

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA



TESIS

**SENTIDO DE COHERENCIA Y ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN
ESTUDIANTES DEL 5° DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
MIXTA DEL DISTRITO DE WANCHAQ- CUSCO, 2024**

PRESENTADO POR:

Br. ANGELA DIANA BASURCO HUAMANI

Br. FLOR MELISA HUAMANI TORRES

**PARA OPTAR AL TÍTULO PROFESIONAL
DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

ASESORA:

Mgt. KAROLA ESPEJO ABARCA

CUSCO-PERÚ

2025



Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco

INFORME DE SIMILITUD

(Aprobado por Resolución Nro.CU-321-2025-UNSAAC)

El que suscribe, el Asesor KAROLIA ESPEJO ABARCA
..... quien aplica el software de detección de similitud al
trabajo de investigación/tesis titulada: SENTIDO DE COHERENCIA Y ESTILOS DE
AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES DEL 5º DE SECUNDARIA
DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MIXTA DEL DISTRITO DE WANCHAQ -
CUSCO, 2024

Presentado por: ANGEIA DIANA OPSURCO HUAYTANI DNI N° 74 600 631;
presentado por: FLOR MELISA HUAYTANI TORRES DNI N° 75 213 787
Para optar el título Profesional/Grado Académico de LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

Informo que el trabajo de investigación ha sido sometido a revisión por 02 veces, mediante el Software de Similitud, conforme al Art. 6° del *Reglamento para Uso del Sistema Detección de Similitud en la UNSAAC* y de la evaluación de originalidad se tiene un porcentaje de 8.....%.

Evaluación y acciones del reporte de coincidencia para trabajos de investigación conducentes a grado académico o título profesional, tesis

Porcentaje	Evaluación y Acciones	Marque con una (X)
Del 1 al 10%	No sobrepasa el porcentaje aceptado de similitud.	X
Del 11 al 30 %	Devolver al usuario para las subsanaciones.	
Mayor a 31%	El responsable de la revisión del documento emite un informe al inmediato jerárquico, conforme al reglamento, quien a su vez eleva el informe al Vicerrectorado de Investigación para que tome las acciones correspondientes; Sin perjuicio de las sanciones administrativas que correspondan de acuerdo a Ley.	

Por tanto, en mi condición de Asesor, firmo el presente informe en señal de conformidad y adjunto las primeras páginas del reporte del Sistema de Detección de Similitud.

Cusco, 09 de SEPTIEMBRE de 2025

Firma

Post firma Karolia Espejo Abarca

Nro. de DNI 7563 4597

ORCID del Asesor 0000-0002-3004-9919

Se adjunta:

- Reporte generado por el Sistema Antiplagio.
- Enlace del Reporte Generado por el Sistema de Detección de Similitud: oid: 27259:489227517

ANGELA DIANA BASURCO HUAMANI FLOR MELISA...

FINAL TESIS LISTA T 2025.pdf

 Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid::27259:489227517

172 páginas

Fecha de entrega

31 ago 2025, 11:01 p.m. GMT-5

27.008 palabras

151.083 caracteres

Fecha de descarga

2 sep 2025, 11:06 p.m. GMT-5

Nombre del archivo

FINAL TESIS LISTA T 2025.pdf

Tamaño del archivo

6.8 MB

8% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado
- Texto mencionado
- Coincidencias menores (menos de 14 palabras)

Fuentes principales

- 7%  Fuentes de Internet
- 0%  Publicaciones
- 5%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Dedicatoria

Dedico esta investigación a mi mamá, por su invaluable cariño, tiempo, tolerancia, siendo un modelo de gran inspiración para no rendirme y perseverar en cada paso que doy.

A mi padre por darme su confianza, exigirme constantemente, y guiar mis pasos con sus valores trascendentales que hoy hacen en mí una gran persona.

A mis hermanos Amanda y Antony, que son una fuente constante de inspiración y crecimiento, que con cada palabra, cuidado y mimos se evidenciaba su inmenso amor y apoyo en esta etapa.

A mis amigos(as), por alentarme con sus palabritas y regalitos de cero-estrés; sin todos ellos no habría sido posible la culminación de esta investigación.

Angela Diana Basurco Huamani

A Dios, por ser la guía constante en mi vida, por darme fuerza, sabiduría y la oportunidad de llegar hasta aquí.

A mi padre, Exaltación Huamani, por su apoyo incondicional, su sabiduría y por ser un ejemplo constante de esfuerzo, dedicación y valentía; por enseñarme a enfrentar los retos con determinación y fortaleza, siempre guiándome con su amor y enseñanza.

A mi madre, Julia Torres, por su amor eterno, su sacrificio y su paciencia, que con su ternura y fortaleza ha sido mi soporte en medio de las dificultades.

A mis hermanas, Yenifer y Yamile, por su amor incondicional, apoyo y por estar siempre a mi lado, compartiendo alegrías y desafíos, por ser mi refugio y mi constante fuente de inspiración.

Flor Melisa Huamani Torres

Agradecimiento

A Dios, por guiar nuestro camino, iluminar nuestras decisiones y darnos la oportunidad de superar los desafíos.

A nuestra casa de estudios “Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco” y escuela profesional de Psicología.

A nuestra asesora, Mgr. Karola Espejo Abarca, a razón de su inconmensurable orientación, apoyo y dedicación a lo largo de este proceso; su compromiso y profesionalismo han sido fundamentales para el desarrollo de esta tesis.

A todos los docentes que han formado parte de nuestro proceso académico, por su dedicación, conocimiento y compromiso con mi formación.

A todos los que fueron parte.

