

UNIVERSIDAD SAN PEDRO
VICERRECTORADO ACADÉMICO
ESCUELA DE POSGRADO
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y HUMANIDADES



**Competencias emocionales y aprendizaje
autorregulado. Escuela de Estomatología de la
Universidad Privada San Juan Bautista- Lima
2018**

Tesis para obtener el Grado Académico de Maestro en Educación
con mención en Docencia Universitaria y Gestión Educativa

Autora:

Ricalde Muro, Maria Nathalia

Asesora:

Sánchez Pereda, Silvana América

Chimbote – Perú

2018

INDICE

• Palabra clave: en español e inglés – Línea de investigación	iv
• Título de la investigación	v
• Resumen	vi
• Abstract	vii
• Introducción	01
5.1 Antecedentes y fundamentación científica	01
5.1.1 Antecedentes	01
5.1.2 Fundamentación científica	07
5.1.2.1. Competencias emocionales	07
5.1.2.2. Autorregulación del aprendizaje	15
5.2 Justificación	22
5.3 Problema	23
5.4 Conceptualización y operacionalización de las variables	27
5.4.1 Conceptualización de las variables	27
5.4.2 Operacionalización de las variables	28
5.5 Hipótesis general	30
5.6 Objetivos	30
5.6.1 Objetivo General	30
5.6.2 Objetivos específicos	30
• Metodología	31
6.1 Tipo y diseño de la investigación	31
• Población y muestra	32
6.3. Técnicas e instrumentos de investigación	33
• Técnicas de procesamiento y análisis de información	36
• Resultados	37
• Análisis y discusión	45
• Conclusiones y recomendaciones	49
9.1 Conclusiones	49

9.2 Recomendaciones	50
• Agradecimiento	52
• Referencias Bibliográficas	53
• Anexos	55

1. PALABRA CLAVE

- **ESPAÑOL**

Tema	Competencias emocionales y Aprendizaje autorregulado
Especialidad	Educación

1.2 KEYWORD

Theme	Emotional competences and self-regulated learning
Specialty	Education

1.3. Líneas de Investigación:

Area	Sub area	Disciplina
Ciencias sociales	Ciencias de la educación	Educación general.(capacitación pedagógica).

2. TÍTULO

“Competencias Emocionales y Aprendizaje autorregulado en la Escuela de Estomatología de la Universidad San Juan Bautista, Lima-2018”

TITLE

"Emotional Competences and Self-regulated Learning in the School of Stomatology of the San Juan Bautista University, Lima-2018"

3. RESUMEN

El presente trabajo tuvo como objetivo principal establecer la relación que existe entre las Competencias Emocionales y el Aprendizaje Autorregulado en los estudiantes de la Escuela de Estomatología de la Universidad Privada San Juan Bautista. El tipo de investigación que se utilizó es básico, con un diseño correlacional, además se utilizó el diseño de muestra probabilístico con una población de 154 estudiantes, obteniendo una muestra de 109 estudiantes y realizándole el factor de corrección la muestra final es de 63 estudiantes de la escuela de Estomatología de la Universidad Privada San Juan Bautista. Los instrumentos de evaluación con los que se trabaja son Cuestionario: Para medir las competencias emocionales y medir el aprendizaje autorregulado. Ambos instrumentos pasan por los procedimientos técnicos a fin de determinar los niveles de validez y confiabilidad que permitan su utilización en el desarrollo de la presente investigación. Los hallazgos indican que la relación es significativa entre las competencias emocionales y el aprendizaje autorregulado, en base a los resultados se mostró que si existe relación entre las variables de estudio ($r = 0.208$), dicha relación es significativa, por

lo que cada variable actúa independientemente de la otra, es decir, no tiene una gran influencia una de otra.

4. ABSTRAC

The main objective of this study was the relationship between Emotional Competencies and Self-regulated Learning in the students of the Stomatology School of the San Juan Bautista Private University. The type of research that is seen is basic, with a correlational design, plus the probabilistic sample design is treated with a population of 154 students, obtaining a sample of 109 students and making the correction factor of the final sample is of 63 students from the School of Stomatology of the San Juan Bautista Private University. The evaluation instruments with which we work are Questionnaire: To measure emotional competences and measure self-regulated learning. Both instruments go through the technical services and the levels of validity and reliability that are used in the development of the present investigation. The findings indicate that the relationship is important between emotional competencies and self-regulated learning, in the base of the results, it is shown that there is a relationship between the study variables ($r = 0.208$). independently of the other, that is, does not have a great influence on one another.

5. INTRODUCCIÓN

5.1 Antecedentes y fundamentación científica

5.1.1 Antecedentes

Oriola, S. (2017), presento una tesis doctoral que tuvo como objetivo principal conocer, analizar y describir, de forma detallada, el perfil socioemocional de los músicos adolescentes y los directores musicales, integrantes de las bandas juveniles de la Comunidad Valenciana y los coros juveniles de Cataluña. El estudio consiste en aplicar diferentes instrumentos psicométricos a una amplia muestra de adolescentes integrantes de una agrupación musical juvenil (n = 660), concretamente de 10 bandas de la Comunidad Valenciana y 10 corales de Cataluña, y a sus respectivos directores musicales. Con su aplicación, además de describir las variables de los adolescentes músicos relacionadas con elementos socioemocionales, también pretendemos establecer relaciones de causalidad entre éstas y las obtenidas por un grupo de adolescentes no músicos (n = 655). Los resultados confirman que la participación en este tipo de agrupaciones tiene un notable impacto tanto personal como social. Los adolescentes músicos poseen un desarrollo socioemocional significativamente superior a los adolescentes no músicos. También se han establecido similitudes y diferencias entre los componentes de las bandas y las corales, asimismo, se ha realizado un análisis pormenorizado sobre el perfil socioemocional de los directores que lideran dichas agrupaciones.

Fernández, M. (2016), presento una tesis doctoral en la Universidad de Complutense de Madrid. Esta investigación surge de la necesidad de atender la educación emocional en el ámbito universitario y para ello, se crea un Programa de Inteligencia Emocional Intensivo (PIEI en adelante) para aplicar a los estudiantes universitarios. El número total de estudiantes universitarios que intervienen en el estudio es de 188 sujetos. Se utilizan instrumentos de medida de fácil aplicación y bajo coste a nivel económico y temporal, tales como el test

TMMS-24, y la Escala Auto-Per. Los resultados obtenidos en la investigación muestran que no existen diferencias significativas en inteligencia emocional, en la situación pretest, en las variables sociodemográficas de género y experiencia laboral. En cambio, la participación en el PIEI aporta diferencias estadísticamente significativas en todos los factores de inteligencia emocional auto informada (atención, claridad y reparación emocional). Se cuenta también con los resultados en la Escala Auto-Per, que refleja la autopercepción positiva por parte de los estudiantes de la adquisición de competencias emocionales tras su paso por la intervención. Por último, a estos resultados se suma la favorable valoración en la calidad del programa según estudiantes y profesorado. Los resultados conseguidos tras esta investigación aportan información muy esperanzadora para el campo educativo. Se entiende que el PIEI gracias a sus características innovadoras y metodología vivencial grupal, facilita de una forma directa el acceso al mundo de las emociones.

Ramírez, M. (2016) de la Universidad Complutense de Madrid, elaboró la tesis doctoral "*Modelo causal de los factores asociados al aprendizaje autorregulado como mediador del rendimiento académico en estudiantes universitarios*". El objetivo general de esta investigación fue medir, describir, relacionar y analizar las estrategias cognitivas, metacognitivas y contextuales, así como la motivación hacia el aprendizaje de estudiantes universitarios mexicanos, y su relación con diversas variables educativas y socio-familiares como determinantes del rendimiento académico en la universidad. La muestra estuvo compuesta por 1,140 estudiantes de licenciatura de la Universidad Autónoma de Yucatán (UADY) que respondieron el Cuestionario de Motivación y Estrategias de Aprendizaje (CMEA). El tipo de investigación seleccionada fue cuasiexperimental, descriptivo y correlacional-causal. Los resultados mostraron que los estudiantes mexicanos tienen un perfil motivacional que se caracteriza porque (a) valoran las tareas académicas, (b) confían en que pueden aprender, entender, y hacer un excelente trabajo, (c) poseen niveles elevados de autoeficacia para el estudio, y (d) piensan en las consecuencias de fallar en los exámenes y en las preguntas que han dejado sin contestar en los exámenes.

Los resultados de la asociación entre los factores académicos, sociofamiliares y el rendimiento académico de los estudiantes confirmaron que los antecedentes académicos de los estudiantes, como el promedio de bachillerato, y la nota de ingreso a la Universidad, son un buen predictor del rendimiento académico en los primeros años en la universidad.

Monterroso, S. (2015), de la Universidad Rafael Landívar de Guatemala desarrollo la tesis de Maestría "*Aprendizaje autorregulado y su incidencia en el rendimiento académico de los adolescentes*". El objetivo central de esta investigación fue establecer la relación entre la aplicación de estrategias de autorregulación y el rendimiento académico en el curso de Estudios Sociales, de los estudiantes de cuarto bachillerato de la Escuela Experimental y de Aplicación Dr. Rodolfo Robles de la ciudad Quetzaltenango.

La muestra estuvo conformada por 58 estudiantes con edades entre 14 y 16 años, de la jornada matutina. Se aplicó el Cuestionario sobre Autorregulación para el Aprendizaje Académico, adaptado por Torre (2007). Se identificó que los estudiantes conocen y valoran las estrategias autorreguladoras de planificación, esfuerzo y tiempo; así como la claridad de lo que tienen que estudiar: cuándo, cómo y dónde lo deben realizar; confianza en la superación de obstáculos; y la importancia de atención en el aula. El estudio comprobó que las debilidades en la utilización de las estrategias se producen en la constancia metacognitiva, control y verificación del esfuerzo diario.

Saldaña, L. (2014) de la Universidad Autónoma de Nuevo León, México, desarrolló la tesis de maestría "*Estrategias de aprendizaje, motivación y rendimiento académico en alumnos de nivel medio superior*". Se aplicó el MSLQ a una muestra no convencional de 450 estudiantes de la Preparatoria No. 4. Encontrándose que las estrategias que más usan los alumnos son las de repetición y el componente de la motivación más alto fue la motivación externa. Igualmente,

las estrategias de aprendizaje correlacionaron casi en su totalidad de forma significativa con los diferentes elementos de la motivación. En relación al rendimiento académico se encontró que el componente de la motivación con más alta correlación fue la regulación del esfuerzo; y respecto a las estrategias de aprendizaje fue eficaz para el aprendizaje.

Ipanaque, F. (2018). Universidad Cesar Vallejo. *“Inteligencia emocional y autorregulación del aprendizaje en estudiantes de economía de una universidad peruana, 2017”*. La presente investigación titulada “Inteligencia emocional y autorregulación del aprendizaje en estudiantes de economía de una universidad peruana, 2017”, tuvo como objetivo general, determinar la relación entre inteligencia emocional y autorregulación del aprendizaje en estudiantes del sexto ciclo en economía de una universidad peruana, 2017. El método empleado fue hipotético deductivo, el tipo de investigación fue sustantiva de nivel descriptivo, de enfoque cuantitativo; de diseño no experimental: transversal. La población estuvo formada por 350 estudiantes de una universidad peruana, la muestra por 186 estudiantes del sexto ciclo en economía y el muestreo fue de tipo probabilístico. La técnica empleada para recolectar información fue la encuesta y los instrumentos de recolección de datos fueron cuestionarios que fueron debidamente validados a través de juicios de expertos y determinado su confiabilidad a través del estadístico de fiabilidad (Alfa de Cronbach). Se llegaron a las siguientes conclusiones: La inteligencia emocional tiene una relación positiva alta con la autorregulación del aprendizaje en los estudiantes de economía de una universidad peruana correspondiente al año 2017. ($Rho = ,811$ y $P = ,000$).

Además, las dimensiones de inteligencia emocional (habilidad intrapersonal, habilidad interpersonal, adaptabilidad, manejo del estrés y estado de ánimo en general) tienen relación positiva moderada con la autorregulación del aprendizaje en los estudiantes objeto de estudio.

Carrasco, J. (2017), en la Universidad Peruana Cayetano Heredia, presento una tesis cuyo objetivo general fue correlacionar la Inteligencia Emocional y Autoeficacia General en pacientes ambulatorios del servicio de psicología de una

Clínica de Lima Metropolitana. La metodología es de nivel básico, tipo descriptiva-comparativa y diseño correlacional.

