

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

ESCUELA DE POSGRADO

Unidad de Posgrado de Ciencias Humanas y Educación



**Autorregulación del aprendizaje y regulación conductual de las
emociones como predictores de estresores académicos en
universitarios peruanos**

Trabajo de investigación para obtener el Grado Académico de Maestra en Educación
con mención en Investigación y Docencia Universitaria

Autor:

Jenny Veronica Irrazabal Huanca

Asesor:

Mg. Segundo Salatiel Malca Peralta

Lima, 21 de octubre del 2026

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Yo, Segundo Salatiel Malca Peralta, docente de la Unidad de Posgrado de Ciencias Humanas y Educación, Escuela de Posgrado de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: **“Autorregulación del aprendizaje y regulación conductual de las emociones como predictores de estresores académicos en universitarios peruanos”** de la autora Jenny Veronica Irrazabal Huanca tiene un índice de similitud de 10% verificable en el informe del programa Turnitin, y fue realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponde ante cualquier falsedad u omisión de los documentos como de la información aportada, firmo la presente declaración en la ciudad de Lima, a los 21 días del mes de octubre del año 2026



Mg. Segundo Salatiel Malca Peralta

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN DE MAESTRO

En Lima, Ñaña, Villa Unión, a los 21 días del mes de octubre del año 2026, siendo las 15:00 horas se reunieron en la sala virtual <https://teams.microsoft.com/meet/2575643734376956?p=SMjlrVa5QsU0fDzcht> dirección del señor presidente del Jurado: Mg. Josue Arturo Moran Condezo y los demás miembros siguientes:

Secretaria: Mtra. Karoline Elizabeth Chávez Vallejos
Asesor : Mtro. Segundo Salatiel Malca Peralta
Vocal : Mtra. Jessica Aranda Turpo
Vocal : Mg. Gissel Areta Sandoval

Con el propósito de llevar a cabo el acto público de la sustentación de Trabajo de Investigación de posgrado titulado: "Autorregulación del aprendizaje y regulación conductual de las emociones como predictores de estresores académicos en universitarios peruanos", de la estudiante Jenny Veronica Irrazabal Huanca, conducente a la obtención del Grado Académico de Maestro en Educación con mención en Investigación y Docencia Universitaria.

El presidente del Jurado dio por iniciado el acto académico, invitando a la candidata a hacer uso del tiempo señalado para su exposición (20'). Concluida la misma, el presidente del Jurado invitó a los demás miembros a realizar las preguntas, cuestionamientos y aclaraciones pertinentes que fueron absueltos por la candidata, el acto fue seguido de un receso de quince minutos para las deliberaciones y el dictamen de Jurado. Vencido el tiempo de las deliberaciones, el Jurado procedió a dejar constancia escrita del resultado en la presente acta, con dictamen siguiente:

APROBADO POR UNANIMIDAD CON CALIFICACIÓN DE ESCALA VIGESIMAL DE 17 Y ESCALA CUALITATIVA CON NOMINACIÓN DE MUY BUENO, CON MÉRITO SOBRESALIENTE

El presidente del Jurado hizo alusión a la maestranda y solicitó a la secretaria la lectura correspondiente para poner en su conocimiento el resultado, terminado el mismo y sin objeción alguna, el presidente del jurado dio por concluido el acto, en fe de lo cual firman al pie.

Presidente



Secretaria

Candidato

Vocal

Vocal

Resumen

Introducción: En el contexto educativo actual, las transformaciones en las modalidades y estrategias de enseñanza-aprendizaje, impulsadas por la incorporación de tecnologías digitales y entornos virtuales, han modificado las demandas académicas que enfrentan los estudiantes universitarios, favoreciendo la aparición de diversos estresores académicos. El objetivo de este estudio fue determinar en qué medida la autorregulación del aprendizaje y la regulación conductual de las emociones predicen los estresores académicos en una muestra de universitarios peruanos. **Método:** Se realizó una investigación de enfoque cuantitativo, no experimental transversal, con un diseño asociativo explicativo. La muestra final estuvo conformada por 498 estudiantes con edades entre 18 y 40 años ($M = 21.3$; $DE = 3.48$) procedentes de universidades públicas y privadas. Se utilizaron cuestionarios validados para medir la autorregulación académica, la regulación emocional y los estresores académicos. El análisis de datos se efectuó mediante el Modelado de Ecuaciones Estructurales (SEM). **Resultados:** El modelo estructural final presentó índices de ajuste excelentes ($CFI = 0.960$; $TLI = 0.952$; $RMSEA = 0.059$; $SRMR = 0.036$). Se halló que la regulación conductual de las emociones es el predictor más potente y significativo para la reducción de los estresores académicos ($\beta = -0.588$, $p < .001$). Por el contrario, la autorregulación académica no mostró un efecto directo significativo sobre los estresores ($p = 0.118$) una vez controlado el peso de la gestión emocional, aunque ambos constructos presentaron una fuerte correlación entre sí ($r = 0.781$). **Conclusiones:** Se concluye que la capacidad para gestionar las emociones conductualmente constituye el principal factor protector frente al estrés académico en la universidad. Las habilidades de autonomía y control en el ámbito académico, si bien están vinculadas al bienestar, dependen de una base de regulación emocional sólida para mitigar efectivamente la percepción de sobrecarga y dificultades académicas. Estos hallazgos sugieren la necesidad de que las instituciones prioricen programas de inteligencia emocional para fortalecer la resiliencia estudiantil.

Palabras clave: *autorregulación del aprendizaje, regulación conductual de las emociones, estresores académicos, salud emocional, universitarios*