



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO
PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN DOCENCIA
UNIVERSITARIA

**Hábitos de estudio y su relación con el aprendizaje autorregulado
en estudiantes de una universidad de Lima, 2022**

AUTORA:

Bracamonte Figueroa de Julca, Milagros del Rosario (orcid.org/0000-0002-3817-6955)

ASESOR:

Dr. Diaz Salvatierra, Eddy Ronald (orcid.org/0000-0001-6164-6460)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Evaluación y Aprendizaje

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Apoyo a la reducción de brechas y carencias en la educación en todos sus niveles

LIMA – PERÚ

2022

Dedicatoria

A Dios por ser mi gran fortaleza, a mis hijas por motivarme día a día a seguir estudiando, a mi madre por su apoyo incondicional y a mi querido padre que desde el cielo me cuida.

Agradecimiento

Agradecimiento especial a las autoridades y docentes de la Universidad César Vallejo, en especial a mis docentes asesores que con su gran apoyo y profesionalismo contribuyeron a la realización del presente trabajo.

Índice de contenidos

	Pág.
Carátula	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenidos	iv
Índice de tablas	v
Índice de figuras	vi
Resumen	vii
Abstract	viii
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	5
III. METODOLOGÍA	13
3.1. Tipo y diseño de investigación	13
3.2. Variables y operacionalización	14
3.3. Población, muestra y muestreo	15
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	17
3.5. Procedimientos	19
3.6. Método de análisis de datos	19
3.7. Aspectos éticos	19
IV. RESULTADOS	20
V. DISCUSIÓN	31
VI. CONCLUSIONES	37
VII. RECOMENDACIONES	38
REFERENCIAS	39
ANEXOS	

Índice de tablas

	Pág.
Tabla 1 <i>Población de estudio</i>	15
Tabla 2 <i>Muestra de estudio</i>	16
Tabla 3 <i>Ficha Técnica 1</i>	17
Tabla 4 <i>Ficha Técnica 2</i>	17
Tabla 5 <i>Validación</i>	18
Tabla 6 <i>Confiabilidad</i>	18
Tabla 7 <i>Hábitos de estudio y aprendizaje autorregulado</i>	20
Tabla 8 <i>Técnicas para leer y tomar apuntes y aprendizaje autorregulado</i>	21
Tabla 9 <i>Hábitos de concentración y aprendizaje autorregulado</i>	22
Tabla 10 <i>Distribución de tiempo-relaciones sociales y aprendizaje autorregulado</i>	23
Tabla 11 <i>Hábitos-actitudes generales de trabajo y aprendizaje autorregulado</i>	24
Tabla 12 <i>Supuesto de normalidad K-S</i>	25
Tabla 13 <i>Contraste de hipótesis general</i>	26
Tabla 14 <i>Contraste de hipótesis específica 1</i>	27
Tabla 15 <i>Contraste de hipótesis específica 2</i>	28
Tabla 16 <i>Contraste de hipótesis específica 3</i>	29
Tabla 17 <i>Contraste de hipótesis específica 4</i>	30

Índice de figuras

	Pág.
Figura 1 <i>Esquema correlacional</i>	14

Resumen

La presente investigación titulada “Hábitos de estudio y su relación con el aprendizaje autorregulado en estudiantes de una universidad de Lima, 2022” se planteó con el objetivo de determinar la relación entre los hábitos de estudio y el aprendizaje autorregulado en estudiantes universitarios. Con ese propósito, esta investigación se llevó a cabo desde el enfoque cuantitativo, basado en el diseño no experimental transversal y de nivel correlacional tomando como muestra a 81 estudiantes. Los resultados muestran que el 28.4% de estudiantes que perciben un nivel alto en sus hábitos de estudio, también evidencian un nivel alto en su aprendizaje autorregulado, del mismo modo, para el 43.20% de estudiantes con nivel medio en hábitos de estudio, también su nivel es medio en el aprendizaje autorregulado, así también para el 9.9% de estudiantes con nivel bajo de hábitos de estudio, el nivel también es bajo en su aprendizaje autorregulado. Así, también, en relación al resultado principal, se halló una significancia igual a 0.000 menor a 0.05 y un Rho de Spearman igual a 0.837 concluyendo que existe relación entre los hábitos de estudio y el aprendizaje autorregulado.

Palabras clave: hábitos, aprendizaje, autónomo, motivación.

Abstract

The present investigation entitled "Study habits and their relationship with self-regulated learning in students of a university in Lima, 2022" was proposed with the objective of determining the relationship between study habits and self-regulated learning in university students. With this purpose, this research was carried out from the quantitative approach, based on the non-experimental cross-sectional design and correlational level, taking 81 students as a sample. The results show that 28.4% of students who perceive a high level in their study habits, also show a high level in their self-regulated learning, in the same way, for 43.20% of students with a medium level in study habits, their level it is medium in self-regulated learning, so also for 9.9% of students with a low level of study habits, the level is also low in their self-regulated learning. Thus, also, in relation to the main result, a significance equal to 0.000 less than 0.05 and a Spearman's Rho equal to 0.837 were found, concluding that there is a relationship between study habits and self-regulated learning.

Keywords: habits, learning, autonomous, motivación.

I. INTRODUCCIÓN

Uno de los problemas en el ámbito educativo es el poco hábito de los estudiantes en el estudio. Los hábitos de estudio son costumbres o rutinas que mediante la repetición potencian la eficiencia en los aprendizajes (Peña et al., 2021); se refieren también a cierto tipo de comportamientos y tiempo empleados en el estudio (Walck et al., 2021); así como a las estrategias y métodos de estudio empleados (Alkhamees et al., 2020); y si el estudiante no adquiere los hábitos de estudio necesario no será capaz de autorregular su aprendizaje, lo que le ocasionará dificultad en el aprendizaje (Aranda et al., 2022). Los estudiantes que ingresan a las universidades, adquieren nuevas responsabilidades, nuevos desafíos y exigencias, y si no están preparados para esta etapa conlleva al fracaso sino se tiene buenos hábitos de estudio (Salamea y Cedillo, 2021).

A nivel internacional, según la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OECD) uno de los mayores desafíos de la actualidad es que las personas puedan desarrollar capacidades que le permitan adaptarse y tener éxito en el ámbito profesional, laboral y social en ese sentido es importante que los estudiantes desarrollen óptimas habilidades de estudio, porque es a través del desarrollo de estas que habrá una mayor eficacia en las actividades del estudiante (OECD, 2021). Para Llanto y Honores (2022) los estudiantes requieren desarrollar capacidades de autorregulación en sus aprendizajes para que sean capaces de regular sus propios aprendizajes. De acuerdo con Edisherashvili et al. (2022) esta exigencia no es temporal por las circunstancias de virtualidad de la educación, sino que eventualmente esta modalidad tendrá mayor presencia, que exige mayor capacidad de autorregulación de aprendizajes.

De acuerdo con Andrade y Utria (2021) existe un 70% de estudiantes latinoamericanos que acceden a estudios de nivel superior evidenciando malos hábitos de estudio, con deficiencias en la comprensión lectora y bajos niveles en el manejo de estrategias; esta afirmación es respaldada por Guerra y Guevara (2017) quien ha afirmado que los estudiantes universitarios tienen problemas con la comprensión de textos universitarios. Por su parte, Montes (2020) afirmó que el 15% de estudiantes mexicanos poseían hábitos deficientes. En un estudio realizado por Ruiz (2020) en una institución superior del Ecuador, indico que los estudiantes

evaluados han evidenciado inadecuados hábitos de estudio lo que no les ha permitido prepararse bien antes de los exámenes.

En el Perú, según un estudio realizado por Cárdenas et al. (2018) se ha reportado que un 30.7% de estudiantes no logra planificar sus estudios adecuadamente, realidad que impacta en su desempeño académico, y en su formación profesional. Según, Romero (2021) en el Perú existen muchas brechas, por lo que esto condicionaría cualquier iniciativa de cambio; dado que la realidad impacta de sobremanera porque apenas 6 de cada 10 estudiantes no logran ingresar a la universidad o instituciones de educación superior.

En la institución universitaria, esta realidad no es ajena, porque se ha evidenciado estudiantes con bajo nivel de hábitos de estudio, así mismo, con mucha dificultad para poner atención y concentrarse en clase, presentando además dificultades serias para tomar apuntes en clase o para responder a preguntas que el docente realiza a manera de comprobar si entendió o no la clase.

El estudiante que no logre desarrollar adecuados hábitos de estudio, tendrá dificultades para autorregular sus aprendizajes, le será difícil poseer estabilidad académica (Iqbal et al., 2022); no tendrán un buen rendimiento académico (Jafari et al., 2019). De igual forma, estudiantes que no logran autorregular sus aprendizajes, tienen bajos desempeños, experimentando bajos resultados académicos (Ewell et al., 2022).

De acuerdo con Jameel et al. (2019) en los hábitos de estudio se integran la actitud que es un factor clave para tener mayor éxito en los estudios, por esa razón para mejorar los hábitos de estudio diversos autores han señalado que la motivación es de vital importancia para involucrar con mayor compromiso al estudiante con sus aprendizajes (Cho y Jang, 2022; Zhang y Dong, 2022).

En razón de lo antes expuesto, se formula la pregunta de investigación: ¿Qué relación existe entre hábitos de estudio y aprendizaje autorregulado en estudiantes de una universidad de Lima, 2022?; en forma análoga, se formulan los problemas específicos: a) ¿Qué relación existe entre técnicas para leer y tomar apuntes y aprendizaje autorregulado en estudiantes de una universidad de Lima, 2022?; b) ¿Qué relación existe entre hábitos de concentración y aprendizaje autorregulado en estudiantes de una universidad de Lima, 2022?; c) ¿Qué relación

existe entre distribución de tiempo-relaciones sociales y aprendizaje autorregulado en estudiantes de una universidad de Lima, 2022?; d) ¿Qué relación existe entre hábitos-actitudes generales de trabajo y aprendizaje autorregulado en estudiantes de una universidad de Lima, 2022?

Esta investigación se justifica desde una mirada teórica porque todo el sustento teórico enmarcado en esta investigación, se ha construido sobre la base de teorías y enfoques que han permitido profundizar en el problema y comprender la manera en la que los hábitos de estudio tienen un correlato con el aprendizaje autorregulado, de manera que, esta contribución podrá ser muy útil para estudiantes que requieran indexar este estudio como antecedente, y para toda la comunidad científica añadiendo nueva información sobre cómo se perciben las variables de estudio y sus posibles relaciones en escenarios actuales de aprendizaje.

Visto del modo de la justificación práctica, la investigación tiene entre sus fines comprender el problema para describirlo de manera que los hallazgos, análisis y recomendaciones puedan servir como un documento base para que las autoridades educativas o responsables directos como coordinadores académicos, vicerrectorado académico, puedan plantear estrategias fortaleciendo en algunos casos los hábitos de estudio y en otros mejorándolos para que los estudiantes logren un mayor desarrollo de autorregulación del aprendizaje.

Desde la perspectiva metodológica, esta investigación contribuirá con la comunidad científica porque aporta nuevos instrumentos de medición, y proporciona un enfoque metodológico y consistente que servirá de guía para quienes se inicien en la investigación y para estudiantes que tengan la necesidad de realizar una investigación con los temas tratados en este estudio.

Así mismo, se planteó el objetivo general: determinar la relación entre hábitos de estudio y aprendizaje autorregulado en estudiantes de una universidad de Lima, 2022; de igual forma, como objetivos específicos: a) Determinar la relación entre técnicas para leer y tomar apuntes y aprendizaje autorregulado en estudiantes de una universidad de Lima, 2022; b) Determinar la relación entre hábitos de concentración y aprendizaje autorregulado en estudiantes de una universidad de Lima, 2022; c) Determinar la relación entre distribución de tiempo-relaciones

sociales y aprendizaje autorregulado en estudiantes de una universidad de Lima, 2022; d) Determinar la relación entre hábitos-actitudes generales de trabajo y aprendizaje autorregulado en estudiantes de una universidad de Lima, 2022.

En la misma línea, se formuló la hipótesis general: existe relación entre hábitos de estudio y aprendizaje autorregulado en estudiantes de una universidad de Lima, 2022; de igual forma, se han planteado las hipótesis específicos: a) Existe relación entre técnicas para leer y tomar apuntes y aprendizaje autorregulado en estudiantes de una universidad de Lima, 2022; b) Existe relación entre hábitos de concentración y aprendizaje autorregulado en estudiantes de una universidad de Lima, 2022; c) existe relación entre distribución de tiempo-relaciones sociales y aprendizaje autorregulado en estudiantes de una universidad de Lima, 2022; existe relación entre hábitos-actitudes generales de trabajo y aprendizaje autorregulado en estudiantes de una universidad de Lima, 2022.

II. MARCO TEÓRICO

En esta investigación se han revisado artículos y tesis de posgrado y se han considerado como estudios previos los siguientes aportes en el contexto internacional, los trabajos previos que abordan las variables de estudio son: Salamea y Cedillo (2021) realizaron un estudio a partir de la necesidad de establecer la relación entre hábitos de estudio y la motivación para el aprendizaje; para ello desarrollaron una indagación correlacional con muestra de 103 estudiantes universitarios y cuyos resultados mostraron que el 85.19% de estudiantes con un nivel alto de hábitos relacionados con la planificación y la organización; un 88.8% con niveles altos de hábitos de atención y esfuerzo en su clase.

