprendizaje en el estudiantado universitario durante la pandemia por COVID-19. *Revista Actualidades Investigativas en Educación*, 21(3), 1-24. doi:<https://doi.org/10.15517/AIE.V21I3.46280>
- García, I., & Bustos, R. B. (2021). Desarrollo de la autonomía y la autorregulación en estudiantes universitarios: una experiencia de investigación y mediación. *Sinéctica*(55), 1-21. doi:[https://doi.org/10.31391/s2007-7033\(2020\)0055-003](https://doi.org/10.31391/s2007-7033(2020)0055-003)
- Gorgoz, S., & Tican, C. (2020). Investigation of Middle School Students' SelfRegulation Skills and Vocabulary Learning Strategies in Foreign Language. *International Journal of Educational Methodology*, 6(1), 25-42. Obtenido de <https://eric.ed.gov/?id=EJ1246885>
- Hamizah, N., Alavi, M., Abolghasem, S., & Ahmadi, A. (2018). Academic Stress and Self-Regulation among University Students in Malaysia: Mediator Role of Mindfulness. *Behavioral Sciences*, 8(1), 12. doi:<https://doi.org/10.3390/bs8010012>

- Hernández, A., & Camargo, Á. (2017). Adaptación y validación del Inventario de Estrategias de Autorregulación en estudiantes universitarios. *Suma Psicológica*, 24(1), 9-16. doi:<https://doi.org/10.1016/j.sumpsi.2017.02.001>
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. P. (2018). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta* (1a ed.). México: McGraw-Hill Interamericana Editores, S.A. de C. V. Obtenido de https://www.academia.edu/41957962/METODOLOGIA_DE_LA_INVESTIGACION_LAS_RUTAS_CUANTITATIVA_CUALITATIVA_Y_MIXTA
- Jiang, S., Ren, Q., Chaoxin, J., & Lin, W. (2021). Academic stress and depression of Chinese adolescents in junior high schools: Moderated mediation model of school burnout and self-esteem. *Journal of Affective Disorders*, 295, 384-389. doi:<https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.08.085>
- Jiménez, A. J., Liliana, S., & Franco, W. (2020). *Características Psicológicas del Estrés Académico en Estudiantes de Educación Superior*. Tesis de pregrado, Universidad Cooperativa de Colombia, Bucaramanga, Colombia. Obtenido de https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/28468/4/2020_estres_academico.pdf
- Lasso, J., Garzón, P., & Bolaños, B. I. (2020). *Las ausencias en la formación: un acercamiento a la diversidad en contextos educativos*. Cartagena de Indias, Colombia: Universidad de San Buenaventura. Obtenido de http://45.5.174.45/bitstream/10819/8160/1/Las%20ausencias%20en%20la%20formaci%C3%B3n_Pilar%20Garz%C3%B3n%20G_21.pdf#page=161
- Lawson, M. J., Vosniadou, S., Deur, P. V., Wyra, M., & Jeffries, D. (2019). Teachers' and Students' Belief Systems About the Self-Regulation of Learning. *Educational Psychology Review*, 31, 223–251. doi:<https://doi.org/10.1007/s10648-018-9453-7>
- León-Ron, V., Sáez, F., Mella, J., Posso-Yépez, M., Ramos, C., & Lobos, K. (2020). Revisión sistemática sobre instrumentos de autorregulación del aprendizaje diseñados para estudiantes. *Revista Espacios*, 41(11), 1-

29. Obtenido de

<https://revistaespacios.com/a20v41n11/20411129.html>

- Montenegro, J. (2020). La inteligencia emocional y su efecto protector ante la ansiedad, depresión y el estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista Científica Institucional TZHOECOEN*, 12(4), 449-461. doi:<https://doi.org/10.26495/tzh.v12i4.1395>
- Moreno, F., Palacios, J. P., & Nuñez, F. E. (2021). Estrategias de autorregulación y competencia discursiva en el nivel superior. *Propósitos y Representaciones*, 9(1), 1-11. doi:<http://dx.doi.org/10.20511/pyr2021.v9n1.1039>
- Moscol, J., & Olivas-Ugarte, L. O. (2021). Self-Regulation Strategy Inventory—Self-Report (SRSI-SR): evidencias de validez, confiabilidad y equidad en estudiantes universitarios de la ciudad de Piura. *Psique Mag:Revista Científica Digital de Psicología*, 10(2), 34-45. Obtenido de <http://revistas.ucv.edu.pe/index.php/psiquemag/article/view/235/225>
- Omar, M., Hazimah, A., & Aminullah, F. (2019). Perceived Academic Stress Among Students in Universiti Teknologi Malaysia. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 470, 115-124. doi:<http://dx.doi.org/10.2991/assehr.k.200921.021>
- Popham, M., Counts, J., Ryan, J. B., & katsiyannis, A. (2018). A systematic review of self-regulation strategies to improve academic outcomes of students with EBD. *Journal of Research in Special Educational Needs*, 18(4), 239-253. doi:<https://doi.org/10.1111/1471-3802.12408>
- Puig, Á., Vargas, J., Salinas, L., Ricaño, K., & Puig, Á. (2020,). Prevalence of depression, anxiety, and academic stress among medical students during different periods of stress. *Atención Familiar*, 27(4), 165-171. doi:<http://dx.doi.org/10.22201/fm.14058871p.2020.4.76891>
- Ramli, N. H., Alavi, M., Mehrinezhad, S. A., & Ahmadi, A. (2018). Academic Stress and Self-Regulation among University Students in Malaysia: Mediator Role of Mindfulness. *Behavioral Sciences*, 8(1), 1-9. doi:<https://doi.org/10.3390/bs8010012>
- Reddy, J., Menon, K. R., & Thattil, A. (2018). Academic Stress and its Sources