Índice

Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Resumen	ix
Abstract	x
Introducción	1
Capítulo I Planteamiento de la Investigación	3
1.1 Descripción del Problema	3
1.2 Formulación del Problema	13
1.2.1 Problema General	13
1.2.2 Problemas Específicos	13
1.3 Objetivos	14
1.3.1 Objetivo General	14
1.3.2 Objetivos Específicos	14
1.4 Justificación	15
1.4.1 Valor Social	15
1.4.2 Valor Teórico	16
1.4.3 Valor Metodológico	16
1.4.4 Valor Aplicativo	17
1.5 Limitaciones	17
Capítulo II Marco Teórico	19
2.1 Antecedentes de la Investigación	19
2.1.1 A Nivel Internacional	19

2.1.2 A Nivel Nacional	21
2.1.3 A Nivel Local	25
2.2 Marco Teórico - Conceptual	28
2.2.1 Adolescencia	28
2.2.2 Sentido de Coherencia (SOC)	28
2.2.2 Estrés	37
2.2.3 Estilos de Afrontamiento al Estrés	40
2.3 Definiciones Conceptuales	48
Capítulo III Hipótesis y variables	50
3.1 Formulación de Hipótesis	50
3.1.1 Hipótesis General	50
3.1.2 Hipótesis Específicas	50
3.2 Especificación de Variables	51
Capítulo IV Metodología	55
4.1 Tipo y Nivel de Investigación	55
4.2 Diseño de Investigación	55
4.3 Población y Muestra	56
4.3.1 Población	56
4.3.2 Muestra	57
4.4 Técnicas e Instrumentos de Investigación	58
4.4.1 Instrumentos	58
4.4.2 Validación de los Instrumentos a la Población Investigada	63
4.4 Técnicas y Procesamiento y Análisis de Datos	65

4.5 Matriz de Consistencia 66

Capítulo V Resultados 71

5.1 Estadística Descriptiva Sociodemográfica de la Investigación 71

5.2 Estadística Descriptiva de la Investigación 74

5.3 Estadística Inferencial Aplicada al Estudio 78

5.3.1 Análisis Correlacional de la Hipótesis General 79

5.3.2 Análisis Correlacional de las Hipótesis Específicas 81

Capítulo VI Discusión 87

6.1 Discusión de Resultados 87

Capítulo VII Conclusiones 93

Recomendaciones 95

Referencias 99

Anexos 109

Anexo 12. Programa de rehabilitación 158

Índice de tablas

Tabla 1	<i>Operacionalización de la variable sentido de coherencia</i>	52
Tabla 2	<i>Operacionalización de la variable estilo de afrontamiento al estrés</i>	53
Tabla 3	<i>Distribución por factores de los ítems del SOC y los valores máximos y mínimos de cada factor y del cuestionario global</i>	60
Tabla 4	<i>Resultado de la calificación mediante juicio de expertos</i>	64
Tabla 5	<i>Interpretación del coeficiente de validez de contenido</i>	64
Tabla 6	<i>Matriz de consistencia</i>	67
Tabla 7	<i>Sexo de los estudiantes</i>	71
Tabla 8	<i>Edades de los estudiantes</i>	72
Tabla 9	<i>Sección de los estudiantes</i>	73
Tabla 10	<i>Sentido de coherencia</i>	75
Tabla 11	<i>Estilos de afrontamiento al estrés</i>	75
Tabla 12	<i>Prueba de normalidad de Kolmogorov Smirnov</i>	79
Tabla 13	<i>Correlación entre el sentido de coherencia y estilos de afrontamiento al estrés</i>	80
Tabla 14	<i>Correlación entre la dimensión comprensión y estilos de afrontamiento al estrés</i>	81
Tabla 15	<i>Correlación entre la dimensión manejo y estilos de afrontamiento al estrés</i>	83
Tabla 16	<i>Correlación entre la dimensión significado y estilos de afrontamiento al estrés</i>	85

Índice de figuras

Figura 1 *Sexo de los estudiantes* 71

Figura 2 *Edades de los estudiantes* 72

Figura 3 *Sección de los estudiantes* 74

Figura 4 *Sentido de coherencia* 75

Figura 5 *Estilos de afrontamiento al estrés* 77

Figura 6 *Diagrama de dispersión del sentido de coherencia y los estilos de afrontamiento al estrés* 80

Figura 7 *Diagrama de dispersión de la dimensión comprensión y estilos de afrontamiento al estrés* 82

Figura 8 *Diagrama de dispersión de la dimensión manejo y estilos de afrontamiento al estrés* 83

Figura 9 *Diagrama de dispersión de la dimensión significado y estilos de afrontamiento al estrés* 85

Resumen

El estudio de investigación tuvo como objetivo examinar la relación entre el sentido de coherencia y los estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes de quinto de secundaria de una institución educativa mixta en el distrito de Wánchaq-Cusco, 2024, siguiendo lineamientos de metodología se trató de una investigación de tipo básico, con un nivel descriptivo correlacional, que incluyó una muestra de 265 estudiantes de quinto de secundaria. Para la recolección de datos, se emplearon los instrumentos: Cuestionario de Sentido de Coherencia de Antonovsky (SOC-13) y el Cuestionario de Estilos de Afrontamiento al Estrés (COPE).

Como resultados obtenidos se revelaron una relación positiva significativa entre el sentido de coherencia y los estilos de afrontamiento al estrés, con un coeficiente de correlación $Rho = .406^{**}$ y un valor de $p = .000$, del mismo modo se determinó que existe una relación directa entre la dimensión comprensión del sentido de coherencia y los estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes ($Rho = 0.337$ y $p = 0.000$), en la dimensión manejo del sentido de coherencia y los estilos de afrontamiento al estrés ($Rho = 0.375$ y $p = 0.000$) y en dimensión significado del sentido de coherencia y los estilos de afrontamiento al estrés ($Rho = 0.395$ y $p = 0.000$). Se concluyó que los estudiantes con un mayor sentido de coherencia, es decir, aquellos que perciben su vida como significativa, comprensible y manejable, tienden a adoptar estilos de afrontamiento más adaptativos frente al estrés.

Palabras clave: sentido de coherencia, estilos de afrontamiento, estrés, adolescentes, estudiantes de secundaria.

