

**UNIVERSIDAD PERUANA UNION**

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Escuela Profesional de Psicología



**El estrés académico como predictor de la autorregulación  
del aprendizaje en estudiantes universitarios**

Tesis para optar el Título Profesional de Psicólogo(a)

**Por:**

Erika Teresa Tihuay Chavez

Julio Cesar Ruiz Condori

**Asesor:**

Dr. Rosa María Alfaro Vásquez

**Lima, 3 de octubre del 2025**

## DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD DE TESIS

Yo Rosa María Alfaro Vásquez, docente de la Facultad de Ciencias de la Salud Escuela Profesional de Psicología, de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: **“EL ESTRÉS ACADÉMICO COMO PREDICTOR DE LA AUTOREGULACIÓN DEL APRENDIZAJE EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS”** de los autores Julio César Ruiz Condori y Erika Teresa Tihuay Chavez, tiene un índice de similitud de 17% 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 12 días del mes de noviembre del año 2025.



---

Nombres y apellidos del asesor



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En Lima, Ñaña, Villa Unión, a 03 día(s) del mes de octubre del año 2025 siendo las ..... horas, se reunieron los miembros del jurado en la Universidad Peruana Unión Campus Lima, bajo la dirección del (de la) presidente(a):

Mtro. Cristian Edwin Adriano Rengifo, el (la) secretario(a): Mtra. Mónica Eliana Cahuana Cuti y los demás miembros: Msc. Mérida Emma Neira Suana y el (la) asesor(a) Dra. Rosa María Alfaro Vázquez

con el propósito de administrar el acto académico de sustentación de la tesis titulado: "El estrés académico como predictor de la autorregulación del aprendizaje en estudiantes universitarios?"

..... de los (las) bachilleres:

a) Bach. Julio Cesar Ruiz Condori

b) Bach. Erika Teresa Tihway Chavez

c) .....

conducente a la obtención del título profesional de: Psicólogo

(Denominación del Título Profesional)

El Presidente inició el acto académico de sustentación invitando al (a la) / a (los) (las) candidato(a)s hacer uso del tiempo determinado para su exposición. Concluida la exposición, el Presidente invitó a los demás miembros del jurado a efectuar las preguntas, y aclaraciones pertinentes, las cuales fueron absueltas por al (a la) / a (los) (las) candidato(a)s. Luego, se produjo un receso para las deliberaciones y la emisión del dictamen del jurado.

Posteriormente, el jurado procedió a dejar constancia escrita sobre la evaluación en la presente acta, con el dictamen siguiente:

Bachiller (a): Julio Cesar Ruiz Condori

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
<u>Aprobado</u>	<u>19</u>	<u>A</u>	<u>Excelente</u>	<u>Excelencia</u>

Bachiller (b): Erika Teresa Tihway Chavez

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
<u>Aprobado</u>	<u>19</u>	<u>A</u>	<u>Excelente</u>	<u>Excelencia</u>

Bachiller (c): .....

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	

(\* Ver parte posterior Esta sustentación fue virtual sincrónica

Finalmente, el Presidente del jurado invitó al (a la) / a (los) (las) candidato(a)s a ponerse de pie, para recibir la evaluación final y concluir el acto académico de sustentación procediéndose a registrar las firmas respectivas.

\_\_\_\_\_  
Presidente/a

\_\_\_\_\_  
Asesor/a

\_\_\_\_\_  
Bachiller (a)

\_\_\_\_\_  
Miembro

\_\_\_\_\_  
Bachiller (b)

\_\_\_\_\_  
Secretario/a

\_\_\_\_\_  
Miembro

\_\_\_\_\_  
Bachiller (c)

## **Dedicatoria**

Esta tesis de grado realizada con todo el esmero, dedicación, y amor se la dedicamos primeramente a nuestros padres, familiares y amigos que supieron brindarme todo el apoyo moral en los momentos que más necesitamos y han desarrollado nuestro espíritu noble lleno de esperanzas de ser útiles para la sociedad y para ser portadores de nuevos conocimientos a nuevas generaciones que se involucren en esta digna profesión como lo es la **PSICOLOGÍA**.