- Among University Students. *Biomedical & Pharmacology Journal*, 11(1), 531-537. doi:<https://dx.doi.org/10.13005/bpj/1404>
- Restrepo, J. E., Sánchez, O. A., & Castañeda, T. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista Psicoespacios*, 14(24), 23-47. doi:<http://doi.org/10.25057/21452776.1331>
- Rodríguez, I., Fonseca, G. M., & Aramburú, G. (2020). Estrés Académico en Alumnos Ingresantes a la Carrera de Odontología en la Universidad Nacional de Córdoba, Argentina. *International Journal of Odontostomatology*, 14(4), 639-647. doi:<http://dx.doi.org/10.4067/S0718-381X2020000400639>
- Roque, D. E. (2018). *El nivel de estrés académico en los alumnos de la especialidad de lengua, literatura, psicología y filosofía de la una-puno 2016-II*. Tesis de pregrado, Universidad Nacional del Altiplano - Puno, Puno, Perú. Obtenido de http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/11720/Roque_I_tusaca_Dany_Elizabeth.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Sage, A., Roberts, C., Geryk, L., Sleath, B., Tate, D., & Carpenter, D. (2017). A Self-Regulation Theory–Based Asthma Management Mobile App for Adolescents: A Usability Assessment. *Jmir Human Factors*, 4(1), 1-9. doi:<http://dx.doi.org/10.2196/humanfactors.7133>
- Sahranavard, S., Miri, M. R., & Salehiniya, H. (2018). The relationship between self-regulation and educational performance in students. *J Educ Health Promot*, 7, 151-154. doi:https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_93_18
- Sáiz, M. C., & Valdivieso-León, L. (2020). Relación entre rendimiento académico y desarrollo de Estrategias de autorregulación en estudiantes universitarios. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 23(3), 49-65. doi:<https://doi.org/10.6018/reifop.385491>
- Sanabria, L. B., Valencia, N. G., & Ibáñez, J. (2017). Efecto del entrenamiento en autorregulación para el aprendizaje de la matemática. *Praxis & Saber*, 8(16), 35-56. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6060421>

- Sánchez, F. d., Bayona, G. M., Soria, Y. F., & Uribe, Y. C. (2020). Coaching educativo y autorregulación en estudiantes de básica regular. *Revista Gestión I+D*, 5(1), 9-39. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7468010>
- Seufert, T. (2018). The interplay between self-regulation in learning and cognitive load. *Educational Research Review*, 24, 116-129. doi:<https://doi.org/10.1016/j.edurev.2018.03.004>
- Silva-Ramos, M. F., López-Cocotle, J. J., & Columba Meza-Zamora, M. E. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*, 28(79), 75-83. Obtenido de <https://www.redalyc.org/jatsRepo/674/67462875008/67462875008.pdf>
- Song, D., & Kim, D. (2021). Effects of self-regulation scaffolding on online participation and learning outcomes. *Journal of Research on Technology in Education*, 53(3), 249-263. doi:<https://doi.org/10.1080/15391523.2020.1767525>
- Sook, L., & Mohd, M. R. (2020). The Influence of Self-Regulation towards Academic Achievement in English among Malaysian Upper Primary Students. *Universal Journal of Educational Research*, 8(5), 1-11. doi:<https://doi.org/10.13189/ujer.2020.081901>
- Sunyoung, P., & Hui, N. (2021). University students' self-regulation, engagement and performance in flipped learning. *European Journal of Training and Development*, V(1), 9. doi:<https://doi.org/10.1108/EJTD08-2020-0129>
- Usher, E., & Schunk, D. (2018). Social cognitive theoretical perspective of selfregulation. *Handbook of self-regulation of learning and performance*, 19–35. Obtenido de <https://psycnet.apa.org/record/2017-45259-002>
- Valdivieso, L. L., Lucas, S., Tous, P. J., & Espinoza, D. I. (julio de 2020). Estrategias de afrontamiento del Estrés Académico Universitario. *Educación XX1*, 23(2), 165-186. doi:<https://doi.org/10.5944/educXX1.25651>
- Vanslambrouck, S., Zhu, C., Pynoo, B., Lombaerts, K., Tondeur, J., & Schererd, R. (2019). A latent profile analysis of adult students online

self-regulation in blended learning environments. *Computers in human behavior*, 99, 126-136. doi:<https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.05.021>

Yan, Z., Ming, C., & Yuk, P. (2020). Effects of self-assessment diaries on academic achievement, self-regulation, and motivation. *Assessment in Education: Principles, Policy & Practice*, 27(5), 562-583. doi:<https://doi.org/10.1080/0969594X.2020.1827221>