Abstract

The objective of the research study was to examine the relationship between the sense of coherence and coping styles to stress in fifth year high school students of a mixed educational institution in the district of Wanchaq-Cusco, 2024, following the methodology guidelines, it was a basic research, with a descriptive correlational level, which included a sample of 265 fifth year high school students. For data collection, the following instruments were used: Antonovsky's Sense of Coherence Questionnaire (SOC-13) and the Coping Styles to Stress Questionnaire (COPE).

The results obtained revealed a significant positive relationship between the sense of coherence and coping styles to stress, with a correlation coefficient $Rho = .406^{**}$ and a value of $p = .000$, in the same way it was determined that there is a direct relationship between the dimension understanding of the sense of coherence and coping styles to stress in students ($Rho = 0.337$ and $p = 0.000$), in the dimension management of the sense of coherence and coping styles to stress ($Rho = 0.375$ and $p = 0.000$) and in the dimension meaning of the sense of coherence and coping styles to stress ($Rho = 0.395$ and $p = 0.000$). It was concluded that students with a greater sense of coherence, i.e., those who perceive their life as meaningful, understandable and manageable, tend to adopt more adaptive coping styles in the face of stress.

Key words: sense of coherence, coping styles, stress, adolescents, high school students.

Introducción

Una problemática latente asociados a cuadros de estrés en el ciclo de vida de los alumnos, tiene un impacto innegable sobre diversas esferas de la persona.

El estado de tranquilidad junto al desempeño escolar de los estudiantes está vinculado a un contexto que resulta fundamental explorar y comprender dos variables cruciales: el sentido de coherencia y los estilos de afrontamiento al estrés; se puede decir que el sentido de coherencia, como la capacidad percibida para comprender, manejar y encontrar significado en los desafíos de la vida, podría desempeñar un papel fundamental en la forma en que los estudiantes enfrentan y gestionan el estrés.

En este sentido, esta investigación propone determinar la relación entre el sentido de coherencia y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes del 5° de secundaria de una institución educativa mixta del Distrito de Wanchaq Cusco, 2024. Bajo este contexto, el proyecto de investigación se estructura de la siguiente manera.

En el capítulo I, denominado planteamiento de la Investigación, se aborda la contextualización del problema, destacando la importancia de comprender el estrés en el contexto educativo. Se exploran antecedentes, identificando brechas y lagunas en la literatura existente, para justificar la necesidad de llevar a cabo la presente investigación, además, se establecen los objetivos y preguntas de investigación que orientarán el estudio.

En el capítulo II, se incluye antecedentes internacionales, nacionales y locales, luego se examinan teorías y enfoques previos relacionado con el sentido de coherencia y los estilos de afrontamiento al estrés proporcionando una base conceptual sólida para comprender la dinámica

psicológica que subyace en la relación entre el sentido de coherencia, los estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes de quinto año de secundaria.

En el capítulo III, se estructuran las hipótesis de investigación que guiarán el estudio, derivadas de la revisión del marco teórico, se detallan las variables de estudio, estableciendo las relaciones que se pretenden analizar y demostrar a lo largo del proceso investigativo.

En el capítulo IV, se describe la metodología que se seguirá para recopilar y analizar los datos, especificando el diseño de la investigación, la población y muestra seleccionada, así como las técnicas de recolección de datos y los instrumentos utilizados, donde se aborda la validez y confiabilidad de los métodos para garantizar la calidad y pertinencia de los resultados obtenidos.

En el capítulo V, se presentan los resultados de la investigación puntualizando las características sociodemográficas de la muestra investigada, el análisis descriptivo e inferencial con la debida interpretación de cada uno de ellos resultados expuestos.

En el capítulo VI, se lleva a cabo la discusión de los resultados expuestos en función a los objetivos planteados en nuestra investigación, realizándose una comparación con el marco teórico.

Finalmente, la última sección, presenta el desarrollo de las conclusiones recomendaciones pertinentes a la investigación.

Capítulo I

Planteamiento de la Investigación

1.1 Descripción del Problema

La adolescencia es considerada como una etapa crítica del proceso evolutivo, comprendida como una serie de cambios profundos sobre distintos ámbitos: físico, hormonal, psicológico y social, desde la perspectiva de las investigadoras, durante esta fase, los jóvenes experimentan un crecimiento acelerado que los lleva a confrontar la ambigua situación de estar entre la niñez y la adultez, logrando intensas tensiones internas y externas, ya que buscan afianzar su independencia, pero, al mismo tiempo, se encuentran atrapados en una constante lucha de poder con las figuras de autoridad, como padres y educadores.

Los cambios y exigencias psicosociales, junto con las expectativas familiares y sociales, generan en los adolescentes ansiedad, inseguridad y presión emocional; estas dificultades pueden causar desconcierto, vulnerabilidad y emociones negativas, esta etapa aunque desafiante, es clave para el desarrollo personal, ya que la forma en que se enfrentan estas tensiones influye en la identidad, la madurez emocional y el bienestar, donde la capacidad para poder percibir y manipular situaciones adversas resulta fundamental.

El sentido de coherencia (SOC) ha surgido como concepto central en la salud mental global, vinculado con menor incidencia de ansiedad, depresión y estrés. Estudios internacionales muestran que, en Europa, personas con un SOC alto tienen un 40% menos de riesgo de sufrir dificultades asociadas a sobre pensar en el futuro así como problemas en su estado de ánimo , en contraparte de sujeto que presentan niveles bajos de SOC, en Asia, se considera que el sentido de coherencia favorece a la disminución de características referidas a la angustia o tensión, en un

30% en entornos laborales, en Estados Unidos, se observa que un SOC elevado se asocia con un aumento del 35% en la satisfacción con la vida, subrayando su papel crucial en el bienestar psicológico, destacando su capacidad para proteger a las personas frente a diversos desafíos (Hochwalder y Saied, 2018; Knowlden et al., 2013; Binkowska y Januszewicz, 2010) como se ha observado en diversas investigaciones, el SOC está íntimamente relacionado con la habilidad para afrontar los desafíos y dificultades de la vida, en este sentido, se puede inferir que el fortalecimiento de estas habilidades, promovidas por el SOC, puede contribuir a reducir el impacto negativo del estrés, al facilitar una mejor comprensión, manejo sobre todo al momento de afrontar eventos que podrían ocasionar estrés.