La muestra estuvo conformada por 79 pacientes del servicio de psicología entre hombres y mujeres, de 18 a 65 años. Se empleó un muestreo no probabilístico de tipo intencional. Los instrumentos empleados en la base de datos secundaria fueron la Escala de Inteligencia Emocional (TMMS-24) y Cuestionario de Autoeficacia General. Los resultados obtenidos refieren que existe una correlación baja entre la inteligencia emocional y la autoeficacia general, un 91% de las mujeres presentan mayor incidencia en el nivel alto y el 72% obtuvo mayor incidencia en el nivel adecuado de inteligencia emocional, los adultos medios son quienes presentan mayor incidencia en el nivel adecuada inteligencia emocional (83%) y los participantes con estudios superiores obtuvieron mayor incidencia en el nivel de adecuada inteligencia emocional (91%). En cuanto a la Autoeficacia general, un 100% de las mujeres obtuvo mayor incidencia en el nivel alto de autoeficacia general, los adultos medios son quienes presentan mayor incidencia en el nivel moderado de autoeficacia general (91%) y los participantes con estudios superiores presentan una mayor incidencia en el nivel moderado de la autoeficacia general (96%).

Duran, J. (2017). Universidad Cesar Vallejo. *“Aprendizaje autorregulado e inteligencia emocional de las estudiantes de educación inicial 2016 de la IESPP Emilia Barcia Boniffatti”*. La presente investigación tuvo por objeto determinar la correlación entre el Aprendizaje autorregulado con sus dimensiones ejecutiva, cognitiva, motivacional y manejo del contexto, con la Inteligencia emocional en las alumnas de la institución educativa superior pedagógico publico Emilia Barcia Boniffatti.

En la tesis se utilizó el método Hipotético deductivo con enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo correlacional, siendo un diseño no experimental. Se utilizó como instrumentos el inventario de Lindner, Harris & Gordon para el aprendizaje Autorregulado y el test de Ice Barón para la inteligencia emocional, ello se aplicó en la muestra de 88 estudiantes a partir de una población finita. Asimismo, para

establecer la relación entre variables se aplicó la fórmula del coeficiente de relación de Spearman, la cual ha sido procesada en el Programa SPSS. Se encontró que el nivel del aprendizaje autorregulado de los alumnos 2016 de la IESPP Emilia Barcia Boniffatti, por predominancia es alto con el 63.68% de los encuestados, en cuanto a la Inteligencia Emocional el nivel es medio, el 46.59% de los encuestados. La relación entre el aprendizaje autorregulado y la Inteligencia Emocional es baja determinada por el Rho de Spearman 0.370, frente al (grado de significación estadística) $p < 0,05$, por lo que rechazamos la hipótesis nula. La relación entre la ejecución y la inteligencia emocional es moderada determinada por el Rho de Spearman 0.488, frente al (grado de significación estadística) $p < 0,05$, por lo que rechazamos la hipótesis nula. La relación entre la motivación y la inteligencia emocional es baja determinada por el Rho de Spearman 0.303, frente al (grado de significación estadística) $p < 0,05$, por lo que rechazamos la hipótesis nula.

La relación entre la cognición y la inteligencia emocional es baja y positiva determinada por el Rho de Spearman 0.360 frente al (grado de significación estadística) $p < 0,05$, por lo que rechazamos la hipótesis nula. La relación entre el control de ambiente y la inteligencia emocional es baja y positiva determinada por el Rho de Spearman 0.352 frente al (grado de significación estadística) $p < 0,05$, por lo que rechazamos la hipótesis nula.

5.1.2 Fundamentación científica

5.1.2.1 Competencias emocionales

Definición de Competencias

En el mundo laboral de hoy, las competencias constituyen el elemento neurálgico para la selección y contratación del personal, por lo que en el momento actual es una exigencia para las Universidades formar a los futuros profesionales bajo un modelo de competencias que les permita adecuarse al mercado laboral y concretamente en la denominada sociedad del conocimiento, que tiene a su base el uso intensivo de las tecnologías de la comunicación y la información, por lo que se han incrementado de forma muy significativa las expectativas puestas en las Instituciones de Educación Superior.

Ya no es suficiente que los estudiantes universitarios posean los conocimientos necesarios para desempeñar las tareas laborales en un campo específico de estudio. Ahora se espera de las universidades que formen a sus estudiantes para que se desenvuelvan como profesionales flexibles, capaces de enfrentarse a muy diversas situaciones laborales. Es decir, que ya no son suficientes las competencias específicas del área de estudio, sino que debe proporcionarse a los estudiantes las competencias genéricas necesarias para facilitar el aprendizaje posterior de las competencias que les sean requeridas en el futuro.

Una competencia es un conjunto de atributos que una persona posee y que le permiten desarrollar una acción efectiva en un determinado ámbito. Es la interacción armoniosa de las habilidades, conocimientos, valores, motivaciones, rasgos de personalidad y aptitudes propias de cada persona que determinan y predicen el comportamiento que conduce a la consecución de los resultados u objetivos que se pretenden alcanzar en la organización. Dentro de las organizaciones, las competencias son utilizadas para potenciar el capital humano a fin de que favorezca el logro de los objetivos del puesto, área y organización, así como también de recursos para desarrollar

profesional y personalmente al trabajador. El elemento de competencia contiene la descripción de una realización, que debe ser llevada a cabo por una persona en el ámbito de su ocupación. Por tanto, se refiere a una acción, un comportamiento o un resultado que el trabajador debe demostrar y es, por consiguiente, una función realizada por un individuo.

Bisquerra y Pérez (2007) definen la competencia como “la capacidad de movilizar adecuadamente el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para realizar actividades diversas con un cierto nivel de calidad y eficacia”.

Se debe mencionar, también, a Spencer y Spencer (1993) quienes definen el concepto de competencia como "una característica subyacente de un individuo, que está causalmente relacionada con un rendimiento efectivo o superior en una situación o trabajo, definido en términos de un criterio"

Por su parte Alberici y Serreri (2005) tienen una concepción más amplia del constructo competencia por lo que van a “considerarlo un aspecto constitutivo del aprender a pensar, de aprender no sólo un trabajo específico sino a trabajar, de aprender a vivir, a ser, en el sentido de confluencia entre saberes, comportamientos, habilidades, entre conocer y hacer, que se realiza en la vida de los individuos, en el sentido de saber actuar en los distintos contextos de forma reflexiva y con sentido”

Para Moliner (2000), ser competente es quien tiene aptitud legal o autoridad para resolver cierto asunto y, también a quien conoce cierta ciencia o materia o es experto o apto en la cosa que se expresa o a lo que se refiere el nombre afectado por competente.

Rodríguez y Feliú (1994) definen las competencias como “un conjunto de conocimientos, habilidades, disposiciones y conductas que posee una persona que le permiten la realización exitosa de una actividad”.

UNESCO (1998) explica que una competencia es “una habilidad o atributo personal de la conducta de un sujeto que puede definirse como característica de su comportamiento y bajo la cual el comportamiento orientado a la tarea puede clasificarse de forma lógica y fiable”.

El hecho de ser competente exige más que la simple adquisición de conocimientos y habilidades. Las competencias implican la capacidad de utilizar estos conocimientos y habilidades en contextos y situaciones diferentes. Esta aplicación requiere comprensión, reflexión y discernimiento teniendo en cuenta la dimensión social de las acciones. En la enseñanza obligatoria, se debe priorizar la adquisición por parte de todo el alumnado de las competencias que se consideran básicas, es decir, aquellas competencias que favorecen la autonomía necesaria para el aprendizaje y para el desarrollo personal y social. Las competencias básicas tienen un importante carácter transversal.

Competencias emocionales

A pesar de que la preocupación por lo emocional en la educación no es nueva, si es claro que históricamente lo cognitivo ha tenido supremacía sobre lo emocional, por lo que los sistemas educativos han hecho mucho énfasis en la esfera cognitiva y dejaron de lado lo emocional.

Es verdad que el gran aporte de Goleman (1996), ha sido popularizar el concepto de inteligencia emocional, al punto tal que se volvió la mirada hacia lo emocional como una forma de entender las dificultades del mundo actual y de resolverlos al mismo tiempo.

Todos los trabajos posteriores desarrollados sobre este tema han permitido restaurar el equilibrio a nivel de importancia, entre lo emocional y lo cognitivo. Igualmente ha servido para crear las condiciones básicas para que se tome conciencia real de la urgencia de educar en competencias sociales y emocionales para poder enfrentar la vida y ganar en tanto estas competencias emocionales va a permitirles una adaptación social, personal y cultural respetando la singularidad de cada individuo.

Al respecto Bisquerra, (2000), afirma que la educación emocional es “un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos, cognitivo y emocional, los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral”. En palabras sencillas y como señalara Marina (2005), las emociones se pueden educar y este proceso debe empezar, necesariamente, en los primeros años de vida y continuarse a lo largo del desarrollo humano.

Tal vez por estas razones es que Álvarez, (2001) considera que “la educación emocional, la cual ha de aspirar a colaborar en el proceso de desarrollo integral de la personalidad del individuo, dotándole de herramientas y estrategias emocionales que le permitan afrontar de forma coherente, digna y consciente los retos y demandas que le plantea la vida cotidiana”. Tal es la importancia que se le asigna hoy a las emociones y su formación dentro de la educación básica de los estudiantes.

Lo señalado hasta este momento deja claro la importancia de las emociones y su educación para la vida de los seres humanos en tanto ellas, como señala Bisquerra (2001), van a predisponer a los individuos a dar respuestas organizadas en calidad de valoración primaria. Sin embargo, estas respuestas pueden manejarse, controlarse, de acuerdo a la educación que se

ha recibido y que permiten al individuo a reaccionar de una manera coherente y serena, independientemente de la naturaleza de la acción o hecho que enfrenta en un determinado momento en el tiempo.

Bisquerra (2007), considera que la competencia emocional no puede separarse del propio concepto de competencia por lo que señala que se debe tener presente ciertas características del concepto de competencia.

La competencia emocional se puede presentar, entonces, como la capacidad que tienen las personas para expresar y regular sus propias emociones con la libertad que tengan y se basa en la conciencia que el sujeto tenga de sí mismo, lo cual va a resumir el reconocimiento de las emociones individuales y cómo estas afectan a otras personas. También, se basa en la capacidad de mantener un control emocional y cómo manejar la adaptación.

De esta manera y en términos generales las competencias emocionales se pueden definir como “el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales. La finalidad de estas competencias se orienta a aportar valor añadido a las funciones profesionales y promover el bienestar personal y social”, (Bisquerra y Pérez, 2003).

Dimensiones de las competencias emocionales

De acuerdo a lo señalado por Bisquerra y Pérez (2007), las competencias emocionales pueden ser divididas en cinco dimensiones claramente diferenciadas; conciencia emocional, regulación emocional, autonomía personal, competencia social y competencias para la vida y el bienestar.

En la medida de que se utilizó el cuestionario de competencias emocionales formuladas por estos autores y que tienen estas cinco dimensiones es que se debe exponer cada una de ellas:

a) Conciencia emocional

“Podemos definir la conciencia emocional como la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado. Dentro de este bloque se pueden especificar una serie de aspectos como los siguientes: Toma de conciencia de las propias emociones, *dar nombre a las emociones*, comprensión de las emociones de los demás y tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento”, (Bisquerra y Pérez 2007, p. 70)

b) Regulación emocional

“La regulación emocional es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas, etc. Las micro competencias que la configuran son: Expresión emocional apropiada, Regulación de emociones y sentimientos, Habilidades de afrontamiento y competencia para autogenerar emociones positivas, (Bisquerra y Pérez 2007, p. 71).

c) Autonomía emocional

“La definición de autonomía emocional la podemos entender como un concepto amplio que incluye un conjunto de características y elementos relacionados con la autogestión personal, entre las que se encuentran la autoestima, actitud positiva ante la vida, responsabilidad, capacidad para

analizar críticamente las normas sociales, la capacidad para buscar ayuda y recursos, así como la autoeficacia emocional.

Como micro competencias incluye las siguientes; *Autoestima, automotivación, autoeficacia emocional, responsabilidad, actitud positiva, análisis crítico de normas sociales y resiliencia*”, (Bisquerra y Pérez 2007, pp. 71, 72).

d) Competencias sociales

“La competencia social es la capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas. Esto implica dominar las habilidades sociales básicas, capacidad para la comunicación efectiva, respeto, actitudes prosociales, asertividad, etc.

Las micro competencias que incluye la competencia social son las siguientes: *Dominar las habilidades sociales básicas, Respeto por los demás, Practicar la comunicación receptiva, Practicar la comunicación expresiva, Compartir emociones, Comportamiento prosocial y cooperación, Asertividad, Prevención y solución de conflictos y Capacidad para gestionar situaciones emocionales*, (Bisquerra y Pérez 2007).

e) Competencias para la vida y el bienestar

“Las competencias para la vida y el bienestar son la capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos diarios de la vida, ya sean personales, profesionales, familiares, sociales, de tiempo libre, etc. Las competencias para la vida permiten organizar nuestra vida de forma sana y equilibrada, facilitándonos experiencias de satisfacción o bienestar. Como micro competencias se incluyen las siguientes; *Fijar objetivos adaptativos, Toma de decisiones, Buscar ayuda y recursos, Bienestar emocional y fluir*”, (Bisquerra y Pérez 2007, pp. 73, 74).

