



ESCUELA DE POSGRADO
PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN
INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA

Influencia del sentido de coherencia y afrontamiento al estrés en
estudiantes de medicina en riesgo académico de una universidad -
Trujillo

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:
Maestra en Intervención Psicológica

AUTORA:

Saldaña Gutierrez, Elsie Maria Shigeko (orcid.org/0000-0001-7754-7918)

ASESORES:

Dra. Urquiza Zavaleta, Roxana Elisa (orcid.org/0000-0002-6090-6360)

Dr. Merino Hidalgo, Darwin Richard (orcid.org/0000-0001-9213-0475)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Modelos de Intervención Psicológica

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Promoción de la salud, nutrición y salud alimentaria

TRUJILLO — PERÚ

2024

DEDICATORIA

A Dios y la Virgen María, que todo lo que haga sea reflejo de su infinito amor.

A mis padres, primeros referentes de superación, amor y apoyo incondicional. Cada logro mío también es suyo.

A mis hermanos, los amo y admiro.

A mis abuelitos, María, Andrés, Wilton y Nora. Que su legado continúe y trascienda.

AGRADECIMIENTO

A mis asesores y docentes tanto de pregrado como posgrado, quienes durante mi formación me enseñaron más que solo conocimientos, sino también maneras de vivir e inspirar.

De mi especial consideración a quien me permitió el acceso a la población y a quienes fueron las expertas para la evaluación de los instrumentos.



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**ESCUELA DE POSGRADO
MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA**

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, URQUIZA ZA VALETA ROXANA ELISA, docente de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, asesor de Tesis titulada: "Influencia del sentido de coherencia y afrontamiento al estrés en estudiantes de medicina en riesgo académico de una universidad - Trujillo", cuyo autor es SALDAÑA GUTIERREZ ELSIE MARIA SHIGEKO, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 16.00%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

TRUJILLO, 03 de Enero del 2024

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
URQUIZA ZA VALETA ROXANA ELISA DNI: 17859907 ORCID: 0000-0002-6090-6360	Firmado electrónicamente por: RURQUIZAZ el 10- 01-2024 10:10:30

Código documento Trilce: TRI - 0717017



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA

Declaratoria de Originalidad del Autor

Yo, SALDAÑA GUTIERREZ ELSIE MARIA SHIGEKO estudiante de la ESCUELA DE POSGRADO del programa de MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, declaro bajo juramento que todos los datos e información que acompañan la Tesis titulada: "Influencia del sentido de coherencia y afrontamiento al estrés en estudiantes de medicina en riesgo académico de una universidad - Trujillo", es de mi autoría, por lo tanto, declaro que la Tesis:

1. No ha sido plagiada ni total, ni parcialmente.
2. He mencionado todas las fuentes empleadas, identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes.
3. No ha sido publicada, ni presentada anteriormente para la obtención de otro grado académico o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de la información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

Nombres y Apellidos	Firma
SALDAÑA GUTIERREZ ELSIE MARIA SHIGEKO DNI: 73991930 ORCID: 0000-0001-7754-7918	Firmado electrónicamente por: EMSSALDANA el 10- 01-2024 14:13:20

Código documento Trilce: INV - 1463688

ÍNDICE DE CONTENIDOS

CARÁTULA.....	i
DEDICATORIA.....	ii
AGRADECIMIENTO.....	iii
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DEL ASESOR	iv
DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD DEL AUTOR	v
ÍNDICE DE CONTENIDOS	vi
ÍNDICE DE TABLAS	vii
RESUMEN	viii
ABSTRACT	ix
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	5
III. METODOLOGÍA.....	14
3.1. Tipo y diseño de investigación	14
3.2. Variables y operacionalización.....	14
3.3. Población, muestra y muestreo.....	16
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	16
3.5. Procedimientos	18
3.6. Método de análisis de datos.....	18
3.7. Aspectos éticos	18
IV. RESULTADOS	20
V. DISCUSIÓN.....	29
VI. CONCLUSIONES.....	33
VII. RECOMENDACIONES	34
REFERENCIAS.....	35
ANEXOS	41

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Análisis descriptivo.....	20
Tabla 2 Influencia del sentido de coherencia en las estrategias de afrontamiento enfocado en el problema	21
Tabla 3 Influencia del sentido de coherencia en las estrategias de afrontamiento enfocado en la emoción	22
Tabla 4 Influencia del sentido de coherencia en las estrategias de afrontamiento enfocado en la evitación.....	23
Tabla 5 Nivel de sentido de coherencia	24
Tabla 6 Predominio de las estrategias de afrontamiento	25
Tabla 7 Influencia de la comprensibilidad del sentido de coherencia en las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de medicina en riesgo académico de una universidad de Trujillo	26
Tabla 8 Influencia de la manejabilidad del sentido de coherencia en las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de medicina en riesgo académico de una universidad de Trujillo	27
Tabla 9 Influencia de la significatividad del sentido de coherencia en las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de medicina en riesgo académico de una universidad de Trujillo	28
Tabla 10 Evidencias de validez de contenido del Cuestionario de Sentido de Coherencia abreviado SOC-13	41
Tabla 11 Evidencias de validez de contenido del Cuestionario de modos de afrontamiento al estrés (COPE-28)	42

RESUMEN

El presente estudio se encuentra basado en la teoría salutogénica y en la teoría transaccional del estrés de Lazarus y Folkman, su finalidad es determinar la influencia del sentido de coherencia en las dimensiones de afrontamiento al estrés en estudiantes de medicina en riesgo académico de una universidad de Trujillo. Se utilizó como instrumentos dos escalas tipo Likert: el Cuestionario de Sentido de Coherencia abreviado (SOC-13) , con 13 ítems y la Escala de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE-28) con 28 ítems, ambos validados por juicio de expertos. El tipo de investigación fue básica, no experimental de diseño correlacional causal de corte transversal con una población constituida por 193 estudiantes de medicina en 3era matrícula de una universidad privada de Trujillo. Los datos se procesaron a través de Excel y SSPS v25. Entre los resultados se determinó que existe influencia $p < .05$ del sentido de coherencia en el afrontamiento evitativo (.008); quedando aceptada de manera parcial la hipótesis general. Además, el nivel de sentido de coherencia predominante fue el medio (45,2%), mientras que predominó el uso de estrategias de afrontamiento enfocadas en el problema (21,25), seguido por el evitativo (11,04) y en menor medida el enfocado en la emoción (3,88).

Palabras clave: *Sentido de coherencia, afrontamiento al estrés, riesgo académico, estudiantes de medicina*

ABSTRACT

The present study is based on the salutogenic theory and the transactional theory of stress of Lazarus and Folkman, its purpose is to determine the influence of the sense of coherence on stress coping dimensions in medical students at academic risk of a university in Trujillo. Two Likert-type scales were used as instruments: the abbreviated Sense of Coherence Questionnaire (SOC-13) with 13 items and the Coping Modes of Stress Scale (COPE-28) with 28 items, both validated by expert judgment. The type of research was basic, non-experimental with a cross-sectional causal correlational design with a population of 193 medical students in their third year of enrollment at a private university in Trujillo. The data were processed through Excel and SSPS v25. Among the results, it was determined that there is an influence $p < .05$ of the sense of coherence on avoidant coping (.008); leaving the general hypothesis partially accepted. In addition, the predominant level of sense of coherence was medium (45,2%), while the use of problem-focused coping strategies predominated (21,25), followed by avoidant (11,04) and, to a lesser extent, emotion-focused coping (3,88).

Keywords: *Sense of coherence, stress coping, academic risk, medicine students*

I. INTRODUCCIÓN

La población universitaria en todo el mundo se está viendo afectada en su salud mental y los estudiantes de la carrera profesional de medicina humana no son la excepción. Como se observa en las tendencias en investigación sobre la salud mental entre dicha población, se puede afirmar que la pandemia COVID-19 ha incrementado la incidencia del estrés, la ansiedad y la depresión asociados con la educación médica (Nair et al., 2023). Más aún, la educación médica tiene la reputación de ser una de las carreras más estresantes para estudiar, ya que la alta carga de trabajo, exámenes frecuentes y una creciente responsabilidad hacia los pacientes son algunos de los factores señalados repetidamente por los estudiantes como fuentes de estrés (Voltmer et al., 2021). Es por ello que los estudiantes de medicina son más propensos a experimentar una amplia gama de problemas de salud mental, incluyendo depresión, ansiedad, agotamiento y tendencias anoréxicas, que aquellos que estudian otras carreras (Wilkinson, 2023).

En este sentido, cabe realizar una primera impresión sobre la salud mental de población universitaria del Perú, donde la “Encuesta Nacional de Estudiantes de la Educación Superior Universitaria 2019” (Ministerio de Educación, 2021) realizada a estudiantes de 18 universidades públicas en relación a su salud mental y aquellas dificultades asociados a esta, reveló que más del 80% indica haber experimentado al menos una molestia. Más aún, 4 de cada 10 estudiantes indicó un aumento significativo en la insatisfacción, manifestando haber sentido “pocas ganas o interés en hacer las cosas”. Así también, 3 de cada 10 estudiantes mencionó las siguientes manifestaciones: cansancio, desánimo, estado de ánimo deprimido, tristeza, desesperanza o problemas para dormir. Por lo mencionado, no está de más destacar que el desempeño académico se ve afectado de manera negativa por dichas molestias; sin embargo, la encuesta finaliza al afirmar que la búsqueda de soluciones se vería complicada o restringida en tanto que se percibe al instituto de educación superior como un espacio reservado exclusivamente para tópicos académicos, excluyendo los emocionales.

Adicionalmente, la presión percibida y el temor a desaprobación serían factores que incrementarían el estrés especialmente al encontrarse un estudiante en riesgo académico, puesto que, como se indica en la Ley Universitaria, desaprobación un curso por tercera vez implica el retiro de la universidad durante un año o de manera

definitiva dependiendo del Estatuto por el que se rija la institución. Mas aún, desaprobar por cuarta vez resulta en el retiro definitivo de la universidad en todos los casos (Congreso de la República del Perú, 2014, Ley Universitaria, Artículo 30220).

Ahora bien, el afrontamiento es un concepto que ha sido cada vez más relevante en el contexto actual, donde a nivel global nos hemos visto expuestos ante situaciones de gran estrés como la pandemia del 2020 y sus consecuencias también han afectado a la población universitaria. Es así que este término hace alusión a los esfuerzos tanto cognitivos como comportamentales que se hacen para poder organizarnos y reaccionar ante dichos problemas que suponen alguna amenaza (Lazarus y Folkman, 1984). Asimismo, Carver y Connor-Smith (2010) indican que el afrontamiento usualmente puede ser descrito como aquellos esfuerzos realizados con el objetivo de prevenir o disminuir situaciones que son percibidas como dañinas o amenazantes, donde el individuo tiene la sensación de ser sobrepasado o que sus recursos son insuficientes. Entonces, las estrategias de afrontamiento permiten mantener la salud psicológica y el bienestar a la vez que ayudan a disminuir o aliviar los síntomas del estrés (Mohamed Abdelaal, 2021).

Por otra parte, el sentido de coherencia es un concepto derivado del modelo salutogénico, el que se describe como un factor interno y central que hace que las personas no se enfermen, que lidien con el estrés y se recuperen rápidamente (Bergström et al., 2006). El creador, A. Antonovsky, considera que la coherencia es una orientación humana global, expresando el grado en que la persona tiene confianza en sí misma y en que los estímulos a los que se enfrenta desde el entorno interno y externo son estructurados, predecibles y explicables. Es así que se tienen recursos disponibles para superar los desafíos que se perciben valen la pena el esfuerzo y el compromiso. El autor asume que el concepto no es completamente uniforme, y además, distingue tres componentes separados: comprensibilidad, manejabilidad y significatividad (Olsson et al., 2006).

Ante ello, cabe destacar que Antonovsky propone al sentido de coherencia como mediador o facilitador de otros determinantes de la salud, más que como un determinante específico de la misma. Es así que es crucial haber tenido las experiencias vitales que conducen a un sentido de coherencia fuerte, siendo estas de tres tipos: la constancia, el equilibrio entre la sobrecarga y la falta de estímulos,

y la participación en la toma de decisiones socialmente valoradas (Antonovsky, 1996). Es así que la característica principal de aquellas personas con un fuerte sentido de coherencia es su capacidad de elegir la estrategia más adecuada entre muchas posibles (Langius et al., 1992). Incluso, gracias a esta habilidad, los estudiantes universitarios con un sentido de coherencia alto experimentan menos problemas cotidianos que los estudiantes con un SC bajo, y también los consideran menos estresantes (Hochwalder y Saied, 2018).

Sin embargo, cabe destacar que un fuerte sentido de coherencia no es lo mismo que las estrategias para afrontar el estres. Este último concepto se presenta más a menudo sobre la base de la teoría de Parker y Endler (1992), donde se trata de un patrón característico de hacer frente a situaciones estresantes que se distingue en tres posibles formas: el estilo enfocado en la tarea, el enfocado en las emociones y el evitativo.

Tras lo anteriormente mencionado, se formula la siguiente pregunta de investigación: cual es la influencia del sentido de coherencia en el afrontamiento al estres en estudiantes de medicina en riesgo académico de una universidad de Trujillo?

Del mismo modo, el presente estudio se encuentra de manera teórica en tanto que permitirá ampliar y visibilizar los conocimientos actuales referentes al constructo de sentido de coherencia en universitarios y su relación con los estilos de afrontamiento al estres, así como presenta utilidad metodológica debido a que la información será recopilada, ordenada, analizada, sintetizada y comparada siguiendo un sistema específico para dichos fines. Así mismo, exhibe justificación práctica puesto que presentar el concepto de sentido de coherencia como un factor positivo para disenar futuros programas de intervención que verdaderamente generen un cambio positivo en la población universitaria.

Para ello se considera como objetivo general determinar la influencia del sentido de coherencia en las dimensiones de afrontamiento al estres en estudiantes de medicina en riesgo académico de una universidad de Trujillo. Adicionalmente, se plantean como objetivos específicos: identificar el nivel de sentido de coherencia en estudiantes de medicina en riesgo académico de una universidad de Trujillo,

identificar la predominancia de las estrategias de afrontamiento en estudiantes de medicina en riesgo académico de una universidad de Trujillo, determinar la influencia de la dimensión comprensibilidad del sentido de coherencia en las dimensiones de estrategias de afrontamiento en estudiantes de medicina en riesgo académico de una universidad de Trujillo, determinar la influencia de la dimensión manejabilidad del sentido de coherencia en las dimensiones de estrategias de afrontamiento en estudiantes de medicina en riesgo académico de una universidad de Trujillo y determinar la influencia de la dimensión significatividad del sentido de coherencia en las dimensiones de estrategias de afrontamiento en estudiantes de medicina en riesgo académico de una universidad de Trujillo.

En este sentido, la hipótesis general se formula de la siguiente manera: el sentido de coherencia influye directamente en las dimensiones de estrategias de afrontamiento de los estudiantes de medicina en riesgo académico de una universidad de Trujillo. Adicionalmente se consideran las siguientes hipótesis específicas: i) existe un nivel bajo de sentido de coherencia en estudiantes de medicina en riesgo académico de una universidad de Trujillo, ii) se presenta predominancia en las dimensiones de estrategias de afrontamiento en estudiantes de medicina en riesgo académico de una universidad de Trujillo, iii) existe una influencia significativa de la dimensión comprensibilidad del sentido de coherencia en las dimensiones de estrategias de afrontamiento en estudiantes de medicina en riesgo académico de una universidad de Trujillo, iv) existe una influencia significativa de la dimensión manejabilidad del sentido de coherencia en las dimensiones de estrategias de afrontamiento en estudiantes de medicina en riesgo académico de una universidad de Trujillo, y v) existe una influencia significativa de la dimensión significatividad del sentido de coherencia en las dimensiones de estrategias de afrontamiento en estudiantes de medicina en riesgo académico de una universidad de Trujillo

II. MARCO TEÓRICO

A nivel nacional, Vila Mendoza (2023) llevó a cabo una investigación con el propósito de establecer una correlación entre la satisfacción con la vida y modos de afrontamiento al estrés, siendo su población los estudiantes de psicología en una universidad privada de Huancayo. Fue así que se obtuvo una relación positiva de la satisfacción con la vida y el afrontamiento al estrés. Más aún, el estilo enfocado en el problema fue el más común (42.1 %), mientras que el enfocado en la emoción (47.5 %) quedó como segundo estilo más utilizado. Entonces, los estudiantes universitarios emplearon en su mayoría las estrategias orientadas a la resolución de problemas o hacia la regulación emocional.

Adicionalmente, en cuanto a las investigaciones internacionales se encuentra la llevada a cabo por Álvarez-Rodríguez y Cid-Henríquez (2023) en Chile, quienes tuvieron por objetivo la identificación del rol que cumplía el sentido de coherencia (SC) y los factores que tenían influencia en los adultos jóvenes. Para ello, mediante una revisión integrativa, tuvo de resultados un SC fuerte en la población a su vez influido por el sexo, la cultura, el apoyo social y otros. Entonces, concluyeron que el SC se configura como un factor protector en tanto que mitiga el impacto de situaciones estresantes.