Organismos como la Organización Mundial de la Salud OMS (2024) indica que las personas en el rango de edad de diez a diecinueve, atraviesan por algún problema emocional en la proporción de uno de siete, equivalente a un 13% de las patologías que se desarrollan en este grupo; por su parte aquellas que generan discapacidad o indisposición se encuentra los problemas de estados emocionales, problemas de conducta junto a la ansiedad; en este contexto, resulta fundamental realizar estudios que permitan identificar cuadros preliminares como la forma en la que se enfrenta al estrés y así poder evitar dichas consecuencias, presumiendo que los adolescentes desarrollen nuevos recursos psicológicos para afrontar tales desafíos. El sentido de coherencia (SOC) se considera como una herramienta clave para los adolescentes que les permite encontrar sentido y comprensión ante situaciones complejas, así los desafíos que impactan su bienestar emocional, el SOC les permite percibir el entorno como algo estructurado, controlable y significativo, lo que favorece su capacidad para enfrentar problemas emocionales y psicológicos, dicho de este modo el fortalecer este sentido es fundamental para facilitar su adaptación, disminuir el riesgo de trastornos mentales y promover una mejor salud mental.

En relación a esta problemática, la OMS (2023) encontró que las enfermedades incitadas por el agotamiento que conllevan a situaciones estresantes, superan a los padecimientos infecciosos y se espera que una población superior a 88 millones en América Latina y el Caribe padecen trastornos afectivos, en la misma línea, el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2023) destaca a las situaciones estresantes en adolescentes como un desafío para el sistema sanitario global, porque afecta profundamente su bienestar y desarrollo en diversas áreas, aproximadamente del 10% al 20% de jóvenes que experimentan trastornos emocionales, los mismos que frecuentemente están vinculados a factores estresantes como las presiones académicas, las expectativas familiares, y las dinámicas sociales; estos trastornos pueden provocar una disminución en el rendimiento escolar, dificultades en las relaciones interpersonales y un aumento en la vulnerabilidad a problemas emocionales y conductuales, del mismo modo las tensiones prolongadas y no manejadas pueden interferir con el desarrollo emocional y cognitivo de los jóvenes, dificultando la adaptación a las exigencias de la adolescencia, además, la falta de apoyo adecuado en el núcleo familiar y en los centros educativos puede agravar estos efectos, especialmente cuando los adolescentes carecen de recursos emocionales o de acceso a atención psicológica.

Por tal motivo es fundamental que los adolescentes desarrollen un bienestar psicológico que los proteja de conductas de riesgo y diversos problemas donde la capacidad de afrontar y gestionar este estrés de manera saludable pueden marcar una diferencia significativa en su bienestar general y en su desarrollo emocional a largo plazo, por otro lado, las formas empleada para enfrentar estas situaciones hacen referencia a las herramientas de una persona para manejar eventos estresantes, en los adolescentes, estos estilos pueden variar considerablemente y estar

influenciados por sus características personales, el entorno familiar, sus vivencias anteriores y el apoyo social.

La propuesta teórica formulada por Lazarus y Folkman sobre el estrés y el afrontamiento también respalda la importancia del SOC, según esta teoría, el estrés es una evaluación que hace el individuo sobre las demandas del entorno en relación con sus recursos un SOC elevado actúa como un protector frente al estrés y los trastornos emocionales, lo que resalta la importancia de fortalecer este sentido en los adolescentes para mejorar su adaptación a los desafíos de la adolescencia y promover su bienestar psicológico, de acuerdo con lo expuesto, el sentido de coherencia SOC y la regulación del estrés viene a ser herramientas importantes para preservar la integridad psicológica de los adolescentes.

En los países Latinos, Guerrero (2019) considera que los adolescentes no siempre tienen desarrollado su SOC, situación que acrecienta el riesgo de generar conductas negativas, comparado con sujetos que si desarrollan un SOC alto quienes interpretan a su entorno como un espacio positivo, situación que les faculta para enfrentar de forma adecuada situaciones exigentes o riesgosas, favoreciendo así la incorporación de rutinas y comportamientos positivos. En México, llegó a desarrollarse una investigación sobre el nexo entre SOC y las conductas saludables incorporadas en la vida de 300 estudiantes, concluyendo que el 52% de los participantes tenían un SOC elevado, especialmente entre los varones (58%) y estudiantes con un 56.3%, sin embargo la evidencia es escasa para las diferencias significativas según sexo o área de estudio, se observó que los estudiantes con hábitos saludables, como una alimentación equilibrada, ejercicio regular y cuidado del bienestar emocional, tendían a tener un SOC más alto, esto sugiere que un estilo de vida saludable contribuye al fortalecimiento del SOC, una habilidad clave para manejar el estrés y adaptarse a situaciones adversas (Escobar et al., 2019).

Otro estudio llevado a cabo en México examinó los mecanismos de afrontamiento del estrés entre estudiantes universitarios, revelando que el 21,2% informó de niveles bajos de afrontamiento, el 78% de niveles moderados y el 0,8% de niveles altos. Las estrategias de afrontamiento predominantes fueron la forma de enfrentar desde las emociones de manera activa en un 60.3%, seguido de la forma de enfrentar enfocado en la problemática en un 36.2% y, en menor medida, la forma de enfrentar desde la conducta evitativa en un 2.4%. Estos resultados subrayan la importancia del Sentido de Coherencia (SOC) en la gestión eficaz del estrés, lo que indica que el fomento de prácticas de estilo de vida saludable y la mejora del SOC pueden servir como un enfoque preventivo viable para mitigar el estrés entre los estudiantes y mejorar su bienestar general (Valdez et al., 2022).