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

Título de la investigación	Problema de investigación	Objetivos de la investigación	Hipótesis	Tipo y diseño de estudio	Población de estudio y procesamiento	Instrumento de recolección
Estrategias de autorregulación y estrés académico en estudiantes de la Escuela Técnico Superior de la PNP – Puno.	<p>Problema general ¿Qué relación existe entre las estrategias de autorregulación y estrés académico en estudiantes de la Escuela Técnico Superior de la PNP – Puno?</p> <p>Problemas específicas ¿Qué relación existe entre las estrategias de autorregulación y los estresores en estudiantes de la Escuela Técnico Superior de la PNP – Puno? ¿Qué relación existe entre las estrategias de autorregulación y síntomas en estudiantes de la Escuela Técnico Superior de la PNP – Puno? ¿Qué relación existe entre las estrategias de autorregulación y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Escuela Técnico Superior de la PNP – Puno? ¿Qué relación existe entre los hábitos adecuados de regulación y el estrés académico en estudiantes de</p>	<p>Objetivo general Determinar la relación que existe entre las estrategias de autorregulación y el estrés académico en estudiantes de la Escuela Técnico Superior de la PNP – Puno.</p> <p>Objetivos específicos Establecer la relación entre las estrategias de autorregulación y los estresores en estudiantes de la Escuela Técnico Superior de la PNP – Puno. Establecer la relación entre las estrategias de autorregulación y síntomas en estudiantes de la Escuela Técnico Superior de la PNP – Puno. Establecer la relación entre las estrategias de autorregulación y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Escuela Técnico Superior de la PNP – Puno. Establecer la relación entre los hábitos adecuados de regulación y el estrés académico en estudiantes de la</p>	<p>Hipótesis general Hi: Existe relación significativa entre las estrategias de autorregulación y el estrés académico en estudiantes de la Escuela Técnico Superior de la PNP – Puno.</p> <p>Hipótesis específicas Hi₁: Existe relación significativa entre las estrategias de autorregulación y los estresores en estudiantes de la Escuela Técnico Superior de la PNP – Puno. Hi₂: Existe relación significativa entre las estrategias de autorregulación y síntomas en estudiantes de la Escuela Técnico Superior de la PNP – Puno. Hi₃: Existe relación significativa entre las estrategias de autorregulación y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Escuela Técnico Superior de la PNP – Puno. Hi₄: Existe relación significativa entre los hábitos adecuados de regulación y el estrés académico en estudiantes de la Escuela</p>	<p>Tipo de estudio: Básica, de Nivel Descriptivo – Correlacional</p> <p>Diseño de estudio: No experimental de corte transversal</p>	<p>Población: estuvo conformada por 191 estudiantes de la Escuela Técnico Superior de la PNP – Puno.</p> <p>Muestra: Totalidad de la población.</p> <p>Técnicas de análisis e interpretación de datos: Se utilizaron el programa estadísticos SPSS v.26 y el Excel.</p>	<p>Instrumento: el cuestionario.</p>

<p>la Escuela Técnico Superior de la PNP – Puno? ¿Qué relación existe entre la organización del entorno y el estrés académico en estudiantes de la Escuela Técnico Superior de la PNP – Puno? ¿Qué relación existe entre la búsqueda de información y el estrés académico en estudiantes de la Escuela Técnico Superior de la PNP – Puno? ¿Qué relación existe entre la organización de la tarea y el estrés académico en estudiantes de la Escuela Técnico Superior de la PNP – Puno?</p>	<p>Escuela Técnico Superior de la PNP – Puno. Establecer la relación entre la organización del entorno y el estrés académico en estudiantes de la Escuela Técnico Superior de la PNP – Puno. Establecer la relación entre la búsqueda de información y el estrés académico en estudiantes de la Escuela Técnico Superior de la PNP – Puno. Establecer la relación entre la organización de la tarea y el estrés académico en estudiantes de la Escuela Técnico Superior de la PNP – Puno.</p>	<p>Técnico Superior de la PNP – Puno. Hi₅: Existe relación significativa entre la organización del entorno y el estrés académico en estudiantes de la Escuela Técnico Superior de la PNP – Puno Hi₆: Existe relación significativa entre la búsqueda de información y el estrés académico en estudiantes de la Escuela Técnico Superior de la PNP – Puno. Hi₇: Existe relación significativa entre la organización de la tarea y el estrés académico en estudiantes de la Escuela Técnico Superior de la PNP – Puno.</p>			
---	--	--	--	--	--

Anexo 2: Matriz de operacionalización de variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Estrategias de autorregulación	Refieren las estrategias implicadas en la comprensión y aprendizaje atendiendo a la autorregulación de las distintas fases que deben ser tenidas en cuenta, como son la cognición, la motivación, la conducta y el contexto (Moscol y Olivas-Ugarte, 2021).	Se utilizó la escala SRSI-SR (Self-Regulation Strategy Inventory Self-Report) adaptado para estudiantes universitarios por Moscol y Olivas-Ugarte (2021), instrumento constituido por 16 ítems que responden a una escala de tipo Likert de 5 opciones de respuesta.	Hábitos adecuados de regulación	Interés por el aprendizaje	Likert/Ordinal
				Perseverancia	
			Organización del entorno	Entorno tranquilo	
				Manejo de distractores	
				Sistematización del aprendizaje	
			Búsqueda de información	Búsquedas adicionales	
				Material complementario	
			Organización de la tarea	Investigación	
				Planificación del aprendizaje	
				Metodología de aprendizaje	