De la misma forma, Hernández y Hurtado (2021) efectuaron una investigación bajo la premisa de comprobar que los hábitos de estudio se relacionan con el rendimiento académico conformando para ello una muestra probabilística de 108 estudiantes universitarios bajo un estudio de enfoque cuantitativo y alcance correlacional, mostrando como resultados un índice de significancia igual a 0.000 y una correlación r de Pearson igual a 0.226, comprobando de esta forma, una correlación positiva baja concluyendo que los hábitos de estudio son importantes para el rendimiento académico en una intensidad baja.

Asimismo, Mondragón et al. (2017) desarrollaron un estudio con la intención de conocer si los hábitos de estudio se vinculan estadísticamente con el rendimiento académico, a partir de una indagación cuantitativa-correlacional, en la que se consideró un tamaño de muestra equivalente a 173 estudiantes. Y en cuanto a los hallazgos, los autores reportaron un índice de significancia mayor al error máximo ($\text{Sig.} > 0.05$) mediante el cual han llegado a la conclusión que los hábitos del estudiante no presentan relación con el rendimiento académico.

Así también, Pineda y Alcántara (2017) realizaron una investigación partiendo de la necesidad de identificar si los hábitos de estudio tienen alguna relación con el rendimiento académico; en virtud de ello, el estudio siguió la ruta cuantitativa empleando el alcance correlacional y trabajando en una muestra equivalente a 238 estudiantes; lograron obtener un índice p -valor inferior a 0.05

(Sig. < 0.05) concluyendo que entre los hábitos que emplean los estudiantes presentan correlación con el rendimiento académico.

De igual manera, Chilca (2017) desarrolló un estudio para identificar alguna relación entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico basándose en las investigaciones cuantitativas-correlacionales en la que se consideró trabajar con una muestra de 196 estudiantes, obteniendo como resultado, un índice significativo de valor igual a 0.000 (Sig. < 0.05) a partir del cual, el autor llegó a la conclusión de que los hábitos de estudio son importantes por presentar correspondencia con el rendimiento académico de estudiantes.

A nivel nacional: Balarezo (2021) plasmó un estudio destacando la importancia de los hábitos de estudio y planteando la finalidad de conocer la relación con el aprendizaje autorregulado, mediante una indagación cursada bajo el enfoque cuantitativo-correlacional, teniendo en consideración un tamaño muestral de 94 estudiantes, reportando como hallazgos señalando al 54.3% de estudiantes con un logro de nivel alto de aprendizaje autorregulado, respecto de un 57,5% de estudiantes con un nivel de tendencia positiva en el hábito de estudio; además halló una significancia (Sig. < 0.05; Rho = 0.862) a partir del cual concluyó que existe correlación entre aprendizaje autorregulado y hábitos de estudio.

Carranza (2021) elaboró una investigación a partir del reconocimiento de la importancia de la autorregulación planteando la identificación de un vínculo con la autoeficacia académica, desarrollando un estudio desde el enfoque cuantitativo-correlacional en el que consideraron una muestra de 30 universitarios, obteniendo como resultados un índice de significancia igual a 0.744 (Sig. > 0.05; Rho = 0.620) concluyendo afirmando que no existe ninguna relación entre la autorregulación y la autoeficacia.

Por su parte, el investigador Terry (2019) en una investigación resolvió indagar buscando comprobar que los hábitos de estudio tienen vinculación positiva con el aprendizaje autorregulado partiendo del enfoque cuantitativo-correlacional, teniendo en consideración la muestra representativa de 90 universitarios, obteniendo resultados que remarcan un 55.6% de estudiantes presentó un nivel bajo de hábitos de estudio y un 57.8% de estudiantes presentó un nivel bajo en el aprendizaje autorregulado; además obtuvo un índice significativo igual a 0.000 (Sig.

< 0.05 ; $Rho = 0.800$) concluyendo resolviendo que los hábitos de estudio favorecen los aprendizaje y tienen relación con su autorregulación.

De igual manera, Garay (2018) en su investigación publicada en Lima, ha planteado como objetivo conocer si los hábitos de estudio tiene relación con el aprendizaje y en base a ello ha cursado un estudio cuantitativo de nivel correlacional y con una muestra compuesta por 150 estudiantes universitarios obtuvo como resultados que el 49.3% de estudiantes percibieron un nivel alto en su aprendizaje autorregulado, frente a un 42.2% con tendencia positiva, y además el autor halló una significancia ($Sig. < 0.05$; $Rho = 0.229$), hallazgos que explican la existencia de una correlación positiva de los hábitos de estudio con el aprendizaje autorregulado.

Así también, Rosado (2018) planteó una investigación con el propósito de establecer si los hábitos de estudio que son importantes para el estudiante, tienen relación directa con el aprendizaje, desarrollando una indagación cuantitativa-correlacional en una muestra de 81 estudiantes cuyos resultados revelan que un 49% tienen tendencia positiva hacia los hábitos de estudio, frente a un 54% que obtuvo un nivel regular de aprendizaje; además obtuvo una significancia ($Sig. < 0.05$ y $Chi\ cuadrado = 24.412$) mediante el cual concluyó señalando la importancia de la relación que se comprobó entre los hábitos de estudio con el aprendizaje.

Respecto a la primera variable de los hábitos de estudio, se han formulado múltiples definiciones. Andrade et al. (2018) han considerado que los hábitos son acciones que se realizan repitiéndose de forma permanente a lo largo de un tiempo en el que se adquiere mayor eficiencia. Complementando esta ilustración, Montes (2020) concibe el hábito como la repetición continua de actividades produciéndose en dos fases; en la primera en la que se forma el hábito y en una segunda cuando se solidifica haciéndose más automático. De igual forma, Córdova y Alarcón (2019) han afirmado que los hábitos de estudio, son conductas inherentes de las personas que en menor o mayor medida la desarrollan y en función de su desarrollo, logran alcanzar objetivos.

Los hábitos de estudio son definidos como costumbres, como un conjunto de conductas o actitudes de disposición de hacer algo sistemáticamente en el quehacer académico (Najarro, 2020). Para Zárata et al. (2018) los hábitos de

estudio que se ejecutan de forma permanente en el quehacer académico del estudiante, es decir, levantarse temprano, asearse, arreglarse, ordenar libros, cuadernos, tomar apuntes en el salón, registrar anuncios del docente, registrar actividades de clase, etcétera. Por su parte, Mondragón et al. (2017) los hábitos constituyen una forma de actuar o de hacer las cosas caracterizada por ser constante y que permite al estudiante aplicar para aprovechar los recursos como el tiempo, tener un mejor ambiente de trabajo, etcétera.

Existen tres tipos de hábitos de estudio: a) los hábitos útiles que son aquellas que tienen un propósito para la persona y que en función de ese interés es que están presentes con mayor relevancia en las actividades que la acompañan; b) los hábitos improvisados que son aquellos que se presentan en situaciones extremas como por ejemplo antes de un examen, antes de la sustentación, y se refiere a actividades que se hacen con premura de tiempo; y, c) los hábitos dominantes, que explican a aquellas acciones que predominan en la persona y que interfiere en el normal desarrollo de las personas como por ejemplo levantarse tarde todos los días.

Los hábitos de estudio son muy importantes para todos los estudiantes pues permite que tengan habilidades para manejar adecuadamente los recursos, como información, así como su procesamiento y almacenamiento (Salamea y Cedillo-, 2021). Es importante que los estudiantes adopten buenos hábitos de estudio para que logren mejorar sus aprendizajes, ya que los beneficios de los hábitos son inmensos, pero de no hacerlo, los estudiantes no tendrán facilidad para la lectura, o el subrayado y tendrán múltiples dificultades en el aprendizaje (Soto y Rocha, 2020); y peor aún, si los estudiantes no logran sus objetivos, fracasaran (Terry y Tucto, 2021)

Los hábitos de estudio se pueden medir en función de las dimensiones: técnicas para leer y tomar apuntes, hábitos de concentración, distribución de tiempo-relaciones sociales y hábitos-actitudes generales de trabajo que fueron desarrolladas por Wrenn, 2003 (citado por Martínez et al., 2021).

En relación con la primera dimensión de técnicas para leer y tomar apuntes refiere de técnicas que permiten al estudiante lograr comprender textos cuando lee y no tiene dificultad de entender, de igual forma, refiere de la capacidad de entender

en menor tiempo de lectura, no requiere de leer varias veces para tener una buena comprensión. Algunas de las técnicas más importantes se encuentran el subrayado o resaltado de un texto, los apuntes o notas, etcétera (Martínez et al., 2021).

Respecto a la segunda dimensión los hábitos de concentración, son aquellos que se requieren desarrollar para ir cada día mejorando la concentración, es decir, se requiere de un ambiente adecuado, sin ruido ni distracciones, en la que se pueda educar estos hábitos de forma que logre concentrarse y poner mayor atención a las actividades académicas (Román et al., 2020).

Respecto a la tercera dimensión de la distribución del tiempo-relaciones sociales, es cuando el estudiante tiene un adecuado control del tiempo debido a que incrementa su capacidad de hábito que le permite decidir disponer o distribuir su tiempo adecuadamente y que no le perjudique en sus objetivos académicos.

En cuanto a la cuarta dimensión a los hábitos y las actitudes relacionadas con el trabajo, son aquellas actitudes de aprendizaje relacionadas con la adopción de nuevos hábitos para el estudio (Martínez et al., 2021).

Los hábitos de estudio tienen explicación según el enfoque teórico del cognitivismo, esto es, porque los estudiantes aprenden a desarrollar los hábitos de estudio que no tenían o fortalecen los que tiene, pero evalúan si los hábitos son buenos para desempeñarse eficientemente en sus quehaceres académicos, así se puede apreciar, cómo es que el estudiante ha decidido desarrollar un hábito de estudio (Tamayo y Meneses, 2018).

Por lo que respecta a la segunda variable de estudio sobre el aprendizaje autorregulado se puede decir que es el aprendizaje en la que los estudiantes activan los procesos cognitivos y realizan acciones de planificación adaptando un proceso de forma cíclica en base a conductas y afectos con la finalidad de orientar las actividades hacia el logro de objetivos (Panadero, 2017). Su estudio, ha sido de preocupación desde mediados del siglo XX, en el que su abordaje fue psicológico (Pachón et al., 2022).

En la misma línea de ideas, Gaeta et al. (2021) en el aprendizaje autorregulado, se activan las estrategias cognitivas y motivacionales que hacen posible enfrentar las actividades académico profesionales. Es decir, que activando estos procesos, el

estudiante desarrolla capacidad para controlar y gestionar el aprendizaje (Hwang y Oh, 2021).

En opinión de Berridi y Martínez (2017) la autorregulación del aprendizaje involucra tres aspectos: lo cognitivo, lo conductual y motivacional y en conjunto, proporcionan la capacidad de ajustar, controlar toda acción planteada para el logro de objetivos académicos. De acuerdo con Ligeti et al. (2020) es importante que el estudiante logre desarrollar su aprendizaje autorregulado, porque le proporcionará mayor grado de autonomía y además, la capacidad para autorregular. Desde la perspectiva de Tello et al. (2021) la autorregulación del aprendizaje resulta ser necesario y se evidenció durante la pandemia Covid-19. De acuerdo con Ronqui et al. (2021) la autorregulación implica aspectos relacionados con lo cognoscitivo y la metacognición. En la misma postura de ideas, Luo et al. (2021) refiere que la autorregulación es un proceso en el que el estudiante participa adoptando comportamientos cognitivos en su aprendizaje; este proceso, de acuerdo con Liu et al. (2021) y Xu et al. (2022) es activo y constructivo y orientado hacia metas.

Son diversos los investigadores que han precedido las investigaciones en relación con el aprendizaje autorregulado, como por ejemplo Shunk, 1997 quien manifestó que este aprendizaje es un proceso relacionado con la cognición mediante el cual los estudiantes activan las conductas y emociones y las orientan para conseguir las metas; de igual forma, otro exponente que fue referido fue Zimmerman, 2002 quien también ha definido el aprendizaje autorregulado como un proceso de activación de pensamientos, conductas y emociones para conseguir objetivos puntuales (Cerna y Silva, 2020). Zimmerman también sostuvo que además de ser un proceso, la autorregulación permite al estudiante ser consciente de su aprendizaje, ello contribuye cuando se da cuenta de sus fortalezas y de sus debilidades, y a partir de esta reflexión, modifica sus comportamientos y los orienta a lograr los objetivos (Gaeta et al., 2021). De acuerdo con la teoría de Zimmerman, la autorregulación se da en tres fases: a) previsión, b) ejecución y, c) autorreflexión (Zhang et al., 2022). Según lo manifestado por Lim et al. (2021) la autorregulación tiene relación con los aprendizajes, es decir, contribuye con la mejora de aprendizajes.

Según Amieiro (2019) la autorregulación es un proceso que se ejecuta activamente mediante el cual, una persona desarrolla actividades en las que planifica acciones para conseguir un logro en sus aprendizajes; de esta manera el estudiante que desarrolló adecuadamente su aprendizaje autorregulado podrá controlar sus aprendizajes en busca de lograr o pretender alcanzar objetivos académicos. Para Niño et al., (2019) la autorregulación es un mecanismo que proporciona a los estudiantes la capacidad para regular los aprendizajes en función de las metas de aprendizaje. En la misma línea de concepciones Valencia (2020) ha sostenido que la autorregulación como una capacidad para ser autónomo e involucrarse en el proceso a partir de establecer metas, planear estrategias y medir los logros. Así también, An et al. (2021) indicaron que la autorregulación es un esfuerzo del estudiante para lograr metas a partir de la capacidad para controlar y gestionar su propio aprendizaje.