En Perú, el concepto de SOC ha sido estudiado particularmente en relación con el bienestar y la habilidad para adaptarse de los adolescentes, un ejemplo de esto es el estudio de Dejo et al. (2018), cuyo objetivo fue explorar la calidad de vida de los jóvenes de la ciudad de Lima, teniendo en cuenta condiciones sociales y académicas y el SOC, en esta investigación se incluyeron un grupo de 1211 adolescentes, con edades de 12 a 19 años, provenientes de colegios públicos y privados.; los resultados revelaron que las tres dimensiones del SOC, manejabilidad, significatividad y comprensibilidad, mostraron diferencias según el nivel socioeconómico de los estudiantes, los adolescentes de colegios pertenecientes al nivel socioeconómico AB fueron los más destacados en la dimensión de manejabilidad, con una puntuación promedio de 4.74, mientras que los de nivel B obtuvieron las mejores puntuaciones en significatividad (5.14) y comprensibilidad (3.94).

En Perú, el Ministerio de Salud (MINSA, 2023) indicó que las enfermedades mentales predominantes que se abordan en los servicios sanitarios incluyen episodios de tristeza,

preocupación excesiva por el futuro, así como las reacciones de tensiones agudas, secuelas de violencia, episodios de psicosis y todo un conjunto de problemas de salud mental que afectan a niños y adolescentes, evidenciando un incremento de casi 20 % durante el 2022, asimismo, en nuestra nación, el Ministerio de Salud (MINSA, 2006) ha identificado que entre el 15% y el 20% de los adolescentes enfrentan niveles significativos de estrés y tensión, los principales factores estresantes incluyen problemas familiares, conflictos sentimentales, dificultades académicas, y situaciones como el subempleo y la corrupción, el estrés es más prevalente en jóvenes de áreas urbanas como Lima, en comparación con aquellos que viven en zonas rurales; es importante destacar que las adolescentes, en particular, son más vulnerables debido a problemas adicionales como el embarazo y la maternidad adolescente, este estrés puede manifestarse en crisis de angustia y, en algunos casos, en depresión, para contrarrestar estos efectos, el Ministerio de Salud (2023) promueve alternativas saludables como el ejercicio físico, la conversación con amigos y familiares, y el uso de técnicas de relajación para manejar de manera positiva estos desafíos; el Sentido de Coherencia juega un papel fundamental sobre la forma en como los jóvenes hacen frente a diversos escenarios que pueden desencadenar en estrés, impactando sobre su habilidad de adaptarse a los desafíos diarios; los estudios indican que los jóvenes con un SOC más alto son más eficaces en manejar situaciones estresantes, esta relación es especialmente relevante, considerando que hay un porcentaje significativo de adolescentes en Perú que experimentan niveles significativos de tensiones.

La integridad emocional de los adolescentes en Cusco ha mostrado un deterioro significativo en los años recientes, particularmente tras el periodo de confinamiento por la reciente pandemia, dicho escenario ha acelerado el origen de alteraciones emocionales tales como ansiedad, depresión y estrés, los cuales han contribuido a un aumento en los intentos de

suicidio, en 2023, se reportaron 43 muertes por suicidio en la región, con un predominio de jóvenes de 20 a 29 años, además, la violencia social y económica, junto con las tensiones generadas por las protestas sociales, han exacerbado la situación, afectando aún más la estabilidad emocional de muchos adolescentes, estos factores no solo han incrementado el estrés entre los jóvenes, sino que también han puesto de manifiesto el requerimiento urgente de mejorar los recursos así como cubrir sus necesidades emocionales dentro de la región para abordar este creciente problema (Red de Medios Regionales del Perú, 2023) del mismo modo, el *Instituto Nacional de Salud Mental "Honorio Delgado - Hideyo Noguchi"* (INSMHDHN) en Cusco, destacó varios datos relacionados con el estrés en la región, se encontró que el 48.7% de los ciudadanos en Cusco experimentan un alto nivel de estrés ambiental, además, el estudio reveló que un 32.2% de los cusqueños ha sufrido algún trastorno psicológico durante su vida, que incluye trastornos como el estrés postraumático, lo cual refleja un vínculo importante entre los trastornos mentales y el estrés (Ministerio de Salud, 2013) los datos reflejan el grave escenario de salud mental que existen en jóvenes cusqueños, especialmente en relación con el estrés y su vínculo con el sentido de coherencia; factores como violencia, SARS COV2 y negligencia económica han intensificado cuadros clínicos como la distimia, trastorno por estrés y cuadros de ansiedad, afectando tanto el bienestar emocional como la capacidad de los jóvenes para enfrentar desafíos, esto subraya la importancia de un alto sentido de coherencia, ya que ayuda a los adolescentes a manejar el estrés de manera más efectiva, al hacer que lo perciban como más comprensible y manejable.

En los estudiantes de nivel secundario del distrito de Wanchaq, el manejo de las tensiones derivadas de los estudios se ha convertido en una problemática de relevancia creciente, muchos adolescentes experimentan dificultades para adaptarse a las exigencias académicas, lo que se

traduce en altos niveles de estrés y, en muchos casos, en el uso de estrategias de afrontamiento inadecuadas o poco efectivas. Entre los factores que contribuyen a este escenario se encuentran las expectativas familiares y sociales elevadas, la falta de habilidades de organización y gestión del tiempo, la desmotivación, el aislamiento social, la baja autoestima y autoconfianza, así como la carencia de apoyo emocional y psicológico.