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Estrés académico	Procesos cognitivos y afectivos, a su vez hace que el alumno se afecte por medio de los estímulos estresores académicos se van apareciendo (Alania et al., 2020).	El instrumento utilizado fue el Inventario SISCO -SV, adaptado en estudiantes universitarios por Alania et al. (2020), instrumento conformado por 47 ítems que responden a una escala de tipo Likert de 6 opciones de respuesta.	Estresores	Competencia entre compañeros	Likert/Ordinal
				Sobrecarga de trabajo	
				Características de los docentes	
				Modelo de evaluación usado	
				Exigencia en el aula	
				Características de los trabajos	
				Características de la enseñanza	
				Participación en clase	
				Tiempo limitado para trabajos	
				Evaluaciones	
				Exposiciones	
				profesores poco claros	
				Preparación de los docentes	
			Clases monótonas		
Poco entendimiento					
Síntomas	Trastornos del sueño				
	Fatiga crónica				
				Dolores de cabeza o migrañas.	
				Problemas de digestivos	
				Tics	
				Somnolencia	
				Inquietud	
				depresión y tristeza	
				Ansiedad	
				Dificultad de concentración	
				Agresividad e irritabilidad.	
				Conflictos	
				Aislamiento	
				Desgano	
				Aumento o reducción del consumo de alimentos.	
			Estrategias de afrontamiento	Asertividad	
				Distraerse	
				Resolver la situación	
				Elogiar mi forma de actuar	

			Religiosidad
			Búsqueda de información
			Solicitar apoyo
			Contar situación
			Análisis de la situación
			Autocontrol
			Recordar
			Ejercicio físico.
			Plan de afrontamiento
			Rescatar lo positivo

Anexo 3: Instrumento de recolección de datos

Escala de estrategias de autorregulación / Self-Regulation Strategy Inventory—Self-Report (SRSI-SR)

Instrucciones: A continuación, se presenta una serie de ítems que debe calificar de acuerdo a la siguiente escala de medición:

Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
N	CN	AV	CS	S

Edad: Genero : Sección:

Hábitos adecuados de regulación		N	CN	AV	CS	S
1	Cuando no comprendo algún tema le pregunto al profesor					
2	Pregunto en clase cuando no entiendo el tema					
3	Investigo cuando no entiendo algo					
4	Cuando estoy estudiando le dedico más horas a los temas que son difíciles de entender					
Organización del entorno		N	CN	AV	CS	S
5	Intento estudiar en un sitio tranquilo					
6	Intento estudiar en un lugar sin distracciones (ruido, gente hablando)					
7	Me aseguro de que nadie me distraiga cuando estoy estudiando					
8	Permito que las personas me interrumpen cuando estoy estudiando					
9	Termino todas mis actividades académicas antes de iniciar otro tipo de actividades					
Búsqueda de información		N	CN	AV	CS	S
10	Realizo búsquedas bibliográficas adicionales que me ayuden comprender los temas de clase					
11	Busco material complementario de los temas vistos en clase					
12	Investigo cuando no entiendo algo sobre las tareas que me dejan					
Organización de la tarea		N	CN	AV	CS	S
13	Planeo en qué orden realizaré mis actividades académicas					
14	Coordino mi tiempo de acuerdo a las actividades académicas asignadas					
15	Hago un horario para organizar mi tiempo de estudio					
16	Uso algún método para mantener en orden el material de mis clases					

Inventario de Estrés Académico SISCO SV

Edad: Genero : Sección:

A. Dimensión estresores

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos alumnos. Responde, señalando con una X, ¿Con qué frecuencia cada uno de esos aspectos te estresa? tomando en consideración la siguiente escala de valores:

Nunca	Casi nunca	Raras veces	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
N	CN	RV	AV	CS	S

A continuación, representan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos estudiantes. Responde, tomando en consideración la siguiente escala de valores.

Estresores		N	CN	RV	AV	CS	S
1	La competitividad con o entre mis compañeros de clases.						
2	La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días.						
3	La personalidad y el carácter de mis profesores/as que me imparten clases.						
4	La forma de evaluación de los(as) profesores/as de las tareas, foros, proyectos, lecturas, ensayos, trabajos de investigación, organizadores, búsquedas en Internet, etc.						
5	El nivel de exigencia de mis profesores/as.						
6	El tipo de trabajo que me piden mis profesores/as (análisis de lecturas, proyectos, ensayos, mapas conceptuales, grabaciones, ejercicios y problemas, búsquedas en Internet etc.)						
7	Que me enseñen profesores/as muy teóricos/as.						
8	Mi participación en clase (conectarme a la clase, responder a preguntas, hacer comentarios, desarrollar argumentaciones, etc.).						
9	Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan mis profesores/as.						
10	La realización de exámenes, prácticas o trabajos de aplicación.						
11	Exposición de un tema ante la clase.						
12	La poca claridad que tengo sobre lo que solicitan mis profesores/as.						
13	Que mis profesores/as están mal preparados/as (contenido de la asignatura y/o manejo de tecnología).						
14	Asistir o conectarme a clases aburridas o monótonas.						