Tabla 1: Matriz de variable competencias emocionales

Variables	Concepto	Dimensiones	Indicadores
Competencias emocionales	El conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales. La finalidad de estas competencias se orienta a aportar valor añadido a las funciones profesionales y promover el bienestar personal y social”, (Bisquerra y Pérez, 2007).	Conciencia emocional	Toma de conciencia, nombrar y comprender las emociones
		Regulación emocional	Expresión y regulación emocional, afrontamiento
		Autonomía personal	Autoestima, automotivación, autoeficacia emocional, resiliencia
		Competencia social	Respeto por los demás, comunicación receptiva y expresiva
		Competencias para la vida y el bienestar	Toma de decisiones, buscar ayuda, bienestar emocional

5.1.2.2 Autorregulación del aprendizaje

La conceptualización y formas de entender el aprendizaje en los nuevos tiempos, ha variado sustancialmente con respecto a lo que ocurría en el siglo pasado. Sin embargo y a pesar de los cambios que se han producido, todavía persiste la influencia conductista lo que implica la necesidad de profundizar los cambios de tal manera que se pueda eliminar estos rezagos y continuar el avance hacia el logro de una pedagogía más centrada en el alumno y menos en el maestro.

Ausubel (1963), señala que el aprendizaje significativo “es el mecanismo humano, por excelencia, para adquirir y almacenar la inmensa cantidad de ideas e informaciones representadas en cualquier campo de conocimiento”.

Para que estas informaciones adquieran la condición de aprendizaje significativo deben relacionarse muy claramente con la estructura cognitiva de la persona que aprende, de esta manera el sentido lógico de la nueva información se debe transformar en significado psicológico para el sujeto.

De acuerdo a Torre Puente, (2007), “el aprendizaje es un proceso intrapersonal e interpersonal de carácter social, cultural y disciplinar, que está anclado contextualmente y no puede entenderse sino dentro del sistema interactivo de los elementos que lo producen”. Como sistema interactivo es básicamente de orden social y se pone de manifiesto cuando se debe cumplir una tarea, por ejemplo. En trabajo grupal o simplemente en la interacción entre profesores y alumno, el aprendizaje se produce a partir del debate pues

intercambio de ideas o de puntos de vista diferentes se puede lograr un nuevo conocimiento.

Crispin (2011, pp. 12, 13), señala que para que el aprendizaje pueda ser considerado significativo es indispensable que sea:

Funcional, es decir, que los conocimientos adquiridos puedan efectivamente utilizarse cuando las circunstancias en las que se encuentre el sujeto lo exijan (cuanto mayor sea la significatividad del aprendizaje adquirido, mayor será su funcionalidad).

Un proceso activo, por ende, las personas no pueden limitarse solamente a registrar los conocimientos mecánicamente en su memoria, sino que deben realizar una serie de actividades como organizarlos y elaborarlos para comprenderlos y asimilarlos significativamente en sus estructuras cognitivas organizadas.

Un proceso constructivo, es decir, que las actividades de aprendizaje estén orientadas a la construcción de significados para el propio sujeto. Para ello, es necesario que la persona relacione los nuevos conocimientos con los previos, y que esté motivada al considerar los nuevos aprendizajes como relevantes y útiles.

El Aprendizaje autorregulado

Pintrich (2000: 453) “Es un proceso activo y constructivo mediante el cual los estudiantes establecen metas para su aprendizaje y luego intentan monitorear, regular y controlar su cognición, motivación y comportamiento, guiados y limitados por sus metas y las características contextuales del entorno. Estas actividades de autorregulación pueden mediar las relaciones entre los individuos y el contexto, y su logro general”. Se entiende la autorregulación como una competencia que debe permitirles a los estudiantes poner en acción el conjunto de estrategias de aprendizaje que han podido desarrollar a lo largo de su vida escolar para alcanzar las metas

que se han trazado. Dada su trascendencia han surgido varios modelos explicativos del aprendizaje autorregulado, González, et al (2010), señalan por ejemplo los casos de Corno y Mandinach (1983), el modelo de McCombs (1988) o el modelo de Zimmerman y colaboradores (1989) y el modelo de Pintrich, (1998). En la presente investigación se tomó el modelo de Pintrich pues es en el modelo más completo a decir de algunos autores como Torre (2007), que es el autor de la prueba que utilizamos para recolectar datos sobre aprendizaje autorregulado.

El modelo de aprendizaje de Pintrich (2000) considera que son los componentes cognitivos, metacognitivos y afectivo-motivacionales los que pueden explicar el aprendizaje de los estudiantes y su propuesta teórica es un claro exponente de este modelo integrador. Las investigaciones realizadas por este autor confirman la importancia de la relación entre los componentes cognitivo y motivacional y de los dos sobre el aprendizaje del estudiante. Es verdad que sus resultados ponen de relieve que los componentes cognitivos estas directamente relacionados con el aprendizaje mientras que los componentes motivacionales tienen una relación más bien indirecta, sin embargo, ejercen una influencia directa sobre el uso de estrategias.

Dentro del estudio de las estrategias se han diferenciado dos grupos, las estrategias cognitivas y las metacognitivas, cuya aportación al aprendizaje es igualmente significativa y cuyo uso paralelo es imprescindible para un aprendizaje eficaz y un buen rendimiento académico. Se afirma, por tanto, que los estudiantes deben poder comprender no sólo el qué de las estrategias cognitivas, sino también el cómo y el cuándo usar estas estrategias adecuadamente. Por otra parte, los datos obtenidos ponen de manifiesto que la motivación no es un fenómeno unitario, sino que se extiende por diversidad de elementos que no permiten una explicación sólida y posible de explicar (González Cabanach, Núñez y García-Fuentes, 1994).

Por estas razones es que se debe considerar necesario tratarla como un conjunto de variables relacionadas entre sí, a partir de las cuales se debe entender que los cambios que se produzcan en una de ellas van a afectar a las otras.

En este aspecto Pintrich (2000) considera que se presentan tres categorías explicativas de la motivación en los ambientes educativos: en primer lugar se pueden ubicar las propias creencias que tiene el estudiante sobre sus capacidades para realizar las tareas, en segundo lugar se ubican los intereses que tiene el estudiante para cumplir sus obligaciones académicas, es decir si tiene o no metas, objetivos vitales, etc. Finalmente se debe mencionar las actitudes que puede tener respecto de las obligaciones académicas, si acaso le gusta o no cumplirlas.

Bajo estas consideraciones es que Rosário, (2004), define como "un proceso activo en el cual los estudiantes establecen los objetivos que guían su aprendizaje intentando monitorizar, regular y controlar su cognición, motivación y comportamiento con la intención de alcanzarlos", en la que se observa que hace referencia a una concepción del aprendizaje centrada en los componentes cognitivos, motivacionales y conductuales que proporcionan al individuo la capacidad de ajustar sus acciones y metas para conseguir los resultados deseados teniendo en cuenta los cambios en las condiciones ambientales.

Bajo esta perspectiva, se desplaza el centro de los análisis educativos desde la concepción de la capacidad del estudiante y los ambientes de aprendizaje como aspectos inamovibles, a los procesos y acciones que diseña y realiza el alumno para aumentar su habilidad y rendimiento teniendo en cuenta el entorno de aprendizaje. Así, el aprendizaje autorregulado busca explicar "cómo las personas mejoran y aumentan sus resultados académicos usando un método de aprendizaje de forma sistemática" (Zimmerman, 2001).

Dimensiones del Aprendizaje autorregulado

Torre (2007) elabora cuestionario para evaluar el aprendizaje autorregulado, sobre la base de una propuesta teórica que él desarrolló en su tesis doctoral y en las que establece la presencia de cuatro dimensiones básicas para el aprendizaje autorregulado; Conciencia metacognitiva activa, Control y verificación, Esfuerzo diario en la realización de las tareas y Procesamiento activo durante las clases, y que expondremos a continuación:

a. Conciencia metacognitiva activa:

Se basa en el modelo motivacional de Pintrich (1989) que permiten establecer, de un lado, las variables contextuales, que están referidas a la situación educativa que abarca al profesor, los compañeros, el contenido y las tareas, y por otro lado, las variables personales afectivo motivacional, que están relacionadas con el querer, que implica el autoconcepto, las percepciones y creencias de sí mismo, las metas de aprendizaje, las emociones y el ámbito cognitivo que es poder realizar las cosas por medio de los conocimientos, habilidades reales y destrezas. Si el estudiante no tiene estas características, seguramente podrá aprender, pero no podrá manejarlo, orientarlo y dirigirlo en la dirección correcta.

b. Control y verificación por parte del alumno:

Se refiere a las condiciones de los estudiantes acerca del grado de control que tienen sobre su propio proceso de aprendizaje, así como sobre sus resultados obtenidos. Torre (2007), adiciona el concepto de *Lugar de control*, de acuerdo a este concepto. Cuando una persona cree que el lugar, la causa o la raíz del control de los resultados que obtenga dependen de ella, se dice que es un sujeto con Lugar de control interno. Por el contrario, si el individuo cree que el control esta fuera de él, en factores externos como suerte, el destino o la ayuda recibida, entonces se dice que es una persona con un lugar de control externo.

c. Esfuerzo diario en la realización de las tareas:

Señala que en los nuevos enfoques se enfatiza que la motivación tiene que ver con los motivos que estimulan a la voluntad para aprender, esto explica la medida en que los alumnos invierten su atención y esfuerzo que pueden ser los deseados por los profesores o no; se relacionan con experiencias subjetivas, su disposición y razones para involucrarse en actividades académicas, en la necesidad de realización personal, en la autodeterminación y autoestima por lo que fomenta la motivación intrínseca mediante programas de desarrollo humano y autoconocimiento, por lo que es propio que el estudiante que tiene estas características trabaje con dedicación y esfuerzo en el trabajo académico diario.

d. Procesamiento activo durante las clases:

El procesamiento activo consiste en la utilización de un conjunto de métodos específicos y particulares mediante los cuales los estudiantes asumen una mayor responsabilidad sobre su propia educación. Para seguir aprendiendo, hay que estar continuamente añadiendo información, aplicándola y reforzándola, no sólo en lo que respecta a los contenidos también en lo que respecta a los procesos utilizados. Torre (2007), señala que esto sólo se conseguirá si el aprendizaje es activo: aquel por el cual los alumnos realizan la mayor parte del trabajo, analizan ideas, resuelven problemas y aplican lo que aprenden.

Tabla 2: Matriz de variable aprendizaje autorregulado

Variables	Concepto	Dimensiones	Indicadores
Aprendizaje	Forma de aprendizaje en que los individuos, dependiendo del tipo de su motivación para	Conciencia metacognitiva activa	Autoconfianza, objetivos académicos, esfuerzo, diseño de planes
		Control y	Planificación de la

Autorregulado	aprender autónomamente, despliegan una o más medidas autorreguladoras	verificación	tarea, identificación de conceptos, automotivación
	(de naturaleza cognitiva, metacognitiva, volitiva o conductual) y monitorean el progreso de su propio aprendizaje	Esfuerzo diario en la realización de las tareas	Cumplimiento de las tareas, fuerza de voluntad, estudio en casa
		Procesamiento activo durante las clases	Atención y concentración, verificación de la información recibida, retos de aprendizaje

5.2 Justificación de la investigación

La autorregulación del aprendizaje, no parece ser precisamente un elemento característico de nuestros estudiantes, en gran parte debido a que el sistema escolar imperante no fomenta la adquisición de ese tipo de habilidades. Ciertos tipos de instrucción parecen favorecer a aquellos alumnos que por diversas circunstancias han logrado desarrollar mayores habilidades de autorregulación, mientras que los alumnos que no las han desarrollado tienen asegurado un arduo camino.

Lo cual nos lleva a comprender la importancia de realizar estudios que permitan no sólo valorar el grado de aprendizaje autorregulado con que un estudiante secundario enfrenta las diversas situaciones escolares, sino también sus competencias emocionales que los pueden ayudar grandemente a enfrentar con entusiasmo las tareas educativas.

Por otra parte, la presente investigación se propone:

a. Aporte teórico: lograra establecer un conjunto de informaciones ordenadas sistemáticamente sobre las dos variables en estudio en una muestra de estudiantes secundarios, lo que debe permitir constituirse en un referente teórico para próximas investigaciones en el campo psicológico.

b. Aportes Práctico: se pondrá a disposición de la comunidad académica un conjunto de datos empíricos sobre el tema tratado. Estos datos empíricos estarán también a disposición de las autoridades educativas para que tomen las medidas que se consideren pertinentes para mejorar la calidad de la educación.

c. Aporte Metodológico: En este aspecto se pretende poner a disposición de la comunidad académica, dos importantes instrumentos válidos y confiables que puedan ser utilizadas tanto para evaluar estas variables como para la realización de otras investigaciones.

d. Aporte Social: se busca beneficiar a toda la comunidad educativa de esta red educativa, padres, profesores y, sobre todo, a los estudiantes.