Las dimensiones del aprendizaje autorregulado se sustentan en el modelo de Pintrinch del 2000 y son denominadas áreas de autorregulación del aprendizaje y a saber son: cognición, motivación, conducta, y contexto (Cotán, 2019).

La primera dimensión sobre cognición, hace referencia al uso de estrategias de aprendizaje en el contexto académico, es decir estrategias que le ayudan a un estudiante a autorregular su propia cognición (Cotán, 2019).

En cuanto a la segunda dimensión motivación del aprendizaje, hacen referencia a las creencias, expectativas, los afectos, la parte emocional vinculadas al aprendizaje que tiene la finalidad de lograr las metas u objetivos planificados; y, en la primera fase de planificación y activación se dan los juicios de autoeficacia que permiten al estudiante tener la capacidad para desarrollar actividades académicas con consecuencias sobre sus afectos y motivaciones (Cotán, 2019); esta motivación tiene influencia en la asimilación de conocimientos por parte del estudiante (Alemán et al., 2018). De acuerdo con Beltrán et al. (2020) la motivación en la virtualidad es fundamental, porque depende de ello que el estudiante logre adecuar sus estudios. Según Bellhäuser et al. (2022) esta motivación puede ser de tipo extrínseca o intrínseca.

Por lo que respecta a la regulación de la conducta, esta hace referencia a los intentos que un estudiante realiza por controlar su conducta, es decir, a conducir los esfuerzos necesarios para lograr objetivos académicos a través de estrategias

como buscar ayuda, persistir, etcétera (Cotán, 2019); siendo uno de los factores de mayor regulación, la búsqueda de información relacionada con los procesos de aprendizaje (Espinoza et al., 2021) .

Y, por lo que respecta a la regulación del contexto hace referencia a un aspecto de entorno externo que el estudiante debe conocer para usar estrategias de observación, de control y regulación del aprendizaje (Cotán, 2019).

Desde un punto de vista de los enfoques teóricos, el aprendizaje autorregulado se ajusta al modelo constructivista, porque es el mismo estudiante quien realiza acciones para autorregular su aprendizaje, y para ello utiliza diversas estrategias que le van a permitir reforzar o incrementar su metacognición (Cotán, 2019). Así también, este tipo de aprendizaje, se fundamenta en la teoría socio psicológica en la que se postula que el aprendizaje ocurre en un proceso que se repite de forma cíclica a través de un proceso abierto (Medina et al., 2019).

De acuerdo con Panadero y Alonso, 2014 (citado por García y Bustos, 2020) la autorregulación del aprendizaje pueden explicarse desde diversas teorías, entre las cuales se encuentran la volitiva, la socio-cognitiva, la fenomenológica, la Vygotskiana, el constructivismo y otros, sin embargo lo común de todas las teorías se concentran en cinco puntos: a) la motivación que un estudiante requiere para autorregular su aprendizaje, b) la conciencia necesaria para tomar decisiones, c) la determinación sobre los procesos más básicos, d) el entorno social también juega un papel importante, e) las formas de adquirir las habilidades para autorregularse.

De acuerdo con Asencio e Ibarra (2020) la teoría conductista explica que el aprendizaje se refiere a un cambio conductual del estudiante; es decir, que a través de la conducta que asume, el estudiante podrá lograr mejorar sus aprendizajes si su conducta lo orienta hacia la conciencia, la regulación, el control de sus aprendizajes.

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

Esta investigación es de tipo básica porque su propósito inmediato es la de comprender el fenómeno de estudio más que la solución del problema (Ñaupas et al., 2018). Esto quiere decir, que el propósito de la investigación es meramente incrementar el conocimiento en relación a los temas de investigación para dar a conocer y favorecer la comprensión de cómo el aprendizaje autorregulado se vincula con los hábitos de estudio.

También, es de enfoque cuantitativo; en este tipo de estudios se plantean hipótesis que deben ser corroboradas, y para ello se realizaron mediciones cuyos resultados fueron analizados mediante el empleo de un software estadístico SPSS v.26 y la aplicación de métodos estadísticos que permitieron demostrar los supuestos planteados (Hernández y Mendoza, 2018).

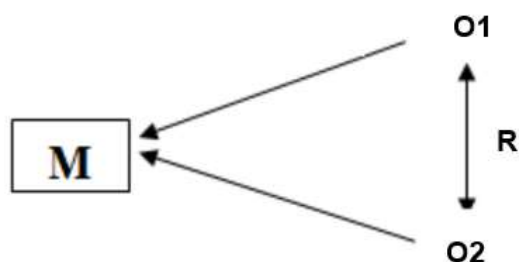
En este estudio, se han planteado hipótesis y, se realizaron encuestas a los estudiantes universitarios quienes dieron respuesta tanto de su aprendizaje autorregulado como de sus hábitos de estudio, de esta forma con los datos recabados, se realizaron el análisis de los mismos para determinar si estadísticamente se asocian estas variables, demostrando así, la hipótesis planteada.

El diseño de este estudio se encuentra dentro de los no experimentales debido a que no hay manipulación de la variable (Hernández y Mendoza, 2018). Debido a ello, en este estudio solo se realizaron observaciones y mediciones a través de cuestionarios mediante los cuales se llegó a conocer la percepción del estudiante acerca de su aprendizaje autorregulado y de los hábitos de estudio.

El nivel es correlacional, cuyo objetivo es conocer si dos o más variables tienen relación (Hernández et al., 2014). Es razón de ello, la investigación buscó establecer la relación entre el aprendizaje autorregulado y los hábitos de estudio.

Figura 1

Esquema correlacional



En el que:

M = Muestra de estudio

O1 = Observación de la variable V1: Hábitos de estudio

O2 = Observación de la variable V2: Aprendizaje autorregulado

R = Relación

3.2. Variables y operacionalización

Variable 1: Hábitos de estudio

Definición conceptual

Constituyen una forma de actuar o de hacer las cosas caracterizada por ser constante y que permite al estudiante aplicarla para aprovechar los recursos como el tiempo, tener un mejor ambiente de trabajo, etcétera (Mondragón et al., 2017, p.663).

Definición operacional

Se evalúan a través de un cuestionario de tres dimensiones, 20 indicadores en escala ordinal tipo Likert de cinco opciones politómica. El tiempo estimado de su aplicación es de 10 min.

Los indicadores por dimensiones son: Técnicas para leer y tomar apuntes (Subrayar ideas, Identificar palabras nuevas, Utilizar palabras clave, Apoyarse en diagramas y Emplea estrategias en prosa); Hábitos de concentración (Grado de concentración, Concentrarse para no olvidar, Prestar atención, Evitar distracciones y Hacer preguntas); Distribución de tiempo-relaciones sociales (Planifica tiempo,

Organiza tiempo, Evalúa tiempo, Tiempo social y Tiempo de estudio); Hábitos-actitudes generales de trabajo (Hábito de descanso, Participación activa, Entusiasmo, Plan de estudio y Responsabilidad)

Variable 2: Aprendizaje autorregulado

Definición conceptual

Es un proceso que se ejecuta activamente mediante el cual, una persona desarrolla actividades en las que planifica acciones para conseguir un logro en sus aprendizajes (Amieiro, 2019, p.81).

Definición operacional

Se mide de acuerdo con el cuestionario diseñado según cuatro dimensiones y por 24 indicadores en escala ordinal tipo Likert de cinco opciones politómica. El tiempo estimado de su aplicación es de 10 min.

Los indicadores por dimensiones son: Cognición (Organización, Pensamiento crítico y Meta cognición); Motivación (Creencias de control, Metas intrínsecas y Metas extrínsecas); Conducta (Valor de la tarea, Búsqueda de ayuda y Regulación del esfuerzo); Contexto (Percepción del contexto, Condiciones del contexto y Condiciones de la tarea).

3.3. Población, muestra y muestreo

Población

Es un conjunto de unidades de un determinado espacio geográfico y temporal que poseen características similares de las cuales el investigador desea indagar (Mias, 2018). La población estuvo constituida por 102 estudiantes de una universidad de Lima matriculados en el periodo lectivo 2022-I.

Tabla 1

Población de estudio

Ciclo	Población
I ciclo de la Facultad de Educación	102
Total	102

Nota. Elaboración propia

Criterios de inclusión

Estudiantes de ambos sexos, de una Universidad de Lima, que estén matriculados en el semestre 2022-I en el primer ciclo.

Criterios de exclusión

Estudiantes que no cuenten con la asistencia regular al centro de estudios.

Muestra

Es un subconjunto de la población que hereda las mismas particularidades y debe tener un tamaño representativo debido a que se requiere realizar inferencias estadísticas (Hernández y Mendoza, 2018). Por esta razón, la muestra de estudio estuvo compuesta por 81 estudiantes de una Universidad de Lima matriculados en el periodo lectivo 2022-I.

Tabla 2

Muestra de estudio

Ciclo	Muestra
I ciclo de la Facultad de Educación	81
Total	81

Nota. Elaboración propia

Muestreo

El muestreo es el método de cómo se ha de seleccionar a la muestra de estudio (Mias, 2018). El método apropiado para seleccionar la muestra es de tipo probabilística, aleatoria y simple, debido a que todos tienen la misma probabilidad de participar en la investigación. Es decir, del total de estudiantes registrados, como población fueron elegidos 81, a través de una selección simple.

Unidad de estudio

Estudiantes de una Universidad de Lima.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.4.1. Técnicas

Como técnicas se usó la encuesta. La técnica proporciona la forma de como recolectar información, siendo la encuesta la manera más versátil para investigaciones cuantitativas, que se recolecta información en base a preguntas sobre las variables que se desea investigar (Niño, 2019).

3.4.2. Instrumentos

Como instrumentos se emplearon a los cuestionarios. Un cuestionario es definido como el documento que se redacta con la finalidad de obtener respuestas de los encuestados mediante un conjunto de preguntas relacionadas a las variables, dimensiones e indicadores (Hernández y Mendoza, 2018).

Tabla 3

Ficha Técnica 1

	Descripción
Autor	Bracamonte Figueroa de Julca, Milagros del Rosario
Dimensiones	técnicas para leer y tomar apuntes, hábitos de concentración, distribución de tiempo y relaciones sociales y hábitos-actitudes
Baremos	Bajo: [20 - 47] Regular: [48 - 73] Bueno: [74 - 100]

Nota: Elaboración propia

Tabla 4

Ficha Técnica 2

	Descripción
Autor	Zuñiga Ordinola, Ivonne Katherine
Dimensiones	Cognición; Motivación; Conducta y, Contexto
Baremos	Bajo: [24 - 56] Medio: [57 - 88] Alto: [89 - 120]

Nota: Tomado de (Zuñiga Ordinola, 2018)

3.4.3. Validez

Es una cualidad que indica que el instrumento ha sido diseñado para evaluar o medir una variable con mayor precisión (Niño, 2019). La validez se efectuó mediante el procedimiento del juicio de expertos.

Tabla 5

Validación

Nº	Grado y nombres de los expertos	Resultado
1	Mg. Aldo Salomón Villa López	Aplicable
2	Mg. Jesica Macalupu Rojas	Aplicable
3	Dra. Julia Rodas Cárdenas	Aplicable

Nota: Elaboración por la propia investigadora

3.4.4. Confiabilidad del instrumento

Es una propiedad que indica que el instrumento va a presentar consistencia de resultados bajo circunstancias similares (Niño, 2019). Para evaluar la confiabilidad, se realizó primero una prueba piloto y los datos se analizaron mediante el coeficiente Alfa de Cronbach a través del cual, se logró determinar cuán fiable es el instrumento (Mias, 2018).

Tabla 6

Grado de confiabilidad

Variable	Alfa de Cronbach	Nivel
Hábitos de estudio	0,945	Excelente
Aprendizaje autorregulado	0,950	Excelente

3.5. Procedimientos

Se solicitó una carta de autorización para la realización de la investigación a la institución a fin de obtener los permisos respectivos. Luego se planificó cómo ha de realizarse las encuestas con los coordinadores de la institución. Se coordinó con docentes de la institución para que por su intermedio se realicen las encuestas; el docente proporciono el enlace a sus estudiantes; posteriormente de la realización de las encuestas, se extrajeron lo datos del formulario Google para posteriormente fueran analizados.

3.6. Métodos para el análisis de datos

Para el análisis de datos se empleó tablas estadísticas del SPSS 26. Los datos fueron analizados y procesados mediante el uso de software (Martínez, 2011). Los datos se analizaron en primer lugar a través de la estadística descriptiva con la finalidad de conocer las distribuciones de frecuencias; luego se analizó según la estadística inferencial para probar las hipótesis; se empleó la prueba de normalidad de Kolgomorov - Smirnov debido al tamaño de muestra mayor a 50 unidades, debido a la prueba de normalidad, se eligió Rho de Spearman para probar las hipótesis de estudio (Mias, 2018).

3.7. Aspectos éticos

Se tomaron en cuenta: a) Beneficencia, a través del cual se buscó el beneficio de la investigación; b) No maleficencia, mediante el cual, se procuró en no poner en riesgo de ninguna naturaleza a los participantes; c) Respeto a la autonomía que sirvió para respetar las decisiones de participación de cada uno de los informantes; d) justicia, mediante el cual se expresó un trato equitativo, justo para cada uno de los participantes.