15	No entender los temas que se abordan en la clase.						
----	---	--	--	--	--	--	--

Dimensión síntomas (reacciones)

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de reacciones que, en mayor o menor medida, suelen presentarse en algunos alumnos cuando están estresados. Responde, señalando con una X, ¿con que frecuencia se te presentan cada una de estas reacciones cuando estás estresado? Tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior. ¿Con qué frecuencia se te presentan las siguientes reacciones cuando estás estresado?

Síntomas (reacciones)		N	CN	RV	AV	CS	S
16	Trastornos del sueño (insomnio o pesadilla).						
17	Fatiga crónica (cansancio permanente).						
18	Dolores de cabeza o migrañas.						
19	Problemas de digestión, dolor de estómago o diarrea.						
20	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.						
21	Somnolencia o mayor necesidad de dormir.						
22	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).						
23	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).						
24	Ansiedad (nerviosismo), angustia o desesperación.						
25	Dificultades para concentrarse.						
26	Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.						
27	Conflictos o tendencia a polemizar, contradecir, discutir o pelear.						
28	Aislamiento de los demás.						
29	Desgano para realizar las labores académicas.						
30	Aumento o reducción del consumo de alimentos.						

Dimensión estrategias de afrontamiento

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de acciones que, en mayor o menor medida, suelen utilizar algunos alumnos para enfrentar su estrés. Responde, encerrando en un círculo, ¿con qué frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

Estrategias de afrontamiento		N	CN	RV	AV	CS	S
31	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).						
32	Escuchar música o distraerme viendo televisión.						
33	Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.						
34	Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa.						
35	La religiosidad (encomendarse a Dios o asistir a misa).						

36	Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa						
37	Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos.						
38	Contar lo que me pasa a otros. (verbalización de la situación que preocupa).						
39	Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa.						
40	Evaluar lo positivo y negativo de mis propuestas ante una situación estresante.						
41	Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa.						
42	Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucioné.						
43	Hacer ejercicio físico.						
44	Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas.						
45	Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa.						
46	Navegar en internet.						
47	Jugar videojuegos.						

Anexo 4: Ficha de validación de instrumentos de medición

Variable 1: Estrategias de autorregulación

Encuestados	191
Preguntas	16
Puntaje mínimo	1
Puntaje máximo	5
Valor mínimo	16
Valor máximo	80

Intervalos	3
Rango	64
Amplitud	21,3
Inicio mínimo	15
Diferencia	1

CLASES	Límite inferior	Límite superior
Inadecuada	15	36
Regular	37	59
Adecuada	60	81

Dimensión 1: Hábitos adecuados de regulación

Encuestados	191
Preguntas	4
Puntaje mínimo	1
Puntaje máximo	5
Valor mínimo	4
Valor máximo	20

Intervalos	3
Rango	16
Amplitud	5,3
Inicio mínimo	3
Diferencia	1

CLASES	Límite inferior	Límite superior
Malo	3	8
Regular	9	15
Bueno	16	21

Dimensión 2: Organización del entorno

Encuestados	191
Preguntas	5
Puntaje mínimo	1
Puntaje máximo	5
Valor mínimo	5
Valor máximo	25

Intervalos	3
Rango	20
Amplitud	6,7
Inicio mínimo	4
Diferencia	1

CLASES	Límite inferior	Límite superior
Inadecuada	4	11
Regular	12	18
Adecuada	19	26

Dimensión 3: Búsqueda de información

Encuestados	191
Preguntas	3
Puntaje mínimo	1
Puntaje máximo	5
Valor mínimo	3
Valor máximo	15

Intervalos	3
Rango	12
Amplitud	4,0
Inicio mínimo	2
Diferencia	1

CLASES	Límite inferior	Límite superior
Malo	2	6
Regular	7	11
Bueno	12	16

Dimensión 4: Organización de la tarea

Encuestados	191
Preguntas	4
Puntaje mínimo	1
Puntaje máximo	5
Valor mínimo	4
Valor máximo	20

Intervalos	3
Rango	16
Amplitud	5,3
Inicio mínimo	3
Diferencia	1

CLASES	Límite inferior	Límite superior
Inadecuada	3	8
Regular	9	15
Adecuada	16	21

Variable 2: Estrés académico

Encuestados	191
Preguntas	47
Puntaje mínimo	1
Puntaje máximo	6
Valor mínimo	47
Valor máximo	282

Intervalos	3
Rango	235
Amplitud	78,3
Inicio mínimo	46
Diferencia	1

CLASES	Límite inferior	Límite superior
Leve	46	124
Moderado	125	204
Severo	205	283

Dimensión 1: Estresores

Encuestados	191
Preguntas	15
Puntaje mínimo	1
Puntaje máximo	6
Valor mínimo	15

Intervalos	3
Rango	75
Amplitud	25,0
Inicio mínimo	14
Diferencia	1

Valor máximo	90
--------------	----

CLASES	Límite inferior	Límite superior
Inadecuada	14	39
Regular	40	65
Adecuada	66	91

Dimensión 2: Síntomas (reacciones)

Encuestados	191
Preguntas	15
Puntaje mínimo	1
Puntaje máximo	6
Valor mínimo	15
Valor máximo	90

Intervalos	3
Rango	75
Amplitud	25,0
Inicio mínimo	14
Diferencia	1

CLASES	Límite inferior	Límite superior
Grave	14	39
Moderado	40	65
Leve	66	91

Dimensión 3: Estrategias de afrontamiento

Encuestados	191
Preguntas	17
Puntaje mínimo	1
Puntaje máximo	6
Valor mínimo	17
Valor máximo	102