Así mismo, Delna et al. (2023) en la India pretendieron determinar el nivel de estrés, los distintos estresores y las estrategias de afrontamiento (EA) empleados por los alumnos de medicina. Es así que encontraron que las EA centradas en el problema tuvieron la media más alta de 3,086, mientras que la segunda media más alta (2,80) se observó con el enfoque centrado en la emoción.

De forma similar, Valdez López et al. (2022) realizó un estudio con estudiantes de enfermería dirigido a determinar la relación entre el nivel de estrés y las EA empleadas por dicha población. Es así que la estrategia empleada más frecuentemente fue la del afrontamiento activo emocional. Además, el análisis de cada categoría mediante la prueba de Pearson halló que el nivel bajo de estrés se correlacionó de manera significativa con la EA activo emocional, ($p=0.27$), al igual que existe correlación entre el nivel de estrés considerado como alto y la EA emocional por evitación ($p=-.01$).

Al mismo tiempo, la investigación realizada en Polonia por Jurczynszyn y Zdziarski (2022) tuvo como objetivo general determinar el SC y el estilo dominante

de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios médicos y no médicos, así como demostrar si existía una relación entre el EA al estrés y el SC. Tras esto, encontraron que en el grupo de estudiantes de universidades médicas el nivel de SC era significativamente diferente del nivel de SC de los estudiantes no médicos. Además, el estilo centrado en las emociones se utilizó con mayor frecuencia en ambos grupos de estudiantes, mientras que emplearon el centrado en la tarea en menor medida. También se evidenció una relación entre el estilo centrado en las emociones y el sentido de coherencia. En los grupos de estudio no se demostró ninguna relación entre el estilo centrado en la evitación y el sentido de coherencia, aunque el estilo centrado en las emociones se correlacionó en un nivel alto con el sentido de coherencia. Finalmente, observó una relación entre el estilo emocional de hacer frente al estrés y un bajo sentido de coherencia.

Por otra parte, cabe mencionar al estudio realizado por Konaszewski et al. (2021), donde el objetivo general fue el de identificar los predictores de personalidad del estilo de afrontamiento del estrés utilizado por los estudiantes universitarios, para lo que se centraron en tres características de personalidad: resiliencia, sentido de coherencia y autoeficacia. Es así que obtuvieron como resultado una relación positiva entre autoeficacia y resiliencia con un EA orientado a las tareas. Además, dichos rasgos se relacionaron con el estilo orientado a tareas en una medida similar, mientras que se encontró una relación no significativa entre el SC de los alumnos y el estilo orientado a las tareas. El estilo emocional de la muestra estaba relacionado de manera negativa con el SC al igual que con la autoeficacia y la resiliencia. Adicionalmente, los estilos de evitación tuvieron como predictores al SC y a la resiliencia. Finalmente, tras un análisis más detallado de las dos estrategias del estilo orientado hacia la evitación reveló que la variable de SC predijo de manera significativa la participación en actividades sustitutivas y la búsqueda de contacto con otros individuos.

Sumado a ello, Vélez Álvarez et al. (2022) orientaron sus esfuerzos hacia un estudio de tipo cuantitativo (validación de instrumentos) con el propósito de analizar la comprensión de la Escala de Sentido de Coherencia (SOC-29) en alumnos de educación universitaria. Como resultados encontraron que la discusión cerrada facilitó conocer el grado en que la escala es entendida en términos del vocabulario empleado, la relevancia y la claridad. En el análisis univariado, la mayoría (cantidad

superior al 90%) del alumnado la calificaron en cuanto a las tres categorías con un nivel alto. Para el análisis bivariado, la totalidad de los ítems y de las dimensiones se asociaron estadísticamente con el semestre y el estrato ($p < 0,05$). Es así que, gracias a la discusión abierta, se encontraron mínimas dificultades para comprender e interpretar los ítems de la escala, por lo que se realizaron cambios a nivel de la gramática y semántica que posibilitaron su adaptación. Por lo tanto, se concluyó que el instrumento SOC era adecuado para su aplicación en universitarios, siendo útil como elemento diagnóstico para fortalecer los procesos educativos.

Luego, Escobar-Castellanos et al. (2019) en México, con una investigación de tipo descriptivo y correlacional realizada con 300 estudiantes de pregrado, tuvieron el objetivo de identificar qué estilo de vida promotor de salud guardaba relación con el SC en jóvenes estudiantes de educación universitaria. En este sentido, los resultados indicaron un nivel suficiente (51.0%) del estilo de vida promotor de salud en general, teniendo una incidencia mayor en la población femenina (52.1%). Sin embargo, poco más de la mitad de quienes cursaban ciencias de la salud (55.2%) evidenciaron un estilo de vida promotor de salud considerado como insuficiente, a la vez que se encontró diferencia estadísticamente significativa entre carreras profesionales. El SC general fue alto (52.0%), tuvo predominio en el sexo masculino (58.0%) y en los alumnos de la facultad de ciencias de la salud (57.2%), mientras que no se halló evidencia significativa de diferencias según carreras profesionales y sexo. Por último, se reconoció que un estilo de vida promotor de salud suficiente permite el desarrollo de un SC alto.

Adicionalmente, Fernandez-Martinez et al. (2019) realizaron una investigación cuyo objetivo general fue determinar cómo las variables de engagement, inteligencia emocional, SC y afrontamiento influían en la salud de los alumnos de una universidad en España. Es así que los resultados mostraron que la salud mejor percibida se asoció con puntuaciones más altas de dedicación, vigor, claridad, reparación, sentido de coherencia, afrontamiento activo, replanteamiento positivo y humor. Por el contrario, la percepción de salud más pobre se asoció con puntuaciones más altas de atención, apoyo instrumental, auto-distracción, desahogo, religión, negación, auto-culpabilidad, apoyo emocional y separación del

comportamiento. Además, las variables analizadas presentaron diferencias por sexo.

Así también, Vega Martínez et al. (2019) llevaron a cabo un estudio de tipo descriptivo transversal, cuyo el objetivo fue el de realizar un análisis de la estructura factorial de la escala OLQ-13 y determinar la relación existente entre el SC y los estilos de vida en alumnos de enfermería de una universidad española. Los resultados evidenciaron que la consistencia interna (0,809), al igual que la fiabilidad test-retest (con un CCI de 0,91), demostraron resultados excelentes por lo que la fiabilidad fue adecuada. Luego, el análisis factorial exploratorio demostró tres factores que explicaron el 50,13% de la varianza. Asimismo, el análisis factorial confirmatorio evidenció índices de ajuste considerados como aceptables para el modelo propuesto (CFI = 0,965; RMSA = 0,041; GFI = 0,963; SRMR = 0,041). Por último, hallaron diferencias estadísticamente significativas del SC entre los subgrupos de estudiantes cuyos estilos de vida eran saludables y no saludables ($p < 0,001$).

Considerando lo anteriormente mencionado, se hace necesario realizar un análisis conceptual y teórico de los términos mencionados, empezando por el sentido de coherencia (SC) para luego pasar al de afrontamiento al estrés (AE).

El concepto del sentido de coherencia surgió del modelo salutogénico propuesto por el investigador Aaron Antonovsky en el libro de 1979 “Salud, estrés y afrontamiento”, donde se interesa por cuáles son los orígenes de la salud y los recursos para alcanzarla (orientación positiva), en vez de buscar las raíces de la enfermedad o los factores de riesgo (Mittelmark y Bauer, 2022). Es así que, como indica el autor, las experiencias de vida ayudan a dar forma al SC, término que es descrito como una orientación global del ser humano que indica hasta qué punto se tiene una sensación de confianza general, dinámica y duradera cuya base se encuentra en tres suposiciones fundamentales: i) los estímulos, cuya procedencia puede ser de entornos internos o externos durante el transcurso de la vida, se presentan de manera estructurada, predecible y explicable; ii) los recursos se perciben como disponibles y listos para atender aquellas demandas exigidas por dichos estímulos; y iii) las demandas o exigencias son a su vez retos en los que se hace necesario invertir esfuerzo a la vez que compromiso” (Antonovsky, 1987). A su vez, se trata de la propia capacidad para identificar los recursos internos y

externos, usándolos de tal manera que promuevan la salud y el bienestar (Eriksson y Lindström, 2006, como se citó en Mittelmark et al., 2022).

En resumen, el SC es una orientación global que se constituye por un sentimiento de confianza en que los estímulos ya sea internos o externos se percibirán como predecibles y, como resultado, existirá una probabilidad alta de que todo marche tan bien como razonablemente se pueda esperar. Es así que un fuerte sentido de coherencia ayuda a movilizar recursos para hacer frente a los factores estresantes y gestionar con éxito la situación (Antonovsky, 1979). A través de este mecanismo, el sentido de coherencia ayuda a determinar el movimiento del ser humano en un continuo de salud/enfermedad. Además, plantea el concepto de “recursos de resistencia generalizados”, los que describe como aquellas características personales, del grupo social o del entorno que se configuran como medios para gestionar de forma eficaz el estrés. Es así que, por mencionar algunas, se encuentran el apoyo social, las características propias de la identidad, los valores y sentimientos internos, las EA y diversos bienes materiales. Más aún, Antonovsky indica que un aspecto crucial para evitar la enfermedad es no solo poseer recursos, sino también ser conscientes de su existencia y tener la capacidad de emplearlos para manejar de manera adecuada las fuentes de estrés (Barraza Macías, 2022).

Sumado a ello, Trap et al. (2015) encontraron que existe una asociación más fuerte con otras variables positivas en el nivel más bajo de SC, por lo que sugieren que, para en términos de promoción de la salud, este hallazgo significaba la importancia de centrarse en mejorar el SC en las personas con una puntuación baja, ya que son las más necesitadas y las que tienen más probabilidades de aumentar su nivel de SC. Asimismo, refieren que a mayor edad, mayor SC, por lo que este tiende a cambiar y aumentar a lo largo de la vida.

Continuando con el concepto de SC, Antonovsky lo amplía en 1987 y concluye que se trata de una orientación global que a su vez se compone de tres elementos característicos: comprensibilidad, manejabilidad y significatividad, siendo pertinente describir con mayor detalle a cada uno.

La comprensibilidad o capacidad de comprensión es el componente cognitivo que se refiere a cómo percibe el sujeto aquellos estímulos surgidos de una fuente interna o externa de su existencia. Ello implica que dichos estímulos son entendibles en términos de encontrarse ordenados, estructurados y coherentes

(Eriksson, 2017). Luego, la manejabilidad, como componente instrumental, hace referencia a la percepción desarrollada respecto a aquellos recursos personales o sociales disponibles para el cumplimiento de las exigencias requeridas por dichos estímulos. Finalmente y como componente motivacional, la significatividad se plantea como aquella capacidad personal para dar sentido a los sucesos de la vida y hallar en estos el motivo para invertir su energía, tiempo y compromiso (Antonovsky, 1987).

Acorde con el modelo salutogénico y el SC, el instrumento elegido para la investigación fue el Cuestionario de Sentido de Coherencia abreviado (SOC-13) creado por Antonovsky, que es la forma abreviada del original Orientation to Life Questionnaire (SOC-29), del mismo autor, la misma que se constituye por 29 reactivos, siendo 11 los ítems para comprensibilidad, 10 los de manejabilidad y 8 los de significatividad (Antonovsky, 1987). Es así que esta versión llegó a incluir 13 elementos que se agrupan en las tres dimensiones antes descritas bajo el modelo salutogénico (con 5, 4 y 4 ítems para las correspondientes dimensiones). Cabe mencionar que cada ítem se compone de cinco facetas: (i) el componente SC (comprensibilidad, manejabilidad, significatividad); (ii) la modalidad del estímulo (instrumental, cognitivo o afectivo), (iii) su fuente (interna, externa o ambas), (iv) la naturaleza de la demanda que plantea (concreta, difusa, afectiva), (v) y su referencia temporal (pasado, presente, futuro) (Tušl et al., 2023). Ambas versiones han sido utilizadas al menos en 32 países y han sido traducidas a un mínimo de 33 idiomas diferentes, a la vez que han sido aplicadas a diversas poblaciones (Eriksson & Lindström, 2005).

Ahora bien, en cuanto a las estrategias de afrontamiento (EA), se debe realizar una primera mención del estrés, ya que surgen como respuesta a este. Es así que dicho término, utilizado inicialmente en otras áreas como la física, generalmente se presta a diversas interpretaciones, por lo que es un concepto de interés para varios ámbitos de estudio (Berrío y Mazo, 2011). En este sentido, si bien antes se tenía el enfoque de la enfermedad física como generadora de dificultades, en el siglo XX se marcó un precedente al descubrirse que los agentes físicos nocivos no serían los únicos que generan estrés, sino también aquellas demandas sociales y las amenazas que se presenten en el entorno del individuo, las mismas que son mediadas por un aspecto emocional. Dando paso a que se

involucren otras disciplinas médicas, biológicas y psicológicas en el estudio del estrés con nuevas herramientas (Caldera y Pulido, 2007). En este sentido, se puede decir que el enfoque empleado hasta ese momento dio un giro radical que supuso investigaciones dirigidas principalmente al componente psicosocial (Selye, como se citó en Román y Hernández, 2011).

En concordancia con lo referido al concepto de estrés, este puede ser descrito como cualquier respuesta física, mental y cognitiva que resulta de los estímulos internos o externos de la persona, que tiende a perturbar el equilibrio actual y el funcionamiento emocional, cognitivo, social, y obligarla a algún comportamiento destinado a mantener este equilibrio o restablecerlo tras haber sido perturbado (Hatunoglu, 2020). Mas aún, de acuerdo al modelo transaccional del estrés ampliamente aceptado (Lazarus y Folkman, 1984, como se citó en Freire et al., 2016), este es concebido como un proceso de interacción dinámica entre el individuo y su entorno. Por lo tanto, la respuesta al estrés no depende únicamente de la existencia de un estresor ambiental, sino también de cómo percibe la persona este estresor (valoración cognitiva) y qué recursos y estrategias utiliza para hacerle frente (proceso de afrontamiento). Es así que en contextos como el universitario y más aún con el agravante de encontrarse cursando alguna materia por tercera vez, tiene sentido que el estudiante pueda experimentar altos niveles de estrés.

Consecuentemente, el afrontamiento se ha definido usualmente como una categoría especial de adaptación provocada en individuos normales por circunstancias inusualmente gravosas (Costa et al., 1996). Como se ha mencionado el modelo más influyente de respuesta psicológica al estrés parte de la teoría transaccional propuesta por Lazarus y Folkman (1984), por lo que se hace necesario brindar su definición. Según dichos autores, el proceso de afrontamiento se trata de los esfuerzos cognitivos, emocionales y/o conductuales modificables que realiza un individuo para hacer frente a demandas percibidas como desafiantes y que rebasan las capacidades y/o recursos propios (Lazarus y Folkman, 1984). En este sentido, el proceso de afrontamiento se constituye de tres componentes fundamentales: la fuente del estrés (también considerada como el acontecimiento o estresor); la valoración cognitiva (referida a la evaluación del acontecimiento como irrelevante, amenazante o positivo, y la evaluación simultánea de los recursos

de afrontamiento disponibles en el individuo y su medio); y los mecanismos de afrontamiento.

De ahí que surge el término de estrategias de afrontamiento al estrés, donde Fernández – Abascal (1997) las describe como aquellos procesos concretos de adaptación que se emplean en contextos diversos y que pueden cambiar dependiendo ya sea del contexto y sus condiciones, como también de las características individuales y de la ocasión en que aparecen los estímulos. Entonces, las EA se configuran como un proceso de adaptación por el que las personas evidencian la capacidad de intervenir y adaptarse con éxito a los estímulos que considera amenazantes o nocivos hacia su persona. En este sentido, para Lazarus y Folkman existen dos tipos de EA al estrés: las enfocadas en el problema (involucran acciones para el manejo directo del estresor) y las enfocadas en la emoción (esfuerzos por regular las emociones provocadas por la situación estresante), todo ello en un ciclo continuo de transacciones o intercambio entre el ser humano y su entorno, experimentadas a su vez como alteraciones en el equilibrio y procesos adaptativos ejecutados para resolver el desequilibrio (Biggs et al., 2017).

Tras lo anteriormente mencionado, Carver et al. (1989) retoman la distinción entre los dos estilos principales de afrontamiento: aquel centrado en el problema y aquel centrado en la emoción. El centrado en los problemas busca formas para darles solución o cambiar la fuente de estrés. Por otro lado, el afrontamiento enfocado en la emoción apunta como objetivo a disminuir o manejar el malestar emocional asociado con la situación. Folkman y Lazarus (1980, como se cita en Carver et al., 1989) son de la opinión de que a pesar de que la mayoría de los factores estresantes provocan ambos tipos de afrontamiento, el centrado en los problemas tiende a predominar cuando los individuos perciben la oportunidad de hacer algo constructivo, a diferencia del afrontamiento enfocado en la emoción, que suele predominar al momento de sentir que el factor estresante debe ser soportado.