IV. RESULTADOS

Estadística descriptiva

Tabla 7

Hábitos de estudio y aprendizaje autorregulado

		Niveles de aprendizaje autorregulado			Total
		Bajo	Medio	Alto	
Niveles de hábitos de estudio	Bajo	8 9,9%	3 3,7%	0 0,0%	11 13,6%
	Regular	0 0,0%	35 43,2%	7 8,6%	42 51,9%
	Bueno	0 0,0%	5 6,2%	23 28,4%	28 34,6%
	Total	8 9,9%	43 53,1%	30 37,0%	81 100,0%

En la tabla 7, se aprecia que del 13.6% de estudiantes que consideraron bajo el nivel obtenido en los hábitos de estudio, el 9.9% y 3.7% de estudiantes evidenciaron un nivel bajo y medio respectivamente en su aprendizaje autorregulado. También, del 51.9% de estudiantes que indicaron un nivel regular en los hábitos de estudio, el 43.2% y el 8.6% de estudiantes mostraron un nivel medio y alto en su aprendizaje autorregulado respectivamente. Además, del 34.6% de estudiantes que indicaron un nivel bueno en los hábitos de estudio, el 6.2% y 28.4% de estudiantes evidenciaron un nivel medio y alto en su aprendizaje autorregulado. Por otro lado, se puede observar que el 43.2% de estudiantes que indicaron que cuando los hábitos de estudio son regulares, también es de nivel medio el aprendizaje autorregulado.

Tabla 8*Técnicas para leer y tomar apuntes y aprendizaje autorregulado*

		Niveles de aprendizaje autorregulado			Total
		Bajo	Medio	Alto	
Niveles de técnicas para leer y tomar apuntes	Bajo	8 9,9%	5 6,2%	0 0,0%	13 16,0%
	Regular	0 0,0%	32 39,5%	12 14,8%	44 54,3%
	Bueno	0 0,0%	6 7,4%	18 22,2%	24 29,6%
	Total	8 9,9%	43 53,1%	30 37,0%	81 100,0%

En la tabla 8, se puede visualizar, que del 16.0% de estudiantes que indicaron un nivel bajo en las técnicas para leer y tomar apuntes, en el 6.2% de estudiantes lograron un nivel medio en su aprendizaje autorregulado; así, para el 54.3% de estudiantes que indicaron una categoría regular en las técnicas para leer, el 39.5% alcanzaron un nivel medio en el aprendizaje autorregulado, y el 14.8% lograron un nivel alto. Del mismo modo, para el 29.6% de estudiantes que expresaron un grado bueno de las técnicas de lectura y apuntes, el 7.4% de estudiantes lograron un grado medio y el 22.2% alcanzaron un nivel alto en el aprendizaje autorregulado correspondientemente. Por otro lado, se puede apreciar que, el 39.5% de estudiantes que indicaron una categoría regular en las técnicas de toma de apuntes y lectura también indicaron un nivel medio en el aprendizaje autorregulado.

Tabla 9*Hábitos de concentración y aprendizaje autorregulado*

		Niveles de aprendizaje autorregulado			Total
		Bajo	Medio	Alto	
Niveles de hábitos de concentración	Bajo	8	6	0	14
		9,9%	7,4%	0,0%	17,3%
	Regular	0	29	10	39
		0,0%	35,8%	12,3%	48,1%
	Bueno	0	8	20	28
		0,0%	9,9%	24,7%	34,6%
	Total	8	43	30	81
		9,9%	53,1%	37,0%	100,0%

En la tabla 9, se aprecian del 17.3% de estudiantes que indicaron un grado bajo en los hábitos de concentración también un 9.9% de estudiantes han logrado un nivel bajo, el 7.4% han alcanzado un nivel medio en el aprendizaje autorregulado respectivamente. Del 48.1% de estudiantes que demostraron un grado regular en los hábitos de concentración el 35.8% también lograron alcanzar un nivel medio y el 12.3% lograron un nivel alto respectivamente; así también, del 34.6% de estudiantes, que percibieron un nivel alto en los hábitos de la concentración, el 9.9% y el 24.7% de estudiantes evidenciaron un nivel medio y alto de aprendizaje autorregulado respectivamente. Por otro lado, el 35.8% de estudiantes que refirieron un nivel regular en los hábitos de concentración también mostraron un grado medio en el aprendizaje autorregulado.

Tabla 10*Distribución de tiempo-relaciones sociales y aprendizaje autorregulado*

		Niveles de aprendizaje			Total
		autorregulado			
		Bajo	Medio	Alto	
Niveles de distribución de tiempo- relaciones sociales	Bajo	7 8,6%	4 4,9%	0 0,0%	11 13,6%
	Regular	1 1,2%	30 37,0%	8 9,9%	39 48,1%
	Bueno	0 0,0%	9 11,1%	22 27,2%	31 38,3%
	Total	8 9,9%	43 53,1%	30 37,0%	81 100,0%

En la tabla 10, se aprecia que, del 13.6% de estudiantes que percibieron un nivel bajo en la distribución del tiempo-relaciones sociales, el 8.6%, y el 4.9% de estudiantes evidenciaron un nivel bajo y medio en su aprendizaje autorregulado. Del 48.1% de estudiantes que indicaron un nivel regular en la distribución del tiempo-relaciones sociales, el 1.2%, el 37.0% y el 9.9% de estudiantes evidenciaron un nivel bajo, medio y alto respectivamente. El 27.2% que percibieron un grado bueno en la distribución de tiempo, también percibieron de nivel alto el aprendizaje autorregulado. Así también, se puede notar que el 37% de estudiantes que han indicado que el nivel de la distribución del tiempo es regular, también han indicado que el nivel de aprendizaje autorregulado es medio.

Tabla 11*Hábitos-actitudes generales de trabajo y aprendizaje autorregulado*

		Niveles de aprendizaje autorregulado			Total
		Bajo	Medio	Alto	
Niveles de hábitos-actitudes generales de trabajo	Bajo	7 8,6%	7 8,6%	0 0,0%	14 17,3%
	Regular	1 1,2%	32 39,5%	4 4,9%	37 45,7%
	Bueno	0 0,0%	4 4,9%	26 32,1%	30 37,0%
	Total	8 9,9%	43 53,1%	30 37,0%	81 100,0%

En la tabla 11, se puede visualizar que el 8.6% de estudiantes que evidenciaron un nivel bajo en los hábitos-actitudes generales de trabajo, percibieron también un grado bajo en el aprendizaje autorregulado; el 39.5% que percibieron un nivel regular en los hábitos-actitudes, también percibieron un nivel medio en el aprendizaje autorregulado; de igual forma, el 32.1% de estudiantes evidenciaron un nivel bueno en sus hábitos-actitudes, también percibieron un alto grado en su aprendizaje autorregulado. Por otro lado, del 13.7% de estudiantes que indicaron un nivel bajo los hábitos relacionados con las actitudes generales del trabajo, un 8.6% indicaron un nivel bajo y medio en el aprendizaje autorregulado respectivamente, del similar modo, del 45.7% de estudiantes que percibieron de nivel regular los hábitos-actitudes, el 39.5% de estudiantes percibieron de nivel medio el aprendizaje autorregulado.

4.2. Resultados inferenciales

Tabla 12

Supuesto de normalidad K-S

	Kolmogorov - Smirnov		
	Estadístico	gl	Sig.
Hábitos de estudio	,090	81	,163
Aprendizaje autorregulado	,140	81	,000

Se observa que la significancia es inferior a 0.05 que demuestra que los datos no tienen distribución normal, por lo tanto, le corresponden pruebas no paramétricas, justificándose el uso de la prueba de correlación de Spearman. La prueba de normalidad sirve para determinar si la muestra observada presenta o no distribución normal, en función de ello se le asigna o bien pruebas paramétricas o no paramétricas respectivamente. Se empleó Kolmogorov-Smirnov porque la muestra es superior a 50 y a partir de la significancia se pudo saber que le corresponden pruebas no paramétricas, por tanto se eligió Rho de Spearman para probar las hipótesis (Mias, 2018).

Prueba de Hg

Ho: No existe relación entre hábitos de estudio y aprendizaje autorregulado en estudiantes.

Ha: Existe relación entre hábitos de estudio y aprendizaje autorregulado en estudiantes.

Tabla 13

Contraste de hipótesis general

		Aprendizaje autorregulado	
		Coef. De correlación	0.837**
Rho de Spearman	Hábitos de estudio	Sig. (bilateral)	.000
		N	81

De acuerdo a lo observado, el valor de significancia fue igual a 0.000 ($p \leq 0.05$) con un índice Rho de Spearman igual a 0.837 mediante el cual se expresa una correlación positiva alta entre el hábito de estudio y el aprendizaje autorregulado.

Prueba de He1

Ho: No existe relación entre técnicas para leer y tomar apuntes y aprendizaje autorregulado.

Ha: Existe relación entre técnicas para leer y tomar apuntes y aprendizaje autorregulado.

Tabla 14

Contraste de hipótesis específica 1

		Aprendizaje autorregulado	
		Coef. De correlación	0.732**
Rho de Spearman	Técnicas para leer y tomar apuntes	Sig. (bilateral)	.000
		N	81

De acuerdo con lo mostrado en la tabla actual, el valor de la significancia fue 0.000 ($p \leq 0.05$) con rho igual a 0.732 comprobándose que las técnicas para leer y tomar apuntes se relacionan estadísticamente con la autorregulación del aprendizaje de manera positiva y alta.

Prueba de He2

Ho: No existe relación entre hábitos de concentración y aprendizaje autorregulado.

Ha: Existe relación entre hábitos de concentración y aprendizaje autorregulado en estudiantes.

Tabla 15

Contraste de hipótesis específica 2

		Aprendizaje autorregulado	
		Coef. De correlación	0.715**
Rho de Spearman	Hábitos de concentración	Sig. (bilateral)	.000
		N	81

De acuerdo a lo observado, el valor obtenido de la significancia es igual a 0.000 (por debajo de 0.05) con Rho igual a 0.715 que indica que existe correlación positiva entre los hábitos de concentración y el aprendizaje autorregulado.

Prueba de He3

Ho: No existe relación entre distribución de tiempo-relaciones sociales y aprendizaje autorregulado.

Ha: Existe relación entre distribución de tiempo-relaciones sociales y aprendizaje autorregulado.

Tabla 16

Contraste de hipótesis específica 3

			Aprendizaje autorregulado
Rho de Spearman	Distribución de tiempo-relaciones sociales	Coef. De correlación	0.720**
		Sig. (bilateral)	.000
		N	81

De acuerdo con el contraste de hipótesis, la significancia es igual a 0.000 con p menor a 0.05 y Rho igual a 0.720, lo implica que existe correlación positiva alta entre distribución de tiempo-relaciones sociales y autorregulación del aprendizaje.

Prueba de He4

Ho: No existe relación entre hábitos-actitudes generales de trabajo y aprendizaje autorregulado.

Ha: Existe relación entre hábitos-actitudes generales de trabajo y aprendizaje autorregulado.

Tabla 17

Contraste de hipótesis específica 4

			Aprendizaje autorregulado
	Hábitos-actitudes generales de trabajo	Coef. De correlación	0.794**
Rho de Spearman		Sig. (bilateral)	.000
		N	81

La significancia es igual a 0.000 (por debajo de 0.05) que ha dado lugar a aceptar la hipótesis alterna, comprobándose que existe relación entre hábitos-actitudes generales de trabajo y autorregulación del aprendizaje. Así también, Rho fue igual a 0.794 que indica una correlación significativa y positiva alta.

V. DISCUSIÓN

Los hábitos de estudio, constituyen un pilar fundamental para toda actividad del estudiante, y aquel que desarrolle adecuados hábitos de estudio tendrá garantizado el éxito en sus estudios, podrá afrontar de mejor manera y con suficientes recursos los exámenes, las tareas académicas y todo lo relacionado con el ámbito educativo del estudiante. Por tal razón, se presentan las discusiones siguientes en relación a los objetivos planteados en la investigación:

En relación al objetivo general ese pudo constatar a través de la significancia obtenida cuyo valor igual a 0.000 que es menor al parámetro establecido 0.05, dando lugar a la aceptación de la hipótesis alterna; debido a ello, se comprobó que existe relación entre los hábitos de estudio y el aprendizaje autorregulado cuya fuerza de relación Rho igual a 0.837 pone en evidencia que ambas variables tienen una correlación que es directa, desprendiéndose que el estudiante que logre mayores niveles de hábitos de estudio, logrará un mayor aprendizaje autorregulado que lo beneficiara en su formación de estudiante.

En cuanto a los resultados descriptivos, se ha evidenciado que del 13.6% el 9.9% de estudiantes percibe en bajo nivel sus hábitos de estudio al igual que su aprendizaje autorregulado, de forma similar, del 51.9% de estudiantes, el 43.2% de estudiantes perciben de nivel medio tanto en sus hábitos de estudio como en su aprendizaje autorregulado; así también, respecto del 34.6% de estudiantes, el 28.4% percibieron de nivel alto tanto los hábitos de estudio como el aprendizaje autorregulado.

Estos resultados son congruentes con los hallazgos reportados por Rosado (2018) quien en su estudio ha logrado obtener una significancia menor a 0.05 y un Chi cuadrado de Pearson igual a 24,412 con 12 grados de libertad mediante el cual ha podido establecer que sus variables no son independientes, por tal motivo, ha demostrado que los hábitos de estudio tienen relación con el aprendizaje de un curso de Contabilidad. Este investigador, además, ha indicado que, existe una

tendencia muy positiva de la mayoría de estudiantes hacia los hábitos de estudio respecto de un nivel regular del aprendizaje del curso de contabilidad.