5.3 Problema

El aprendizaje es presumiblemente, la mayor preocupación de los sistemas educativos en la medida de que es finalmente, la razón del accionar de las instituciones educativas y sus docentes. Entender el proceso de aprendizaje puede resultar ser bastante difícil en la medida de que en su desarrollo intervienen un conjunto de factores que pueden afectarlo positiva o negativamente. Sin embargo, esta multiplicidad de factores se puede expresar en dos factores básicos: lo cognitivo y lo emocional.

Al respecto González Cabanach et al., (1996) indica que "se puede afirmar que el aprendizaje se caracteriza como un proceso cognitivo y motivacional a la vez", por lo que resulta necesario tener en cuenta estos dos aspectos en todo el proceso de

aprendizaje. Siguiendo a Núñez y González-Pumariega, (1996), se puede afirmar que el proceso cognitivo está referido a las capacidades, los conocimientos, las estrategias, y las destrezas necesarias (componentes cognitivos) y el proceso motivacional a tener la disposición, la intención y la motivación suficientes (componentes motivacionales).

En este contexto resulta evidente la importancia de las emociones en el aprendizaje y la formación integral de los estudiantes, por lo que resulta sumamente necesario desarrollar las competencias emocionales en la escuela (Elías et al., 1997). Es conveniente recordar que a pesar de que la parte cognitiva puede estar bien desarrollada y lista, en este plano, para el aprendizaje, el desarrollo emocional puede no estar listo todavía y en estas circunstancias puede echar a perder los logros académicos de un estudiante que puede, incluso, ser muy inteligente. Bajo estas consideraciones se puede afirmar como Goleman (1996), que la emoción es más fuerte que la inteligencia cognitiva y hasta puede llegar a anularla.

A pesar de la reconocida importancia de las emociones en el aprendizaje, el sistema educativo no lo considera como un factor fundamental. Se sigue pensando en los aspectos puramente cognitivos, mientras tanto, la pobreza de los resultados académicos sigue aumentando. Sin embargo, el avance de la ciencia ha puesto, una vez más, sobre el tapete el papel de las emociones en el proceso de aprendizaje y en la formación integral de los estudiantes. Diversos autores como Serrano, (2006), afirman que las emociones pueden estimular en gran medida el aprendizaje en tanto pueden lograr que el estudiante enfrente y resuelva las tareas y demás obligaciones académicas.

No se puede olvidar que, en el proceso de aprendizaje toda información es básicamente sensorial y como tal es procesada por el sistema límbico o cerebro emocional, en primer lugar, quienes hacen una identificación emocional de la información, miedo o placer, por ejemplo y solo después lo hace la corteza cerebral, básicamente con las porciones anteriores del cerebro. Esto quiere decir que

procesos cognitivos tan ligados al aprendizaje como el pensamiento, atención, memoria, etc. están mediatizados por las emociones (miedos, deseos, intereses, etc.).

Al existir un divorcio entre lo emocional y lo cognitivo en el sistema educativo de nuestro país, no sorprende realmente los resultados de las evaluaciones, tanto nacionales como internacionales. Los informes Pisa (2015), indican que el Perú ocupa el puesto 63 de 70 en comprensión lectora y el puesto 61 de 70 en matemática. Sin embargo, hay un 46,7% de estudiantes peruanos que se ubican entre los que obtienen los peores resultados, mientras que solo un 0,6% alcanza los más altos niveles de la evaluación.

Por su parte la Evaluación Censal de Estudiantes (ECE, 2016), que es una evaluación estandarizada que anualmente realiza el Ministerio de Educación, a través de la Oficina de Medición de la Calidad de los Aprendizajes, los resultados indican que en comprensión lectora los estudiantes de cuarto grado de primaria en un 31,4% alcanzan un nivel satisfactorio y en matemática el 25,2%. Esta pobreza en los resultados pone en alerta máxima a las autoridades de las universidades, en la medida de que estos alumnos son, básicamente, los que llegarán a ella y entonces los problemas de la educación básica se trasladarán a la universidad que verá agravados los problemas que ya enfrenta y entre los que destaca, precisamente, los vinculados al aprendizaje. En los momentos actuales y con los cambios de paradigmas que han direccionados los centros de aprendizaje hacia el estudiante, se requiere formar en ellos un conjunto de habilidades y estrategias de aprendizaje que los puedan conducir hacia el aprendizaje autónomo o aprender a aprender. De acuerdo con Monereo (1997), “el aprender a aprender no se refiere al aprendizaje directo de contenidos, sino al aprendizaje de habilidades con las cuales aprender contenidos” (p. 31).

Desde este punto de vista, el estudiante tiene que aprender un conjunto de procedimientos y estrategias que le permita asumir y manejar la información y lo que es igualmente tan importante, es continuar el proceso de aprendizaje a lo largo de toda su vida. Tal es la importancia de aprender estrategias de aprendizaje, pues

ellas deben llevarlos, inevitablemente, hacia el aprender a aprender lo que, a su vez, debe convertir al estudiante en un aprendiz estratégico. El estudiante que sabe cómo aprende, tiene claro cuáles son sus fortalezas y debilidades, a partir de los cuales está en condiciones de regular sus procesos de aprendizaje direccionándolos hacia los objetivos previamente establecidos.

Siguiendo con Monereo (1997), se tiene que decir que “todo parece indicar que la alternativa más razonable y fructífera debe consistir en enseñar estrategias de aprendizaje en función de los contenidos específicos de las diferentes áreas curriculares, sin que esto suponga abdicar de las posibilidades de generalización que definen a las estrategias, (P. 42).

Es por esta razón que la educación moderna, pretende el desarrollo de habilidades que finalmente redunden en la adquisición de capacidades, que le posibilite ser una persona competente, con una visión tal que le permita el desarrollo de un proyecto de vida, que contribuirá al desarrollo social del país. La intención anterior encuentra fuertes barreras cuando al estudiante no se le brindan las condiciones indispensables para su desarrollo, por lo que se le coloca en un estado desfavorable para desplegar su potencial humano, limitándolo a incidir en acciones y transformaciones de sus procesos educativos que la sociedad en general reclama.

Se entiende que, si a los estudiantes se les brinda las condiciones necesarias para desarrollar sus habilidades intelectuales, estos pueden lograr importantes niveles de aprendizaje, razonamiento, conocimientos, actitudes y valores. Bajo estas consideraciones se realiza el presente trabajo de investigación que toma a un importante sector de la población estudiantil de la Universidad San Juan Bautista, como son los estudiantes de educación a distancia en sus diferentes carreras profesionales. Estos estudiantes presentan características cualitativamente distintas a los estudiantes de la modalidad regular, puesto que ellos ya tienen obligaciones laborales, por lo menos.

Se entiende que esto puede ser una limitación, pero también puede ser una ventaja en la medida de que son estudiantes que ya deben tener un mayor nivel de maduración emocional por lo que deben tener claramente establecidos sus intereses y a partir de allí mejorar sus aprendizajes. El propósito de la presente investigación es establecer si las Competencias Emocionales se relacionan con el aprendizaje autorregulado en una muestra de estudiantes de la Escuela de Estomatología de la Universidad San Juan Bautista, a fin de proponer un conjunto de alternativas que puedan ayudar a mejorar los rendimientos de los estudiantes y la calidad de la formación que se les brinda en esta institución.

¿Qué relación existe entre las Competencias Emocionales y el Aprendizaje Autorregulado en los estudiantes de la Escuela de Estomatología de la Universidad Privada San Juan Bautista, 2018?

5.4 Conceptualización y Operacionalización de las variables.

5.4.1. Conceptualización de las variables

a. Competencia emocional.

Las competencias emocionales se pueden definir como “el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales. La finalidad de estas competencias se orienta a aportar valor añadido a las funciones profesionales y promover el bienestar personal y social”, (Bisquerra y Pérez, 2003).

b. Aprendizaje autorregulado

Pintrich (2000: 453) “Es un proceso activo y constructivo mediante el cual los estudiantes establecen metas para su aprendizaje y luego intentan monitorear, regular y controlar su cognición, motivación y comportamiento, guiados y limitados por sus metas y las características contextuales del entorno. Estas

actividades de autorregulación pueden mediar las relaciones entre los individuos y el contexto, y su logro general”

5.4.2. Operacionalización de las variables.

Tabla 3: MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Variables	Concepto	Dimensiones	Indicadores	Ítems
Competencias Emocionales	Conjunto de conocimientos, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales, (Bisquerra, 2007).	Conciencia emocional	<ul style="list-style-type: none"> Conocer la Habilidad para percatarse, diferenciar y comprender los propios sentimientos y emociones 	<ul style="list-style-type: none"> Me siento una persona feliz. Estoy satisfecho con mi manera de afrontar la vida y ser feliz. Estoy descontento conmigo mismo. Algunas veces me planteo seriamente si vale la pena vivir. Tengo claro para qué quiero seguir viviendo. A menudo pienso cosas agradables sobre mí mismo. A menudo me siento triste sin saber el motivo
		Regulación emocional	<ul style="list-style-type: none"> Manejo de las Habilidades para realizar un ajuste adecuado de emociones, pensamientos y conductas 	<ul style="list-style-type: none"> Hablar delante de muchas personas me resulta realmente difícil . Cuando debo hacer algo que considero difícil me pongo nervioso y me equivoco. Me cuesta defender opiniones diferentes a la de las otras personas. Me bloqueo cuando tengo que resolver conflictos. Me siento herido fácilmente cuando los otros critican mi conducta o trabajo. Cuando me doy

				<p>cuenta que he hecho algo mal me preocupó durante mucho tiempo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Me desanimó cuando algo me sale mal
		Competencias sociales	<ul style="list-style-type: none"> • Cumplimiento de las Habilidades para establecer y mantener relaciones satisfactorias con otras personas 	<ul style="list-style-type: none"> • Puedo hacer amigos con facilidad • Acepto y respeto que los otros piensen y actúen de forma diferente a mí. • Me resulta fácil darme cuenta de cómo se sienten los otros Sé ponerme en el lugar de los otros para comprenderlos bien. • Tengo a menudo peleas o conflictos con otras personas próximas a mí. • No sé qué responder cuando me hacen un elogio o me dicen cosas agradables sobre mí. • A menudo tengo la sensación de que los otros no entienden lo que les digo
		Autonomía emocional	<ul style="list-style-type: none"> • Conocimiento de las Habilidades para autogerirse, sentirse seguro de sí mismo, autonomía 	<ul style="list-style-type: none"> • Conozco bien mis emociones. • A menudo me dejo llevar por la rabia y actúo bruscamente. • Acostumbro a moderar mi reacción cuando tengo una emoción fuerte. • Me pongo nervioso/a con mucha facilidad y me altero. • Puedo esperar pacientemente para conseguir lo que deseo Soy capaz de mantener el buen humor aunque

				<p>hablen mal de mí.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Puedo describir fácilmente mis sentimientos
		Competencias para la vida	<ul style="list-style-type: none"> • Conocimiento de las Habilidades para evaluar la correspondencia y discriminar entre lo subjetivo y lo objetivo 	<ul style="list-style-type: none"> • Cuando alguien me provoca, me calmo diciéndome cosas tranquilizadoras • Por la noche empiezo a pensar y me cuesta mucho dormir. • Me cuesta expresar sentimientos cuando hablo con mis amigos • Sé poner nombre a las emociones que experimento. • Me resulta difícil relajarme. • Sé cómo generar ocasiones para experimentar emociones agradables/positivas. • Me resulta fácil pensar en las consecuencias de mis decisiones
Aprendizaje Autorregulado	<p>Forma de aprendizaje en que los individuos, dependiendo del tipo de su motivación para aprender autónomamente, despliegan una o más medidas autorreguladoras (de naturaleza cognitiva, metacognitiva, volitiva o conductual) y monitorean el progreso de su propio aprendizaje, (Torre, 2007).</p>	Conciencia metacognitiva activa	<ul style="list-style-type: none"> • Autoconfianza, objetivos académicos, esfuerzo, diseño de planes 	<ul style="list-style-type: none"> • Sé con precisión qué es lo que pretendo al estudiar cada asignatura. • Cuando me pongo a estudiar tengo claro cuándo y por qué debo estudiar de una manera y cuándo y por qué debo utilizar una estrategia distinta • Tengo confianza en mis estrategias y modos de aprender. • Si me encuentro con dificultades cuando estoy estudiando,

			<p>pongo más esfuerzo o cambio la forma de estudiar o ambas cosas a la vez.</p> <ul style="list-style-type: none"> • No siempre utilizo los mismos procedimientos para estudiar y aprender, sé cambiar de estrategia. • Tengo mis propios criterios sobre cómo hay que estudiar y me guío por ellos
	Control y verificación	2. Planificación de la tarea, identificación de conceptos, automotivación	<ul style="list-style-type: none"> • Para mí, estudiar requiere tiempo, planificación y esfuerzo. • Cuando estoy estudiando algo, me digo interiormente cómo tengo que hacerlo • Yo creo que la inteligencia es una capacidad modificable y mejorable • Cuando estoy estudiando, trato de identificar las cosas y los conceptos • Cuando estudio, soy consciente de si voy cumpliendo o no los objetivos que me he propuesto • Cuando estoy leyendo, me detengo de vez en cuando y, mentalmente, reviso lo que se está diciendo. • Cuando estoy estudiando, me animo a mí mismo para mantener el esfuerzo
	Esfuerzo diario en la realización de las tareas	3. Cumplimiento de las tareas, fuerza de voluntad, estudio en casa	<ul style="list-style-type: none"> • Casi siempre, mi esfuerzo e interés por aprender se mantiene a pesar de las dificultades que

				<p>encuentro</p> <ul style="list-style-type: none"> • En mi casa reviso mis apuntes para asegurarme que entiendo la información y que todo está en orden • En mis trabajos y tareas de clase estoy siempre al día • Yo creo que tengo fuerza de voluntad para ponerme a estudiar
		<p>Procesamiento activo durante las clases</p>	<p>4. Manejo de la Atención y concentración, verificación de la información recibida, retos de aprendizaje</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Durante las clases, verifico con frecuencia si estoy entendiendo lo que el profesor está explicando • Los obstáculos que voy encontrando tanto en clase como cuando estoy estudiando, más que desanimarme son un estímulo para mí • En clase estoy atento a mis propios pensamientos sobre lo que se explica

Fuente: Elaboración propia

5.5 Hipótesis General

Existe una relación significativa entre las Competencias Emocionales y el Aprendizaje Autorregulado en los estudiantes de la Escuela de Estomatología de la Universidad Privada San Juan Bautista, 2018.