Luego, Endler y Parker (1990) sugirieron añadir un tercer conjunto de estrategias denominadas estrategias evitativas, que se centran en evitar las situaciones estresantes buscando la compañía de otras personas o realizando actividades diferentes. Por otra parte, diversas investigaciones apoyan la distinción entre EA adaptativas y desadaptativas (Rodrigues et al., 2023). De ahí que el

afrontamiento adaptativo abarca la aceptación, la reinterpretación positiva, la planificación, la religión, la búsqueda de apoyo social, el apoyo emocional e instrumental y el humor. Por el contrario, el afrontamiento desadaptativo incluye la desconexión, el desahogo, la negación, el consumo de sustancias, la autodistracción y la autoculpabilización (Carver et al., 1989).

Por último, cabe indicar que se empleó la Escala de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE-28) o también llamado "Brief COPE" en inglés (Carver, 1997), instrumento que se constituye por 28 ítems y que, al igual que la escala del SC, también es el formato abreviado, en este caso, de la escala original COPE (Carver et al., 1989) que cuenta con 60 ítems agrupados en cuatro dimensiones. El COPE-28 se corresponde con el modelo ya descrito de Lazarus y Folkman, aunque se le agregó la distinción de estrategias orientadas hacia la evitación. Entonces, la escala se compone de 28 elementos agrupados en 14 indicadores de EA que a su vez se clasifican en 3 tipos de afrontamiento (enfocado al problema, a la emoción y a la evitación).

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

3.1.1. Tipo de investigación: el presente trabajo es de tipología básica, también llamada pura o teórica, cuyo fin principal es el de generar conocimientos o modificar los principios teóricos previamente formulados. De esta manera, profundiza en la fundamentación teórica, mas no en el aspecto práctico (Escudero-Sánchez y Cortez-Suárez, 2018).

3.1.2. Diseño de investigación: es de enfoque cuantitativo no experimental, correlacional causal y transversal. Es no experimental dado que solo se observan los fenómenos sin manipular de alguna forma las variables (Arispe Alburqueque, 2020). Además, es causal porque se refiere a que se busca describir las relaciones existentes entre dos o más variables en cierto momento determinado (Hernández Sampieri, 1994). Asimismo, es transversal en cuanto se evalúa durante un determinado y específico momento del tiempo (Cvetkovic-Vega et al., 2021).

3.2. Variables y operacionalización

Como variable independiente se encuentra el sentido de coherencia.

- Definición conceptual: orientación global de la persona que se constituye por tres características: a) el sentimiento de confianza de que los estímulos procedentes tanto de entornos internos como externos del sujeto son estructurados, predecibles y explicables; b) la convicción de que los recursos se encuentran disponibles para para atender a las demandas suscitadas por estos estímulos; y c) la visión las demandas como retos que merecen la inversión de tiempo y esfuerzo (Antonovsky, 1987).
- Definición operacional: la variable del sentido de coherencia fue medida a través del Cuestionario de Sentido de Coherencia abreviado SOC-13, el cual incluye 13 ítems y está distribuido en tres áreas (dimensiones): comprensibilidad, manejabilidad y

significatividad, con puntuaciones totales que van desde 13 hasta 91 y con formato de respuesta de tipo Likert con 7 alternativas para responder.

- Indicadores: la dimensión de comprensibilidad abarca los ítems 2, 6, 8, 9 y 11, la dimensión de manejabilidad incluye los ítems 3, 5, 10 y 13, mientras que la dimensión significatividad incluye los ítems 2, 6, 8, 9 y 11.
- Escala de medición: ordinal, esta se involucra el ordenamiento de alguna cualidad en términos numéricos, donde se infiere que una observación posee dicha cualidad en mayor o menor medida (Orlandoni Merli, 2010).

Como variable dependiente se encuentra las estrategias de afrontamiento.

- Definición conceptual: Esfuerzos cognitivos y conductuales variables que permiten la gestión de demandas específicas externas y/o internas que se perciben como una carga o exceden los recursos individuales (Lazarus y Folkman, 1998).
- Definición operacional: la variable dependiente fue evaluada mediante la Escala de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE-28), instrumento que se constituye por 28 ítems con formato de respuesta Likert con 4 posibles alternativas que van desde el “no, en absoluto” hasta “mucho”. Los ítems se agrupan en tres dimensiones que a su vez contienen un total de 14 indicadores. Dichas dimensiones son: estilo orientado al problema, estilo orientado a la emoción (con los indicadores de desahogo y uso de apoyo) y estilo orientado a la evitación (con los indicadores de negación, religión, uso de sustancias, auto-inculpación y auto-distracción).
- Indicadores: el estilo orientado al problema incluye los indicadores afrontamiento activo, planificación, apoyo

instrumental, reinterpretación positiva, aceptación, humor y desconexión. Luego, el estilo orientado a la emoción se compone de los indicadores desahogo y uso de apoyo. Por último, el estilo orientado a la evitación tiene los indicadores de negación, religión, uso de sustancias, auto-inculpación y auto-distracción.

- Escala de medición: ordinal.

3.3. Población, muestra y muestreo

3.3.1. Población: La población se encuentra constituida por 193 estudiantes de medicina humana que se encuentran cursando alguna materia por tercera matrícula.

- Criterios de inclusión: estar inscrito en el semestre 2023-20 en el Programa de Estudio de Medicina Humana, cursar alguna materia por tercera matrícula y ser mayor de 18 años.
- Criterios de exclusión: aquellos alumnos que no accedan a brindar su consentimiento, los formularios incompletos, alumnos que se encuentren en tratamiento psicológico y/o psiquiátrico durante el presente año 2023.

3.3.2. Muestra: 84 alumnos que cumplen los criterios de inclusión.

3.3.3. Muestreo: el tipo de muestreo es no probabilístico por conveniencia, que se concibe como aquel donde el investigador selecciona la muestra tomando en cuenta su propia conveniencia y que elige arbitrariamente a los participantes y su cantidad (Hernández González, 2021).

3.3.4. Unidad de análisis: jóvenes estudiantes de medicina en riesgo académico.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.4.1. Cuestionario de Sentido de Coherencia abreviado (SOC-13)

Dicho cuestionario se compone por 13 ítems, los que pertenecen a cada una de las tres dimensiones del SC (5 para comprensibilidad, 4 para manejabilidad y 4 para significatividad), los que a su vez brindan un puntaje del SC en

general y por cada dimensión. Su formato de respuesta está basado en la escala Likert con opciones que van del 1 al 7, siendo que a mayor puntaje, mayor SC y/o sus dimensiones. Tuvo su traducción al español y validación en el Perú por Saravia et al. (2015), quien empleó una muestra de estudiantes universitarios y halló un valor de .786 empleando alfa de Cronbach, el que se consideró adecuado. Para la presente investigación se consideró la confiabilidad encontrada por Bonilla Jeri (2020), quien halló un valor de .786 que también se considera como adecuado. Así mismo, para su utilización en el estudio actual se realizó la evaluación por juicio de expertos, en la que se obtuvieron las evidencias de validez mediante el coeficiente V de Aiken, el cual tomó valores entre .78 y 1 en los criterios de claridad, coherencia y relevancia en la totalidad de ítems, siendo todos óptimos.

3.4.2. Escala de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE-28)

Este instrumento, que fue validado en el idioma español inicialmente por Morán et al. (2010) ha sido utilizado en diversas investigaciones a nivel nacional e internacional. Como referente para este trabajo se consideró la investigación realizada por Rojas Tineo (2022) en población universitaria de Lima, Perú, donde determinó la confiabilidad de la escala total mediante el Alfa de Cronbach, obteniendo 0,889 que se considera como un valor adecuado. Adicionalmente, para emplear el instrumento en la investigación actual se efectuó la evaluación mediante juicio de expertos, donde se obtuvieron las evidencias de validez del cuestionario mediante el coeficiente V de Aiken, el cual tomó valores de 1 en los criterios de claridad, coherencia y relevancia en la totalidad de ítems, indicando que todos los expertos acordaron que los reactivos son óptimos para la medición de la variable.

3.5. Procedimientos

Se realizó la coordinación correspondiente con el Programa de Estudio de Medicina Humana de la institución de estudios superiores, donde se tuvo el apoyo del Área de Tutoría y Apoyo Pedagógico para la obtención de los datos correspondientes a la población estudiada. Es así que, a través de dicha área, se difundió el formulario con las escalas requeridas mediante el correo institucional y Whatapp. Adicionalmente, se les solicitó a aquellos estudiantes que se acercaban a la oficina de Tutoría para su seguimiento, revisando que cumplieran los criterios de inclusión, su participación voluntaria mediante el escaneo de un código QR que les dirigía al formulario.

3.6. Método de análisis de datos

Para realizar el análisis estadístico se transfirieron los datos del programa Microsoft Excel al software estadístico SPSS V.25 con los valores según cada respuesta. Para realizar el análisis inferencial se determinó a través de la prueba de normalidad el uso de pruebas paramétricas, posteriormente, se ejecutaron las correlaciones mediante regresión lineal. Por otro lado, se efectuaron los análisis descriptivos según las medidas de tendencia central de cada variable y dimensión.

3.7. Aspectos éticos

La presente investigación estuvo regida bajo lo mencionado en el Capítulo III del Código de ética y Deontología del Colegio de Psicólogos del Perú (2017), ya que se consideró el consentimiento informado de los participantes, se tomó en cuenta el beneficio de los mismos y se tuvo en consideración tanto la integridad como la honestidad, al igual que se utilizaron pruebas psicométricas con validez científica. Asimismo, se plantearon los principios éticos según la American Psychological Association (APA, 2010), donde se encuentran los principios de autonomía, no maleficencia y beneficencia y justicia. El primero en tanto que se tuvo en cuenta el consentimiento informado de los sujetos que formaron parte de la

investigación; luego, el principio de beneficencia y no maleficencia implica que se asume la responsabilidad de velar por su bien y no causar algún daño, dado que toda acción tuvo en consideración el respeto hacia la integridad, la dignidad, la identidad, el bienestar y los derechos fundamentales de la totalidad de los participantes voluntarios.

IV. RESULTADOS

Tabla 1

Análisis descriptivo

	N Estadísti co	R Estadísti co	M Estadísti co	D.E Estadísti co	g1 Estadísti co	g2 Estadísti co
Sentido de coherencia	84	52	51,95	10,153	,820	1,620
Comprensibilidad	84	25	18,69	4,994	,433	,331
Manejabilidad	84	20	14,98	4,319	,411	-,007
Significatividad	84	23	18,29	4,331	-,460	,707
Afrontamiento enfocado en el problema	84	21	21,25	4,145	-,200	,526
Afrontamiento enfocado en la emoción	84	11	3,88	2,038	,786	1,578
Estrategias de afrontamiento evitativo	84	20	11,04	3,276	,494	1,660

Nota. R: Rango, M: Media; D.E: Desviación estándar; g1: Asimetría; g2: Curtosis

En la tabla 1 se exhibe los estadísticos descriptivos de la tendencia central de la media, desviación estándar y rango. Asimismo, de los índices de distribución a través de la asimetría y curtosis, lo que manifiesta una distribución normal.

Tabla 2

Influencia del sentido de coherencia en las estrategias de afrontamiento enfocado en el problema

Modelo		Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
1	Regresión	15,148	1	15,148	,881	,351
	Residuo	1,410,602	82	17,202		
	Total	1,425,750	83			

Fuente. Reporte del SPSS

En la tabla 2 se muestra en la regresión lineal que el sentido de coherencia no influye $p > .05$ en las estrategias de afrontamiento enfocado en el problema en estudiantes de medicina en riesgo académico de una universidad de Trujillo.

Tabla 3

Influencia del sentido de coherencia en las estrategias de afrontamiento enfocado en la emoción

Modelo		Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
1	Regresión	1,726	1	1,726	,413	,522
	Residuo	343,083	82	4,184		
	Total	344,810	83			

Fuente. Reporte del SPSS

En la tabla 3 se identifica mediante regresión lineal que el sentido de coherencia no influye $p > .05$ en las estrategias de afrontamiento enfocado en la emoción en estudiantes de medicina en riesgo académico de una universidad de Trujillo.

Tabla 4

Influencia del sentido de coherencia en las estrategias de afrontamiento enfocado en la evitación

Modelo	Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
1	73,288	1	73,288	7,350	,008
	817,605	82	9,971		
	890,893	83			

Fuente. Reporte del SPSS

En la tabla 4 se identifica mediante regresión lineal que el sentido de coherencia influye $p < .05$ en las estrategias de afrontamiento evitativo en estudiantes de medicina en riesgo académico de una universidad de Trujillo.

Tabla 5*Nivel de sentido de coherencia*

Nivel	Sentido de coherencia		Comprensibilidad		Manejabilidad		Significatividad	
	N	%	N	%	N	%	N	%
bajo	25	29,8	30	35,7	26	31,0	34	40,5
medio	38	45,2	33	39,3	35	41,7	32	38,1
Alto	21	25,0	21	25,0	23	27,4	18	21,4
Total	84	100,0	84	100,0	84	100,0	84	100,0

Fuente. Datos recolectados mediante la aplicación de los cuestionarios

En la tabla 5 se conoce que el nivel general de sentido de coherencia alcanzó un nivel medio con 45,2%, así como en la dimensión comprensibilidad 39,3% y la manejabilidad 41,7%, mientras que la significatividad presentó 40,5% en nivel bajo en estudiantes de medicina en riesgo académico de una universidad de Trujillo.

Tabla 6

Predominio de las estrategias de afrontamiento

	Afrontamiento enfocado en el problema	Afrontamiento enfocado en la emoción	Estrategias de afrontamiento evitativo
N	84	84	84
Media	21,25	3,88	11,04

Fuente. Datos recolectados mediante la aplicación de los cuestionarios

En la tabla 6 se identifica que el afrontamiento predominante en la muestra es el enfocado en el problema con una media de 21,25. Le sigue el afrontamiento evitativo con una media de 11,04 y el afrontamiento enfocado en la emoción se configura como el menos predominante con 3,88.

Tabla 7

Influencia de la comprensibilidad del sentido de coherencia en las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de medicina en riesgo académico de una universidad de Trujillo

Modelo		Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
1	Regresión	292,883	3	97,628	4,395	,006b
	Residuo	1,777,070	80	22,213		
	Total	2,069,952	83			

Nota. a Variable dependiente: Estrategias de afrontamiento evitativo, afrontamiento enfocado en el problema, afrontamiento enfocado en la emoción

b Predictores: (Constante), Comprensibilidad

En la tabla 7 se revela que la comprensibilidad del sentido de coherencia influye en las estrategias de afrontamiento evitativo, enfocado en el problema y enfocado en la emoción $p < .05$ en estudiantes de medicina en riesgo académico de una universidad de Trujillo.

Tabla 8

Influencia de la manejabilidad del sentido de coherencia en las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de medicina en riesgo académico de una universidad de Trujillo

Modelo		Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
1	Regresión	64,867	3	21,622	1,166	,328b
	Residuo	1,483,085	80	18,539		
	Total	1,547,952	83			

Nota. a Variable dependiente: Estrategias de afrontamiento evitativo, afrontamiento enfocado en el problema, afrontamiento enfocado en la emoción

b Predictores: (Constante), Manejabilidad

En la tabla 8 no se aprecia una influencia de la manejabilidad del sentido de coherencia $p > .05$ en las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de medicina en riesgo académico de una universidad de Trujillo.

Tabla 9

Influencia de la significatividad del sentido de coherencia en las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de medicina en riesgo académico de una universidad de Trujillo

Modelo		Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
1	Regresión	101,850	3	33,950	1,866	,142b
	Residuo	1,455,293	80	18,191		
	Total	1,557,143	83			

Nota. a Variable dependiente: Estrategias de afrontamiento evitativo, afrontamiento enfocado en el problema, afrontamiento enfocado en la emoción
b Predictores: (Constante), significatividad

En la tabla 9 no se evidencia una influencia de la significatividad de sentido de coherencia $p > .05$ en las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de medicina en riesgo académico de una universidad de Trujillo.

V. DISCUSIÓN

A partir de los resultados obtenidos, se puede afirmar que, como se atendió al objetivo general, existe influencia $p > .05$ el sentido de coherencia en la dimensión de EA evitativo en estudiantes de medicina en riesgo académico de una universidad de Trujillo. Sin embargo, no existe influencia en las dimensiones de EA enfocado en el problema ni EA enfocado en la emoción. Ello supone que, de acuerdo al nivel del SC, dichos estudiantes recurren en mayor o menor medida al uso de EA dirigidas hacia la evasión. Es así que, dependiendo de qué tanto perciban tener los recursos, ser capaces de hacerle frente a la situación y que esta es lo suficientemente significativa para esforzarse en superarla, se verán empleando las respuestas de escape ante dicho evento estresante en vez de enfocarse a enfrentarlo, tendiendo a conductas como negar el hecho, rezar o meditar, hacer uso de alguna sustancia, culparse a sí mismos o distraerse, siendo esta última la más frecuentemente observada en esta muestra en particular. Esto difiere de lo encontrado por Jurczynski y Zdziarski (2022), puesto que, en su investigación, el estilo centrado en las emociones se correlacionó en un nivel alto con el sentido de coherencia, por lo que, a mayor o menor percepción de este, los estudiantes recurren a la liberación emocional.