De igual forma, los resultados también son congruentes con los presentados por Garay (2018) quien en su estudio ha logrado obtener una significancia menor a 0.05, mostrando además una correlación Rho igual a 0.229, que indica una correlación pequeña entre los hábitos de estudio y el aprendizaje autorregulado. Este autor indica, que el desarrollo de los hábitos de estudio fortalece las capacidades del aprendizaje autorregulado porque dota al estudiante de habilidades necesarias para realizar trabajos, desarrollar exámenes, valorar su aprendizaje, entre otros.

Así también, los hallazgos también tienen congruencia con los resultados de Terry (2019) quien su estudio relacionado con los hábitos de estudio ha obtenido una significancia menor a 0.05 y una correlación Rho de Spearman igual a 0.890 mediante el cual ha llegado a aceptar su hipótesis alterna dando lugar a afirmar que los hábitos de estudio se correlacionan positivamente con el aprendizaje autorregulado.

Así también, existen investigaciones similares como las de Pineda y Alcántara (2017) en la que debido a la significancia estadística menor a 0.05 y Rho de Spearman ha determinado relación entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico, de igual modo, Chilca (2017) ha reportado similares resultados, es decir, significancia menor a 0.05 mediante el cual estableció la correlación entre hábitos de estudio y el rendimiento académico. De acuerdo con estos autores, tener buenos hábitos de estudio beneficia al estudiante, quien se empodera de hábitos para saber cómo estudiar, adaptar sus horarios de estudio, organizar sus cursos, entre otras actividades.

En relación al objetivo específico 1 que tuvo como propósito averiguar si existe relación entre los hábitos de estudio en su dimensión entre técnicas para leer y tomar apuntes y el aprendizaje autorregulado en estudiantes universitarios se ha logrado obtener como resultados inferenciales una significancia menor a 0.05 por

lo que se aceptó la hipótesis alterna dando lugar a la comprobación de que existe relación entre las técnicas para leer y tomar apuntes y el aprendizaje autorregulado, y de la correlación Rho de Spearman igual a 0.732 se estableció una correlación positiva considerable. De esta manera, se puede inferir que cuando las técnicas que se emplean para leer y tomar apuntes son buenas, entonces se favorece el aprendizaje autorregulado con una intensidad considerable.

En cuanto a los resultados descriptivos, se ha observado que para el 9.9% de estudiantes que tienen bajos niveles en las técnicas para leer y tomar apuntes también tienen bajo nivel de aprendizaje autorregulado, del mismo modo, para el 39.5% de estudiantes que presentaron un nivel medio en las técnicas para leer y tomar apuntes también tienen un nivel medio en su aprendizaje autorregulado, así también, respecto del 22.2% de estudiantes que consideraron tener un nivel alto en sus técnicas para leer también manifestaron un nivel alto de aprendizaje autorregulado.

Los resultados obtenidos también tienen cierta similitud con el trabajo de Garay (2018) quien ha llegado a obtener una significancia menor a 0.05 y una correlación Rho de Spearman igual a 0.312 que proporciona información sobre una correlación positiva entre la forma de estudios y el aprendizaje autorregulado, cuya implicancia, se valora a partir del hecho, de que mayor eficiencia en la forma del estudio y las mejores formas para estudiar contribuyen con el aprendizaje autorregulado.

De acuerdo a lo expuesto y en propia opinión de la investigadora, este tipo de hábitos son muy importantes para que el estudiante logre adecuar sus estudios, logre regular su aprendizaje, porque las técnicas de estudio, le proporciona los suficientes recursos para que tenga mayor eficiencia en las actividades del estudiante en relación a sus aprendizajes.

En cuanto al objetivo específico 2 que tuvo como propósito averiguar si existe relación entre los hábitos de estudio en su dimensión hábitos de concentración y el aprendizaje autorregulado, se ha logrado obtener una significancia menor a 0.05 y

un Rho de Spearman igual a 0.715 mediante el cual estableció que existe relación, siendo una correlación positiva, es decir, que cuanto mayor se desarrollen los hábitos de concentración, mayores será el aprendizaje autorregulado. Este resultado correlacional, implica que un incremento en los niveles de hábitos de concentración, podrán favorecer en el aprendizaje autorregulado de manera considerable.

En cuanto a los resultados descriptivos, el 35.8% de estudiantes que percibieron de nivel medio los hábitos de concentración también lograron percibir de nivel medio el aprendizaje autorregulado, así, también, el 24.7% de estudiantes indicaron que cuando los hábitos son de nivel alto, entonces su aprendizaje es alto.

En relación a los hábitos de concentración y de acuerdo a los resultados, y en opinión de la investigadora, son los más difíciles de desarrollar, puesto que requieren de una práctica diaria, y continua para que el estudiante logre concentrarse y disipar las distracciones de manera que al estudiar lo haga eficazmente.

En relación al objetivo específico 3 que tuvo como propósito averiguar si existe relación entre los hábitos de estudio en su dimensión distribución de tiempo-relaciones sociales y el aprendizaje autorregulado se ha obtenido una significancia menor a 0.05 y un Rho de Spearman igual a 0.720. Este resultado remarca la importancia del tiempo y relaciones sociales, puesto que, a un mejor manejo de ellas, mayor será el beneficio para el aprendizaje autorregulado del estudiante.

En cuanto a los resultados descriptivos, el 37.0% de estudiantes que percibieron un nivel medio en la distribución del tiempo como técnica, también percibieron de nivel medio su aprendizaje; de igual modo, para el 27.2% ocurre lo mismo en el nivel alto.

Los resultados obtenidos tienen relación con el presentado por Garay (2018) quien ha encontrado una significancia menor a 0.05 y un Rho de Spearman igual a 0.286 estableciendo una correlación positiva mediante el cual, indicó que la preparación para los exámenes tiene y guarda relación con el aprendizaje

autorregulado; es decir, quien se prepara para los exámenes, se organiza adecuadamente, para saber qué y cómo estudiar, contribuyendo a su aprendizaje autorregulado, en la forma de actuar y saber.

En relación a los resultados, la investigadora considera, que un factor importante en el estudio, es la organización del tiempo, que debe ser dividido o fraccionado en partes para que apropiadamente el estudiante descanse, haga sus tareas, y tenga tiempo para las relaciones sociales que son fundamentales en el crecimiento de la persona. No puede descuidarse la asignación del tiempo a todo lo que el estudiante necesite, es decir, de acuerdo a sus quehaceres académicos, y personales o familiares.

En relación al objetivo específico 4 que tuvo como propósito averiguar si existe relación entre los hábitos de estudio en su dimensión hábitos-actitudes generales de trabajo y el aprendizaje autorregulado se ha logrado probar la hipótesis a partir de la obtención de una significancia menor a 0.05 y de un Rho de Spearman igual a 0.794. Este resultado implica que un mayor dominio de los hábitos y actitudes generales del trabajo pueden contribuir de manera considerable en el aprendizaje autorregulado.

En cuanto a los resultados descriptivos, el 39.5% de estudiantes que percibieron como medio las actitudes generales de trabajo, también percibieron en el nivel medio su aprendizaje autorregulado; de igual modo, el 32.1% que percibió en el nivel alto, logro obtener un nivel alto en el aprendizaje autorregulado.

Estos resultados también guardan relación con la investigación de Terry (2019) quien ha reportado un valor significativo menor a 0.05 y de una correlación Rho de Spearman igual a 0.828 entre la actitud frente al estudio y el aprendizaje autorregulado, si bien los resultados son coincidentes a nivel de la significancia, existe una ligera diferencia de mayor intensidad en su correlación, lo que implica que cuando mejoran las actitudes frente al estudio, existe un cambio significativo alto en el aprendizaje autorregulado.

A partir de todo lo discutido, en esta investigación, se remarca la importancia de los hábitos de estudio para que el estudiante logre mejores resultados, tenga mayores logros en su aprendizaje. Los hábitos de estudio, son la mejor forma, la mejor técnica que uno puede emplear para conseguir un objetivo que se plantea. Dicho esto, si bien los estudiantes han obtenido en su mayoría puntajes altos, en sus hábitos de estudio y el aprendizaje autorregulado, la correlación media, no indica mucha intensidad, lo que implica que los hábitos de estudio favorecen en tanto la intensidad de correlación, será también la contribución para el aprendizaje autorregulado.

En relación a la limitación del estudio, se puede señalar que las encuestas fueron realizadas de forma online, por lo que no se pudo evidenciar a los estudiantes quienes pudieron haber respondido el estudio de forma no precisa, así como tampoco, ningún estudiante pudo realizar alguna pregunta en relación a la investigación, lo que posiblemente, no ocurriría en un escenario presencial, en el que los estudiantes realizan preguntas en relación a la encuesta para aclarar dudas, lo que no llegó a ocurrir en este estudio.

Por otro lado, de acuerdo a la metodología empleada, se puede mencionar que se ha seguido con cada procedimiento metodológico, por esta razón, se considera que es una fortaleza porque ha permitido llegar a resultados que son congruentes con otras investigaciones y con la teoría, por lo que desde lo metodológico se ha sustentado mediante resultados que garantizan el estudio.

En relación a lo investigado, y debido a que el instrumento de hábitos de estudio fue desarrollado por la investigadora se sugiere a otros investigadores emplear dicho instrumento con la finalidad de consolidar las preguntas, ya sea adaptando el cuestionario o aplicando el mismo. Por otro lado, se recomienda en la medida de lo posible, que los instrumentos sean de aplicación presencial, ya que existe la posibilidad de interacción de preguntas que puede facilitar el llenado de parte de los estudiantes y así obtener menor sesgo en la investigación.

VI. CONCLUSIONES

Primera.

Se concluyó que existe relación entre hábitos de estudio y aprendizaje autorregulado de acuerdo a Sig. = 0.000 y Rho = 0.837 que establece una correlación positiva alta.

Segunda.

Se comprobó que existe vinculación positiva entre la dimensión entre técnicas para leer y tomar apuntes y aprendizaje autorregulado a partir a Sig. = 0.000 y Rho = 0.732.

Tercera.

Se concluyó que existe relación positiva entre la dimensión entre hábitos de concentración y aprendizaje autorregulado a partir de Sig. = 0.000 y Rho = 0.715.

Cuarta.

Se estableció que existe relación entre la dimensión distribución de tiempo-relaciones sociales y aprendizaje autorregulado a partir de a Sig. = 0.000 y Rho = 0.720.

Quinta.

Se comprobó que existe correspondencia entre los hábitos-actitudes generales de trabajo y aprendizaje autorregulado a partir de Sig. = 0.000 y Rho = 0.794.

VII. RECOMENDACIONES

Primera.

Se recomienda a los docentes de la universidad, promover en los estudiantes los hábitos de estudio mediante el establecimiento de espacios de estudio y metas de aprendizaje con la intención de mejorar el aprendizaje autorregulado.

Segunda.

Se recomienda a las autoridades académicas fortalecer las técnicas para leer y tomar apuntes mediante la implementación de talleres de redacción y lectura dirigido a los estudiantes con la finalidad de mejorar el quehacer académico en el desarrollo de su aprendizaje autorregulado.

Tercera.

Se recomienda a las autoridades académicas, responsables de la organización y planificación académica mejorar los hábitos de concentración mediante la implementación de talleres de comprensión de textos y práctica de la lectura, de manera que el estudiante logre desarrollar habilidades para que pueda desenvolverse en su proceso de enseñanza-aprendizaje de manera efectiva.

Cuarta.

Se recomienda a los docentes de la universidad fomentar los hábitos de distribución del tiempo y relaciones sociales mediante espacios de reflexión para que los estudiantes organicen su tiempo adecuadamente para los estudios y demás actividades personales y de ocio a fin de que puedan tener mayor éxito en su aprendizaje.

Quinta.

Se recomienda a los docentes de la institución universitaria, que incentiven en los hábitos de actitudes generales de trabajo en los estudiantes, como el hábito de descansar apropiadamente, y los buenos hábitos de responsabilidad y otros a fin de mejorar el aprendizaje autorregulado del estudiante.