5.6. Objetivos

5.6.1 Objetivo General

Establecer la relación que existe entre las Competencias Emocionales y el Aprendizaje Autorregulado en los estudiantes de la Escuela de Estomatología de la Universidad Privada San Juan Bautista

5.6.2 Objetivos Específicos:

Identificar el nivel de las competencias emocionales en los estudiantes de la Escuela de Estomatología de la Universidad Privada San Juan Bautista- Lima 2018.

Identificar el nivel de aprendizaje autorregulado de los estudiantes de la Escuela de Estomatología de la Universidad Privada San Juan Bautista- Lima 2018.

Establecer la relación que existe entre las competencias emocionales y el aprendizaje autorregulado por dimensión en los estudiantes de la Escuela de Estomatología de la Universidad Privada San Juan Bautista- Lima 2018

6. METODOLOGÍA

6.1. Tipo y diseño de investigación

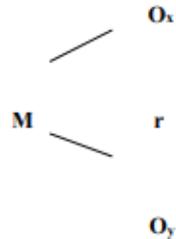
6.1.1 Tipo de Investigación

La presente investigación es de tipo básica debido a que buscó el progreso científico, acrecentar los conocimientos teóricos, persigue la generalización de sus resultados con la perspectiva de desarrollar una teoría o modelo teórico científico basado en principios y leyes. La presente investigación es también de tipo descriptivo correlacional, Hernández, Fernández y Baptista (2014), en tanto su propósito es describir, pero no las variables individuales sino las relaciones entre ellas sean estas puramente correlacionales o relaciones causales.

6.1.2 Diseño de Investigación

La investigación asumió un diseño no experimental y transversal debido a que no existe manipulación de las variables de estudio, solo se midieron como tal y se presentaron en su contexto natural (Hernández et al., 2014).

El siguiente esquema corresponde a este tipo de diseño:



Donde “M” es la muestra donde se realiza el estudio, los subíndices “x, y” en cada “O” nos indican las observaciones obtenidas en cada de dos variables distintas (x,y) y finalmente la “r” hace mención a la posible relación existentes entre variables estudiadas.

6.2 POBLACIÓN Y MUESTRA

6.2.1. Población

Estuvo constituida por la totalidad de los estudiantes de la Escuela de Estomatología de la Universidad San Juan Bautista, que suman 400.

6.2.2. Muestra

La muestra que se utilizó en la presente investigación es probabilística de tipo estratificado clasificando a los alumnos de acuerdo al ciclo académico de

pertenencia, (Hernández, et al 2014). La muestra fue seleccionada mediante la técnica de muestreo aleatorio y por afijación proporcional. La fórmula con la que se calcula la muestra es la formulada por Sierra Bravo (1994).

$$n_o = \frac{n}{1 + \frac{n}{N}}$$

Si el factor de corrección mayor del 5% se aplica
tenemos:

Resolviendo

Donde:

N = Población Total

n = Tamaño de la muestra.

no= Tamaño de la muestra final siempre y cuando se exceda el 5%

G = Nivel de confianza

(Z=1.96 si es 95% de Confianza)

E = Margen de error (0.051)

P = Probabilidad de ocurrencia

Q = Probabilidad de no ocurrencia

Entonces teniendo:

Nivel de Confianza del 95%

Varianza de máxima (PQ=0.25)

Error de muestreo del 5.1% (D=0.051)

Población de 158 estudiantes, se obtiene una muestra de 112 estudiantes y realizando el factor de corrección la muestra final es de 63 estudiantes.

6.3 Técnicas e instrumentos de investigación

La técnica dominante en la presente investigación fue la encuesta, pues a través de ella es que se aplicó dos cuestionarios destinados a la obtención de datos que deben permitir la probanza de hipótesis.

Se utilizaron también otras técnicas más vinculadas a la elaboración del marco teórico, como la observación y principalmente la revisión bibliográfica que nos permitió tener un estado del arte del tema a tratar, a partir del cual se ha de construir este marco teórico.

Los instrumentos de evaluación que se utilizaron son los siguientes:

Inventario de Competencias emocionales

Ficha Técnica

Autores : Pérez-Escoda, N.; Bisquerra, R.; Filella, G. y Soldevila, A.

Procedencia : Universidad de Barcelona

Año : 2010

Versión : Original en idioma Español.

Administración : Colectiva e individual.

Duración : 25 minutos (aproximadamente).

Objetivo : Medir las competencias emocionales.

Descripción: Se trata de cinco escalas independientes, Conciencia emocional, Regulación emocional, Competencias sociales, Autonomía emocional y Competencias para la vida. La prueba está compuesta por un total de 48 ítems, los cuales se presentan en listas con cinco alternativas de respuesta, de los cuales el alumno tendrá que escoger la que considere conveniente:

Totalmente en desacuerdo	1
En Desacuerdo	2
Ni de acuerdo Ni en Desacuerdo	3
De Acuerdo	4
Totalmente de Acuerdo	5

Cuestionario de Autorregulación para el aprendizaje

Ficha Técnica

Nombre : Cuestionario de Autorregulación para el
aprendizaje

Autor : Torre, Juan Carlos

Año : 2007

Procedencia : Universidad Pontificia Comillas Madrid

Administración : Individual o Colectiva

Duración : Sin tiempo limitado. Aproximadamente 20 minutos.

Significación: Se trata de cuatro escalas independientes (Conciencia metacognitiva activa, Control y verificación, Esfuerzo diario en la realización de las tareas y Procesamiento activo durante las clases) que evalúan el aprendizaje autorregulado que utilizan regularmente los estudiantes en el desarrollo de sus actividades académicas.

6.4 Fuentes de información

Conocer, distinguir y seleccionar las fuentes de información adecuadas para el trabajo que se está realizando es parte del proceso de investigación. Las principales fuentes de información están consignadas en las Referencias Bibliográficas. Se recopiló información de: páginas web, trabajos de tesis, revistas, libros, etc.

6.5 Procesamiento y análisis de información.

Para el procesamiento y análisis de la información se utilizó:

Estadística Descriptiva

Se realizó el procesamiento de los instrumentos de recolección de datos y se aplicó las técnicas de la estadística descriptiva. Según Llinás y Rojas (2015), afirman: “La estadística descriptiva se compone de aquellos métodos que incluyen técnicas para recolectar, presentar, analizar e interpretar datos”. Este análisis es muy básico.

Aunque hay una tendencia a generalizar a toda la población, las primeras conclusiones obtenidas tras un análisis descriptivo, es un estudio calculando una serie de medidas de tendencia central, para ver en qué medida los datos se agrupan o dispersan en torno a un valor central.

Además de tablas de frecuencias y gráficos estadísticos que nos permitieron analizar las variables de estudio según los objetivos propuestos.

Estadística SPSS

Se utilizó el paquete estadístico SPSS (Statistical Package for Social Sciences) versión 21, que se entiende es el programa más utilizado en el mundo de las ciencias sociales.

En este paquete se encontraron y utilizaron todos los estadísticos necesarios para los análisis de validez y confiabilidad, así como también para la prueba de hipótesis.

Nos permitió establecer la relación entre las variables y el coeficiente de correlación de Pearson, este coeficiente varía de -1.0 (correlación negativa perfecta) a +1.0 (correlación positiva perfecta), siendo estadísticas sumamente eficientes para datos ordinales, como nuestras mediciones.

Se determinó en base a la prueba de normalidad Kolmogórov-Smirnov qué medida de correlación corresponde utilizar en las variables, resultando el coeficiente de correlación de Pearson.

• RESULTADOS

• Presentación de resultados

Para la obtención de los resultados del trabajo de investigación titulada “Competencias emocionales y aprendizaje autorregulado en estudiantes de la escuela de odontología de la Universidad San Juan Bautista- Lima 2018”; se emplearon la estadística descriptiva como técnica.

Los instrumentos que nos han permitido la recolección de información es el test para determinar las competencias profesionales y un cuestionario para el

aprendizaje autoregulado; administrado a una población muestral de 36 estudiantes.

Las técnicas estadísticas que se utilizaron para procesar la información son las siguientes: tablas de frecuencia descriptiva y a través de los gráficos de barras se comunican los resultados.

Estas técnicas e instrumentos nos permitieron dar a conocer los siguientes datos obtenidos mediante el paquete estadístico SPSS versión 21 y Excel:

En la tabla 1 se presentan los resultados con respecto al nivel de las competencias profesionales de los estudiantes.

En la tabla 2 se presentan los resultados con respecto al aprendizaje autoregulado de los estudiantes.

En la tercera tabla la relación entre las variables competencias profesionales y aprendizaje autoregulado.

• Análisis y descripción de resultados

Tabla 1

Nivel de competencias emocionales en los estudiantes de la Escuela de Estomatología de la Universidad Privada San Juan Bautista- Lima 2018.

Nivel de competencias emocionales	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Malo	0	0	0	0
Regular	33	91,7	91,7	91,7
Bueno	3	8,3	8,3	100,0

Total	36	100,0	100,0	
-------	----	-------	-------	--

Figura 1 Nivel de Competencias Profesionales en los estudiantes de la Escuela de Estomatología de la Universidad Privada San Juan Bautista.

Fuente: Tabla 1

En la tabla y figura 1 se observan los resultados con respecto al nivel de Competencias Profesionales en los estudiantes de Estomatología de la Universidad Privada San Juan Bautista; donde el 91.7% manifiestan que la competencia profesional es regular, un 8.3% bueno y sin contar con un solo estudiantes que indiquen malo. Por lo que se concluye que las competencias profesionales son regulares.

Tabla 2

Nivel por dimensiones de las competencias emocionales en los estudiantes de la Escuela de Estomatología de la Universidad Privada San Juan Bautista- Lima 2018.

Nivel	Conciencia emocional		Regulación emocional		Autonomía personal		Competencia social		Competencias para la vida y el bienestar		Nivel de competencias emocionales	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Malo	3	8.3	2	5.6	1	2.8	32	88.9	1	2.8	0	0
Regular	32	88.9	32	88.9	35	97.2	3	8.3	30	83.3	33	91.7
Bueno	1	2.8	2	5.6	0	0	1	2.8	5	13.9	3	8.3
Total	36	100,0	36	100,0	36	100,0	36	100,0	36	100,0	36	100,0

Figura 2 Nivel por dimensiones de las competencias emocionales

Fuente. Tabla 2

Tabla 3

Nivel de aprendizaje autorregulado de los estudiantes de la Escuela de Estomatología de la Universidad Privada San Juan Bautista- Lima 2018.

Nivel de competencias profesionales	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Malo	3	8,3	8,3	8,3
Regular	16	44,4	44,4	52,8
Bueno	17	47,2	47,2	100,0

Total	36	100,0	100,0	
-------	----	-------	-------	--

Figura 2 Nivel de aprendizaje autorregulado de los estudiantes de la Escuela de Estomatología de la Universidad Privada San Juan Bautista.

Fuente: Tabla 2

En la tabla y figura 2 se observan los resultados con respecto al nivel de Aprendizaje autoregulado los estudiantes de Estomatología de la Universidad Privada San Juan Bautista; donde el 47.2% se ubican en bueno, un 44.4% regular y un 8.3% malo. De los resultados se deduce que el 91.6% se ubican entre regular y bueno.