Esta situación se podría explicar por la condición de riesgo académico que se configura como un evento estresor de gran magnitud y que por lo tanto influye en el alumno para desear distracciones o evadirse más que buscar reducir el impacto emocional negativo, el mismo que muchas veces es acompañado por la vergüenza y el estigma de cursar la misma materia tres veces. Asimismo, como también documentaron Valdez López et al. (2022), un nivel bajo de estrés se correlacionó de manera significativa con la EA activo emocional; entonces, expresar los propios pensamientos y emociones respecto a la situación amenazante o crítica puede ser de gran ayuda.

Por otro lado, en cuanto al primer objetivo específico de identificar el nivel de sentido de coherencia en los estudiantes de medicina en riesgo académico de una universidad de Trujillo, se encontró que el nivel de sentido de coherencia en general prevaleció en un nivel medio con 45,2%, al igual

que la dimensión comprensibilidad (39,3%) y manejabilidad (41,7%) también estuvieron en un mayor porcentaje en nivel medio, mientras que la significatividad tuvo un mayor porcentaje en nivel bajo (40,5%). Esto último indica que casi la mitad de los estudiantes en tercera matrícula presenta niveles bajos del componente motivacional, por lo que podrían sentirse desalentados en ver su situación como un reto emocionante por el que vale la pena invertir sus esfuerzos para afrontarlo. Más aún, dichos niveles entre medio y bajo contrastan con lo determinado por Escobar-Castellanos et al. (2019), para quienes el sentido de coherencia general fue alto (52.0%) y más aún en los estudiantes de ciencias de la salud (57.2%). En este sentido, podría analizarse como factores, además del agravante de la tercera matrícula, el tiempo en que se aplicaron los instrumentos, ya que las primeras o últimas semanas de clase podrían ser determinantes en la percepción del estrés y del sentido de coherencia. Esto dado que obtener una nota desaprobatoria y/o muy baja en el examen parcial (de medio ciclo o semestre académico) puede significar una situación muy difícil de aprobación final. Entonces, dependiendo de la época en que se los evalúe, podrían percibir que su entorno es más o menos comprensible, manejable y que vale la pena esforzarse.

En relación al segundo objetivo de identificar el predominio de las estrategias de afrontamiento en estudiantes de medicina en riesgo académico de una universidad de Trujillo, se identificó al estilo enfocado en el problema como el predominante, con una media de 21,25, seguido por el evitativo, con 11,04 y finalmente el enfocado en la emoción con 3,88. En este sentido, se corresponde con lo encontrado por Vila Mendoza (2023), ya que el estilo enfocado en el problema fue el más común (42.1 %), al igual que el enfocado en la emoción (47.5 %). De igual manera concuerda con lo hallado por Delna et al. (2023), donde las EA centradas en el problema y las enfocadas en la emoción se constituyeron como las de mayor prevalencia. Esto significa que los estudiantes mayormente buscan cambiar su relación con respecto a la situación, de tal manera que tratan de alejar o reducir la amenaza porque perciben que se puede hacer algo al respecto.

Continuando con la descripción, el análisis comprobó que el SC no influye en las estrategias dirigidas al problema ni aquellas enfocadas en la emoción, situación que se repite parcialmente en el estudio de Konaszewski et al. (2021), ya que, por una parte, la relación entre el sentido de coherencia de los participantes y el estilo orientado a las tareas no era significativa, pero el estilo emocional de los participantes estuvo relacionado negativamente con el sentido de coherencia. Dichos resultados serían indicador de que, mientras el estudiante trate de buscar apoyo emocional de otros, puede darse el caso de que se sienta un creciente malestar emocional que culmina en la percepción errónea del propio estudiante y sus capacidades. Más aún, los autores encontraron que existía correlación entre el nivel de estrés considerado como alto y la estrategia de afrontamiento emocional por evitación.

Continuando con el tercer objetivo específico, se determinó que existe influencia $p < .05$ de la comprensibilidad sobre las EA centrado en el problema, en la emoción y el evitativo. Esto puede interpretarse en términos de que tener incrementada, o por el contrario, disminuida la conciencia de los estímulos presentes y del futuro para tener una noción de qué esperar, a la vez que depende la percepción respecto a la habilidad para controlar los propios sentimientos y asimilar lo que le sucede, tiene un efecto en el utilizar algún tipo de EA. Ello se encuentra en consonancia con lo planteado por Lazarus y Folkman (1984, como se citó en Moore et al., 2015) en tanto que sugirieron que las valoraciones de la persona sobre las situaciones estresantes predicen en gran medida el tipo de EA que empleará. Por consiguiente, si considera que la situación era susceptible de cambio a través de sus propios esfuerzos, era más probable que eligieran técnicas de afrontamiento centradas en el problema. Por otro lado, los juicios de que la situación requería aceptación se asociaban con esfuerzos de afrontamiento más orientados hacia el ámbito emocional.

Todo ello puede estar en concordancia con lo hallado por Fernandez-Martinez et al. (2019), donde la percepción de salud personal más pobre se asoció con puntuaciones más altas de atención, apoyo instrumental, auto-distracción, desahogo, religión, negación y auto-culpabilidad, indicadores

que en su mayoría corresponden a las estrategias evitativas y a su vez maladaptativas.

Antagónicamente, se determinó que no existe influencia tanto de la dimensión de manejabilidad como en la de significatividad $p > .05$ con las EA. En este caso, dicho hallazgo contradice lo planteado por Álvarez-Rodríguez y Cid-Henríquez (2023), ya que estos indican que, si el SC es mayor y la persona se percibe capaz de transformar las situaciones estresantes al mismo tiempo que las ve como retos, pues ello significa que desplegará EA positivas y adaptativas. La diferencia puede ser en cuanto que se trata de una población con una condición que supone un peligro para su futuro personal y profesional. Es por ello que se hace necesario complementar los estudios con otros factores que puedan encontrarse influenciando de manera más fuerte, como podría ser el entorno y los sistemas en él. Como se ha visto anteriormente, las EA se emplean en diversas situaciones y son capaces de variar dependiendo de las condiciones del mismo, al igual que de las características individuales y de la ocasión en que se dan los estímulos.

Finalmente, si bien la investigación se ha encontrado con ciertas limitaciones como el método de muestreo por conveniencia o el que sea transversal, por lo que las respuestas puedan variar respecto a la época de fin de ciclo en la que la presión percibida por aprobar suele ser mayor, se constituye como un precedente más para continuar con los estudios en una población que requiere de especial atención, como la de los alumnos de medicina en riesgo académico.

VI. CONCLUSIONES

1. Se determinó que existe influencia $p < .05$ del sentido de coherencia en el afrontamiento evitativo, mas no en el enfocado en el problema ni en las emociones, en estudiantes de medicina en riesgo académico de una universidad de Trujillo. Esto implica que se aceptó de manera parcial la hipótesis general, ya que el sentido de coherencia influye en una de las tres dimensiones de las estrategias de afrontamiento.
2. Se identificó el nivel de sentido de coherencia, el que alcanzó un nivel medio con 45,2%, así como también fue medio en la dimensión comprensibilidad con 39,3% y manejabilidad con 41,7%, mientras que la significatividad presentó 40,5% en nivel bajo en estudiantes de medicina en riesgo académico de una universidad de Trujillo.
3. Se identificó el predominio de las estrategias de afrontamiento, donde el prevaleciente en la muestra es el enfocado en el problema con una media de 21,25. Le sigue el afrontamiento evitativo con una media de 11,04 y el afrontamiento enfocado en la emoción se configura como el menos predominante con 3,88.
4. Se determinó la existencia de influencia $p < .05$ de la dimensión comprensibilidad en las dimensiones de afrontamiento al estrés en estudiantes de medicina en riesgo académico de una universidad de Trujillo.
5. No se encontró influencia $p > .05$ de la dimensión manejabilidad del sentido de coherencia en las dimensiones de afrontamiento al estrés en estudiantes de medicina en riesgo académico de una universidad de Trujillo.
6. No se halló influencia $p > .05$ de la dimensión significatividad del sentido de coherencia en las dimensiones de afrontamiento al estrés en estudiantes de medicina en riesgo académico de una universidad de Trujillo.

VII. RECOMENDACIONES

1. Se recomienda proceder con el aumento de las investigaciones en la población de universitarios en riesgo académico, a la vez que se sugiere realizar investigaciones de tipo longitudinal, ya que el momento en que se aplique la prueba puede influir en el estudiante y su percepción ante la situación.
2. Se sugiere ampliar las investigaciones con otras variables enfocadas hacia la salud y la psicología positiva, dado que dicha población, con el agregado del riesgo académico, necesita de sus recursos de afrontamiento personales.
3. Se recomienda implementar charlas y/o talleres preventivo-promocionales y /o motivacionales que permitan el despliegue de estrategias adaptativas en la población mencionada.

REFERENCIAS

- Álvarez-Rodríguez, M. ., & Cid-Henríquez, P. (2023). Sentido de coherencia en adultos jóvenes: revisión integrativa. *SANUS*, 8(1), e322.
<https://doi.org/10.36789/revsanus.vi1.322>
- American Psychological Association. (2010). *Principios éticos de los psicólogos y código de conducta*.
https://www.psicologia.unam.mx/documentos/pdf/comite_etica/Codigo_APA.pdf
- Antonovsky, A. (1979). *Health, Stress and Coping: New Perspectives on Mental and Physical Well-Being*. Jossey-Bass.
- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health. How people manage stress and stay well*. Jossey-Bass.
- Antonovsky A. (1996), The salutogenic model as a theory to guide health promotion. *Health Promot Int.* 11(1):11–8.
- Arispe Alburquerque, C., Yangali Vicente, J., Guerrero Bejarano, M., Rivera Lozada, O., Acuña Gamboa, L., y Arellano Sacramento, C. (2020). *La investigación científica. Una aproximación para los estudios de posgrado*. Universidad Internacional del Ecuador.
<https://repositorio.uide.edu.ec/handle/37000/4310>
- Barraza Macías, A. (2022). *El sentido de coherencia como predictor del bienestar mental*. Benessere.
- Bergström, M., Hansson, K., Lundblad, A-M., & Cederblad, M. (2006). Sense of coherence: definition and explanation. *International Journal of Social Welfare*, 15(3), 219-229. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2397.2006.00410.x>
- Berrío, N. y Mazo, R. (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquía*, 3(2), 65-82.
http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922011000200006

- Biggs, A., Brough, P., & Drummond, S. (2017). Lazarus and Folkman's psychological stress and coping theory. In C. L. Cooper & J. C. Quick (Eds.), *The handbook of stress and health: A guide to research and practice* (pp. 351–364). Wiley Blackwell.
<https://doi.org/10.1002/9781118993811.ch21>
- Bonilla Jeri, A. C. (2020). *Sentido de coherencia y tasa de repitencia académica en alumnos de primer año de una universidad pública de Lima* [tesis de licenciatura, Universidad de Lima]. Repositorio Institucional - Ulima.
<https://hdl.handle.net/20.500.12724/12113>
- Caldera, J. y Pulido, B. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. *Revista de Educación y Desarrollo*, 7, 77-82.
http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/7/007_RED_completa.pdf
- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92-100.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, M. F. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.56.2.267>
- Carver, C. S., & Connor-Smith, J. (2010). Personality and coping. *Annual review of psychology*, 61, 679-704.
<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100352>
- Colegio de Psicólogos del Perú. (2017). *Código de ética y deontología*.
https://www.cpsp.pe/documentos/marco_legal/codigo_de_etica_y_deontologia.pdf
- Congreso de la República del Perú. (2014). *Ley Universitaria de 2014*.
<https://www.sunedu.gob.pe/wp-content/uploads/2017/04/Ley-universitaria-30220.pdf>

- Costa, P. T., Somerfield, M. R., & McCrae, R. R. (1996). *Handbook of coping*. Wiley.
- Cvetkovic-Vega, A., Maguiña, J. L., Soto, A., Lama-Valdivia, J., & López, L. E. C. (2021). Estudios transversales. *Revista de la facultad de medicina humana*, 21(1), 179-185. <http://dx.doi.org/10.25176/rfmh.v21i1.3069>
- Delna, S., Pradeep, C., Nirmal Sujitha, I. J., Lakshmi Dorai, B. (2023). Stress and strategies in coping stress among the medical students of a south Indian city. *MGM Journal of Medical Sciences* 10(1).18-23. 10.4103/mgmj.mgmj_212_22
- Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 844–854.
- Eriksson, M., & Lindström, B. (2005). Validity of Antonovsky's sense of coherence scale: A systematic review. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 59(6), 460–466. <https://doi.org/10.1136/jech.2003.018085>
- Eriksson M. (2017). *The sense of coherence in the Salutogenic model of health*. Springer.
- Escobar-Castellanos, B., Cid-Henríquez, P., Juvinyà-Canal, D., & Sáez-Carrillo, K. (2019). Estilo de vida promotor de salud y sentido de coherencia en adultos jóvenes universitarios. *Hacia la Promoción de la Salud*, 24(2), 107-122. <https://doi.org/10.17151/hpsal.2019.24.2.9>
- Escudero Sánchez, C. L. y Cortez Suárez, L. A. (2018). *Técnicas y métodos cualitativos para la investigación científica*. Ediciones UTMACH. <http://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/14207/1/Cap.1-Introducci%C3%B3n%20a%20la%20investigaci%C3%B3n%20cient%C3%ADfica.pdf>
- Fernandez-Martinez, E., López-Alonso, A. I., Marques-Sanchez, P., Martínez-Fernández, M. C., Sanchez-Valdeon, L., & Liebana-Presa, C. (2019). Emotional intelligence, sense of coherence, engagement and coping: A

- cross-sectional study of university students' health. *Sustainability*, 11(24).
<https://doi.org/10.3390/su11246953>
- Freire, C., Ferradás, M. D. M., Valle, A., Núñez, J. C., & Vallejo, G. (2016). Profiles of psychological well-being and coping strategies among university students. *Frontiers in psychology*, 7(1554). 1-11.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01554>
- Hatunoglu, B. Y., (2020). Stress coping strategies of university students. *Cypriot Journal of Educational Science*. 15(5), 1320 – 1336.
<https://doi.org/10.18844/cjes.v15i5.5171>
- Hernández González, O. (2021). Aproximación a los distintos tipos de muestreo no probabilístico que existen. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 37(3).
- Hochwälder, J., & Saied, V. (2018). The relation between sense of coherence and daily hassles among university students. *Health Psychology and Behavioral Medicine*, 6(1), 329–339. <https://doi.org/10.1080/21642850.2018.1538802>.
- Jurczyszyn, A., & Zdziarski, K. (2022). A sense of coherence and styles of coping with stress of students of medical and non-medical universities. *Journal of Education, Health and Sport*, 12(2), 185-198.
<http://dx.doi.org/10.12775/JEHS.2022.12.02.021>
- Konaszewski, K., Kolemba, M., & Niesiobędzka, M. (2021). Resilience, sense of coherence and self-efficacy as predictors of stress coping style among university students [Resiliencia, sentido de coherencia y autoeficacia como predictores del estilo de afrontamiento al estrés entre estudiantes universitarios]. *Current psychology*, 40, 4052-4062.
<https://doi.org/10.1007/s12144-019-00363-1>
- Langius, A., Björvell, H., & Antovsky, A. (1992). The sense of coherence concept and its relation to personality traits in Swedish samples. *Scand J Caring Sci*, 6,165–171. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6712.1992.tb00146.x>
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. Springer.