En este contexto, el apoyo familiar y la calidad de las relaciones con los docentes se configuran como elementos decisivos que influyen en la manera en que los adolescentes perciben y enfrentan las dificultades académicas y personales, sin embargo, las observaciones realizadas en una institución educativa del distrito de Wanchaq revelan una marcada deficiencia en la comprensión y acompañamiento tanto por parte de los padres como de los profesores, en el entorno escolar, si bien algunos docentes muestran disposición para atender las necesidades emocionales de sus estudiantes, predomina una relación distante y centrada exclusivamente en el cumplimiento de objetivos académicos, sin considerar las particularidades y contextos individuales de cada adolescente.

Por otro lado en el ámbito familiar, la mayoría de los padres prioriza los resultados académicos y mantiene expectativas altas, lo que genera presión adicional, la falta de apoyo emocional y de validación de las preocupaciones de los adolescentes intensifica sus niveles de estrés, asimismo, algunos padres carecen de tiempo o recursos para involucrarse en las actividades escolares, lo que agrava la situación y en cuanto a la relación con los docentes, aunque algunos muestran interés por comprender las dificultades de sus estudiantes, predomina una interacción centrada en el cumplimiento de objetivos académicos, con escasa atención a las necesidades emocionales, esta desconexión genera un entorno en el que los alumnos no perciben suficiente apoyo, lo que limita su capacidad para afrontar el estrés de manera efectiva.

Esta falta de apoyo integral, tanto en el hogar como en la escuela, limita la capacidad de los estudiantes para desarrollar estrategias de afrontamiento efectivas y sostenibles, incrementando su vulnerabilidad frente a situaciones de estrés y afectando no solo su rendimiento académico, sino también su bienestar emocional y social. Ante este panorama, se hace necesario analizar en profundidad los factores que influyen en la manera en que los adolescentes manejan el estrés, con el fin de generar intervenciones que fortalezcan sus recursos personales y les permitan enfrentar las demandas académicas y vitales de forma más saludable.

Para comprender mejor la situación, se realizaron entrevistas con el director, el equipo de Tutoría y Orientación Educativa (TOE) y algunos docentes, así como observaciones directas en aulas.

En relación a la entrevista con el director, se identificó un cambio negativo en el desempeño académico de los estudiantes de 5° de secundaria, acompañado de desinterés hacia las actividades escolares y extracurriculares, el director manifestó preocupación por la disminución de la participación en clase, el bajo cumplimiento de tareas y el escaso compromiso en actividades deportivas, culturales y sociales; entre las posibles causas mencionó la desmotivación, la sobreexposición a dispositivos electrónicos y la desconexión entre los contenidos escolares y los intereses de los adolescentes.

Por otro lado el equipo TOE reportó afectaciones emocionales y psicológicas, como posibles casos de ansiedad, depresión y trastornos alimenticios, que afectan la autoestima, la motivación y la concentración, también señalaron problemas familiares, incluyendo agresión física o verbal, tensiones constantes, negligencia y ausencia de normas claras, estas condiciones generan inestabilidad y repercuten directamente en el comportamiento escolar, además, reportaron ausencias prolongadas, evasión de clases y consumo temprano de alcohol como

también en el 2024 se registraron aproximadamente 114 derivaciones a fiscalía por situaciones de riesgo y posibles vulneraciones de derechos.

Y por último se realizaron observación directas en las aulas donde se identificó en algunos estudiantes inquietud constante, irritabilidad, baja tolerancia a la frustración y aislamiento social, otros mostraron retraimiento, lenguaje corporal cerrado y escasa comunicación, estas conductas sugieren problemas emocionales no resueltos, no obstante, también se identificaron otros estudiantes que parecían contar con herramientas adecuadas para manejar las adversidades y las demandas del entorno escolar, estos alumnos mostraron un rendimiento académico relativamente constante y sostenido a lo largo del tiempo, con algunas fluctuaciones menores, pero sin grandes variaciones, así como, relaciones interpersonales saludables y satisfactorias, esta observación sugiere que ciertos estudiantes tienen algunas habilidades socioemocionales, como la resiliencia, autocontrol, que les permiten adaptarse mejor a las dificultades, dichas habilidades parecen ser agentes protectores ante los factores que podrían generar alguna dificultad a los estudiante junto a su entorno familiar y escolar.

En conclusión, la información obtenida tanto de las entrevistas como de las observaciones resalta la presencia de una combinación de situaciones de riesgo que afectan la integridad emocional, el rendimiento escolar, pero también pone en manifiesto los recursos individuales que pueden contribuir a mitigar estos efectos, por lo tanto, es importante seguir promoviendo estrategias de apoyo emocional y psicoeducación que ayuden a los adolescentes a desarrollar sus habilidades socioemocionales, fortalecer su sentido de coherencia y mejorar su adaptación escolar.

En vista de los datos expuestos a nivel internacional, latinoamericano, nacional y, particularmente, en el distrito de Wanchaq, y sobre todo en los adolescentes de la I.E es de suma

importancia llevar a cabo un estudio exhaustivo sobre la relación entre el sentido de coherencia y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes del 5° de secundaria de una institución educativa mixta del Distrito de Wanchaq en Cusco en el año 2024, ello contribuirá a determinar cómo estos factores pueden afectar su bienestar, además, puede contribuir a la creación de intervenciones localizadas que contribuyan a que los jóvenes gestionen mejor el estrés, promoviendo su salud mental y bienestar a largo plazo.

1.2 Formulación del Problema

1.2.1 Problema General

¿Cuál es la relación entre el sentido de coherencia y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes del 5° de secundaria de una institución educativa mixta del distrito de Wanchaq-Cusco, 2024?

1.2.2 Problemas Específicos

- ¿Cuáles son los niveles de sentido de coherencia en estudiantes del 5° de secundaria de una institución educativa mixta del Distrito de Wanchaq-Cusco, 2024?
- ¿Cuáles son los estilos de afrontamiento al estrés predominantes en estudiantes del 5° de secundaria de una institución educativa mixta del Distrito de Wanchaq-Cusco, 2024?
- ¿Cuál es la relación entre la dimensión comprensión del sentido de coherencia y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes del 5° de secundaria de una institución educativa mixta del distrito de Wanchaq- Cusco, 2024?