## **Agradecimientos**

El presente trabajo de tesis primeramente nos gustaría agradecerle a ti Dios por bendecirnos para llegar hasta donde llegamos, porque hiciste realidad nuestro sueño anhelado. A la Universidad Peruana Unión por darnos la oportunidad de estudiar en esta alma mater.

A nuestra asesora de tesis, **Dra. Rosa María Alfaro Vásquez** por su esfuerzo y dedicación, quien con sus conocimientos, su experiencia, su paciencia y su motivación ha logrado en nosotros que podamos culminar nuestra sustentación con Excelencia.

También nos gustaría agradecer a nuestro maestro y Psicólogo **Isaac Conde Rodríguez** por el duro esfuerzo y apoyo brindado durante nuestra Carrera profesional, por su grandiosa aportación y conocimiento en el area de investigación; de igual manera, agradecemos a los profesores que durante el camino nos fueron motivando, compartiendo sus enseñanzas y por sus consejos que formaron parte de nuestro crecimiento como persona y como profesional.

## ÍNDICE

Resumen .....	1
Abstract .....	2
Introducción .....	5
Diseño y tipo de investigación .....	8
Participantes .....	8
Instrumentos .....	11
<b>Inventario de Procesos de Autorregulación del Aprendizaje (IPAA-R).....</b>	<b>12</b>
Procedimiento .....	12
Análisis de Datos .....	13
Resultados descriptivos .....	14
Tabla 2 .....	14
Análisis de normalidad de las variables de estudio .....	14
Resultados inferenciales.....	15
Tabla 3 .....	15
Análisis de correlación entre las variables de estudio .....	16
Tabla 4 .....	16
Índices de ajuste del modelo SEM .....	16
Tabla 5 .....	17
Regresiones del modelo SEM.....	17

Figura 1.....	19
Discusión .....	19
REFERENCIAS .....	23

# **El estrés académico como predictor de la autorregulación del aprendizaje en estudiantes universitarios.**

Tihuay Chávez, Erika Teresa; Ruíz Condori, Julio Cesar; Dra. Rosa María Alfaro  
Vásquez

*Escuela Profesional de Psicología, Universidad Peruana Unión, Lima, Perú*

## **Resumen**

Este estudio analizó el estrés académico como predictor de la autorregulación del aprendizaje en estudiantes universitarios. La metodología correspondió a un estudio cuantitativo de diseño predictivo transversal, con una muestra de 461 estudiantes universitarios de Lima, Perú, seleccionados mediante muestreo no probabilístico. Se aplicaron el Inventario Sistemático Cognoscitivo del Estrés Académico (SISCO SV-21) y el Inventario de Procesos de Autorregulación del Aprendizaje (IPAA-R). El análisis se realizó mediante ecuaciones estructurales, utilizando el estimador MLR en el software R (versión 4.4.1). El modelo presentó índices de ajuste adecuados (CFI = 0.916; TLI = 0.908; RMSEA = 0.047; SRMR = 0.054). Las estrategias de afrontamiento mostraron un efecto positivo y significativo sobre las tres dimensiones de la autorregulación: planificación ( $\beta = 0.619$ ), ejecución ( $\beta = 0.625$ ) y evaluación ( $\beta = 0.608$ ), con  $p < .001$ .

Los síntomas de estrés predijeron negativamente la planificación ( $\beta = -0.189$ ,  $p = .014$ ), mientras que los estresores académicos mostraron una relación positiva débil únicamente con la planificación ( $\beta = 0.161$ ,  $p = .044$ ). Se concluye que las estrategias de afrontamiento son el principal predictor positivo de la autorregulación del aprendizaje, mientras que los síntomas de estrés afectan negativamente, especialmente la planificación. Se recomienda implementar programas orientados al fortalecimiento de habilidades autorregulatorias y estrategias de afrontamiento en contextos universitarios, con el fin de mejorar el bienestar y el rendimiento académico de los estudiantes.

**Palabras clave:** Estrés académico, autorregulación, aprendizaje.