- Ministerio de Educación. (2021). *Encuesta Nacional de Estudiantes de la Educación Superior Universitaria 2019*.
<https://hdl.handle.net/20.500.12799/7745>
- Mittelmark, M. B., Bauer, G. F., Vaandrager, L., Pelikan, J. M., Sagy, S., Eriksson, M., ... & Meier Magistretti, C. (2022). *The handbook of salutogenesis*. Springer.
- Mohamed Abdelaal, H., Hawash, M., & Abd Elrhman Khames, E. (2021). The Relationship between Perceived Stress and Coping Strategies among Nurses in the Burn Care Unit at the Main Alexandria University Hospital. *Egyptian Journal of Health Care*, 12(2), 209-223.
https://ejhc.journals.ekb.eg/article_150260_e8ce359ce33e97099c21e1284c0e7b15.pdf
- Moore, B. C., Biegel, D. E., & McMahon, T. J. (2011). Maladaptive Coping as a Mediator of Family Stress. *Journal of social work practice in the addictions*, 11(1), 17–39. <https://doi.org/10.1080/1533256X.2011.544600>
- Morán, C., Landero, R. y González, M.T. (2010). COPE-28: un análisis psicométrico de la versión en español del Brief COPE. *Universitas Psychologica*, 9(2), 543-552.
<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/up/v9n2/v9n2a20.pdf>
- Nair, M., Moss, N., Bashir, A., Garate, D., Thomas, D., Fu, S., Phu, D., & Pham, C. (2023). Mental health trends among medical students. *Proceedings (Baylor University. Medical Center)*, 36(3). 408–410.
<https://doi.org/10.1080/08998280.2023.2187207>
- Olsson, M., Hansson, K., Lundblad, A. M., & Cederblad, M. (2006). Sense of coherence: definition and explanation. *International Journal of Social Welfare*, 15(3), 219-229. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2397.2006.00410.x>
- Orlandoni Merli, G., (2010). Escalas de medición en Estadística. *Telos*, 12(2), 243-247. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=99315569009>
- Parker, J. D. A., & Endler, N. S. (1992). Coping with coping assessment: a critical review. *Eur. J. Pers.* 6, 321–344. <https://doi.org/10.1002/per.2410060502>

- Rodrigues, F., Morouço, P. & Santos, T. (2023). Testing the Associations between Coping, Mental Health, and Satisfaction with Life in Portuguese Workers. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 13(7),1245-1256. <https://doi.org/10.3390/ejihpe13070092>
- Rojas Tineo, Y. F. (2022). *Estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana en tiempos de pandemia del Covid 19* [tesis de licenciatura, Universidad Femenina del Sagrado Corazón]. Repositorio Institucional Unifé. <http://hdl.handle.net/20.500.11955/974>
- Román, C. y Hernández, Y. (2011). El estrés académico: una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14(2), 1-14. <https://docplayer.es/81361273-El-estres-academico-una-revision-critica-del-concepto-desde-las-ciencias-de-la-educacion.html>
- Trap, R., Rejtkjær, L., & Hansen, E. H. (2016). Empirical relations between sense of coherence and self-efficacy, National Danish Survey. *Health promotion international*, 31(3), 635–643. <https://doi.org/10.1093/heapro/dav052>
- Tušl, M., Šířová, I., Máčel, M., Cetkovská, K., & Bauer, G. F. (2023). The Sense of Coherence scale (SOC-13): Psychometric properties in the Czech adult population and general recommendations for the advancement of the scale. *Research Square*. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-2723276/v1>
- Valdez López, Y. C., Marentes Patrón, R. A., Correa Valenzuela, S. E., Hernández Pedroza, R. I., Enríquez Quintero, I. D., y Quintana Zavala, M. O. (2022). Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes de la licenciatura en Enfermería. *Enfermería Global*, 21(1), 248–270. <https://doi.org/10.6018/eglobal.441711>
- Vélez Álvarez, C. ., Sanchez Palacio, N. ., y Betancurth Loaiza, D. P. . (2022). Comprensión de la Escala de Sentido de Coherencia (SOC-29) en estudiantes universitarios. *Latinoamericana de Estudios Educativos*, 18(1), 53–77. <https://doi.org/10.17151/rlee.2022.18.1.4>

Vega Martínez, M. D. C., Frías Osuna, A., & Del Pino Casado, R. (2019). Validez y confiabilidad de la escala de sentido de coherencia en estudiantes de grado de enfermería de una universidad española. *Gaceta Sanitaria*, 33, 310-316. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2018.02.009>

Vila Mendoza, J. L. (2023). *Satisfacción con la vida y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios de Psicología de una universidad privada - Huancayo, 2021* [tesis de licenciatura, Universidad Continental]. Repositorio Institucional Continental. <https://hdl.handle.net/20.500.12394/13353>

Voltmer, E., Kösllich-Strumann, S., Voltmer, J. B., & Kötter, T. (2021). Stress and behavior patterns throughout medical education—a six year longitudinal study. *BMC Medical Education*, 21, 1-12.

Wilkinson, E. (2023). Medical students face high levels of mental health problems but stigma stops them getting help [Los estudiantes de medicina enfrentan altos niveles de problemas de salud mental, pero el estigma impide que reciban ayuda]. *BMJ*. <https://doi.org/10.1136/bmj.p933>

ANEXOS

Tabla 10

Evidencias de validez de contenido del Cuestionario de Sentido de Coherencia abreviado SOC-13

	Claridad	Coherencia	Relevancia
Comprensibilidad			
¿Le ha sucedido en el pasado que se ha sorprendido por el comportamiento de la gente que usted pensaba que conocía muy bien?	1	1	1
¿Tiene usted el sentimiento de que está en una situación poco familiar y no sabe qué hacer?	1	1	1
¿Tiene usted ideas y sentimientos confusos?	1	1	1
¿Siente usted dentro de sí algo que no le gustaría sentir?	.89	.89	.78
Cuando algo ha sucedido, generalmente ha encontrado que usted: (Sobreestimó o subestimó su importancia / Vio las cosas en la medida correcta)	1	1	1
Manejabilidad			
¿Le ha sucedido que la gente con la que usted contaba lo ha decepcionado?	1	1	1
¿Tiene usted el sentimiento que ha sido tratado injustamente?	.89	.89	1
Muchas personas, inclusive las de carácter fuerte, algunas veces se sienten perdedoras en ciertas situaciones. ¿Cuán a menudo usted ha tenido esto en el pasado?	1	1	1
¿Cuán a menudo tiene usted el sentimiento de no estar seguro de poder mantenerse bajo control?	1	1	1
Significatividad			
¿Siente usted que no le importa lo que sucede a su alrededor?	1	1	1
Hasta el momento, su vida ha tenido: Ninguna meta ni proyecto claro / Metas y proyectos muy claros	1	1	1
Hacer las cosas que usted hace diariamente son: Una fuente de profundo placer y satisfacción / Una fuente de dolor y aburrimiento	1	1	1
¿Cuán a menudo tiene usted el sentimiento de que tienen poco sentido las cosas que realiza en su vida diaria?	1	1	1

Se obtuvieron las evidencias de validez del cuestionario mediante el coeficiente V de Aiken, el cual tomó valores entre .78 y 1 en los criterios de claridad, coherencia y relevancia en la totalidad de ítems, siendo todos óptimos.

Tabla 11

Evidencias de validez de contenido del Cuestionario de modos de afrontamiento al estrés (COPE-28)

		Claridad	Coherencia	Relevancia
Afrontamiento enfocado en el problema				
Indicadores	Ítem			
Afrontamiento activo	Concentro mis esfuerzos en hacer algo sobre la situación en la que estoy.	1	1	1
	Tomo medidas para intentar que la situación mejore.	1	1	1
Planificación	Intento proponer una estrategia sobre qué hacer.	1	1	1
	¿Siente usted dentro de sí algo que no le gustaría sentir?	1	1	1
Apoyo instrumental	Cuando algo ha sucedido, generalmente ha encontrado que usted: (Sobreestimó o subestimó su importancia / Vio las cosas en la medida correcta)	1	1	1
	Pienso detenidamente sobre los pasos a seguir.	1	1	1
Reinterpretación positiva	Intento verlo con otros ojos, para hacer que parezca más positivo.	1	1	1
	Busco algo bueno en lo que está sucediendo.	1	1	1
Aceptación	Acepto la realidad de lo que ha sucedido.	1	1	1
	Aprendo a vivir con ello.	1	1	1
Humor	Hago bromas sobre ello.	1	1	1
	Me río de la situación.	1	1	1
Desconexión	Renuncio a intentar ocuparme de ello.	1	1	1
	Renuncio al intento de hacer frente al problema.	1	1	1

Afrontamiento enfocado en la emoción				
Indicadores	Ítem			
Desahogo	Digo cosas para dar rienda suelta a mis sentimientos desagradables.	1	1	1
	Expreso mis sentimientos negativos.	1	1	1
Uso de apoyo	Consigo apoyo emocional de otros.	1	1	1
	Consigo el consuelo y la comprensión de alguien.	1	1	1
Afrontamiento Evitativo				
Indicadores	Ítem			
Negación	Me digo a mí mismo "esto no es real".	1	1	1
	Me niego a creer que haya sucedido.	1	1	1
Religión	Intento hallar consuelo en mi religión o creencias espirituales.	1	1	1
	Rezo o medito.	1	1	1
Uso de sustancias	Utilizo alcohol u otras drogas para hacerme sentir mejor.	1	1	1
	Utilizo alcohol u otras drogas para ayudarme a superarlo.	1	1	1
Auto-inculpación	Me critico a mí mismo.	1	1	1
	Me echo la culpa de lo que ha sucedido.	1	1	1
Auto-distracción	Recurro al trabajo o a otras actividades para apartar las cosas de mi mente.	1	1	1
	Hago algo para pensar menos en ello, tal como ir al cine o ver la televisión.	1	1	1

Se obtuvieron las evidencias de validez del cuestionario mediante el coeficiente V de Aiken, el cual tomó valores de 1 en los criterios de claridad, coherencia y relevancia en la totalidad de ítems, indicando que todos los expertos acordaron que los reactivos son óptimos para la medición de la variable.

Anexo 1: Matriz de consistencia.

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Dimensiones	Indicadores	Metodología
¿Cuál es la influencia del sentido de coherencia en el afrontamiento al estrés en estudiantes de medicina en riesgo académico de una universidad de Trujillo?	Objetivo General: Determinar la influencia del sentido de coherencia en el afrontamiento al estrés en estudiantes de medicina en riesgo académico de una universidad de Trujillo.	Hipótesis General: El sentido de coherencia influye directamente en las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de medicina en riesgo académico de una universidad de Trujillo.	Variable Independiente: Sentido de coherencia	Comprensibilidad	Ítems 2, 6, 8, 9 y 11	Tipo de Investigación: Básica Nivel de Investigación: No experimental. Diseño: Correlacional Causal Técnica o Instrumento de recolección: Encuesta.
	Objetivos Específicos: Identificar el nivel de sentido de coherencia en estudiantes de medicina en riesgo académico de una universidad de Trujillo.			Manejabilidad	Ítems 3, 5, 10 y 13.	
	Identificar los niveles de estrategias de afrontamiento en estudiantes de medicina en riesgo académico de una universidad de Trujillo.	Significatividad		Ítems 1, 4, 7 y 12.		
	Determinar la influencia de la dimensión comprensibilidad del sentido de coherencia en	Hipótesis Específicas: Existe un nivel bajo de sentido de coherencia en estudiantes de medicina en riesgo académico de una universidad de Trujillo Se presenta un nivel bajo en las dimensiones de	Variable Dependente: Estrategias de afrontamiento	Estrategias de afrontamiento enfocado en el problema	<ul style="list-style-type: none"> - Afrontamiento activo. - Planificación. - Apoyo instrumental. - Reinterpretación positiva. - Aceptación. - Humor. - Desconexión. 	

	<p>las dimensiones de estrategias de afrontamiento en estudiantes de medicina en riesgo académico de una universidad de Trujillo.</p> <p>Determinar la influencia de la dimensión manejabilidad del sentido de coherencia en las estrategias de afrontamiento en estudiantes de medicina en riesgo académico de una universidad de Trujillo.</p> <p>Determinar la influencia de la dimensión significatividad del sentido de coherencia en las estrategias de afrontamiento en estudiantes de medicina en riesgo académico de una universidad de Trujillo.</p> <p>Determinar la influencia del sentido de coherencia en cada dimensión de las estrategias de afrontamiento (enfocadas en el problema, enfocadas</p>	<p>estrategias de afrontamiento en estudiantes de medicina en riesgo académico de una universidad de Trujillo.</p> <p>Existe una influencia directa y significativa de las dimensiones del sentido de coherencia (comprensibilidad, manejabilidad y significatividad) en las estrategias de afrontamiento en estudiantes de medicina en riesgo académico de una universidad de Trujillo.</p> <p>Existe una relación significativa del sentido de coherencia en las dimensiones de las estrategias de afrontamiento (enfocadas en el problema, enfocadas</p>		<p>Estrategias de afrontamiento enfocado en la emoción</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Desahogo. - Uso de apoyo. 	
				<p>Estrategias de afrontamiento evitativo</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Negación. - Religión. - Uso de sustancias. - Auto-inculpación. - Auto-distracción. 	

	en la emoción y enfocadas en la evitación) en estudiantes de medicina en riesgo académico de una universidad de Trujillo.	en la emoción y enfocadas en la evitación) en estudiantes de medicina en riesgo académico de una universidad de Trujillo.				
--	---	---	--	--	--	--

Anexo 2: Operacionalización de variables:

Variables	Definición conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	ítems	Escala de medición
Variable independiente: SENTIDO DE COHERENCIA	Orientación global constituida por tres características: a) un sentimiento de confianza de que los estímulos derivados de los entornos internos y externos del sujeto son estructurados, predecibles y explicable; b) la creencia de que los recursos están a la disposición para satisfacer las demandas planteadas por estos estímulos; y c) la visión de que estas demandas son retos, dignos para invertirles tiempo y esfuerzo (Antonovsky, 1987).	Cuestionario de Sentido de Coherencia abreviado SOC-13, el cual incluye 13 ítems y está distribuido en tres áreas (dimensiones): comprensibilidad, manejabilidad y significatividad, con puntuaciones totales que van desde 13 hasta 91. Su formato de respuesta es de tipo Likert con 7 opciones de respuesta.	Comprensibilidad	No aplica	2, 6, 8, 9 y 11	Ordinal
			Manejabilidad	No aplica	3, 5, 10 y 13.	
			Estrategias de afrontamiento evitativo	No aplica	1, 4, 7 y 12.	

Variable dependiente: ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	Esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes para gestionar demandas específicas externas y/o internas que se consideran una carga o exceden los recursos de una persona (Lazarus y Folkman, 1998).	Escala de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE-28), instrumento que se constituye por 28 ítems con formato Likert con 4 posibles respuestas. Los ítems se agrupan en tres dimensiones que a su vez contienen un total de 14 indicadores. Dichas dimensiones son: estilo orientado al problema (incluye los indicadores afrontamiento activo, planificación, apoyo instrumental, reinterpretación positiva, aceptación, humor y desconexión), estilo orientado a la emoción (con los indicadores de desahogo y uso de apoyo) y estilo orientado a la evitación (con los indicadores de negación, religión, uso de sustancias, auto-inculpación y auto-distracción).	Estrategias de afrontamiento enfocado en el problema	<ul style="list-style-type: none"> - Afrontamiento activo. - Planificación. - Apoyo instrumental. - Reinterpretación positiva. - Aceptación. - Humor. - Desconexión. 	2 y 10, 6 y 26, 1 y 28, 14 y 18, 3 y 21, 7 y 19, 11 y 25.	Ordinal
			Estrategias de afrontamiento enfocado en la emoción	<ul style="list-style-type: none"> - Desahogo. - Uso de apoyo. 	12 y 23, 9 y 17.	
			Estrategias de afrontamiento evitativo	<ul style="list-style-type: none"> - Negación. - Religión. - Uso de sustancias. - Auto-inculpación. - Auto-distracción. 	5 y 13, 16 y 20, 15 y 24, 8 y 27, 4 y 22.	

Anexo 3: Instrumento de recolección de datos para la variable independiente

Cuestionario de Sentido de Coherencia abreviado (SOC-13)

INSTRUCCIONES:

A continuación, le presentamos una serie de preguntas relacionadas a varios aspectos de su vida. Cada pregunta tiene siete respuestas posibles. Por favor, marque el número que exprese su respuesta considerando el 1 y el 7 como las respuestas opuestas y extremas. Si la frase al costado del 1 es la correcta para usted, marque el Número 1. Si la frase al costado del 7 es la correcta para usted, marque la casilla del 7.

Si usted piensa que su respuesta es diferente, marque en uno de los números que se encuentran en el medio y que exprese mejor su sentimiento u opinión. Por favor, solo dé una sola respuesta.