Intervalos	3
Rango	85
Amplitud	28,3
Inicio mínimo	16
Diferencia	1

CLASES	Límite inferior	Límite superior
Inadecuado	16	44
Regular	45	74
Adecuado	75	103

Anexo 5: Base de datos

Procesamiento de datos SPSS.sav [Conjunto_de_datos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Edición Ver Datos Transformar Analizar Marketing directo Gráficos Utilidades Ventana Ayuda

Visible: 102 de 102 variables

	Edad	Sección	Eau1	Eau2	Eau3	Eau4	Eau5	Eau6	Eau7	Eau8	Eau9	Eau10	Eau11	Eau12	Eau13	Eau14	Eau15	Eau16	Est1	Est2	Est3	Est4	Est5
1	20	4	3	2	2	2	4	2	2	4	2	4	4	3	3	3	1	3	2	2	3	3	4
2	20	4	1	1	5	1	1	4	4	2	4	4	4	2	3	3	1	2	3	2	2	4	3
3	21	1	5	3	1	1	3	4	2	3	2	3	3	5	1	3	4	4	4	4	1	4	6
4	21	1	3	3	1	1	2	1	5	1	2	1	4	3	4	3	5	4	1	3	6	2	1
5	22	3	3	2	5	5	5	1	5	1	4	2	5	1	2	5	1	5	3	1	4	2	3
6	26	6	3	3	4	3	5	3	4	5	3	3	4	3	3	5	5	3	2	3	2	2	3
7	19	6	5	2	3	4	5	3	3	3	4	5	2	3	1	2	1	4	3	1	2	5	5
8	22	5	1	2	3	1	3	3	2	3	3	1	2	2	3	3	2	3	4	4	3	3	5
9	21	2	1	1	2	2	4	4	2	2	3	3	1	5	5	4	2	4	1	3	3	3	5
10	23	5	2	2	1	2	2	1	2	1	2	1	1	1	3	3	2	2	4	5	4	3	4
11	23	1	2	1	4	5	5	4	4	2	1	4	1	3	1	5	1	3	3	3	4	1	1
12	22	1	3	2	2	5	3	3	3	2	3	2	5	2	4	3	1	5	5	3	5	4	6
13	23	1	1	2	4	3	5	2	5	4	4	5	5	1	4	1	4	5	1	2	5	4	2
14	23	6	3	5	1	3	2	1	4	4	5	2	2	1	1	4	5	3	1	2	4	5	3
15	25	5	2	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	3	4	4	3	6	5
16	20	4	2	5	3	4	5	4	4	5	1	5	2	1	3	5	3	2	5	1	2	3	2
17	21	4	5	5	1	4	5	5	2	1	1	2	5	2	4	3	4	3	1	5	3	2	1
18	21	2	4	3	3	4	4	3	3	2	1	2	5	2	3	5	1	4	5	3	1	5	1
19	20	3	5	2	3	5	5	2	5	5	3	4	3	1	5	4	2	5	4	3	3	4	3
20	21	2	1	1	1	3	3	3	3	2	2	3	2	2	1	2	3	2	3	4	5	4	4
21	26	3	3	3	5	4	5	1	4	2	5	4	1	3	2	4	5	2	3	2	1	1	2
22	24	3	3	2	3	2	1	2	3	3	1	1	2	2	3	2	3	1	5	5	4	3	5
23	19	4	3	1	3	1	3	1	1	3	3	3	1	1	3	3	3	3	3	3	5	6	5

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo



Visible: 102 de 102 variables

	Edad	Sección	Eau1	Eau2	Eau3	Eau4	Eau5	Eau6	Eau7	Eau8	Eau9	Eau10	Eau11	Eau12	Eau13	Eau14	Eau15	Eau16	Est1	Est2	Est3	Est4	Est5
169	25	6	3	4	4	5	2	4	1	3	2	2	4	4	5	1	5	4	4	1	3	1	4
170	21	4	3	5	4	3	4	4	5	4	4	5	4	5	4	3	5	5	3	3	3	1	3
171	20	1	2	3	2	4	3	5	5	3	3	4	4	1	2	1	5	3	5	3	1	6	4
172	23	6	4	5	2	3	1	1	4	2	1	2	3	1	2	4	3	4	5	3	4	3	5
173	21	1	1	3	2	2	1	3	2	1	2	2	1	2	2	1	3	3	5	6	6	5	4
174	20	1	2	5	2	5	4	2	3	1	3	5	5	2	2	1	4	4	4	4	4	4	4
175	23	1	4	4	5	5	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	1	1	1	1	3
176	20	6	3	1	3	3	2	1	3	3	2	1	2	2	1	1	2	2	4	6	5	5	5
177	20	1	2	4	1	5	3	4	4	3	3	1	5	3	1	1	4	3	4	1	1	1	4
178	25	4	4	4	4	4	5	4	4	3	5	4	3	3	5	5	5	3	3	1	3	3	2
179	24	4	5	3	4	4	4	5	3	4	5	3	3	4	3	3	5	5	1	1	1	3	3
180	20	2	3	1	1	1	2	3	3	2	2	3	4	3	5	4	5	5	1	2	3	2	2
181	24	4	2	1	5	4	5	2	3	5	3	5	1	1	3	1	1	2	1	3	3	4	4
182	25	1	4	3	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	3	2	3	2	2	2
183	21	5	5	2	4	2	4	2	3	4	2	1	5	4	1	1	3	3	5	3	3	3	5
184	20	5	3	3	3	3	4	3	5	3	4	4	5	4	3	5	3	5	1	3	2	2	2
185	23	5	1	3	3	2	3	1	1	3	1	2	2	3	2	3	2	2	4	5	4	6	3
186	21	4	1	3	5	3	4	5	5	3	4	1	3	2	4	3	5	2	5	5	3	5	3
187	20	5	5	5	5	4	5	5	3	4	3	4	5	3	3	5	5	4	3	3	3	3	3
188	23	1	4	2	4	1	4	3	1	3	3	1	1	1	5	5	5	2	5	4	3	5	6
189	20	3	5	4	3	5	5	4	3	5	3	5	5	4	5	5	3	5	2	2	3	1	1
190	20	5	1	2	2	1	2	2	3	3	1	3	2	1	3	3	3	2	5	5	5	6	3
191	21	2	5	5	5	4	3	3	3	4	5	3	5	5	3	4	3	4	2	1	1	2	3