REFERENCIAS

- Alemán Marichal, B., Navarro de Armas, O. L., Suárez Díaz, R. M., Izquierdo Barceló, Y., y Encinas Alemán, T. de la C. (2018). La motivación en el contexto del proceso enseñanza-aprendizaje en carreras de las Ciencias Médicas. *Revista Médica Electrónica*, 40(4), 1257-1270. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstractypid=S1684-18242018000400032yIng=esynrm=isoytIng=es
- Alkhamees, M., Al-Zahrani, M. A., Almutairi, S., Alkanhal, H., Almuhaideb, M., y Abumelha, S. M. (2020). Study Habits of Urology Residents in Saudi Arabia: Identifying Defects and Areas for Curricular Development – A Trainee-Based Survey. *Advances in Medical Education and Practice*, 11, 707-715. <https://doi.org/10.2147/AMEP.S269059>
- Amieiro López, N. (2019). *Aprendizaje autorregulado y logro académico en estudiantes universitarios: Un estudio de medidas repetidas*. <https://digibuo.uniovi.es/dspace/handle/10651/50443>
- An, Z., Wang, C., Li, S., Gan, Z., y Li, H. (2021). Technology-Assisted Self-Regulated English Language Learning: Associations With English Language Self-Efficacy, English Enjoyment, and Learning Outcomes. *Frontiers in Psychology*, 11, 558466. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.558466>
- Andrade Gonzalez, L. I., y Utria Machado, L. E. (2021). Niveles de comprensión lectora en estudiantes universitarios. *Revista Palobra*, «palabra que obra», 21(1), 80-95. <https://doi.org/10.32997/2346-2884-vol.21-num.1-2021-3488>
- Andrade-Valles, I., Facio-Arciniega, S., Quiroz -Guerra, A., Alemán-de la Torre, L., Flores-Ramírez, M., y Rosales-González, M. (2018). Actitud, hábitos de estudio y rendimiento académico: Abordaje desde la teoría de la acción razonada. *Enfermería universitaria*, 15(4), 342-351. <https://doi.org/10.22201/eneo.23958421e.2018.4.533>
- Aranda, C., Ricra, R., Rivera, M., Bejarano, P., y Magallanes, M. (2022). El aprendizaje autorregulado en los estudiantes de educación superior en escenarios virtuales. *Ciencia y Práctica*, 2(3), Article 3. <https://doi.org/10.52109/cyp2022325>

- Asencio Cabot, E., y Ibarra López, N. (2020). Hacia un aprendizaje estratégico en las instituciones educativas ante los retos de la sociedad actual. *Revista Varela*, 20(55), 1-16.
<http://revistavarela.uclv.edu.cu/index.php/rv/article/view/43>
- Balarezo Rojas, J. M. (2021). *Aprendizaje autorregulado y hábitos de estudio en estudiantes de la carrera de educación inicial de una Universidad Privada, Chimbote 2021* [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo].
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/68976>
- Bellhäuser, H., Liborius, P., y Schmitz, B. (2022). Fostering Self-Regulated Learning in Online Environments: Positive Effects of a Web-Based Training With Peer Feedback on Learning Behavior. *Frontiers in Psychology*, 13, 813381.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.813381>
- Beltrán Baquerizo, G. E., Amaiquema Márquez, F. A., y López Tobar, F. R. (2020). La motivación en la enseñanza en línea. *Conrado*, 16(75), 316-321.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstractypid=S1990-86442020000400316yIng=esynrm=isoytIng=es
- Berridi Ramírez, R., y Martínez Guerrero, J. I. (2017). Estrategias de autorregulación en contextos virtuales de aprendizaje. *Perfiles educativos*, 39(156), 89-102.
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_abstractypid=S0185-26982017000200089yIng=esynrm=isoytIng=es
- Cárdenas Zúñiga, M. del C., Jaén Azpilcueta, O. C., y Palomino Arpi, F. J. (2018). Hábitos de estudio en estudiantes universitarios de primer año. *Summa Psicológica*, 15(1). <https://doi.org/10.18774/448x.2018.15.376>
- Carranza Cruzado, J. (2021). *Autorregulación y autoeficacia académica en estudiantes universitarios del Centro de Idiomas FACSHE-UNPRG* [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo].
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/55037>
- Cerna, C., y Silva, M. (2020). Análisis del aprendizaje autorregulado en estudiantes universitarios. *Revista Ciencia y Tecnología*, 16(1), 61-69.
<https://revistas.unitru.edu.pe/index.php/PGM/article/view/2755>

- Chilca Alva, M. L. (2017). Autoestima, hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Propósitos y representaciones*, 5(1), 71-127. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5904759>
- Cho, S., y Jang, S. J. (2022). Nursing students' motivational and self-regulated learning during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study. *Nursing y Health Sciences*, 10.1111/nhs.12968. <https://doi.org/10.1111/nhs.12968>
- Córdova-Torres, P., y Alarcón-Arias, A. (2019). Hábitos de estudio y procrastinación académica en estudiantes universitarios en Lima Norte. *CASUS. Revista de Investigación y Casos en Salud*, 4(1), Article 1. <https://doi.org/10.35626/casus.1.2019.161>
- Cotán Fernández, A. (2019). *Nuevos paradigmas en los procesos de enseñanza-aprendizaje*. Adaya Press.
- Edisherashvili, N., Saks, K., Pedaste, M., y Leijen, Ä. (2022). Supporting Self-Regulated Learning in Distance Learning Contexts at Higher Education Level: Systematic Literature Review. *Frontiers in Psychology*, 12, 792422. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.792422>
- Espinoza-Colón, J., Medina-Gual, L., Espinoza-Colón, J., y Medina-Gual, L. (2021). Evaluación del proceso de aprendizaje de la competencia informativa en estudiantes universitarios. *Apertura (Guadalajara, Jal.)*, 13(2), 38-53. <https://doi.org/10.32870/ap.v13n2.2069>
- Ewell, S. N., Cotner, S., Drake, A. G., Fagbodun, S., Google, A., Robinson, L., Soneral, P., y Ballen, C. J. (2022). Eight Recommendations to Promote Effective Study Habits for Biology Students Enrolled in Online Courses. *Journal of Microbiology y Biology Education*, 23(1), e00260-21. <https://doi.org/10.1128/jmbe.00260-21>
- Gaeta González, M. L., Gaeta González, L., y Rodríguez Guardado, M. del S. (2021). Autoeficacia, estado emocional y autorregulación del aprendizaje en el estudiantado universitario durante la pandemia por COVID-19. *Actualidades Investigativas en Educación*, 21(3), 3-27. <https://doi.org/10.15517/aie.v21i3.46280>
- Gaeta, M. L., Gaeta, L., y Rodríguez, M. del S. (2021). The Impact of COVID-19 Home Confinement on Mexican University Students: Emotions, Coping

- Strategies, and Self-Regulated Learning. *Frontiers in Psychology*, 12, 642823. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.642823>
- Garay Zorrilla, Y. E. (2018). *Aprendizaje autorregulado y hábitos de estudio en estudiantes de educación inicial de la Universidad Enrique Guzmán y Valle, 2018* [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/UCV/22567>
- García Montero, I., y Bustos Córdova, R. B. (2020). Desarrollo de la autonomía y la autorregulación en estudiantes universitarios: Una experiencia de investigación y mediación. *Sinéctica*, 55. [https://doi.org/10.31391/s2007-7033\(2020\)0055-003](https://doi.org/10.31391/s2007-7033(2020)0055-003)
- Guerra García, J., y Guevara Benitez, C. Y. (2017). Variables académicas, comprensión lectora, estrategias y motivación en estudiantes universitarios. *Revista electrónica de investigación educativa*, 19(2), 78-90. <https://doi.org/10.24320/redie.2017.19.2.1125>
- Hernández, C. G., y Hurtado, J. (2021). Hábitos de estudio y rendimiento académico en los estudiantes de Administración de Empresas de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, sede Santo Domingo. *Opuntia Brava*, 13, 113-125.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., Baptista Julio, P., Méndez Valencia, S., y Mendoza Torres, C. (2014). *Metodología de la investigación* (6.ª ed.). McGraw-Hill Education.
- Hernández Sampieri, R., y Mendoza Torres, C. P. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill Interamericana Editores.
- Hwang, Y., y Oh, J. (2021). The Relationship between Self-Directed Learning and Problem-Solving Ability: The Mediating Role of Academic Self-Efficacy and Self-Regulated Learning among Nursing Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1738. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041738>
- Iqbal, J., Asghar, M. Z., Ashraf, M. A., y Yi, X. (2022). The Impacts of Emotional Intelligence on Students' Study Habits in Blended Learning Environments: The Mediating Role of Cognitive Engagement during COVID-19. *Behavioral Sciences*, 12(1), 14. <https://doi.org/10.3390/bs12010014>

- Jafari, H., Aghaei, A., y Khatony, A. (2019). Relationship between study habits and academic achievement in students of medical sciences in Kermanshah-Iran. *Advances in Medical Education and Practice*, 10, 637-643. <https://doi.org/10.2147/AMEP.S208874>
- Jameel, T., Gazzaz, Z. J., Baig, M., Tashkandi, J. M., Alharenth, N. S., Butt, N. S., Shafique, A., y Iftikhar, R. (2019). Medical students' preferences towards learning resources and their study habits at King Abdulaziz University, Jeddah, Saudi Arabia. *BMC Research Notes*, 12, 30. <https://doi.org/10.1186/s13104-019-4052-3>
- Ligeti Stuardo, P., Fasce Henry, E., Veliz-Rojas, L., Ligeti Stuardo, P., Fasce Henry, E., y Veliz-Rojas, L. (2020). Aprendizaje autodirigido y motivación académica en estudiantes de enfermería de una universidad en Chile. *Index de Enfermería*, 29(1-2), 74-78. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstractypid=S1132-12962020000100018yIngl=esynrm=isoytIngl=es
- Lim, L., Bannert, M., van der Graaf, J., Molenaar, I., Fan, Y., Kilgour, J., Moore, J., y Gašević, D. (2021). Temporal Assessment of Self-Regulated Learning by Mining Students' Think-Aloud Protocols. *Frontiers in Psychology*, 12, 749749. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.749749>
- Liu, X., He, W., Zhao, L., y Hong, J.-C. (2021). Gender Differences in Self-Regulated Online Learning During the COVID-19 Lockdown. *Frontiers in Psychology*, 12, 752131. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.752131>
- Llanto, J. Q., y Honores, J. L. C. (2022). La motivación en el contexto de las estrategias GTD para el aprendizaje por competencias. *Horizontes. Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 6(22), 332-346. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v6i22.340>
- Luo, Y., Lin, J., y Yang, Y. (2021). Students' motivation and continued intention with online self-regulated learning: A self-determination theory perspective. *Zeitschrift Fur Erziehungswissenschaft*, 24(6), 1379-1399. <https://doi.org/10.1007/s11618-021-01042-3>
- Martínez, Á. M., Martín, A. B. B., Márquez, M. del M. S., Jurado, M. del M. M., Linares, J. J. G., y Sisto, M. (2021). *Variables Psicológicas y Educativas para intervención en el ámbito escolar: Nuevos retos*. ESIC.

- Medina-Ramírez, R. I., Álamo-Arce, D. D., Costa, M. J., y Rodríguez de Castro, F. (2019). Aprendizaje autorregulado: Una estrategia para 'enseñar a aprender' en ciencias de la salud. *FEM: Revista de la Fundación Educación Médica*, 22(1), 5-10. <https://doi.org/10.33588/fem.221.981>
- Mias, C. D. (2018). *Metodología de investigación estadística aplicada e instrumentos en neuropsicología: Guía práctica para investigación*. Grupo Encuentro Editor.
- Mondragón Albarrán, C. M., Cardoso Jiménez, D., y Bobadilla Beltrán, S. (2017). Hábitos de estudio y rendimiento académico. Caso estudiantes de la licenciatura en Administración de la Unidad Académica Profesional Tejupilco, 2016. *RIDE Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 8(15), 661-685. <https://doi.org/10.23913/ride.v8i15.315>
- Montes-Valer, R. E. (2020). Hábitos de estudio y ansiedad en estudiantes andragogos. *Propósitos y Representaciones*, 8(2). <https://doi.org/10.20511/pyr2020.v8n2.560>
- Najarro Vargas, J. (2020). Hábitos de estudio y su relación con el rendimiento académico de los estudiantes del segundo año de la Escuela Profesional de Medicina de la Universidad Nacional de San Marcos, Perú. *Conrado*, 16(77), 354-363. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstractypid=S1990-86442020000600354yIng=esynrm=isoytIng=es
- Niño Carrasco, S., Carrasco, S. A. N., Ramírez, J. C. C., y Hernandez, E. V. (2019). Construcción del conocimiento y regulación del aprendizaje en tareas colaborativas asíncronas. *Apertura*, 11(1), 6-23. <https://doi.org/10.32870/Ap.v11n1.1465>
- Niño Rojas, V. M. (2019). *Metodología de la Investigación: Diseño, ejecución e informe* (2.ª ed.). Ediciones de la U.
- Ñaupas Paitán, H., Valdivia Dueñas, M. R., Palacios Vilela, J. J., y Romero Delgado, H. E. (2018). *Metodología de la investigación cuantitativa-cualitativa y redacción de la tesis* (5.ª ed.). Ediciones de la U.
- OECD. (2021). *OECD Skills Outlook 2021: Learning for Life*. <https://www.oecd.org/education/oecd-skills-outlook-e11c1c2d-en.htm>

- Pachón-Basallo, M., de la Fuente, J., González-Torres, M. C., Martínez-Vicente, J. M., Peralta-Sánchez, F. J., y Vera-Martínez, M. M. (2022). Effects of factors of self-regulation vs. Factors of external regulation of learning in self-regulated study. *Frontiers in Psychology*, 13, 968733. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.968733>
- Panadero, E. (2017). A Review of Self-regulated Learning: Six Models and Four Directions for Research. *Frontiers in Psychology*, 8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00422>
- Peña Escalona, F. L., Chávez Arellano, M. E., Victorino-Ramírez, L., y González Garduño, R. (2021). Análisis de los hábitos de estudio en educación media superior en estudiantes de agronomía. *Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*, 9(1). <https://doi.org/10.46377/dilemas.v9i1.2828>
- Pineda Lezama, O. B., y Alcántara Galdámez, N. J. (2017). Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *INNOVARE Ciencia y Tecnología*, 6(2), 19-34. <https://doi.org/10.5377/innovare.v6i2.5569>
- Román Fuentes, J. C., Franco Gurría, R. T., y Román Julián, R. (2020). Diagnóstico sobre hábitos de estudio en universitarios de nuevo ingreso como herramienta para identificar oportunidades de mejora. *RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 11(21). <https://doi.org/10.23913/ride.v11i21.692>
- Romero Centeno, R. C. (2021). La formación académica de los jóvenes y las pruebas de admisión a la educación superior. Una experiencia peruana. *Horizontes Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 5(19), 740-752. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v5i19.234>
- Ronqui, V., Sánchez, M. F., y Seferian, D. T. (2021). La enseñanza de la autorregulación en aulas de educación primaria. *Cuadernos de Investigación Educativa*, 12(2), Article 2. <https://doi.org/10.18861/cied.2021.12.2.3055>
- Rosado Castro, L. Y. (2018). *Los hábitos de estudio y el aprendizaje de la asignatura de Contabilidad en estudiantes de la especialidad de Contabilidad del ISTP Argentina—Lima—2018* [Tesis de maestría, Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle]. <http://repositorio.une.edu.pe/handle/20.500.14039/2445>