- ¿Cuál es la relación entre la dimensión manejo del sentido de coherencia y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes del 5° de secundaria de una institución educativa mixta del distrito de Wanchaq- Cusco, 2024?
- ¿Cuál es la relación entre la dimensión significado del sentido de coherencia y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes del 5° de secundaria de una institución educativa mixta del distrito de Wanchaq- Cusco, 2024?

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo General

Determinar la relación entre el sentido de coherencia y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes del 5° de secundaria de una institución educativa mixta del distrito de Wanchaq-Cusco, 2024.

1.3.2 Objetivos Específicos

- Describir los niveles de sentido de coherencia en estudiantes del 5° de secundaria de una institución educativa mixta del Distrito de Wanchaq-Cusco, 2024.
- Describir los estilos de afrontamiento al estrés predominantes en estudiantes del 5° de secundaria de una institución educativa mixta del Distrito de Wanchaq-Cusco, 2024.
- Establecer la relación entre la dimensión comprensión del sentido de coherencia y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes del 5° de secundaria de una institución educativa mixta del distrito de Wanchaq- Cusco, 2024.

- Examinar la relación entre la dimensión manejo del sentido de coherencia y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes del 5° de secundaria de una institución educativa mixta del distrito de Wanchaq- Cusco, 2024.
- Determinar la relación entre la dimensión significado del sentido de coherencia y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes del 5° de secundaria de una institución educativa mixta del distrito de Wanchaq- Cusco, 2024.

1.4 Justificación

Este estudio será de cuantioso aporte, puesto que la institución educativa mantiene una preocupación latente, observando el contexto de los estudiantes se puede evidenciar la presencia de frustración, dificultades para manejar la ira, así como conductas riesgosas, como el consumo de alcohol, así mismo, se han identificado casos de evasión escolar y ausentismo, tanto en el aula como en sus hogares, en tal sentido los hallazgos del estudio, tendrán una favorable ventaja puesto que da a conocer la relación entre estas variables, como sus características, que favorecen a tomar medidas específicas frente a esta problemática.

1.4.1 Valor Social

A nivel social, los resultados de esta investigación tendrán un impacto positivo en los estudiantes, quienes se beneficiarán de talleres diseñados para el cultivo y fortalecimiento de habilidades blandas y la gestión asertiva del estrés, esto no solo mejorará su bienestar emocional, sino que también fomentará un ambiente más saludable y propicio para su crecimiento personal, la institución educativa, a su vez, se verá favorecida, ya que se crearán espacios de aprendizaje más estables, lo que permitirá replicar estas prácticas en otros grados y fortalecer el entorno escolar; gracias a una mayor estabilidad emocional, los estudiantes estarán más motivados y comprometidos con su proceso de aprendizaje, lo que incrementará sus posibilidades de acceder a

estudios superiores y carreras profesionales, este cambio no solo será favorable tanto para los estudiantes como para la institución educativa, sino también para sus familias, ya que se generará un impacto transformador en el ámbito educativo, impulsando la integridad en todas las esferas de la vida de adolescentes.

1.4.2 Valor Teórico

Remarcando el valor teórico, el estudio brinda información actualizada sobre el vínculo que hay entre el sentido de coherencia y los estilos de afrontamiento al estrés, puesto que en nuestra región Cusco existe un déficit de investigaciones con ambas variables y población similar, esto presenta una oportunidad para contribuir al conocimiento en este campo, ampliar la bibliografía y dar paso a la vigencia de postulados teóricos que respalden esta relación entre las variables, además, dichos resultados de la estadística descriptiva serán valiosos para futuras investigaciones que busquen profundizar las variables analizadas tanto en un campo clínico como educativo; a su vez, estos resultados representarán un valioso aporte para la institución educativa, ya que proporcionarán una comprensión precisa de la realidad en la que se encuentra, a partir de esta información, se podrán desarrollar diversas estrategias y acciones enfocadas en abordar de manera efectiva las problemáticas identificadas, contribuyendo al fortalecimiento y mejora del entorno educativo.

1.4.3 Valor Metodológico

Resaltando el valor metodológico de este estudio se basa en el estricto cumplimiento de los lineamientos establecidos por los manuales de investigación de nuestra institución y las normas éticas instruidas en la formación académica. Se garantizó el carácter confidencial y el respeto hacia los participantes, solicitando su consentimiento y asentimiento previo, la administración de los cuestionarios se realizó de manera anónima, asegurando la protección de

los datos, así mismo, los instrumentos utilizados fueron objeto de un proceso de validación y confiabilidad previo, por medio de la prueba piloto y la V de Aiken, lo que permitió asegurar su efectividad y vigencia a pesar de su antigüedad; todo este proceso se ha seguido rigurosamente bajo el método científico, comenzando con exponer la problemática, presentar hipótesis, recolección de datos, culminando en conclusiones y recomendaciones, garantizando así la calidad de la investigación.

1.4.4 Valor Aplicativo

Enfatizando el valor práctico, se considera que los hallazgos, permite un alcance positivo sobre la población estudiada, ya que, al haberse identificado y detallado su realidad problemática, se podrán implementar acciones concretas para su beneficio; la institución educativa, en colaboración con su equipo especializado, organizará charlas y talleres dirigidos a abordar las necesidades identificadas, además, de ser requerido, se puede conseguir la colaboración de entidades externas que puedan aportar con charlas, campañas de promoción y prevención, de este modo, se generará un beneficio integral para toda la institución educativa, contribuyendo al bienestar y desarrollo de los estudiantes, así como al fortalecimiento de un entorno educativo más saludable y proactivo.