Vista de datos Vista de variables



Visible: 102 de 102 variables

	Est25	Est26	Est27	Est28	Est29	Est30	Est31	Est32	Est33	Est34	Est35	Est36	Est37	Est38	Est39	Est40	Est41	Est42	Est43	Est44	Est45	Est46	Est47
1	5	4	2	3	2	1	5	6	2	3	6	2	2	3	3	1	5	6	5	3	1	1	4
2	4	2	4	4	3	5	6	5	1	5	1	2	2	2	5	6	5	1	4	2	2	3	2
3	1	3	6	5	3	2	2	6	2	4	5	4	6	5	3	5	6	4	5	4	6	4	2
4	1	5	6	3	5	6	1	1	4	4	6	3	2	6	5	5	3	5	6	1	4	5	2
5	4	1	2	4	3	4	2	5	1	2	4	1	4	3	5	2	3	1	5	1	4	2	5
6	3	3	2	3	1	1	3	1	2	3	2	1	2	1	3	3	1	3	3	3	3	2	3
7	4	1	1	5	4	2	5	4	3	5	6	2	4	3	4	4	2	5	1	3	2	5	1
8	4	5	4	5	3	6	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	6	5	5	3	6	4
9	5	3	4	3	6	2	4	3	4	2	5	4	5	6	2	4	1	1	2	2	1	2	4
10	4	6	3	4	3	3	5	4	4	4	4	3	4	3	4	4	6	5	3	4	4	5	3
11	1	2	5	1	3	5	3	1	5	3	5	6	5	1	2	2	1	4	1	2	4	4	1
12	2	6	2	4	4	6	4	3	2	3	4	4	4	4	1	5	1	3	1	4	4	1	2
13	2	4	4	3	2	3	4	4	6	3	4	3	1	3	1	1	4	2	1	4	2	1	5
14	3	1	2	1	3	1	1	2	1	5	1	3	4	4	2	3	4	1	3	4	4	1	2
15	4	6	5	3	3	3	5	5	5	4	6	5	5	5	5	4	6	5	3	4	5	5	3
16	1	4	3	2	4	2	5	3	2	1	3	5	2	1	4	4	1	1	5	4	2	4	4
17	4	1	2	5	2	5	1	3	1	4	4	1	5	2	2	5	6	5	1	4	1	3	4
18	1	4	2	2	1	4	2	1	4	1	4	2	2	1	4	5	6	3	4	4	5	1	2
19	1	5	3	6	5	1	3	1	1	5	3	1	2	2	4	1	2	3	5	2	1	4	5
20	5	4	6	5	5	4	3	3	3	4	5	6	4	3	5	5	6	4	4	5	4	3	4
21	1	2	3	1	5	4	1	5	4	4	1	5	2	4	5	2	5	4	2	1	3	1	4
22	3	4	4	6	3	3	4	4	6	4	4	5	3	4	6	3	5	3	5	6	5	4	4