- Ruiz-Segarra, M. I. (2020). Ansiedad ante exámenes y hábitos de estudio en educación superior. *Horizontes. Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 4(16), 461-468. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v4i16.129>
- Salamea-Nieto, R. M., y Cedillo-Chalaco, L. F. (2021). Hábitos de estudio y motivación para el aprendizaje en estudiantes universitarios. *INNOVA Research Journal*, 6(3.1), 94-113. <https://doi.org/10.33890/innova.v6.n3.1.2021.1858>
- Soto, W., y Rocha, N. (2020). Hábitos de estudio: Factor crucial para el buen rendimiento académico. *Revista Innova Educación*, 2(3), 431-445. <https://doi.org/10.35622/j.rie.2020.03.004>
- Tamayo Rueda, D., y Meneses Placeres, G. (2018). Comportamiento informacional: Revisión de teorías posibles para su estudio. *E-Ciencias de la Información*, 8(2), 83-101. <https://doi.org/10.15517/eci.v8i2.32441>
- Tello Quispe, E. K., Pupo Rodríguez, R., y Leyva Arévalo, D. (2021). Resiliencia y autorregulación del aprendizaje en estudiantes del primer ciclo de Psicología. *LUZ*, 20(2), 113-128. <https://luz.uho.edu.cu/index.php/luz/article/view/1107>
- Terry Advíncula, S. G. (2019). *Hábitos de estudio y el aprendizaje autorregulado en los estudiantes del VIII ciclo de la Escuela Profesional de Administración y Negocios Internacionales de la Facultad de Ciencias Empresariales y Educación de la Universidad Alas Peruanas, Lima 2016* [Tesis de maestría, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/14996>
- Terry Advíncula, S. G., y Tucto Aguirre, S. D. (2021). Hábitos de estudio y aprendizaje autorregulado en estudiantes universitarios. *Revista EDUCA UMCH*. <https://revistas.umch.edu.pe/EducaUMCH/article/view/167>
- Valencia Serrano, M. (2020). Diseño de tareas para promover aprendizaje autorregulado en la universidad. *Educación y Educadores*, 23(2), 267-290. <https://doi.org/10.5294/edu.2020.23.2.6>
- Walck-Shannon, E. M., Rowell, S. F., y Frey, R. F. (2021). To What Extent Do Study Habits Relate to Performance? *CBE Life Sciences Education*, 20(1), ar6. <https://doi.org/10.1187/cbe.20-05-0091>

- Xu, Q., Wu, J., y Peng, H. (2022). Chinese EFL University Students' Self-Efficacy for Online Self-Regulated Learning: Dynamic Features and Influencing Factors. *Frontiers in Psychology*, 13, 912970. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.912970>
- Zárate-Depraect, N. E., Soto-Decuir, M. G., Martínez-Aguirre, E. G., Castro-Castro, M. L., García-Jau, R. A., López-Leyva, N. M., Zárate-Depraect, N. E., Soto-Decuir, M. G., Martínez-Aguirre, E. G., Castro-Castro, M. L., García-Jau, R. A., y López-Leyva, N. M. (2018). Hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de la salud. *FEM: Revista de la Fundación Educación Médica*, 21(3), 153-157. <https://doi.org/10.33588/fem.213.948>
- Zhang, J.-Y., Liu, Y.-J., Shu, T., Xiang, M., y Feng, Z.-C. (2022). Factors associated with medical students' self-regulated learning and its relationship with clinical performance: A cross-sectional study. *BMC Medical Education*, 22, 128. <https://doi.org/10.1186/s12909-022-03186-0>
- Zhang, Y., y Dong, L. (2022). A study of the impacts of motivational regulation and self-regulated second-language writing strategies on college students' proximal and distal writing enjoyment and anxiety. *Frontiers in Psychology*, 13, 938346. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.938346>
- Zúñiga Ordinola, I. K. C. (2018). *Aprendizaje autorregulado y aprendizaje organizacional de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado José Carlos Mariátegui de Lima en el año 2018* [Tesis de maestría, Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle]. <http://repositorio.une.edu.pe/handle/UNE/2425>

Anexo 1. Matriz de consistencia

Título: Hábitos de estudio y su relación con el aprendizaje autorregulado en estudiantes de una universidad de Lima, 2022							
Problemas	Objetivos	Hipótesis	Variables e indicadores				
Problema General:	Objetivo general:	Hipótesis general:	Variable 1: Hábitos de estudio				
¿Qué relación existe entre hábitos de estudio y aprendizaje autorregulado en estudiantes de una universidad de Lima, 2022?	Determinar la relación entre hábitos de estudio y aprendizaje autorregulado en estudiantes de una universidad de Lima, 2022.	Existe relación entre hábitos de estudio y aprendizaje autorregulado en estudiantes de una universidad de Lima, 2022.	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición	Niveles y rango
			Técnicas para leer y tomar apuntes	Subrayar ideas	1	Ordinal	Bueno 74-100
				Identificar palabras nuevas	2		
				Utilizar palabras clave	3		
				Apoyarse en diagramas	4		
				Emplea estrategias	5		
			Hábitos de concentración	Grado de concentración	6	Ordinal (1)	Regular 48-73
				Concentrarse para no olvidar	7	Nunca (2)	
				Prestar atención	8	Casi nunca (3)	
				Evitar distracciones	9	A veces (4)	
				Hacer preguntas	10	Siempre (5)	
			Distribución de tiempo-relaciones sociales	Planifica tiempo	11	Casi siempre (5)	Bajo 20 - 47
				Organiza tiempo	12		
				Evalúa tiempo	13		
Tiempo social	14						
Problemas Específicos	Objetivos específicos	Hipótesis específicas					
a) ¿Qué relación existe entre técnicas para leer y tomar apuntes y aprendizaje autorregulado en estudiantes de una universidad de Lima, 2022?	a) Determinar la relación entre técnicas para leer y tomar apuntes y aprendizaje autorregulado en estudiantes de una universidad de Lima, 2022.	a) Existe relación entre técnicas para leer y tomar apuntes y aprendizaje autorregulado en estudiantes de una universidad de Lima, 2022.					

b) ¿Qué relación existe entre hábitos de concentración y aprendizaje autorregulado en estudiantes de una universidad de Lima, 2022?	b) Determinar la relación entre hábitos de concentración y aprendizaje autorregulado en estudiantes de una universidad de Lima, 2022.	b) Existe relación entre hábitos de concentración y aprendizaje autorregulado en estudiantes de una universidad de Lima, 2022.		Tiempo de estudio	15		
			Hábitos-actitudes generales de trabajo	Habito de descanso	16		
c) ¿Qué relación existe entre distribución de tiempo-relaciones sociales y aprendizaje autorregulado en estudiantes de una universidad de Lima, 2022?	c) Determinar la relación entre distribución de tiempo-relaciones sociales y aprendizaje autorregulado en estudiantes de una universidad de Lima, 2022.	c) Existe relación entre distribución de tiempo-relaciones sociales y aprendizaje autorregulado en estudiantes de una universidad de Lima, 2022.	Variable 2: Aprendizaje autorregulado				
d) ¿Qué relación existe entre hábitos-actitudes generales de trabajo y aprendizaje autorregulado en estudiantes de una universidad de Lima, 2022?	d) Determinar la relación entre hábitos-actitudes generales de trabajo y aprendizaje autorregulado en estudiantes de una universidad de Lima, 2022.	d) Existe relación entre hábitos-actitudes generales de trabajo y aprendizaje autorregulado en estudiantes de una universidad de Lima, 2022.	Dimensiones	Indicadores	Items	Escala de medición	Niveles y rango
			D1. Cognición	Organización	1, 2	Ordinal Likert	Alto 89 - 120
	Pensamiento crítico	3, 4					
	Meta cognición	5, 6					
d) ¿Qué relación existe entre hábitos-actitudes generales de trabajo y aprendizaje autorregulado en estudiantes de una universidad de Lima, 2022?	d) Determinar la relación entre hábitos-actitudes generales de trabajo y aprendizaje autorregulado en estudiantes de una universidad de Lima, 2022.	d) Existe relación entre hábitos-actitudes generales de trabajo y aprendizaje autorregulado en estudiantes de una universidad de Lima, 2022.	D2. Motivación	Creencias de control	7, 8	(1) Nunca (2) Casi nunca (3) A veces (4) Casi siempre (5) Siempre	Medio 57 - 88
				Metas intrínsecas	9, 10		
	Metas extrínsecas	11, 12					
d) ¿Qué relación existe entre hábitos-actitudes generales de trabajo y aprendizaje autorregulado en estudiantes de una universidad de Lima, 2022?	d) Determinar la relación entre hábitos-actitudes generales de trabajo y aprendizaje autorregulado en estudiantes de una universidad de Lima, 2022.	d) Existe relación entre hábitos-actitudes generales de trabajo y aprendizaje autorregulado en estudiantes de una universidad de Lima, 2022.	D3. Conducta	Valor de la tarea	13, 14	Casi nunca (3) A veces (4) Casi siempre (5) Siempre	Bajo 24 - 56
				Búsqueda de ayuda	15, 16		
	Regulación del esfuerzo	17, 18					
d) ¿Qué relación existe entre hábitos-actitudes generales de trabajo y aprendizaje autorregulado en estudiantes de una universidad de Lima, 2022?	d) Determinar la relación entre hábitos-actitudes generales de trabajo y aprendizaje autorregulado en estudiantes de una universidad de Lima, 2022.	d) Existe relación entre hábitos-actitudes generales de trabajo y aprendizaje autorregulado en estudiantes de una universidad de Lima, 2022.	D4. Contexto	Percepción del contexto	19, 20	Casi nunca (3) A veces (4) Casi siempre (5) Siempre	Bajo 24 - 56
				Condiciones del contexto	21		
	Condiciones de la tarea	22, 23, 24					
Diseño de investigación:	Población y Muestra:	Técnicas e instrumentos:	Método de análisis de datos:				
Enfoque: Cuantitativo Tipo: Básica Método: Hipotético-deductivo Diseño: No experimental	Población: 102 estudiantes Muestra: 81 estudiantes	Técnicas: Encuesta Instrumentos: Cuestionario Cuestionario de Hábitos de estudio Cuestionario de Autorregulación del aprendizaje	Descriptiva: Tablas cruzadas Inferencial: Prueba de normalidad, Prueba de hipótesis (Rho de Spearman)				

Anexo 2. Matriz de operacionalización de las variables

Variables de estudio	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Items	Escala de medición	Niveles y rango
Hábitos de estudio	Los hábitos de estudio constituyen una forma de actuar o de hacer las cosas caracterizada por ser constante y que permite al estudiante aplicarla para aprovechar los recursos como el tiempo, tener un mejor ambiente de trabajo, etcétera (Mondragón et al., 2017).	Se mide en función de las dimensiones: técnicas para leer y tomar apuntes, hábitos de concentración, distribución de tiempo y relaciones sociales y hábitos-actitudes a través de un cuestionario de 20 indicadores.	Técnicas para leer y tomar apuntes	Subrayar ideas	1	Ordinal Likert Ordinal (1) Nunca (2) Casi nunca (3) A veces (4) Casi siempre (5) Siempre	Alto 74-100 Medio 48-73 Bajo 20 - 47
				Identificar palabras nuevas	2		
				Utilizar palabras clave	3		
				Apoyarse en diagramas	4		
				Emplea estrategias	5		
			Hábitos de concentración	Grado de concentración	6		
				Concentrarse para no olvidar	7		
				Prestar atención	8		
				Evitar distracciones	9		
				Hacer preguntas	10		
			Distribución de tiempo-relaciones sociales	Planifica tiempo	11		
				Organiza tiempo	12		
				Evalúa tiempo	13		
				Tiempo social	14		
				Tiempo de estudio	15		
			Hábitos-actitudes generales de trabajo	Habito de descanso	16		
				Participación activa	17		
				Entusiasmo	18		
				Plan de estudio	19		
				Responsabilidad	20		

Variables de estudio	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición	Niveles y rango
Aprendizaje autorregulado	La autorregulación es un proceso que se ejecuta activamente mediante el cual, una persona desarrolla actividades en las que planifica acciones para conseguir un logro en sus aprendizajes (Amieiro, 2019)	Se mide de acuerdo con el instrumento o cuestionario según sus dimensiones: Cognición; Motivación; Conducta y, Contexto; y estará compuesto por 24 indicadores.	D1. Cognición	Organización	1, 2	Ordinal Likert (1) Nunca (2) Casi nunca (3) A veces (4) Casi siempre (5) Siempre	Alto 89 - 120
				Pensamiento crítico	3, 4		
				Meta cognición	5, 6		
			D2. Motivación	Creencias de control	7, 8		
				Metas intrínsecas	9, 10		
				Metas extrínsecas	11, 12		
			D3. Conducta	Valor de la tarea	13, 14		
				Búsqueda de ayuda	15, 16		
				Regulación del esfuerzo	17, 18		
			D4. Contexto	Percepción del contexto	19, 20		
				Condiciones del contexto	21		
				Condiciones de la tarea	22, 23, 24		
						Bajo 24 - 56	

Anexo 3. Instrumentos

Cuestionario de hábitos de estudio

Autora: Bracamonte Figueroa, Milagros del Rosario

Instrucciones: Estimado (a) estudiante, con el presente cuestionario pretendemos obtener información respecto los hábitos de estudio, para lo cual solicitamos tu colaboración, respondiendo todas las preguntas. Marque con una (X) la alternativa que considera pertinente en cada caso.