1. ¿Siente usted que no le importa lo que sucede a su alrededor?								
Nunca o muy rara vez	1	2	3	4	5	6	7	A menudo

2. ¿Le ha sucedido en el pasado que se ha sorprendido por el comportamiento de la gente que usted pensaba que conocía muy bien?								
Nunca me ha sucedido	1	2	3	4	5	6	7	Siempre me ha sucedido

3. ¿Le ha sucedido que la gente con la que usted contaba lo ha decepcionado?								
Nunca me ha sucedido	1	2	3	4	5	6	7	Siempre me ha sucedido

4. Hasta el momento, su vida ha tenido...								
Ninguna meta ni proyecto claro	1	2	3	4	5	6	7	Metas y proyectos muy claros

5. ¿Tiene usted el sentimiento que ha sido tratado injustamente?								
A menudo	1	2	3	4	5	6	7	Rara vez o nunca

6. ¿Tiene usted el sentimiento de que está en una situación poco familiar y no sabe qué hacer?								
A menudo	1	2	3	4	5	6	7	Rara vez o nunca

7. Hacer las cosas que usted hace diariamente son:								
Una fuente de profundo placer y satisfacción	1	2	3	4	5	6	7	Una fuente de dolor y aburrimiento

8. ¿Tiene usted ideas y sentimientos confusos?								
A menudo	1	2	3	4	5	6	7	Rara vez o nunca

9. ¿Siente usted dentro de sí algo que no le gustaría sentir?								
A menudo	1	2	3	4	5	6	7	Rara vez o nunca

10. Muchas personas, inclusive las de carácter fuerte, algunas veces se sienten perdedoras en ciertas situaciones. ¿Cuán a menudo usted ha tenido esto en el pasado?								
Nunca	1	2	3	4	5	6	7	A menudo

11. Cuando algo ha sucedido, generalmente ha encontrado que usted:								
Sobreestimó o subestimó su importancia	1	2	3	4	5	6	7	Vio las cosas en la medida correcta

12. ¿Cuán a menudo tiene usted el sentimiento de que tienen poco sentido las cosas que realiza en su vida diaria?								
A menudo	1	2	3	4	5	6	7	Rara vez o nunca

13. ¿Cuán a menudo tiene usted el sentimiento de no estar seguro de poder mantenerse bajo control?								
A menudo	1	2	3	4	5	6	7	Rara vez o nunca

Anexo 4: Instrumento de recolección de datos para la variable dependiente

Escala de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE-28)

INSTRUCCIONES:

Las frases que aparecen a continuación describen formas de pensar, sentir o comportarse, que la gente suele utilizar para enfrentarse a los problemas personales o situaciones difíciles que en la vida causan tensión o estrés. Las formas de enfrentarse a los problemas, como las que aquí se describen, no son ni buenas ni malas, ni tampoco unas son mejores o peores que otras. Simplemente, ciertas personas utilizan más unas formas que otras.

Ponga 0, 1, 2 o 3 en el espacio dejado al principio, es decir, el número que mejor refleje su propia forma de enfrentarse a ello, al problema. Gracias.

0= No, en absoluto	1= Un poco	2= Bastante	3=Mucho
--------------------	------------	-------------	---------

1. Intento conseguir que alguien me ayude o aconseje sobre qué hacer.	0	1	2	3
2. Concentro mis esfuerzos en hacer algo sobre la situación en la que estoy	0	1	2	3
3. Acepto la realidad de lo que ha sucedido.	0	1	2	3
4. Recorro al trabajo o a otras actividades para apartar las cosas de mi mente.	0	1	2	3
5. Me digo a mí mismo "esto no es real"	0	1	2	3
6. Intento proponer una estrategia sobre qué hacer.	0	1	2	3
7. Hago bromas sobre ello.	0	1	2	3
8. Me critico a mí mismo.	0	1	2	3
9. Consigo apoyo emocional de otros.	0	1	2	3
10. Tomo medidas para intentar que la situación mejore.	0	1	2	3
11. Renuncio a intentar ocuparme de ello.	0	1	2	3
12. Digo cosas para dar rienda suelta a mis sentimientos desagradables.	0	1	2	3
13. Me niego a creer que haya sucedido.	0	1	2	3
14. Intento verlo con otros ojos, para hacer que parezca más positivo.	0	1	2	3
15. Utilizo alcohol u otras drogas para hacerme sentir mejor.	0	1	2	3
16. Intento hallar consuelo en mi religión o creencias espirituales.	0	1	2	3

17. Consigo el consuelo y la comprensión de alguien.	0	1	2	3
18. Busco algo bueno en lo que está sucediendo.	0	1	2	3
19. Me río de la situación.	0	1	2	3
20. Rezo o medito.	0	1	2	3
21. Aprendo a vivir con ello.	0	1	2	3
22. Hago algo para pensar menos en ello, tal como ir al cine o ver la televisión.	0	1	2	3
23. Expreso mis sentimientos negativos.	0	1	2	3
24. Utilizo alcohol u otras drogas para ayudarme a superarlo.	0	1	2	3
25. Renuncio al intento de hacer frente al problema.	0	1	2	3
26. Pienso detenidamente sobre los pasos a seguir.	0	1	2	3
27. Me echo la culpa de lo que ha sucedido.	0	1	2	3
28. Consigo que otras personas me ayuden o aconsejen.	0	1	2	3

Anexo 5: Modelo de consentimiento informado

Consentimiento Informado

Por medio del presente documento manifiesto que se me ha brindado información para la participación en la investigación científica que se aplicará a estudiantes de medicina en riesgo académico titulada "

Influencia del sentido de coherencia y afrontamiento al estrés en estudiantes de medicina en riesgo académico de una universidad privada - Trujillo" .

Se me ha explicado que:

- El objetivo del estudio es determinar la influencia del sentido de coherencia en las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de medicina en riesgo académico de una universidad privada.
- El procedimiento consiste en responder a dos cuestionarios: Escala de Sentido de Coherencia (SOC-13) y Cuestionario de estrategias de afrontamiento (COPE-28).
- El tiempo de duración de mi participación es de 15 a 20 minutos.
- Puedo recibir respuesta a cualquier pregunta o aclaración.
- Soy libre de rehusarme a participar en cualquier momento y dejar de participar en la investigación, sin que ello me perjudique.
- No se identificará mi identidad y se reservará la información que yo proporcione. Sólo será revelada la información que proporcione cuando haya riesgo o peligro para mi persona o para los demás o en caso de mandato judicial.
- Mi participación se realizará a través de una plataforma virtual, es decir de manera no presencial.
- Puedo contactarme con la autora de la investigación Lic. Elsie María Shigeko Saldaña Gutiérrez mediante correo electrónico para presentar mis preguntas y recibir respuestas.

En caso de alguna duda o inquietud sobre la participación en el estudio puedo escribir al correo electrónico emssaldana@ucvvirtual.edu.pe

Finalmente, bajo estas condiciones es mi deseo respecto a esta investigación. *

- Acepto participar
- No acepto participar

Anexo 6: Matriz Evaluación por juicio de expertos

Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento "Cuestionario de Sentido de Coherencia abreviado SOC-13". La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. DATOS GENERALES DEL JUEZ

Nombre del juez:	Dra. Lina Iris Palacios Serna		
Grado profesional:	Maestría ()	Doctor (x)	
Área de Formación académica:	Educación Inicial ()	Educación Primaria ()	Educación Secundaria ()
			Psicólogo (x)
Áreas de experiencia profesional:	CLINICA - EDUCATIVA		
Institución donde labora:	UNIVERSIDAD PRIVADA ANTENOR ORREGO		
Tiempo de experiencia profesional en el área :	2 a 4 años ()	Más de 5 años (X)	
Experiencia en Investigación Psicométrica :	Propiedades psicométricas para padres para medir la desatención en los niños- orientación coaching.		

2. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

- Validar lingüísticamente el instrumento, por juicio de expertos.
- Juzgar la pertinencia de los ítems de acuerdo a la dimensión del área según el autor.

3. DATOS DEL CUESTINARIO DE SENTIDO DE COHERENCIA ABREVIADO (SOC-13)

Nombre de la Prueba:	Cuestionario de Sentido de Coherencia abreviado SOC-13
Autor:	Aaron Antonovsky
Procedencia:	Polonia
Administración:	Individual o colectiva
Tiempo de aplicación:	Entre 10 minutos a 15 minutos
Ámbito de aplicación:	Jóvenes y adultos
Significación:	Esta escala está compuesta por 13 elementos y busca medir una orientación global de la personalidad que facilite la solución de problemas de una forma adaptativa ante situaciones estresantes. La información que ofrece el cuestionario queda contenida en tres dimensiones: comprensibilidad, manejabilidad y significatividad.

4. SOPORTE TEÓRICO

Factores de medición del Cuestionario de Sentido de Coherencia abreviado SOC-13:

Escala	Sub escala (dimensiones)	Definición
Cuestionario de Sentido de Coherencia abreviado SOC-13	Comprensibilidad	Componente cognitivo, permite entender la forma en que las personas ven el mundo. A mayor presencia de este componente las personas suelen ver la realidad, tanto interna como externa, como estructurada, predecible y explicable, lo que les permite movilizar los recursos pertinentes y necesarios para enfrentar de una manera adecuada las exigencias o demandas del entorno.
	Manejabilidad	Componente instrumental o conductual referido a la comprensión de la demanda, en lo específico, y a la disponibilidad de los recursos necesarios para enfrentarla de una manera correcta. A mayor presencia de este componente las personas comprenden de una mejor manera las demandas específicas que le son planteadas y consideran que tienen los recursos necesarios para enfrentarlas con éxito.
	Significatividad	Componente motivacional, indica que para la persona el afrontar o manejar esa demanda o problema del entorno tiene sentido. A mayor presencia de este componente las demandas o exigencias del entorno son consideradas por las personas como desafíos a los cuales vale la pena invertir tiempo y esfuerzo para su resolución.

5. PRESENTACIÓN DE INSTRUCCIONES PARA EL JUEZ

A continuación a usted le presento el Cuestionario de Sentido de Coherencia abreviado SOC-13 de A. Antonovsky. De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1 No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de las mismas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1 No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente

1. No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

Dimensiones del instrumento: Cuestionario de Sentido de Coherencia abreviado SOC-13

- Primera dimensión : Comprensibilidad
- Objetivos de la Dimensión: Este componente se refiere a la manera en que las personas perciben el estímulo que están afrontando, teniendo en cuenta las variables internas y externas. Asimismo, se entiende como el grado en el que las personas desarrollan conciencia de los estímulos con los que se encuentran en el presente y en el futuro, esto hace referencia a la manera en que la persona codifica la información que recibe, realizándolo de manera ordenada, consistente, estructurada, clara, estable y predecible, en lugar de desordenada, accidental o impredecible. Esto le permitirá esperar ciertos estímulos que se encontrará en el futuro y predecirlos en cierta medida, para que así no lo tomen de sorpresa. Además, esta dimensión demuestra la habilidad de establecer conexiones ordenadas y lógicas de los acontecimientos que suceden y considerar que la vida es predecible. Capacita al individuo en el desarrollo de conductas adaptativas y realistas, así como una actitud flexible ante los diversos acontecimientos que se le presenten. Por último, esta dimensión hace referencia a la sensación de entender con claridad qué es lo que está sucediendo y, de esta manera, aumentar las expectativas y la capacidad de la persona para asimilar y modificar experiencias y sucesos. Es la habilidad de entender a otras personas y controlar los propios sentimientos y emociones. De esta manera la persona podrá mantener relaciones saludables con el entorno social e interpersonal.

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Comprensibilidad	¿Le ha sucedido en el pasado que se ha sorprendido por el comportamiento de la gente que usted pensaba que conocía muy bien?	4	4	4	
	¿Tiene usted el sentimiento de que está en una situación poco familiar y no sabe qué hacer?	4	4	4	
	¿Tiene usted ideas y sentimientos confusos?	4	4	4	
	¿Siente usted dentro de sí algo que no le gustaría sentir?	4	4	4	
	Cuando algo ha sucedido, generalmente ha encontrado que usted: (Sobreestimó o subestimó su importancia / Vio las cosas en la medida correcta)	4	4	4	

- Segunda dimensión : Manejabilidad
- Objetivos de la Dimensión: se refiere al grado en que los individuos consideran que tienen a su disposición los recursos para enfrentar las demandas del medio, las cuales pueden encontrarse bajo su control o bajo el control de otros. Aquí se encuentra el componente comportamental o conductual del constructo. Es decir, las personas tienen en cuenta aquello en lo que confían y se encuentra disponible. De esta manera, lo pueden extender a no sentirse una víctima de las circunstancias que los rodean. Podrán asimilar que las situaciones adversas ocurren en la vida, pero que cuando estas suceden, podrán hacerle frente con lo que tienen a la mano.

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Manejabilidad	¿Le ha sucedido que la gente con la que usted contaba lo ha decepcionado?	4	4	4	
	¿Tiene usted el sentimiento que ha sido tratado injustamente?	4	4	4	
	Muchas personas, inclusive las de carácter fuerte, algunas veces se sienten perdedoras en ciertas situaciones. ¿Cuán a menudo usted ha tenido esto en el pasado?	4	4	4	
	¿Cuán a menudo tiene usted el sentimiento de no estar seguro de poder mantenerse bajo control?	4	4	4	

- Tercera dimensión : Significatividad
- Objetivos de la Dimensión: se refiere al valor que le otorga la persona a los hechos que suceden, independientemente de cómo estos sucedan. Tiene relación con la voluntad de la persona y sus emociones. Es decir, que la persona considere que las situaciones tienen un sentido emocionalmente y que las asimilen como algo más que una carga. Y de esta manera, consideran que la vida realmente vale la pena y que los retos se merecen nuestro esfuerzo porque son significativos y dignos de nuestro compromiso. Se encuentra relacionada a un componente motivacional y es en gran parte emocional. A partir de esto, el autor considera que tener una elevada significatividad es síntoma de tener una visión comprometida con ciertas áreas de la vida y emplear tiempo y esfuerzo

en ellas. En este sentido, las demandas a las que se enfrenta la persona serían consideradas como retos en los que vale la pena invertir energía.

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones / Recomendaciones
Significatividad	¿Siente usted que no le importa lo que sucede a su alrededor?	4	4	4	
	Hasta el momento, su vida ha tenido: Ninguna meta ni proyecto claro / Metas y proyectos muy claros	4	4	4	
	Hacer las cosas que usted hace diariamente son: Una fuente de profundo placer y satisfacción / Una fuente de dolor y aburrimiento	4	4	4	
	¿Cuán a menudo tiene usted el sentimiento de que tienen poco sentido las cosas que realiza en su vida diaria?	4	4	4	


 Dra. Ana María Estrella Serna
 DIRECTORA EN PSICOLOGÍA
 C.P.F. 9043
 POST DOCTOR EN INVESTIGACION

Firma de Evaluador

DNI 18095633

Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento "Cuestionario de Sentido de Coherencia abreviado SOC-13". La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. DATOS GENERALES DEL JUEZ

Nombre del juez:	MARTHA LINDA SOTELO SANCHEZ		
Grado profesional:	Maestría (X)	Doctor ()	
Área de Formación académica:	Educación Inicial ()	Educación Primaria ()	Psicólogo (X)
Áreas de experiencia profesional:	Clínica – educativa - social		
Institución donde labora:	UPAO		
Tiempo de experiencia profesional en el área :	2 a 4 años ()	Más de 5 años (x)	
Experiencia en Investigación Psicométrica :	Trabajo(s) psicométricos realizados Título del estudio realizado.		
	Percepción del sentido de vida, según género, edad y ciclo de estudios en estudiantes de Psicología en aislamiento social de una Universidad Privada de Trujillo		

2. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

- Validar lingüísticamente el instrumento, por juicio de expertos.
- Juzgar la pertinencia de los ítems de acuerdo a la dimensión del área según el autor.

1. DATOS DEL CUESTIONARIO DE SENTIDO DE COHERENCIA ABREVIADO (SOC-13)

Nombre de la Prueba:	Cuestionario de Sentido de Coherencia abreviado SOC-13
Autor:	Aaron Antonovsky
Procedencia:	Polonia
Administración:	Individual o colectiva
Tiempo de aplicación:	Entre 10 minutos a 15 minutos
Ámbito de aplicación:	Jóvenes y adultos
Significación:	Esta escala está compuesta por 13 elementos y busca medir una orientación global de la personalidad que facilite la solución de problemas de una forma adaptativa ante situaciones estresantes. La información que ofrece el cuestionario queda contenida en tres dimensiones: comprensibilidad, manejabilidad y significatividad.

2. SOPORTE TEÓRICO

Factores de medición del Cuestionario de Sentido de Coherencia abreviado SOC-13:

Escala	Sub escala (dimensiones)	Definición
Cuestionario de Sentido de Coherencia abreviado SOC-13	Comprensibilidad	Componente cognitivo, permite entender la forma en que las personas ven el mundo. A mayor presencia de este componente las personas suelen ver la realidad, tanto interna como externa, como estructurada, predecible y explicable, lo que les permite movilizar los recursos pertinentes y necesarios para enfrentar de una manera adecuada las exigencias o demandas del entorno.
	Manejabilidad	Componente instrumental o conductual referido a la comprensión de la demanda, en lo específico, y a la disponibilidad de los recursos necesarios para enfrentarla de una manera correcta. A mayor presencia de este componente las personas comprenden de una mejor manera las demandas específicas que le son planteadas y consideran que tienen los recursos necesarios para enfrentarlas con éxito.
	Significatividad	Componente motivacional, indica que para la persona el afrontar o manejar esa demanda o problema del entorno tiene sentido. A mayor presencia de este componente las demandas o exigencias del entorno son consideradas por las personas como desafíos a los cuales vale la pena invertir tiempo y esfuerzo para su resolución.