Visible: 102 de 102 variables

	Est25	Est26	Est27	Est28	Est29	Est30	Est31	Est32	Est33	Est34	Est35	Est36	Est37	Est38	Est39	Est40	Est41	Est42	Est43	Est44	Est45	Est46	Est47
170	3	3	2	3	3	1	2	2	1	2	3	3	1	3	1	3	2	1	3	3	1	1	3
171	3	3	1	4	5	6	2	1	3	3	2	5	3	2	1	2	1	5	5	5	3	2	4
172	4	3	5	5	5	4	6	4	4	5	5	4	5	5	5	4	6	5	4	4	3	4	3
173	5	3	4	4	6	5	5	5	4	5	6	5	4	3	5	6	5	3	4	3	6	3	4
174	2	5	4	3	4	1	3	3	5	4	3	2	5	1	5	3	5	2	3	1	1	2	1
175	3	2	1	1	2	2	2	1	3	3	3	2	1	1	2	2	3	1	2	1	3	1	3
176	5	6	3	4	3	3	6	5	5	4	5	6	3	5	5	4	6	5	3	4	5	3	6
177	1	3	5	2	1	4	1	1	1	1	3	4	1	4	1	5	1	5	2	3	2	1	4
178	3	2	3	2	3	1	1	2	2	3	2	1	2	2	3	3	1	3	2	3	3	1	2
179	3	3	3	3	2	1	1	3	2	3	2	1	3	3	1	2	1	1	3	3	3	2	3
180	3	3	2	2	2	1	2	2	2	3	3	2	1	2	3	1	3	1	1	2	3	3	1
181	4	5	1	4	5	2	2	4	4	3	1	4	5	3	2	1	3	1	4	2	4	5	2
182	3	3	1	2	1	2	2	1	3	2	3	1	2	3	2	1	2	2	1	1	1	2	3
183	4	3	1	3	5	3	4	3	1	2	1	3	4	2	1	1	3	3	1	4	5	4	4
184	3	3	1	3	1	1	3	2	2	1	2	2	3	3	1	1	3	1	3	2	3	1	1
185	4	6	5	5	4	5	6	3	4	5	3	6	3	5	4	4	6	3	5	4	3	6	5
186	4	5	1	1	5	3	1	3	4	1	3	3	1	2	3	4	4	1	4	1	5	5	3
187	3	3	2	1	2	1	2	2	1	1	1	2	2	1	2	2	3	3	1	2	3	3	2
188	4	5	3	6	3	5	4	4	3	3	6	4	4	4	5	4	6	4	5	5	4	6	3
189	1	2	1	3	3	2	2	2	3	3	3	3	1	3	2	1	1	3	3	1	1	3	1
190	3	5	4	6	4	5	4	5	4	3	4	6	4	3	3	3	3	3	5	6	3	5	5
191	1	3	2	3	3	3	3	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	3	1	1	3

Vista de datos Vista de variables

Anexo 6: Constancia de recepción



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA

"Año del Bicentenario del Perú: 200 años de Independencia"

Chincha Alta, 12 de setiembre del 2021

OFICIO N°297-2021-UAI-FCS

ESCUELA TÉCNICO SUPERIOR DE LA PNP - PUNO
COMANDANTE PNP. FERNANDO RICARDI RODRÍGUEZ
DIRECTOR DE LA ESCUELA TÉCNICO SUPERIOR PNP -PUNO.
PARQUE INDUSTRIAL DE SALCEDO S/N

PRESENTE.-

De mi especial consideración:

Es grato dirigirme a usted para saludarlo cordialmente.

La Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma de Ica tiene como principal objetivo formar profesionales con un perfil científico y humanístico, sensibles con los problemas de la sociedad y con vocación de servicio, este compromiso lo interiorizamos a través de nuestros programas académicos, bajo la excelencia en formación académica, y trabajando transversalmente con nuestros pilares como son la **investigación**, **proyección** y **extensión** universitaria y bienestar universitario.

En tal sentido, nuestros estudiantes de los últimos semestres académicos se encuentran en el desarrollo de su Trabajo de Investigación, que le permitirán obtener el Título Profesional anhelado, de acuerdo con las líneas de investigación de nuestra Facultad, para los programas académicos de Enfermería, Psicología y Obstetricia. Los estudiantes han tenido a bien seleccionar temas de estudio de interés con la realidad local y regional, tomando en cuenta a la institución.

Como parte de la exigencia del proceso de investigación, se debe contar con la **AUTORIZACIÓN** de la Institución elegida, para que los estudiantes puedan poder proceder a realizar el estudio, recabar información y aplicar su instrumento de investigación, misma que a través del presente documento solicitamos.

Adjuntamos la Carta de Presentación de las estudiantes con el tema de investigación propuesto y quedamos a la espera de su aprobación que será de gran utilidad para su institución.

Sin otro particular y en la seguridad de merecer su atención, me suscribo, no sin antes reiterarle los sentimientos de mi especial consideración.



Av. Abelardo Alva Maúrtua 489 - 499 | Chincha Alta - Chincha - Ica
☎ 056 269176

🌐 www.uai.edu.pe

Anexo 7: Informe de Turnitin al 28% de similitud se excluye referencias bibliográficas

ESTRATEGIAS DE AUTORREGULACIÓN Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA TÉCNICO SUPERIOR DE LA PNP – PUNO.

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.autonomadeica.edu.pe Fuente de Internet	3%
2	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	2%
3	repositorio.uap.edu.pe Fuente de Internet	1%
4	repositorio.upeu.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	repositorio.unjfsc.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	alicia.concytec.gob.pe Fuente de Internet	1%
7	Francisco Javier Barreto-Trujillo, Javier Álvarez-Bermúdez. "Estrategias de autorregulación del aprendizaje y rendimiento académico en estudiantes de bachillerato",	1%

Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación, 2020

Publicación

8	repositorio.udaff.edu.pe Fuente de Internet	1%
9	repositorio.une.edu.pe Fuente de Internet	1%
10	revistas.uned.es Fuente de Internet	1%
11	Submitted to Universidad Nacional Jose Faustino Sanchez Carrion Trabajo del estudiante	1%
12	webcache.googleusercontent.com Fuente de Internet	1%
13	es.scribd.com Fuente de Internet	1%
14	Submitted to National University College - Online Trabajo del estudiante	1%
15	dialnet.unirioja.es Fuente de Internet	1%
16	repositorio.unap.edu.pe Fuente de Internet	1%