• **Prueba de hipótesis**

Tabla 4

Relación entre *las Competencias Emocionales en su dimensión conciencia emocional y el Aprendizaje Autorregulado en los estudiantes de la Escuela de Estomatología de la Universidad Privada San Juan Bautista*

			Conciencia emocional	Aprendizaje autoregulado
Rho de Spearman	Conciencia emocional	Coefficiente de correlación	1,000	-,011
		Sig. (bilateral)	.	,951
		N	36	36
	Aprendizaje autoregulado	Coefficiente de correlación	-,011	1,000
		Sig. (bilateral)	,951	.
		N	36	36

En la tabla 4 se perciben los resultados obtenidos con respecto a la relación entre las competencias emocionales en su dimensión conciencia emocional y el aprendizaje autoregulado; para ello se empleó la técnica estadística no paramétrica de Spearman donde se obtuvo una significancia bilateral de 0.951 que es >a 0.05 por lo que se rechaza la hipótesis específica de investigación. Además, se obtienen un coeficiente de correlación de -0.011 es decir no existe.

Tabla 5

Relación entre *las Competencias Emocionales en su dimensión Regulación emocional y el Aprendizaje Autorregulado en los estudiantes de la Escuela de Estomatología de la Universidad Privada San Juan Bautista*

		Regulación emocional	Aprendizaje autoregulado
Rho de Spearman	Regulación emocional	Coefficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	.
		N	36
	Aprendizaje autoregulado	Coefficiente de correlación	,147
		Sig. (bilateral)	,391
		N	36

En la tabla 5 se perciben los resultados obtenidos con respecto a la relación entre las competencias emocionales en su dimensión conciencia emocional y el aprendizaje autoregulado; para ello se empleó la técnica estadística no paramétrica de Spearman donde se obtuvo una significancia bilateral de 0.391 que es > 0.05 por lo que se rechaza la hipótesis específica de investigación. Además, se obtienen un coeficiente de correlación de 0.147 es decir no existe relación entre la conciencia emocional y el aprendizaje autoregulado.

Tabla 6

Relación entre *las Competencias Emocionales en su dimensión Competencias sociales y el Aprendizaje Autorregulado en los estudiantes de la Escuela de Estomatología de la Universidad Privada San Juan Bautista*

		Competencias sociales	Aprendizaje autoregulado
Rho de Spearman	Competencias sociales	Coefficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	.
		N	36
	Aprendizaje autoregulado	Coefficiente de correlación	,127
		Sig. (bilateral)	,461
		N	36

En la tabla 6 se perciben los resultados obtenidos con respecto a la relación entre las competencias emocionales en su dimensión conciencia emocional y el aprendizaje autoregulado; para ello se empleó la técnica estadística no paramétrica

de Spearman donde se obtuvo una significancia bilateral de 0.461 que es > 0.05 por lo que se rechaza la hipótesis específica de investigación.

Además, se obtienen un coeficiente de correlación de 0.177 es decir no existe relación entre las competencias sociales y el aprendizaje autoregulado.

Tabla 7

Relación entre *las Competencias Emocionales en su dimensión Autonomía emocional y el Aprendizaje Autorregulado en los estudiantes de la Escuela de Estomatología de la Universidad Privada San Juan Bautista*

		Autonomía emocional	Aprendizaje autoregulado	
Rho de Spearman	Autonomía emocional	Coefficiente de correlación	1,000	,047
		Sig. (bilateral)	.	,784
		N	36	36
	Aprendizaje autoregulado	Coefficiente de correlación	,047	1,000
		Sig. (bilateral)	,784	.
		N	36	36

En la tabla 7 se perciben los resultados obtenidos con respecto a la relación entre las competencias emocionales en su dimensión conciencia emocional y el aprendizaje autoregulado; para ello se empleó la técnica estadística no paramétrica de Spearman donde se obtuvo una significancia bilateral de 0.784 que es > 0.05 por lo que se rechaza la hipótesis específica de investigación.

Además, se obtienen un coeficiente de correlación de 0.047 es decir no existe relación entre la autonomía social y el aprendizaje autoregulado.

Tabla 8

Relación entre *las Competencias Emocionales en su dimensión Competencias para la vida y el Aprendizaje Autorregulado en los estudiantes de la Escuela de Estomatología de la Universidad Privada San Juan Bautista*

			Competencias para la vida	Aprendizaje autoregulado
Rho de Spearman	Competencias para la vida	Coefficiente de correlación	1,000	,101
		Sig. (bilateral)	.	,556
		N	36	36
	Aprendizaje autoregulado	Coefficiente de correlación	,101	1,000
		Sig. (bilateral)	,556	.
		N	36	36

En la tabla 8 se perciben los resultados obtenidos con respecto a la relación entre las competencias emocionales en su dimensión conciencia emocional y el aprendizaje autoregulado; para ello se empleó la técnica estadística no paramétrica de Spearman donde se obtuvo una significancia bilateral de 0.556 que es > 0.05 por lo que se rechaza la hipótesis específica de investigación.

Además, se obtienen un coeficiente de correlación de 0.101 es decir no existe relación entre las competencias para la vida y el aprendizaje autoregulado

Tabla 9

Relación entre *las Competencias Emocionales y el Aprendizaje Autorregulado en los estudiantes de la Escuela de Estomatología de la Universidad Privada San Juan Bautista*

			COMPETENCIA PROFESIONAL	GESTIÓN DEL CONOCIMIENTO
Rho de Spearman	COMPETENCIA PROFESIONAL	Coefficiente de correlación	1,000	,081
		Sig. (bilateral)	.	,494

		N	74	74
	GESTIÓN DEL CONOCIMIENTO	Coefficiente de correlación	,081	1,000
		Sig. (bilateral)	,494	.
		N	74	74

En la tabla 9 se perciben los resultados obtenidos con respecto a la relación entre las competencias emocionales y el aprendizaje autoregulado; para ello se empleó la técnica estadística no paramétrica de Spearman donde se obtuvo una significancia bilateral de 0.94 que es > 0.05 por lo que se rechaza la hipótesis de investigación. Además, se obtienen un coeficiente de correlación de 0.081 es decir existe una mínima relación por lo que se acerca más a 0 y está alejada a 1. Por lo tanto, se concluye que las variables actúan independientemente

8. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

El objetivo principal de esta investigación fue determinar la relación significativa entre las competencias emocionales y el aprendizaje autorregulado, en base a los resultados se mostró que si existe relación entre las variables de estudio ($r = 0.208$), dicha relación es significativa, por lo que cada variable actúa independientemente de la otra, es decir, no tiene una gran influencia una de otra. Si bien en los antecedentes de investigación no se encontraron estudios que abarquen estas dos variables, los estudios más similares tuvieron resultados contradictorios, así tenemos a Monterroso, S (2015) en Guatemala.; Saldaña, L (2014) en Mexico y; Carrasco, J (2017) y Duran, J (2017) en Perú quienes obtuvo que si existe correlación baja entre las competencias emocionales y aprendizaje autorregulado; sin embargo, en el estudio de Ipanaque, F (2018) realizado en Perú, se encontró que si existe una correlación directa, una correlación muy alta.

En la contrastación de la hipótesis general, se precisa que existe una relación significativa entre las competencias emocionales y el aprendizaje autorregulado en los estudiantes de la Escuela de Estomatología de la Universidad Privada San Juan Bautista, 2018. Este hallazgo coincide con la investigación de Ipanaque, F (2018) el cual afirma que existe una relación significativa entre las variables inteligencia emocional y la autorregulación del aprendizaje en estudiantes de la universidad

Cesar Vallejo que llevan el curso de economía, con un valor de 0,811 de correlación. Cabe mencionar, estos resultados coinciden con la teoría propuesta por Bar-On quien en su obra refiere que la inteligencia emocional conjugada con otros aspectos considerables, la personalidad y la competencia cognitiva intelectual, por ejemplo; es ventajosa para especificar la destreza individual de cada persona para obtener triunfos ante los requerimientos del entorno. (Hung et. al. 2013, López, 2008, p. 94)

En la contrastación de la hipótesis específica con respecto a la dimensión conciencia emocional, se detalla que no tiene una distribución normal, también se da como resultado que no existe una relación significativa con respecto al aprendizaje autorregulado de los estudiantes de la Escuela de Estomatología de la Universidad Privada San Juan Bautista, 2018. Los resultados obtenidos indican que el 34.92% manifiesta un nivel bueno, un 61.90% de nivel regular y un nivel malo con 3.17%. Cabe indicar, estos resultados concuerdan con la teoría elaborada por Bar-On, quien establece que las personas deben comprender sus emociones, conocer su propio comportamiento ante ciertas eventualidades y mantener una mente positiva que contribuya a expresar las emociones a su entorno. (Hung et. al. 2013, López 2008, p. 94)

En la contrastación de la hipótesis específica con respecto a la dimensión regulación emocional, se detalla que no tiene una distribución normal, también se da como resultado que no existe una relación significativa con respecto al aprendizaje autorregulado de los estudiantes de la Escuela de Estomatología de la Universidad Privada San Juan Bautista, 2018. Los resultados obtenidos indican que el 7.94% manifiesta un nivel bueno, un 85.71% de nivel regular y un nivel malo con 6.35%. Asimismo, estos resultados se vinculan con la definición expresada por Bar-On, quien indica que el ser humano siempre debe estar presto a entablar relaciones sociales en el entorno donde se desenvuelva y saber cómo regularlas. (Hung et. al. 2013, López 2008, p. 95)

En la contrastación de la hipótesis específica refiriendo a la dimensión competencias sociales, se explica que hay una correlación positiva baja respecto al aprendizaje autorregulado en estudiantes de la Escuela de Estomatología de la Universidad Privada San Juan Bautista, 2018. Los resultados obtenidos indican que el 6.35% manifiesta un nivel bueno, un 92.06% de nivel regular y un nivel bajo con 1.59%. Es importante destacar que a muchas personas se les dificulta adaptarse a un nuevo ambiente y dejar su zona de confort. Por consiguiente, estos resultados se vinculan a la definición de Bar-On, quien describe la virtud de un individuo para acomodarse a las actividades de su entorno y ser participe en la solución de problemas. (Hung et. al. 2013, López 2008, p. 95)

En la contrastación de la hipótesis específica con mención a la dimensión autonomía emocional, se observa que no existe una distribución normal ni se relacionan de un nivel muy bajo con el aprendizaje autorregulado en los estudiantes de las Escuela de Estomatología de la Universidad Privada San Juan Bautista, 2018. Los resultados obtenidos indican que el 14.29% manifiesta un nivel bueno, un 85.716% de nivel regular y un nivel malo con 0%. Dichas investigaciones convienen en reafirmar que el manejo del estrés es un factor relevante para la adecuada autorregulación del aprendizaje. Además, estos resultados se ajustan a lo expresado por Bar-On, quien propone el efectivo dominio de las emociones sin perder la concentración. (Hung et. al. 2013, López 2008, p. 96)

En la contrastación de la hipótesis específica con respecto a la dimensión competencias para la vida, se observa que no existe una distribución normal ni se relacionan de un nivel muy bajo con el aprendizaje autorregulado en los estudiantes de las Escuela de Estomatología de la Universidad Privada San Juan Bautista, 2018. Los resultados obtenidos indican que el 15.87% manifiesta un nivel bueno, un 80.96% de nivel regular y un nivel malo con 3.17%. Cabe indicar, estos resultados concuerdan con la teoría elaborada por Bar-On, quien declara que el estado de ánimo general es el encargado de evaluar la destreza de la persona

para generarse satisfacción con las actividades que realiza, así las competencias de la persona influyen en el aprendizaje. (Hung et. al. 2013, López 2008, p. 96)

9. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

9.1 Conclusiones

La inteligencia emocional tiene una relación entre las competencias emocionales y el aprendizaje autorregulado de los estudiantes de la Escuela Estomatología de la Universidad Privada San Juan Bautista. ($R= 0.208$). Esto reafirma la importancia de la inteligencia emocional en los procesos de aprendizaje, porque una buena inteligencia emocional promoverá entre otros aspectos la autorregulación en los estudiantes. Además, se obtienen un coeficiente de correlación de 0.0433, lo que indica que esta relación es muy baja, es decir, no existe influencia de una variable con la otra. El nivel de Competencias emocionales de los estudiantes de la Escuela de Estomatología de la Universidad Privada San Juan Bautista en la ciudad de Lima, 2018: percibe que el 7.94% tienen un nivel de pensamiento crítico bueno, el 92.06% regular y un 0% malo. El nivel del Aprendizaje autorregulado de los estudiantes de la Escuela de Estomatología de la Universidad Privada San Juan Bautista en la ciudad de Lima, 2018, percibe que el 55.56% tienen un nivel de logro de aprendizaje bueno, el 39.68% regular y con 4.76% en nivel malo.