1. PRESENTACIÓN DE INSTRUCCIONES PARA EL JUEZ

A continuación a usted le presento el Cuestionario de Sentido de Coherencia abreviado SOC- 13 de A. Antonovsky. De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1 No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de las mismas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1 No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente

1. No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

Dimensiones del instrumento: Cuestionario de Sentido de Coherencia abreviado SOC-13

- Primera dimensión : Comprensibilidad
- Objetivos de la Dimensión: Este componente se refiere a la manera en que las personas perciben el estímulo que están afrontando, teniendo en cuenta las variables internas y externas. Asimismo, se entiende como el grado en el que las personas desarrollan conciencia de los estímulos con los que se encuentran en el presente y en el futuro, esto hace referencia a la manera en que la persona codifica la información que recibe, realizándolo de manera ordenada, consistente, estructurada, clara, estable y predecible, en lugar de desordenada, accidental o impredecible. Esto le permitirá esperar ciertos estímulos que se encontrará en el futuro y predecirlos en cierta medida, para que así no lo tomen de sorpresa. Además, esta dimensión demuestra la habilidad de establecer conexiones ordenadas y lógicas de los acontecimientos que suceden y considerar que la vida es predecible. Capacita al individuo en el desarrollo de conductas adaptativas y realistas, así como una actitud flexible ante los diversos acontecimientos que se le presenten. Por último, esta dimensión hace referencia a la sensación de entender con claridad qué es lo que está sucediendo y, de esta manera, aumentar las expectativas y la capacidad de la persona para asimilar y modificar experiencias y sucesos. Es la habilidad de entender a otras personas y controlar los propios sentimientos y emociones. De esta manera la persona podrá mantener relaciones saludables con el entorno social e interpersonal.

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Comprensibilidad	¿Le ha sucedido en el pasado que se ha sorprendido por el comportamiento de la gente que usted pensaba que conocía muy bien?	4	4	4	
	¿Tiene usted el sentimiento de que está en una situación poco familiar y no sabe qué hacer?	4	4	4	
	¿Tiene usted ideas y sentimientos confusos?	4	4	4	
	¿Siente usted dentro de sí algo que no le gustaría sentir?	3	3	2	Idea inmersa en otros ítems
	Cuando algo ha sucedido, generalmente ha encontrado que usted: (Sobreestimó o subestimó su importancia / Vio las cosas en la medida correcta)	4	4	4	

- Segunda dimensión : Manejabilidad
- Objetivos de la Dimensión: se refiere al grado en que los individuos consideran que tienen a su disposición los recursos para enfrentar las demandas del medio, las cuales pueden encontrarse bajo su control o bajo el control de otros. Aquí se encuentra el componente comportamental o conductual del constructo. Es decir, las personas tienen en cuenta aquello en lo que confían y se encuentra disponible. De esta manera, lo pueden extender a no sentirse una víctima de las circunstancias que los rodean. Podrán asimilar que las situaciones adversas ocurren en la vida, pero que cuando estas suceden, podrán hacerle frente con lo que tienen a la mano.

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Manejabilidad	¿Le ha sucedido que la gente con la que usted contaba lo ha decepcionado?	4	4	4	
	¿Tiene usted el sentimiento que ha sido tratado injustamente?	3	3	4	Redacción para cumplir la dimensión
	Muchas personas, inclusive las de carácter fuerte, algunas veces se sienten perdedoras en ciertas situaciones. ¿Cuán a menudo usted ha tenido esto en el pasado?	4	4	4	
	¿Cuán a menudo tiene usted el sentimiento de no estar seguro de poder mantenerse bajo control?	4	4	4	

- Tercera dimensión : Significatividad
- Objetivos de la Dimensión: se refiere al valor que le otorga la persona a los hechos que suceden, independientemente de cómo estos sucedan. Tiene relación con la voluntad de la persona y sus emociones. Es decir, que la persona considere que las situaciones tienen un sentido emocionalmente y que las asimilen como algo más que una carga. Y de esta manera, consideran que la vida realmente vale la pena y que los retos se merecen nuestro esfuerzo porque son significativos y dignos de nuestro compromiso. Se encuentra relacionada a un componente motivacional y es en gran parte emocional. A partir de esto, el autor considera que tener una elevada significatividad es síntoma de tener una visión comprometida con ciertas áreas de la vida y emplear tiempo y esfuerzo

en ellas. En este sentido, las demandas a las que se enfrenta la persona serían consideradas como retos en los que vale la pena invertir energía.

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones / Recomendaciones
Significatividad	¿Siente usted que no le importa lo que sucede a su alrededor?	4	4	4	
	Hasta el momento, su vida ha tenido: Ninguna meta ni proyecto claro / Metas y proyectos muy claros	4	4	4	
	Hacer las cosas que usted hace diariamente son: Una fuente de profundo placer y satisfacción / Una fuente de dolor y aburrimiento	4	4	4	
	¿Cuán a menudo tiene usted el sentimiento de que tienen poco sentido las cosas que realiza en su vida diaria?	4	4	4	



Firma de Evaluador
DNI 00511262

Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento "Cuestionario de Sentido de Coherencia abreviado SOC-13". La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. DATOS GENERALES DEL JUEZ

Nombre del juez:	Susan Cristy Rodríguez Balcázar		
Grado profesional:	Maestría ()	Doctor (x)	
Área de Formación académica:	Educación Inicial ()	Educación Primaria ()	Psicólogo (x)
Áreas de experiencia profesional:	Clínica, educativa y organizacional		
Institución donde labora:	UPAO / UPN / UC		
Tiempo de experiencia profesional en el área :	2 a 4 años ()	Más de 5 años (x)	
Experiencia en Investigación Psicométrica :	Trabajo(s) psicométricos realizados Título del estudio realizado.		

2. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

- Validar lingüísticamente el instrumento, por juicio de expertos.
- Juzgar la pertinencia de los ítems de acuerdo a la dimensión del área según el autor.

3. DATOS DEL CUESTINARIO DE SENTIDO DE COHERENCIA ABREVIADO (SOC-13)

Nombre de la Prueba:	Cuestionario de Sentido de Coherencia abreviado SOC-13
Autor:	Aaron Antonovsky
Procedencia:	Polonia
Administración:	Individual o colectiva
Tiempo de aplicación:	Entre 10 minutos a 15 minutos
Ámbito de aplicación:	Jóvenes y adultos
Significación:	Esta escala está compuesta por 13 elementos y busca medir una orientación global de la personalidad que facilite la solución de problemas de una forma adaptativa ante situaciones estresantes. La información que ofrece el cuestionario queda contenida en tres dimensiones: comprensibilidad, manejabilidad y significatividad.

4. SOPORTE TEÓRICO

Factores de medición del Cuestionario de Sentido de Coherencia abreviado SOC-13:

Escala	Sub escala (dimensiones)	Definición
Cuestionario de Sentido de Coherencia abreviado SOC-13	Comprensibilidad	Componente cognitivo, permite entender la forma en que las personas ven el mundo. A mayor presencia de este componente las personas suelen ver la realidad, tanto interna como externa, como estructurada, predecible y explicable, lo que les permite movilizar los recursos pertinentes y necesarios para enfrentar de una manera adecuada las exigencias o demandas del entorno.
	Manejabilidad	Componente instrumental o conductual referido a la comprensión de la demanda, en lo específico, y a la disponibilidad de los recursos necesarios para enfrentarla de una manera correcta. A mayor presencia de este componente las personas comprenden de una mejor manera las demandas específicas que le son planteadas y consideran que tienen los recursos necesarios para enfrentarlas con éxito.
	Significatividad	Componente motivacional, indica que para la persona el afrontar o manejar esa demanda o problema del entorno tiene sentido. A mayor presencia de este componente las demandas o exigencias del entorno son consideradas por las personas como desafíos a los cuales vale la pena invertir tiempo y esfuerzo para su resolución.

5. PRESENTACIÓN DE INSTRUCCIONES PARA EL JUEZ

A continuación a usted le presento el Cuestionario de Sentido de Coherencia abreviado SOC- 13 de A. Antonovsky. De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1 No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de las mismas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1 No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente

1. No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

Dimensiones del instrumento: Cuestionario de Sentido de Coherencia abreviado SOC-13

- Primera dimensión : Comprensibilidad
- Objetivos de la Dimensión: Este componente se refiere a la manera en que las personas perciben el estímulo que están afrontando, teniendo en cuenta las variables internas y externas. Asimismo, se entiende como el grado en el que las personas desarrollan conciencia de los estímulos con los que se encuentran en el presente y en el futuro, esto hace referencia a la manera en que la persona codifica la información que recibe, realizándolo de manera ordenada, consistente, estructurada, clara, estable y predecible, en lugar de desordenada, accidental o impredecible. Esto le permitirá esperar ciertos estímulos que se encontrará en el futuro y predecirlos en cierta medida, para que así no lo tomen de sorpresa. Además, esta dimensión demuestra la habilidad de establecer conexiones ordenadas y lógicas de los acontecimientos que suceden y considerar que la vida es predecible. Capacita al individuo en el desarrollo de conductas adaptativas y realistas, así como una actitud flexible ante los diversos acontecimientos que se le presenten. Por último, esta dimensión hace referencia a la sensación de entender con claridad qué es lo que está sucediendo y, de esta manera, aumentar las expectativas y la capacidad de la persona para asimilar y modificar experiencias y sucesos. Es la habilidad de entender a otras personas y controlar los propios sentimientos y emociones. De esta manera la persona podrá mantener relaciones saludables con el entorno social e interpersonal.

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Comprensibilidad	¿Le ha sucedido en el pasado que se ha sorprendido por el comportamiento de la gente que usted pensaba que conocía muy bien?	4	4	4	
	¿Tiene usted el sentimiento de que está en una situación poco familiar y no sabe qué hacer?	4	4	4	
	¿Tiene usted ideas y sentimientos confusos?	4	4	4	
	¿Siente usted dentro de sí algo que no le gustaría sentir?	4	4	4	
	Cuando algo ha sucedido, generalmente ha encontrado que usted: (Sobreestimó o subestimó su importancia / Vio las cosas en la medida correcta)	4	4	4	

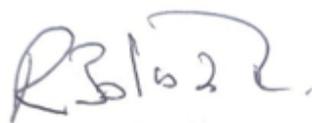
- Segunda dimensión : Manejabilidad
- Objetivos de la Dimensión: se refiere al grado en que los individuos consideran que tienen a su disposición los recursos para enfrentar las demandas del medio, las cuales pueden encontrarse bajo su control o bajo el control de otros. Aquí se encuentra el componente comportamental o conductual del constructo. Es decir, las personas tienen en cuenta aquello en lo que confían y se encuentra disponible. De esta manera, lo pueden extender a no sentirse una víctima de las circunstancias que los rodean. Podrán asimilar que las situaciones adversas ocurren en la vida, pero que cuando estas suceden, podrán hacerle frente con lo que tienen a la mano.

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones / Recomendaciones
Manejabilidad	¿Le ha sucedido que la gente con la que usted contaba lo ha decepcionado?	4	4	4	
	¿Tiene usted el sentimiento que ha sido tratado injustamente?	4	4	4	
	Muchas personas, inclusive las de carácter fuerte, algunas veces se sienten perdedoras en ciertas situaciones. ¿Cuán a menudo usted ha tenido esto en el pasado?	4	4	4	
	¿Cuán a menudo tiene usted el sentimiento de no estar seguro de poder mantenerse bajo control?	4	4	4	

- Tercera dimensión : Significatividad
- Objetivos de la Dimensión: se refiere al valor que le otorga la persona a los hechos que suceden, independientemente de cómo estos sucedan. Tiene relación con la voluntad de la persona y sus emociones. Es decir, que la persona considere que las situaciones tienen un sentido emocionalmente y que las asimilen como algo más que una carga. Y de esta manera, consideran que la vida realmente vale la pena y que los retos se merecen nuestro esfuerzo porque son significativos y dignos de nuestro compromiso. Se encuentra relacionada a un componente motivacional y es en gran parte emocional. A partir de esto, el autor considera que tener una elevada significatividad es síntoma de tener una visión comprometida con ciertas áreas de la vida y emplear tiempo y esfuerzo

en ellas. En este sentido, las demandas a las que se enfrenta la persona serían consideradas como retos en los que vale la pena invertir energía.

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones / Recomendaciones
Significatividad	¿Siente usted que no le importalo que sucede a su alrededor?	4	4	4	
	Hasta el momento, su vida ha tenido: Ninguna meta ni proyecto claro / Metas y proyectos muy claros	4	4	4	
	Hacer las cosas que usted hace diariamente son: Una fuente de profundo placer y satisfacción / Una fuente de dolor y aburrimiento	4	4	4	
	¿Cuán a menudo tiene usted el sentimiento de que tienen poco sentido las cosas que realiza en su vida diaria?	4	4	4	



Firma de Evaluador
DNI 18198315

Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento "Cuestionario de modos de afrontamiento al estrés (COPE-28)". La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. DATOS GENERALES DEL JUEZ

Nombre del juez: DRA. LINA IRIS PALACIOS SERNA	
Grado profesional:	Maestría () Doctor (X)
Área de Formación académica:	Educación Inicial () Educación Primaria () Educación Secundaria () Psicólogo (X)
Áreas de experiencia profesional:	CLINICA - EDUCATIVA
Institución donde labora:	UNIVERSIDAD PRIVADA ANTENOR ORREGO
Tiempo de experiencia profesional en el área :	2 a 4 años () Más de 5 años (X)
Experiencia en Investigación Psicométrica :	Propiedades psicométrica para padres para medir la desatención en los niños- orientación coaching.

2. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

- Validar lingüísticamente el instrumento, por juicio de expertos.
- Juzgar la pertinencia de los ítems de acuerdo a la dimensión del área según el autor.

3. DATOS DEL CUESTIONARIO DE MODOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS (COPE-28)

Nombre de la Prueba:	Cuestionario de modos de afrontamiento al estrés (COPE-28)
Autor:	Charles Carver
Procedencia:	Estados Unidos
Administración:	Individual o colectiva
Tiempo de aplicación:	Entre 10 minutos a 15 minutos
Ámbito de aplicación:	Jóvenes y adultos
Significación:	Este inventario multidimensional está compuesto por 28 elementos y está desarrollado para evaluar las diferentes formas de respuesta ante el estrés.

4. SOPORTE TEÓRICO

Factores de medición del Cuestionario de modos de afrontamiento al estrés (COPE-28):

Escala	Sub escala (dimensiones)	Definición
Cuestionario de modos de afrontamiento al estrés (COPE-28)	Estrategias de afrontamiento enfocado en el problema	Indica la búsqueda del individuo por la modificación de una relación que existe con la amenaza, ya sea esta alejándola o reduciéndola.
	Estrategias de afrontamiento enfocado en la emoción	Se dirige hacia la disminución o eliminación del impacto emocional negativo del individuo al sentirse amenazado.
	Estrategias de afrontamiento evitativo	Se presenta a modo de respuestas de escape o abandono, esto conlleva a que el individuo reduzca las acciones enfocadas al enfrentamiento del evento estresor.

5. PRESENTACIÓN DE INSTRUCCIONES PARA EL JUEZ

A continuación a usted le presento el del Cuestionario de modos de afrontamiento al estrés (COPE-28) de C. Carver. De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de las mismas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.

	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1 No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente

1. No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

Dimensiones del instrumento: Cuestionario de modos de afrontamiento al estrés (COPE-28)

- Primera dimensión : Estrategias de afrontamiento enfocada en el problema
- Objetivos de la Dimensión: Este se compone de las siguientes estrategias:
 - Afrontamiento activo: se realizan conductas dirigidas a elevar los esfuerzos, con la finalidad de alejar, evitar o reducir los efectos del estresor.
 - Planificación: planeamiento del cómo manejarse delante del estímulo estresor mediante la elección de la mejor estrategia adecuada de acción.
 - Apoyo Instrumental: busca consejos e información acerca de lo que quiere hacer en personas capacitadas.
 - Reinterpretación positiva: extrae lo positivo del evento estresante para obtener un aprendizaje.

- Aceptación: se da de dos formas, en la primera sabe y es consciente de la existencia de la dificultad, y la segunda lo lleva a la aceptación del evento y convive con él ya que es consciente de que no podrá modificarla.
- Humor: realiza bromas acerca del agente estresor y se ríe o burla en situaciones de estrés.
- Desconexión: el individuo se rinde ante el estresor y deja de intentar alcanzar sus metas.