1 = Nunca	2 = Casi nunca	3 = A veces	4 = Casi siempre	5 = Siempre
-----------	----------------	-------------	------------------	-------------

DIMENSIÓN 1: TÉCNICAS PARA LEER Y TOMAR APUNTES		Escala				
1	Subrayo las ideas principales cuando leo un texto académico.	1	2	3	4	5
2	Identifico las palabras nuevas cuando leo un texto académico.	1	2	3	4	5
3	Utilizo palabras clave para recordar la información al tomar apuntes académicos.	1	2	3	4	5
4	Organizo la información apoyándome de diagramas mentales	1	2	3	4	5
5	Empleo estrategias (diagramas semánticos) para organizar la información	1	2	3	4	5
DIMENSIÓN 2: HÁBITOS DE CONCENTRACIÓN		Escala				
6	Me concentró para leer y entender un texto académico.	1	2	3	4	5
7	Me concentró para evitar olvidarme de información importante	1	2	3	4	5
8	Presto con mucha a la explicación del docente.	1	2	3	4	5
9	Cuando leo un texto evito distraerme en otra cosa que no es la lectura	1	2	3	4	5
10	Cuando no entiendo algo que me explican, pregunto para resolver la inquietud.	1	2	3	4	5
DIMENSIÓN 3: DISTRIBUCIÓN DE TIEMPO RELACIONES SOCIALES		Escala				
11	Asigno tiempos de estudio en función de la dificultad de los cursos.	1	2	3	4	5
12	Organizo mi tiempo para tener un tiempo apropiado para estudiar sin sobrecargarme	1	2	3	4	5

13	Evaluó el tiempo que dedico a mis estudios y otros quehaceres.	1	2	3	4	5
14	Distribuyo adecuadamente mi tiempo para mis relaciones sociales de modo que no me perjudique los estudios	1	2	3	4	5
15	Dedico más tiempo al estudio sin preocuparme por el tiempo	1	2	3	4	5
DIMENSIÓN 4: HÁBITOS-ACTITUDES GENERALES DE TRABAJO		Escala				
16	Sabe en qué momento tomar un descanso físico y mental	1	2	3	4	5
17	Participo de forma activa en las clases.	1	2	3	4	5
18	Procuro mantener entusiasmo en mis estudios así sean difíciles.	1	2	3	4	5
19	Desarrollo un plan de estudio para cada curso en función de la dificultad	1	2	3	4	5
20	Actuó con responsabilidad en las entregas de mis tareas académicas	1	2	3	4	5

Cuestionario de aprendizaje autorregulado

Autor: Zuñiga Ordinola, Ivonne Katherine

Instrucciones: Estimado (a) estudiante, con el presente cuestionario pretendemos obtener información respecto al aprendizaje autorregulado, para lo cual solicitamos tu colaboración, respondiendo todas las preguntas. Marque con una (X) la alternativa que considera pertinente en cada caso.

1 = Nunca	2 = Casi nunca	3 = A veces	4 = Casi siempre	5 = Siempre
-----------	----------------	-------------	------------------	-------------

DIMENSIÓN 1: COGNICIÓN		Escala				
1	Cuando decido a que cursos o secciones debo asistir, elijo las más interesantes	1	2	3	4	5
2	Cuando tomo apuntes en clase usualmente, organizo la información de forma lógica	1	2	3	4	5
3	Cuando un curso me resulta poco interesante, evaluó la forma de como estudiarlo.	1	2	3	4	5
4	Cada vez que se me dificulta un curso, identifico el problema y planifico una solución	1	2	3	4	5
5	Cuando estudio enfoco mi atención en conceptos, ideas y procedimientos nuevos	1	2	3	4	5
6	Cuando estudio conceptos, trato de visualizar o pensar situaciones que los vinculen	1	2	3	4	5
DIMENSIÓN 2: MOTIVACIÓN		Escala				
7	Cuando una clase se pone más difícil, no me rindo y sigo esforzarme	1	2	3	4	5
8	Yo estudio mejor bajo presión, soy de los que estudia una noche antes del examen	1	2	3	4	5
9	Para entender lo que estoy estudiando, relaciono el tema con ejemplos de mi propia vida	1	2	3	4	5
10	Creo que lo que aprendo en una clase o de un curso depende principalmente de mí	1	2	3	4	5
11	Para ayudarme a mantener firme mis metas, me prometo recompensas	1	2	3	4	5
12	Después de prepararme para un examen, me pregunto: ¿qué calificación lograré obtener	1	2	3	4	5
DIMENSIÓN 3: CONDUCTA		Escala				
13	Perfeccionarme en un nuevo conocimiento o habilidad es muy importante para mí.	1	2	3	4	5

14	Si tengo problemas para comprender un tema, busco ayuda para lograr entenderlo.	1	2	3	4	5
15	Cuando siento que necesito ayuda y hay un grupo de estudio en el curso, participo de él.	1	2	3	4	5
16	Cuando no me siento preparado para un examen, elaboro un plan que me ayude a estarlo	1	2	3	4	5
17	Para estar más atento y concentrado, me propongo metas a corto plazo y específicas	1	2	3	4	5
18	Antes de ponerme a estudiar examino y analizo si el material me es familiar o nuevo	1	2	3	4	5
DIMENSIÓN 4: CONTEXTO		Escala				
19	Creo que el ambiente de estudio es lo que influye el éxito y el fracaso académico	1	2	3	4	5
20	Al dar un examen evalúo si el ambiente es adecuado y permitirá que me concentre.	1	2	3	4	5
21	Empleo relaciones analógicas, lo contextualizo para comprender mejor los conceptos	1	2	3	4	5
22	Cuando preparo un proyecto, trabajo o presentación, me preparo para su evaluación	1	2	3	4	5
23	Tengo mis trabajos a tiempo y me mantengo al corriente en mis lecturas	1	2	3	4	5
24	Cuando leo un libro de texto, enfoco mi atención en términos específicos	1	2	3	4	5

Anexo 4. Certificados de validez del instrumento

Cuestionario de hábitos de estudio

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE: LOS HÁBITOS DE ESTUDIO

N°	DIMENSIONES / Items	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
DIMENSION 1: TÉCNICAS PARA LEER Y TOMAR APUNTES								
1	Subrayo las ideas principales cuando leo un texto académico.	X		X		X		
2	Identifico las palabras nuevas cuando leo un texto académico.	X		X		X		
3	Utilizo palabras clave para recordar la información al tomar apuntes académicos.	X		X		X		
4	Organizo la información apoyándome de diagramas mentales	X		X		X		
5	Empleo estrategias (diagramas semánticos) para organizar la información	X		X		X		
DIMENSION 2: HÁBITOS DE CONCENTRACION								
6	Me concentré para leer y entender un texto académico.	X		X		X		
7	Me concentré para evitar olvidarme de información importante	X		X		X		
8	Presto con mucha a la explicación del docente.	X		X		X		
9	Cuando leo un texto evito distraerme en otra cosa que no es la lectura	X		X		X		
10	Cuando no entiendo algo que me explican, pregunto para resolver la inquietud.	X		X		X		
DIMENSION 3: DISTRIBUCION DE TIEMPO RELACIONES SOCIALES								
11	Asigno tiempos de estudio en función de la dificultad de los cursos.	X		X		X		
12	Organizo mi tiempo para tener un tiempo apropiado para estudiar sin sobrecargarme	X		X		X		
13	Evalué el tiempo que dedico a mis estudios y otros quehaceres.	X		X		X		
14	Distribuyo adecuadamente mi tiempo para mis relaciones sociales de modo que no me perjudique los estudios	X		X		X		
15	Dedico más tiempo al estudio sin preocuparme por el tiempo	X		X		X		
DIMENSION 4: HÁBITOS-ACTITUDES GENERALES DE TRABAJO								
16	Sabe en qué momento tomar un descanso físico y	X		X		X		

17	Participo de forma activa en las clases.	X		X		X		
18	Procuro mantener entusiasmo en mis estudios así sean difíciles.	X		X		X		
19	Desarrollo un plan de estudio para cada curso en función de la dificultad	X		X		X		
20	Actuó con responsabilidad en las entregas de mis tareas académicas	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Si hay suficiencia _____

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable** [x] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador. Dr/ Mg: ALDO SALOMON VILLA LOPEZ DNI: 10560299

Especialidad del validador: MAESTRO EN DOCENCIA UNIVERSITARIA

9 de junio del 2022

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²Relevancia: El ítem es apropiado para representar el componente o dimensión específica del constructo

³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems



 Firma del Experto Informante.

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE: LOS HÁBITOS DE ESTUDIO

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
DIMENSION 1 TÉCNICAS PARA LEER Y TOMAR APUNTES								
1	Subrayo las ideas principales cuando leo un texto académico.	X		X		X		
2	Identifico las palabras nuevas cuando leo un texto académico.	X		X		X		
3	Utilizo palabras clave para recordar la información al tomar apuntes académicos.	X		X		X		
4	Organizo la información apoyándome de diagramas mentales	X		X		X		
5	Empleo estrategias (diagramas semánticos) para organizar la información	X		X		X		
DIMENSION 2 HABITOS DE CONCENTRACIÓN								
6	Me concentré para leer y entender un texto académico.	X		X		X		
7	Me concentré para evitar olvidarme de información importante	X		X		X		
8	Presto con mucha a la explicación del docente.	X		X		X		
9	Cuando leo un texto evito distraerme en otra cosa que no es la lectura	X		X		X		
10	Cuando no entiendo algo que me explican, pregunto para resolver la inquietud.	X		X		X		
DIMENSION 3: DISTRIBUCIÓN DE TIEMPO RELACIONES SOCIALES								
11	Asigno tiempos de estudio en función de la dificultad de los cursos.	X		X		X		
12	Organizo mi tiempo para tener un tiempo apropiado para estudiar sin sobrecargarme	X		X		X		
13	Evaluó el tiempo que dedico a mis estudios y otros quehaceres.	X		X		X		
14	Distribuyo adecuadamente mi tiempo para mis relaciones sociales de modo que no me perjudique los estudios	X		X		X		
15	Dedico más tiempo al estudio sin preocuparme por el tiempo	X		X		X		
DIMENSION 4: HABITOS-ACTITUDES GENERALES DE TRABAJO								
16	Sabe en qué momento tomar un descanso físico y	X		X		X		

17	Participo de forma activa en las clases.	X		X		X		
18	Procuró mantener entusiasmo en mis estudios así sean difíciles.	X		X		X		
19	Desarrollo un plan de estudio para cada curso en función de la dificultad	X		X		X		
20	Actuó con responsabilidad en las entregas de mis tareas académicas	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Si hay suficiencia

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [x] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador. Mg. JESICA MACALUPU ROJAS DNI: 10485500

Especialidad del validador:...Mg. DOCENCIA UNIVERSITARIA

29 de mayo del 2022

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems



CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE: LOS HÁBITOS DE ESTUDIO

Nº	DIMENSIONES / ítem	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		SI	No	SI	No	SI	No	
DIMENSION 1 TÉCNICAS PARA LEER Y TOMAR APUNTES								
1	Subrayo las ideas principales cuando leo un texto académico.	X		X		X		
2	Identifico las palabras nuevas cuando leo un texto académico.	X		X		X		
3	Utilizo palabras clave para recordar la información al tomar apuntes académicos.	X		X		X		
4	Organizo la información apoyándome de diagramas mentales	X		X		X		
5	Empleo estrategias (diagramas semánticos) para organizar la información	X		X		X		
DIMENSION 2 HÁBITOS DE CONCENTRACION								
6	Me concentré para leer y entender un texto académico.	X		X		X		
7	Me concentré para evitar olvidarme de información importante	X		X		X		
8	Presto con mucha a la explicación del docente.	X		X		X		
9	Cuando leo un texto evito distraerme en otra cosa que no es la lectura	X		X		X		
10	Cuando no entiendo algo que me explican, pregunto para resolver la inquietud.	X		X		X		
DIMENSION 3: DISTRIBUCIÓN DE TIEMPO RELACIONES SOCIALES								
11	Asigno tiempos de estudio en función de la dificultad de los cursos.	X		X		X		
12	Organizo mi tiempo para tener un tiempo apropiado para estudiar sin sobrecargarme	X		X		X		
13	Evalué el tiempo que dedico a mis estudios y otros quehaceres.	X		X		X		
14	Distribuyo adecuadamente mi tiempo para mis relaciones sociales de modo que no me perjudique los estudios	X		X		X		
15	Dedico más tiempo al estudio sin preocuparme por el tiempo	X		X		X		
DIMENSION 4: HÁBITOS-ACTITUDES GENERALES DE TRABAJO								
16	Sabe en qué momento tomar un descanso físico y	X		X		X		
17	mental							
17	Participo de forma activa en las clases.	X		X		X		
18	Procuro mantener entusiasmo en mis estudios así sean difíciles.	X		X		X		
19	Desarrollo un plan de estudio para cada curso en función de la dificultad	X		X		X		
20	Actuó con responsabilidad en las entregas de mis tareas académicas	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Si hay suficiencia

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [x] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador. Dra. JULIA RODAS CARDENAS DNI:

Especialidad del validador. Mg. EDUCACION

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems

29 de mayo del 2022

Firma del Experto Informante.