Existe una relación de nivel bajo entre las dimensiones de las competencias emocionales y el aprendizaje autorregulado, esto nos muestra la poca relevancia que tiene la adaptabilidad en el desarrollo de la formación emocional profesional del estudiante y su afectación positiva en la autorregulación de su aprendizaje.

Las dimensiones de conciencia y regulación emocional nos muestran la importancia de las competencias emocionales en el desarrollo de un adecuado aprendizaje que promoverá una mejor autorregulación en la formación de los estudiantes.

9.2 Recomendaciones

Se recomienda a los directores, docentes y personal administrativo que se encuentra en la universidad a tener mayor comprensión de la inteligencia emocional de cada estudiante porque cada uno de ellos desarrolla una manera individualizada de sus emociones y de la forma de exteriorizarlo hacia los demás. Todo este conjunto de emociones que pueden ser positivas o negativas, tienen relación con el aprendizaje autorregulado en el estudiante porque su motivación y cognición guardan concordancia con su estado de ánimo, su conciencia y regulación emocional; y las competencias sociales. Por ello, el docente, facilitador de la educación, debe estar atento al desarrollo adecuado de las mismas y por consiguiente fomentarlas en un ambiente propicio para la educación y el aprendizaje.

El docente a través de trabajos grupales puede fomentar la habilidad interpersonal del estudiante, mejorando sus competencias emocionales, compartiendo experiencias con sus demás compañeros y aprender nuevas estrategias de trabajo y aprendizaje que puede implementar en su vida cotidiana, favoreciendo la autorregulación de su aprendizaje. El estudiante debe comprender cada una de sus emociones y el comportamiento que le originan las mismas. Actualmente, el manejo del estrés tiene que ser promovido con mayor ahínco desde todo ambiente del estudiante. El docente, agente primordial en la educación debe cultivar el reconocimiento de las emociones y ante una emoción negativa debe ser participe en la transformación de la emoción en positiva, elevando la motivación del

estudiante a poder cumplir sus objetivos e incrementar el aprendizaje con nuevas experiencias. Todo ello, mejorará a autorregular su aprendizaje emocional y académico.

Implementar como parte de la formación de los estudiantes y docentes talleres en donde apliquen las estrategias del aprendizaje autorregulado, especialmente las estrategias de constancia metacognitiva, de control y verificación, de esfuerzo diario y procesamiento activo, en los procesos educativos. Desarrollar talleres para que los estudiantes fortalezcan las estrategias autorreguladoras de apoyo y de sensibilización, que les permitirá favorecer el diálogo interno, control de tareas y lograr mayor motivación interna, autoconcepto, autoestima, permitiéndoles la expresión de sus pensamientos, sentimientos y de los procesos de concientización para lograr que sean más sensibles. Que se brinde capacitación a los padres de familia sobre estrategias autorreguladoras de apoyo, sensibilidad, motivación, buena administración del tiempo, influencia del entorno social y de las creencias ya que son base fundamental para la disposición al estudio y al aprendizaje

La competencia emocional tiene que estar en constante monitoreo por el mismo individuo, tratar que cada estudiante refuerce su propia personalidad y controle sus emociones para emplear una oportuna regulación de su aprendizaje. El docente debe participar activamente para dar a conocer nuevas estrategias que contribuyan a enriquecer el concepto que cada estudiante tiene del mismo, y asociarlo a su entorno personal, social, académico y laboral. El estudiante tiene que enfocarse más en desarrollar su adaptabilidad a nuevos espacios, ambientes; así como a nuevos estilos de aprendizaje que pueden formar parte de la autorregulación de su aprendizaje, dejar de lado su estado de confort y afrontar nuevos retos, toma de decisiones más eficaces y solución a problemas eventuales en su entorno; ello brindará mayor seguridad al estudiante para enfrentar nuevas experiencias e incrementar su educación y aprendizaje y manejar mejor sus emociones.

10. AGRADECIMIENTO

A Dios, porque ha estado conmigo en cada paso que doy,
cuidándome y dándome fortaleza para continuar.

A Jose Pablo, el amor de mi vida
por regalarme su tiempo sin entender que me lo regalaba,
para seguir superándome profesionalmente.

A mis padres, por ser los pilares de mi vida,
Por mostrarme el camino hacia la superación
y enseñarme siempre que uno nunca termina de estudiar

A mis hermanos, Pepe, Fernando y Jose David por el ánimo,
Ayuda incondicional en este trabajo
y ser para mí, más que hermanos, mejores amigos

A Juan Camilo, mi compañero de vida, un excelente padre
que supo suplir mi ausencia dándole tiempo de calidad
a nuestro hijo en los meses que duraron los estudios

11. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Carrasco, J. (2017), en la Universidad Peruana Cayetano Heredia. “*Relación entre Inteligencia Emocional, Autoeficacia General y variables sociodemográficas en pacientes ambulatorios del servicio de psicología de una Clínica de Lima Metropolitana*”. Repositorio de la UPCH.

Recuperado por: <http://repositorio.upch.edu.pe/handle/upch/984>

Duran, J. (2017). Universidad Cesar Vallejo. “*Aprendizaje autorregulado e inteligencia emocional de las estudiantes de educación inicial 2016 de la IESPP Emilia Barcia Boniffatti*”. Escuela de Posgrado de la UCV.

Recuperado por:

http://181.224.246.201/bitstream/handle/UCV/7725/Dur%C3%A1n_FJA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Fernández, M. (2016), Tesis Doctoral en la Universidad de Complutense de Madrid. “*Eficacia del programa educativo PIEI y su relación con la inteligencia emocional auto informada y la autopercepción de competencias emocionales adquiridas en estudiantes universitarios*” Repositorio de la producción académica en abierto de la UCM.

Recuperado por: <https://eprints.ucm.es/37740/>

Ipanaque, F. (2018). Universidad Cesar Vallejo, Perú. “*Inteligencia emocional y autorregulación del aprendizaje en estudiantes de economía de una universidad peruana, 2017*”.

Recuperado por:

http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/12731/Ipanaqu%C3%A9_FF.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Monterroso, S. (2015), Universidad Rafael Landívar de Guatemala. Tesis de Maestría “*Aprendizaje autorregulado y su incidencia en el rendimiento académico de los adolescentes*”. *Revista de la Facultad de Humanidades*.

Recuperado por:

<http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2015/05/83/Monterroso-Susy.pdf>

Oriola, S. (2017). Tesis Doctoral “*Las agrupaciones musicales juveniles y su contribución al desarrollo de competencias socioemocionales. Fenómeno de las bandas en la Comunidad Valenciana y los coros juveniles de Cataluña*”. *Universidad de Lleida, España*.

Recuperado por:

<https://www.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/405944/Tsor1de1.pdf?sequence=5&isAllowed=y>

Ramírez, M. (2016) Tesis Doctoral de la Universidad Complutense de Madrid. “*Modelo causal de los factores asociados al aprendizaje autorregulado como mediador del rendimiento académico en estudiantes universitarios*”. *Repositorio de la producción académica en abierto de la UCM*.

Recuperado por: <https://eprints.ucm.es/40522/>

Saldaña, L. (2014). Universidad Autónoma de Nuevo León, México “*Estrategias de aprendizaje, motivación y rendimiento académico en alumnos de nivel medio superior*”. *Repositorio Académico Digital*.

12. ANEXOS

ANEXO N° 01: MATRIZ DE CONSISTENCIA LOGICA

Título: Competencias emocionales y aprendizaje autorregulado. Escuela de Estomatología de la Universidad San Juan Bautista- Lima 2018.

Problema	HIPOTESIS	Objetivo	VARIABLES	Dimensiones	Indicadores
<p>Problema General</p> <p>¿Qué relación existe entre las Competencias Emocionales y el Aprendizaje Autorregulado en los estudiantes de la Escuela de Estomatología de la Universidad Privada San Juan Bautista- Lima 2018?</p>	<p>Hipótesis General</p> <p>Existe una relación significativa entre las Competencias Emocionales y el Aprendizaje Autorregulado en los estudiantes de la Escuela de Estomatología de la Universidad Privada San Juan Bautista- Lima 2018</p>	<p>Objetivo General:</p> <p>Establecer la relación que existe entre las Competencias Emocionales y el Aprendizaje Autorregulado en los estudiantes de la Escuela de Estomatología de la Universidad Privada San Juan Bautista- Lima 2018</p>	<p>VARIABLES de independiente</p> <p>- Competencias Emocionales</p>	<p>1. Conciencia Emocional</p> <p>2. Regulación Emocional</p>	<p>1. Habilidad para percatarse, diferenciar y comprender los propios sentimientos y emociones</p> <p>2. Habilidades para realizar un ajuste adecuado de emociones, pensamientos y conductas</p> <p>3. Habilidades para establecer y mantener relaciones satisfactorias</p>

<p>Problemas Específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuáles es el nivel de las competencias emocionales en los estudiantes antes de la Escuela de Estomatología de la Universidad Privada San Juan Bautista-Lima 2018? • ¿Cuáles es el nivel de aprendizaje autorregula 	<p>Hipótesis Específicas</p> <ul style="list-style-type: none"> • El nivel de las competencias emocionales es medio en los estudiantes de la Escuela de Estomatología de la Universidad Privada San Juan Bautista-Lima 2018 • El nivel de aprendizaje autorregula 	<p>Objetivos Específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar el nivel de las competencias emocionales en los estudiantes de la Escuela de Estomatología de la Universidad Privada San Juan Bautista-Lima 2018. • Identificar el nivel de aprendizaje autorregulado de los estudiantes de la Escuela de Estomatología de la Universidad Privada San Juan Bautista-Lima 		<p>3. Competencias Sociales</p> <p>4. Autonomía Emocional</p> <p>5. Competencias para la vida.</p> <p>1.</p>	<p>con otras personas</p> <p>4. Habilidades para autodirigirse, sentirse seguro de sí mismo, autonomía</p> <p>5. Habilidades para evaluar la correspondencia y discriminar entre lo subjetivo y lo objetivo.</p> <p>1. Autoconfianza</p> <ul style="list-style-type: none"> • Objetivos académicos • Esfuerzo • Diseño de planes <p>1. Planificación de la tarea</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificaci
--	--	---	--	--	--

<p>do de los estudiantes de la Escuela de Estomatología de la Universidad Privada San Juan Bautista-Lima 2018?</p> <ul style="list-style-type: none"> ¿Qué relación existe entre las competencias emocionales y el aprendizaje autorregulado por dimen 	<p>egulado es medio en los estudiantes de la Escuela de Estomatología de la Universidad Privada San Juan Bautista-Lima 2018</p> <ul style="list-style-type: none"> Existe un relación significativa entre las competencias emocionales y el aprendizaje autorregulado 	<p>2018.</p> <ul style="list-style-type: none"> Establecer la relación que existe entre las competencias emocionales y el aprendizaje autorregulado por dimensión en los estudiantes de la Escuela de Estomatología de la Universidad Privada San Juan Bautista-Lima 2018 	<p>Variables dependiente</p> <p>Aprendizaje autorregulado</p>	<p>Conciencia Metacognitiva</p> <p>2. Control y Verificación</p> <p>1.Esfuerzo diario en la realización de tareas</p> <p>2. Procesamiento Activo durante las clases</p>	<p>ón de conceptos</p> <ul style="list-style-type: none"> Automotivación <p>1. Cumplimiento de las tareas</p> <p>2. Fuerza de voluntad</p> <p>3. Estudio en casa</p> <p>1. Atención y concentración</p> <p>2. Verificación de la información recibida</p> <p>3. Retos de aprendizaje</p>
---	--	---	--	---	---

sión en los estudi antes de la Escue la de Estom atolog ía de la Unive rsidad Priva da San Juan Bautis ta- Lima 2018?	egulad o por dimen sión en los estudi antes de la Escuel a de Estom atolog ía de la Unive rsidad Privad a San Juan Bautis ta- Lima 2018				
---	---	--	--	--	--

ANEXO N° 02: MATRIZ DE CONSISTENCIA METODOLÓGICA

TIPO DE INVESTIGACIÓN	DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	POBLACIÓN	MUESTRA	INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN
	De acuerdo a lo propuesto por Hernández, Fernández y	Está compuesto	La muestra con la que se	Técnicas:

Básica	<p>Baptista (2014), el diseño que corresponde utilizar en la presente investigación es el diseño no experimental transversal correlacional. El diagrama que le corresponde es el siguiente:</p> <p style="text-align: center;">Ox</p> <p style="text-align: center;">M r</p> <p style="text-align: center;">Oy</p> <p>M = Es la muestra de estudio</p> <p>Ox = Se refiere a los datos de las competencias emocionales</p> <p>Oy = Se refiere a los datos del aprendizaje autorregulado.</p> <p>r = Indica el grado de correlación entre ambas variables</p>	<p>por la totalidad de los estudiantes de la Escuela de Estomatología de la Universidad Privada San Juan Bautista, que suman 400, en el año 2018.</p>	<p>trabajaré en la presente investigación es probabilística de tipo estratificada y aleatoria.</p>	<p>La Encuesta</p> <p>1. Cuestionario de Inventario de Competencias emocionales de Pérez-Escoda, N.; Bisquerra, R.; Filella, G. y Soldevila, A.</p> <p>2. Cuestionario de Autorregulación para el aprendizaje de Torre, J.C.</p>
--------	--	---	--	--