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Afrontamiento activo	Concentro mis esfuerzos en hacer algo sobre la situación en la que estoy.	4	4	4	
	Tomo medidas para intentar que la situación mejore.	4	4	4	
Planificación	Intento proponer una estrategia sobre qué hacer.	4	4	4	
	¿Siente usted dentro de sí algo que no le gustaría sentir?	4	4	4	
Apoyo instrumental	Cuando algo ha sucedido, generalmente ha encontrado que usted: (Sobreestimó o subestimó su importancia / Vio las cosas en la medida correcta)	4	4	4	
	Pienso detenidamente sobre los pasos a seguir.	4	4	4	
Reinterpretación positiva	Intento verlo con otros ojos, para hacer que parezca más positivo.	4	4	4	
	Busco algo bueno en lo que está sucediendo.	4	4	4	
Aceptación	Acepto la realidad de lo que ha sucedido.	4	4	4	
	Aprendo a vivir con ello.	4	4	4	
Humor	Hago bromas sobre ello.	4	4	4	
	Me río de la situación.	4	4	4	
Desconexión	Renuncio a intentar ocuparme de ello.	4	4	4	
	Renuncio al intento de hacer frente al problema.	4	4	4	

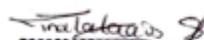
- Segunda dimensión : Estrategia de afrontamiento enfocada en la emoción
- Objetivos de la Dimensión: Se compone de las siguientes estrategias:
 - Desahogo: incremento de la existencia del malestar emocional acompañado de la descarga o expresión de esos sentimientos.
 - Uso de apoyo: se centra en la búsqueda de apoyo externo para reducir sentimientos negativos que pueden presentarse.

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Desahogo	Digo cosas para dar rienda suelta a mis sentimientos desagradables.	4	4	4	
	Expreso mis sentimientos negativos.	4	4	4	
Uso de apoyo	Consigo apoyo emocional de otros.	4	4	4	
	Consigo el consuelo y la comprensión de alguien.	4	4	4	

- Tercera dimensión : Estrategias de Afrontamiento Evitativo
- Objetivos de la Dimensión: Se compone de las siguientes estrategias:
 - Negación: se rehúsa a creer la existencia del estresor.
 - Religión: se centra en la religión buscando la reducción de la tensión.
 - Uso de Sustancias: consumo de alcohol u otras sustancias con el propósito de sentirse bien o para soportar al agente estresor.
 - Auto-inculpación: se culpa y critica por los sucesos.
 - Auto-distracción: el individuo realiza actividades distractoras para mantenerse ocupado y evitar pensar en el evento estresante.

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Negación	Me digo a mí mismo "esto no es real".	4	4	4	
	Me niego a creer que haya sucedido.	4	4	4	
Religión	Intento hallar consuelo en mi religión o creencias espirituales.	4	4	4	

	Rezo o medito.	4	4	4	
Uso de sustancias	Utilizo alcohol u otras drogas para hacerme sentir mejor.	4	4	4	
	Utilizo alcohol u otras drogas para ayudarme a superarlo.	4	4	4	
Auto- inculpación	Me critico a mí mismo.	4	4	4	
	Me echo la culpa de lo que ha sucedido.	4	4	4	
Auto- distracción	Recurro al trabajo o a otras actividades para apartar las cosas de mi mente.	4	4	4	
	Hago algo para pensar menos en ello, tal como ir al cine o ver la televisión.	4	4	4	


 Dra. Ana María Ballester Serra
 DIRECTORA EN PSICOLOGIA
 C.Ps.P. 9663
 POST DOCTOR EN INVESTIGACION

Firma de Evaluador

DNI 18095633

Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento "Cuestionario de modos de afrontamiento al estrés (COPE-28)". La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. DATOS GENERALES DEL JUEZ

Nombre del juez: MARTHA LINDA SOTELO SANCHEZ	
Grado profesional: Maestría (X) Doctor ()	
Área de Formación académica:	Educación Inicial () Educación Primaria () Educación Secundaria () Psicólogo (X)
Áreas de experiencia profesional: CLÍNICA – EDUCATIVA - SOCIAL	
Institución donde labora:	
Tiempo de experiencia profesional en el área :	2 a 4 años () Más de 5 años (x)
Experiencia en Investigación Psicométrica :	Percepción del sentido de vida, según género, edad y ciclo de estudios en estudiantes de Psicología en aislamiento social de una Universidad Privada de Trujillo

2. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

- Validar lingüísticamente el instrumento, por juicio de expertos.
- Juzgar la pertinencia de los ítems de acuerdo a la dimensión del área según el autor.

3. DATOS DEL CUESTIONARIO DE MODOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS (COPE-28)

Nombre de la Prueba:	Cuestionario de modos de afrontamiento al estrés (COPE-28)
Autor:	Charles Carver
Procedencia:	Estados Unidos
Administración:	Individual o colectiva
Tiempo de aplicación:	Entre 10 minutos a 15 minutos
Ámbito de aplicación:	Jóvenes y adultos
Significación:	Este inventario multidimensional está compuesto por 28 elementos y está desarrollado para evaluar las diferentes formas de respuesta ante el estrés.

4. SOPORTE TEÓRICO

Factores de medición del Cuestionario de modos de afrontamiento al estrés (COPE-28):

Escala	Sub escala (dimensiones)	Definición
Cuestionario de modos de afrontamiento al estrés (COPE-28)	Estrategias de afrontamiento enfocado en el problema	Indica la búsqueda del individuo por la modificación de una relación que existe con la amenaza, ya sea esta alejándola o reduciéndola.
	Estrategias de afrontamiento enfocado en la emoción	Se dirige hacia la disminución o eliminación del impacto emocional negativo del individuo al sentirse amenazado.
	Estrategias de afrontamiento evitativo	Se presenta a modo de respuestas de escape o abandono, esto conlleva a que el individuo reduzca las acciones enfocadas al enfrentamiento del evento estresor.

5. PRESENTACIÓN DE INSTRUCCIONES PARA EL JUEZ

A continuación a usted le presento el del Cuestionario de modos de afrontamiento al estrés (COPE-28) de C. Carver. De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de las mismas.

semántica son adecuadas.	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1 No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente

1. No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

Dimensiones del instrumento: Cuestionario de modos de afrontamiento al estrés (COPE-28)

- Primera dimensión : Estrategias de afrontamiento enfocada en el problema
- Objetivos de la Dimensión: Este se compone de las siguientes estrategias:
 - Afrontamiento activo: se realizan conductas dirigidas a elevar los esfuerzos, con la finalidad de alejar, evitar o reducir los efectos del estresor.
 - Planificación: planeamiento del cómo manejarse delante del estímulo estresor mediante la elección de la mejor estrategia adecuada de acción.
 - Apoyo Instrumental: busca consejos e información acerca de lo que quiere hacer en personas capacitadas.

- Reinterpretación positiva: extrae lo positivo del evento estresante para obtener un aprendizaje.
- Aceptación: se da de dos formas, en la primera sabe y es consciente de la existencia de la dificultad, y la segunda lo lleva a la aceptación del evento y convive con él ya que es consciente de que no podrá modificarla.
- Humor: realiza bromas acerca del agente estresor y se ríe o burla en situaciones de estrés.
- Desconexión: el individuo se rinde ante el estresor y deja de intentar alcanzar sus metas.

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Afrontamiento activo	Concentro mis esfuerzos en hacer algo sobre la situación en la que estoy.	4	4	4	
	Tomo medidas para intentar que la situación mejore.	4	4	4	
Planificación	Intento proponer una estrategia sobre qué hacer.	4	4	4	
	¿Siente usted dentro de sí algo que no le gustaría sentir?	3	4	4	
Apoyo instrumental	Cuando algo ha sucedido, generalmente ha encontrado que usted: (Sobreestimó o subestimó su importancia / Vio las cosas en la medida correcta)	4	4	4	
	Pienso detenidamente sobre los pasos a seguir.	4	4	4	
Reinterpretación positiva	Intento verlo con otros ojos, para hacer que parezca más positivo.	4	4	4	
	Busco algo bueno en lo que está sucediendo.	4	4	4	
Aceptación	Acepto la realidad de lo que ha sucedido.	4	4	4	
	Aprendo a vivir con ello.	4	4	4	
Humor	Hago bromas sobre ello.	4	4	4	
	Me río de la situación.	4	4	4	
Desconexión	Renuncio a intentar ocuparme de ello.	4	4	4	

	Renuncio al intento de hacer frente al problema.	4	4	4	
--	--	---	---	---	--

- Segunda dimensión : Estrategia de afrontamiento enfocada en la emoción
- Objetivos de la Dimensión: Se compone de las siguientes estrategias:
 - Desahogo: incremento de la existencia del malestar emocional acompañado de la descarga o expresión de esos sentimientos.
 - Uso de apoyo: se centra en la búsqueda de apoyo externo para reducir sentimientos negativos que pueden presentarse.

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Desahogo	Digo cosas para dar rienda suelta a mis sentimientos desagradables.	4	4	4	
	Expreso mis sentimientos negativos.	4	4	4	
Uso de apoyo	Consigo apoyo emocional de otros.	4	4	4	
	Consigo el consuelo y la comprensión de alguien.	4	4	4	

- Tercera dimensión : Estrategias de Afrontamiento Evitativo
- Objetivos de la Dimensión: Se compone de las siguientes estrategias:
 - Negación: se rehúsa a creer la existencia del estresor.
 - Religión: se centra en la religión buscando la reducción de la tensión.
 - Uso de Sustancias: consumo de alcohol u otras sustancias con el propósito de sentirse bien o para soportar al agente estresor.
 - Auto-inculpación: se culpa y critica por los sucesos.
 - Auto-distracción: el individuo realiza actividades distractoras para mantenerse ocupado y evitar pensar en el evento estresante.

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Negación	Me digo a mí mismo "esto no es real".	4	4	4	

	Me niego a creer que haya sucedido.	4	4	4	
Religión	Intento hallar consuelo en mi religión o creencias espirituales.	4	4	4	
	Rezo o medito.	4	4	4	
Uso de sustancias	Utilizo alcohol u otras drogas para hacerme sentir mejor.	4	4	4	
	Utilizo alcohol u otras drogas para ayudarme a superarlo.	4	4	4	
Auto-inculpación	Me critico a mí mismo.	4	4	4	
	Me echo la culpa de lo que ha sucedido.	4	4	4	
Auto-distracción	Recurso al trabajo o a otras actividades para apartar las cosas de mi mente.	4	4	4	
	Hago algo para pensar menos en ello, tal como ir al cine o ver la televisión.	4	4	4	



Firma de Evaluador

DNI 00511262

Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento "Cuestionario de modos de afrontamiento al estrés (COPE-28)". La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. DATOS GENERALES DEL JUEZ

Nombre del juez:	Susan Cristy Rodríguez Balcázar		
Grado profesional:	Maestría ()	Doctor (X)	
Área de Formación académica:	Educación Inicial ()	Educación Secundaria ()	Educación Primaria () Psicólogo (X)
Áreas de experiencia profesional:	Clínica, educativa y organizacional		
Institución donde labora:	UPAO / UPN / UC		
Tiempo de experiencia profesional en el área :	2 a 4 años ()	Más de 5 años (X)	
Experiencia en Investigación Psicométrica :	Trabajo(s) psicométricos realizados Título del estudio realizado.		

2. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

- Validar lingüísticamente el instrumento, por juicio de expertos.
- Juzgar la pertinencia de los ítems de acuerdo a la dimensión del área según el autor.

3. DATOS DEL CUESTIONARIO DE MODOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS (COPE-28)

Nombre de la Prueba:	Cuestionario de modos de afrontamiento al estrés (COPE-28)
Autor:	Charles Carver
Procedencia:	Estados Unidos
Administración:	Individual o colectiva
Tiempo de aplicación:	Entre 10 minutos a 15 minutos
Ámbito de aplicación:	Jóvenes y adultos
Significación:	Este inventario multidimensional está compuesto por 28 elementos y está desarrollado para evaluar las diferentes formas de respuesta ante el estrés.

4. SOPORTE TEÓRICO

Factores de medición del Cuestionario de modos de afrontamiento al estrés (COPE-28):

Escala	Sub escala (dimensiones)	Definición
Cuestionario de modos de afrontamiento al estrés (COPE-28)	Estrategias de afrontamiento enfocado en el problema	Indica la búsqueda del individuo por la modificación de una relación que existe con la amenaza, ya sea esta alejándola o reduciéndola.
	Estrategias de afrontamiento enfocado en la emoción	Se dirige hacia la disminución o eliminación del impacto emocional negativo del individuo al sentirse amenazado.
	Estrategias de afrontamiento evitativo	Se presenta a modo de respuestas de escape o abandono, esto conlleva a que el individuo reduzca las acciones enfocadas al enfrentamiento del evento estresor.

5. PRESENTACIÓN DE INSTRUCCIONES PARA EL JUEZ

A continuación a usted le presento el del Cuestionario de modos de afrontamiento al estrés (COPE-28) de C. Carver. De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de las mismas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.

	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1 No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente

1. No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

Dimensiones del instrumento: Cuestionario de modos de afrontamiento al estrés (COPE-28)

- Primera dimensión : Estrategias de afrontamiento enfocada en el problema
- Objetivos de la Dimensión: Este se compone de las siguientes estrategias:
 - Afrontamiento activo: se realizan conductas dirigidas a elevar los esfuerzos, con la finalidad de alejar, evitar o reducir los efectos del estresor.
 - Planificación: planeamiento del cómo manejarse delante del estímulo estresor mediante la elección de la mejor estrategia adecuada de acción.
 - Apoyo Instrumental: busca consejos e información acerca de lo que quiere hacer en personas capacitadas.
 - Reinterpretación positiva: extrae lo positivo del evento estresante para obtener un aprendizaje.

- Aceptación: se da de dos formas, en la primera sabe y es consciente de la existencia de la dificultad, y la segunda lo lleva a la aceptación del evento y convive con él ya que es consciente de que no podrá modificarla.
- Humor: realiza bromas acerca del agente estresor y se ríe o burla en situaciones de estrés.
- Desconexión: el individuo se rinde ante el estresor y deja de intentar alcanzar sus metas.

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Afrontamiento activo	Concentro mis esfuerzos en hacer algo sobre la situación en la que estoy.	4	4	4	
	Tomo medidas para intentar que la situación mejore.	4	4	4	
Planificación	Intento proponer una estrategia sobre qué hacer.	4	4	4	
	¿Siente usted dentro de sí algo que no le gustaría sentir?	4	4	4	
Apoyo instrumental	Cuando algo ha sucedido, generalmente ha encontrado que usted: (Sobreestimó o subestimó su importancia / Vio las cosas en la medida correcta)	4	4	4	
	Pienso detenidamente sobre los pasos a seguir.	4	4	4	
Reinterpretación positiva	Intento verlo con otros ojos, para hacer que parezca más positivo.	4	4	4	
	Busco algo bueno en lo que está sucediendo.	4	4	4	
Aceptación	Acepto la realidad de lo que ha sucedido.	4	4	4	
	Aprendo a vivir con ello.	4	4	4	
Humor	Hago bromas sobre ello.	4	4	4	
	Me río de la situación.	4	4	4	
Desconexión	Renuncio a intentar ocuparme de ello.	4	4	4	
	Renuncio al intento de hacer frente al problema.	4	4	4	

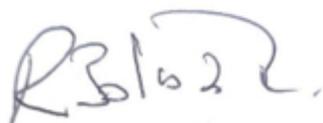
- Segunda dimensión : Estrategia de afrontamiento enfocada en la emoción
- Objetivos de la Dimensión: Se compone de las siguientes estrategias:
 - Desahogo: incremento de la existencia del malestar emocional acompañado de la descarga o expresión de esos sentimientos.
 - Uso de apoyo: se centra en la búsqueda de apoyo externo para reducir sentimientos negativos que pueden presentarse.

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Desahogo	Digo cosas para dar rienda suelta a mis sentimientos desagradables.	4	4	4	
	Expreso mis sentimientos negativos.	4	4	4	
Uso de apoyo	Consigo apoyo emocional de otros.	4	4	4	
	Consigo el consuelo y la comprensión de alguien.	4	4	4	

- Tercera dimensión : Estrategias de Afrontamiento Evitativo
- Objetivos de la Dimensión: Se compone de las siguientes estrategias:
 - Negación: se rehúsa a creer la existencia del estresor.
 - Religión: se centra en la religión buscando la reducción de la tensión.
 - Uso de Sustancias: consumo de alcohol u otras sustancias con el propósito de sentirse bien o para soportar al agente estresor.
 - Auto-inculpación: se culpa y critica por los sucesos.
 - Auto-distracción: el individuo realiza actividades distractoras para mantenerse ocupado y evitar pensar en el evento estresante.

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Negación	Me digo a mí mismo "esto no es real".	4	4	4	
	Me niego a creer que haya sucedido.	4	4	4	
Religión	Intento hallar consuelo en mi religión o creencias espirituales.	4	4	4	

	Rezo o medito.	4	4	4	
Uso de sustancias	Utilizo alcohol u otras drogas para hacerme sentir mejor.	4	4	4	
	Utilizo alcohol u otras drogas para ayudarme a superarlo.	4	4	4	
Auto- inculpción	Me critico a mí mismo.	4	4	4	
	Me echo la culpa de lo que ha sucedido.	4	4	4	
Auto- distracción	Recurso al trabajo o a otras actividades para apartar las cosas de mi mente.	4	4	4	
	Hago algo para pensar menos en ello, tal como ir al cine o ver la televisión.	4	4	4	



Firma de Evaluador
DNI 18198315