ANEXO N° 03: Instrumentos

CUESTIONARIO DE AUTORREGULACIÓN DEL APRENDIZAJE

5. No siempre utilizo los mismos procedimientos para estudiar y aprender, sé cambiar de estrategia

1 2 3 4 5

6. Tengo mis propios criterios sobre cómo hay que estudiar y me guío por ellos

1 2 3 4 5

7. Para mí, estudiar requiere tiempo, planificación y esfuerzo 1

2 3 4 5

8. Cuando estoy estudiando algo, me digo interiormente cómo tengo que hacerlo 1 2

3 4 5

9. Yo creo que la inteligencia es una capacidad modificable y mejorable 1 2

3 4 5

10. Cuando estoy estudiando, trato de identificar las cosas y los conceptos 1

2 3 4 5

11. Cuando estudio, soy consciente de si voy cumpliendo o no los objetivos que me he propuesto 1 2

3 4 5

12. Cuando estoy leyendo, me detengo de vez en cuando y, mentalmente, reviso lo que se está diciendo 1 2

3 4 5

13. Cuando estoy estudiando, me animo a mí mismo para mantener el esfuerzo 1 2

3 4 5

14. Casi siempre, mi esfuerzo e interés por aprender se mantiene a pesar de las dificultades que encuentro 1 2

3 4 5

15. En mi casa reviso mis apuntes para asegurarme que entiendo la información y que todo está en orden 1 2 3 4

5

16. En mis trabajos y tareas de clase estoy siempre al día 1 2
3 4 5
17. Yo creo que tengo fuerza de voluntad para ponerme a estudiar 1 2
3 4 5
18. Durante las clases, verifico con frecuencia si estoy entendiendo lo que el profesor está explicando 1 2 3 4 5
19. Los obstáculos que voy encontrando tanto en clase como cuando estoy estudiando, más que desanimarme son un estímulo para mí 1 2 3 4 5
20. En clase estoy atento a mis propios pensamientos sobre lo que se explica 1 2
3 4 5

Cuestionario de Competencias Emocionales

Edad.....Sexo.....

Facultad..... Ciclo Académico.....

Colegio de procedencia: Particular Estatal

Este cuestionario contiene una serie de frases cortas que permite hacer una descripción de ti mismo(a). Para ello, debes indicar, en qué medida cada una de las oraciones que aparecen a continuación es verdadera, de acuerdo a como te sientes, piensas o actúas la mayoría de las veces. Hay cinco respuestas por cada frase:

Totalmente en desacuerdo	1
En Desacuerdo	2
Ni de acuerdo Ni en Desacuerdo	3
De Acuerdo	4
Totalmente de Acuerdo	5

Responde a todas las pregunta y recuerda que no hay respuestas correctas o incorrectas.

- Me siento una persona feliz
1 2 3 4 5
- Hablar delante de muchas personas me resulta realmente difícil
1 2 3 4 5
- Conozco bien mis emociones
1 2 3 4 5
- Puedo hacer amigos con facilidad
1 2 3 4 5
- Cuando alguien me provoca, me calmo diciéndome cosas tranquilizadoras
1 2 3 4 5
- Estoy satisfecho con mi manera de afrontar la vida y ser feliz
1 2 3 4 5
- Cuando debo hacer algo que considero difícil me pongo nervioso y me equivoco
1 2 3 4 5
- A menudo me dejo llevar por la rabia y actúo bruscamente
1 2 3 4 5
- Acepto y respeto que los otros piensen y actúen de forma diferente a mí
1 2 3 4 5
- Por la noche empiezo a pensar y me cuesta mucho dormirme
1 2 3 4 5
- Estoy descontento conmigo mismo
1 2 3 4 5
- Me cuesta defender opiniones diferentes a la de las otras personas
1 2 3 4 5
- Acostumbro a moderar mi reacción cuando tengo una emoción fuerte
1 2 3 4 5

- Me resulta fácil darme cuenta de cómo se sienten los otros
1 2 3 4 5
- Me cuesta expresar sentimientos cuando hablo con mis amigos
1 2 3 4 5
- Algunas veces me planteo seriamente si vale la pena vivir
1 2 3 4 5
- Me bloqueo cuando tengo que resolver conflictos
1 2 3 4 5
- Me pongo nervioso/a con mucha facilidad y me altero
1 2 3 4 5
- Sé ponerme en el lugar de los otros para comprenderlos bien
1 2 3 4 5
- Sé poner nombre a las emociones que experimento
1 2 3 4 5
- Tengo claro para qué quiero seguir viviendo
1 2 3 4 5
- Me siento herido fácilmente cuando los otros critican mi conducta o trabajo
1 2 3 4 5
- Puedo esperar pacientemente para conseguir lo que deseo
1 2 3 4 5
- Tengo a menudo peleas o conflictos con otras personas próximas a mí
1 2 3 4 5
- Me resulta difícil relajarme
1 2 3 4 5
- A menudo pienso cosas agradables sobre mí mismo
1 2 3 4 5
- Cuando me doy cuenta que he hecho algo mal me preocupo durante mucho tiempo
1 2 3 4 5
- Soy capaz de mantener el buen humor aunque hablen mal de mí
1 2 3 4 5
- No sé qué responder cuando me hacen un elogio o me dicen cosas agradables sobre mí
1 2 3 4 5

- Sé cómo generar ocasiones para experimentar emociones agradables/positivas
1 2 3 4 5
- A menudo me siento triste sin saber el motivo
1 2 3 4 5
- Me desanimo cuando algo me sale mal
1 2 3 4 5
- Puedo describir fácilmente mis sentimientos
1 2 3 4 5
- A menudo tengo la sensación de que los otros no entienden lo que les digo
1 2 3 4 5
- Me resulta fácil pensar en las consecuencias de mis decisiones
1 2 3 4 5

ANEXO N° 04: BASE DE DATOS DEL CUESTIONARIO DE COMPETENCIAS DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE ESTOMATOLOGIA DE LA UNIVERSIDAD SAN JUAN BAUTISTA

DIMENSION 1							DIMENSION 2					DIMENSION 3					DIMENSION 4					DIMENSION 5																							
I	T	I	I	I	I	I	I	I	T	T	T	T	T	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I													
E	T	T	T	T	T	T	T	T	E	E	E	E	E	T	E	E	E	E	E	E	E	E	E	T	E	E	E	E	E	E	E	T	T												
M	E	E	E	E	E	E	E	M	M	M	M	M	O	M	M	M	M	M	M	O	M	M	M	M	M	O	M	M	M	M	M	O	T												
S	M	M	M	M	M	M	M						A	M	M	M	M	M	M	A	M	M	M	M	M	A	M	M	M	M	M	A	T												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	L										
1	5	5	5	3	3	5	4	3	0	4	4	4	1	3	3	4	2	3	4	1	3	4	3	5	2	3	3	5	2	3	1	1	2	9											
2	5	4	5	5	4	5	3	3	1	2	5	1	5	2	4	3	2	2	1	2	3	4	4	5	2	1	2	4	1	2	4	4	2	1	1	4									
3	5	3	5	4	2	4	2	2	5	2	4	1	1	1	4	4	1	7	1	1	1	1	4	3	5	1	6	1	4	1	1	3	3	4	1	7	9	5							
4	5	5	5	5	3	4	4	3	1	2	5	1	1	3	3	4	1	9	2	1	1	3	2	4	5	1	8	3	3	2	3	5	5	3	2	4	1	7	1	0	9				
5	5	2	5	4	4	4	2	2	6	2	3	3	5	2	4	2	2	1	2	4	2	2	4	4	4	2	2	2	4	2	3	4	4	4	2	3	3	4	3	5	1	1	7		
6	2	5	2	1	3	2	3	1	8	4	3	5	5	2	2	3	2	4	5	5	5	4	3	1	3	2	6	3	3	3	3	3	3	3	2	1	3	3	3	3	2	1	1	0	
7	3	2	2	2	3	3	3	1	1	4	4	3	2	2	3	2	2	2	4	2	3	3	4	3	4	2	2	3	3	4	3	4	4	3	2	3	3	3	3	3	4	4	2	1	1

4 5	4	2	4	4	4	4	2	2	4	2	4	2	4	2	2	3	4	4	4	2	2	3	2	2	4	4	4	2	3	4	2	2	4	4	4	2	3	1												
4 6	2	5	1	1	2	2	5	1	8	3	2	1	5	5	1	1	1	8	1	5	5	5	3	3	3	2	5	5	1	5	5	2	5	3	2	6	5	4	3	5	1	5	1	2	4	1				
4 7	5	4	3	3	3	4	3	2	5	3	4	3	4	3	4	3	2	4	2	3	4	3	3	4	2	2	3	3	2	3	4	3	2	1	3	2	3	3	4	3	3	2	1	1	1	3	3	1		
4 8	4	3	3	4	4	3	4	2	5	3	4	2	2	2	4	4	2	1	3	2	4	3	5	4	5	2	6	4	4	1	2	4	5	3	2	3	3	4	3	3	3	4	2	3	1	1	8	8	1	
4 9	2	5	2	1	3	2	3	1	8	3	4	2	4	3	4	2	2	2	5	1	5	5	3	3	3	5	2	9	1	1	4	3	3	5	2	1	9	5	3	4	5	3	5	5	2	2	7	1	1	1
5 0	4	4	4	4	4	4	3	2	7	2	4	2	2	4	4	4	2	2	4	2	3	3	4	4	4	2	4	3	3	2	2	4	3	3	2	1	3	2	4	2	2	3	1	9	1	1	3	3	1	
5 1	3	4	2	2	2	2	4	1	9	4	4	4	3	2	2	2	2	1	4	3	3	3	3	2	4	2	2	3	4	4	3	4	4	2	2	3	4	3	5	4	2	4	2	2	4	2	9	9	1	
5 2	3	2	4	4	4	3	2	2	2	1	4	2	3	2	4	4	2	0	2	4	2	2	4	4	4	2	2	4	1	2	4	4	4	2	1	4	4	2	3	4	2	4	2	3	8	8	1			
5 3	5	5	4	5	4	4	4	3	1	2	2	5	3	3	3	3	2	1	3	3	4	3	3	5	2	4	5	4	4	2	4	3	3	2	5	3	3	3	3	2	2	3	1	9	2	0	1			
5 4	3	3	2	4	3	2	4	2	1	2	4	4	3	3	3	4	2	3	3	4	3	2	4	3	2	1	3	3	4	2	2	4	3	2	1	4	3	4	4	2	3	4	2	4	0	0	1			
5 5	5	3	3	4	5	5	2	2	7	2	2	1	1	2	4	5	1	7	4	1	2	2	5	5	5	2	4	4	4	1	5	5	5	3	2	7	5	5	1	2	5	3	4	2	5	0	1			
5 6	5	1	5	5	4	4	1	2	5	2	3	5	1	1	1	2	1	5	1	1	1	2	3	4	5	1	7	3	3	2	3	4	4	4	2	3	4	1	1	4	4	3	4	2	1	1	1			
5 7	2	3	3	3	3	3	2	1	9	2	3	4	4	4	4	4	2	5	3	4	4	3	2	3	2	1	4	4	4	4	2	4	2	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	3	3	1			
5 8	5	2	4	4	5	4	3	2	7	2	4	1	1	4	3	4	1	9	2	1	3	2	4	4	5	2	1	2	3	1	3	5	3	5	2	2	2	5	1	3	4	2	4	2	1	0	1			
5 9	5	2	4	4	4	5	2	2	6	1	5	2	1	2	4	1	1	6	4	1	1	1	5	5	5	2	2	1	5	1	1	5	2	5	2	0	1	1	1	1	4	2	4	1	4	8	8	9		
6 0	4	4	5	4	4	5	4	3	0	4	4	5	4	4	4	5	3	0	4	4	5	5	4	4	4	3	0	4	4	5	5	4	4	4	3	0	4	5	4	4	3	3	4	2	7	7	1			
6 1	3	2	3	4	3	3	4	2	2	4	4	2	2	2	3	3	2	0	3	1	2	3	4	3	4	2	0	2	3	3	3	3	4	3	2	1	4	3	2	4	3	3	3	2	2	5	1	0		
6 2	4	4	5	4	4	4	3	2	8	3	4	4	3	4	4	3	2	5	2	3	3	3	4	5	5	2	5	3	3	3	3	4	4	4	2	4	4	4	4	5	4	4	2	9	3	1	1			
6 3	4	5	3	3	3	4	4	2	6	3	5	4	2	2	4	2	2	2	2	2	3	3	4	3	4	2	1	2	4	2	3	4	4	3	2	3	3	4	3	3	3	2	1	1	1	1				