1.5 Limitaciones

El estudio realizado presento algunas limitaciones, como la burocracia, que en la institución retrasó la investigación debido a los largos procesos para obtener permisos, limitando el tiempo para recoger datos, además, las normas estrictas pueden dificultar el acceso a estudiantes o información, afectando la representatividad y calidad del estudio, sin embargo, para superar esta limitación, fue importante planificar con anticipación la gestión de permisos, una comunicación fluida con las autoridades escolares y buscar su apoyo para facilitar el acceso y

agilizar los trámites necesarios; por otro lado en cuanto a las condiciones del entorno educativo, se evidenció un desafío, debido a factores como el ruido o interrupciones en el horario escolar, pero se establecieron horarios específicos de acuerdo al cronograma para realizar las actividades, en cuanto a la cooperación de los participantes, algunos estudiantes inicialmente mostraron falta de interés en el proyecto, para abordar esto, se diseñaron estrategias motivacionales y se solicitó apoyo de las autoridades académicas como el auxiliar y docente de aula, para ello se explicó la relevancia del estudio y asegurando que sus datos serían tratados de manera confidencial, fomentando así su participación activa y el compromiso con la investigación. Finalmente, el proyecto cumplió con todas las normativas éticas necesarias, incluyendo el consentimiento informado de los padres, y se tuvo en cuenta la posibilidad de cambios en el calendario escolar, adaptando el cronograma en caso de ser necesario.

Capítulo II

Marco Teórico

2.1 Antecedentes de la Investigación

2.1.1 A Nivel Internacional

Lituania, en la universidad de ciencias aplicadas de Vilnius, Ivanauskas y Laurinavičiūtė (2023) realizaron el estudio “Estrategias de afrontamiento del Estrés y Peculiaridades del Sentido de Coherencia en alumnos de último grado, durante la pandemia del COVID-19”, cuya finalidad fue determinar el vínculo entre las herramientas para afrontar situaciones estresantes y el sentido de coherencia, siguiendo los lineamientos de una investigación cuantitativo correlacional, incluyendo a 155 alumnos del nivel secundario, a quienes se les administró el Cuestionario de Afrontamiento del Estrés, diseñado por Grakauskas y Valickas (2006), y el Cuestionario de Orientación para la Vida, diseñado por Antonovsky en 1987. Los hallazgos revelaron que existe cierta relación sobre la forma en que se enfrenta situaciones estresantes junto al sentido coherente, desarrollado una relación positiva ($r = 0,094$, $p = 0,035$).

En la universidad de Tunku Abdul Rahman Malasia, (Siah et al., 2022) llevaron a cabo el estudio “Sentido de coherencia y procrastinación académica: estrategias de afrontamiento como mediadores”, teniendo como objetivo examinar el sentido de coherencia con el aplazamiento académico y el rol mediador de los modos de afrontamiento en jóvenes, dicho estudio adoptó un enfoque cuantitativo de carácter explicativo, donde participaron 99 jóvenes, a quienes se les aplicó el Cuestionario de Orientación para la Vida de Antonovsky , y el Inventario de Procrastinación de Aitken. Los hallazgos revelaron que el sentido de coherencia se correlaciona positivamente con sus formas de enfrentar las problemáticas enfocándose en sus problemas

($p<0.01$), por otra parte, se determinó un vínculo negativo con las estrategias de evitación ($p<0.01$), concluyendo que los jóvenes con un alto sentido de coherencia tienden a enfrentar los problemas en lugar de evitarlos.

En Polonia, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Nicolás Copérnico en Toruń Betke et al. (2021) llevaron a cabo la investigación titulada "Sentido de coherencia y estrategias de afrontamiento del estrés en practicantes de enfermería", con la finalidad de alcanzar el vínculo sobre sentido de coherencia y estrategias para afrontar situaciones tensionantes sobre practicantes en enfermería, bajo lineamientos de un estudio correlacional transversal incluyendo a 91 practicantes Polacas de la región central y se usó instrumentos como el Cuestionario de Sentido de Coherencia SOC-29 y el Inventario Mini-COPE para evaluar estas variables. Los resultados indicaron que un elevado sentido de coherencia se asocia con un mayor uso de estrategias de afrontamiento activos ($p<0.001$ y $r=0.755$). En contextos de estrés, las practicantes de enfermería mostraron preferencia por estrategias activas como el planificar, buscar apoyo social emocional y buscar apoyo instrumental, en cambio, el empleo de sustancias como alcohol o drogas fue una de las estrategias menos empleadas.

En la universidad de ciencias aplicadas de la salud, Zagreb Croacia, el estudio de Matić et al. (2021) , titulado "El sentido de coherencia y el bienestar subjetivo como recursos de resiliencia en tiempos de situaciones estresantes: brote de COVID-19 y terremotos", investigó cómo el sentido de coherencia y el bienestar subjetivo contribuyen a la resiliencia ante el estrés agudo causado por la pandemia de COVID-19 y terremotos recientes, con lineamientos de un estudio correlacional transversal, incluyéndose a 1,152 participantes, utilizando herramientas como el Cuestionario de Orientación a la Vida (OLQ-13), el Índice de Bienestar Personal (PWI) y las Escalas de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21). Los hallazgos demostraron que el

sentido de coherencia se relaciona positivamente con el bienestar subjetivo ($p < 0.01$) y negativamente con los niveles de depresión, ansiedad y estrés ($p < 0.01$) de igual modo, el sentido de coherencia se destacó como un factor importante para reducir el distrés emocional ($p < 0.001$), lo que sugiere que las personas con un elevado sentido de coherencia tienden a emplear menos estrategias de evitación y a gestionar el estrés de forma más constructiva.

En la escuela de Ciencias Humanas y Sociales, Universidad Internacional de Tokio, Saitama, Japón, Tei y Fujino (2021) se hizo el estudio “Sentido de coherencia, actividad cerebral espontánea y gravedad del síndrome de burnout” para investigar los mecanismos neurocognitivos del SOC y el burnout en trabajadores de la salud, siguiendo los lineamientos de un estudio correlacional, se tuvo la colaboración de 41 enfermeras, haciendo uso de imágenes de resonancia magnética funcional, se identificaron áreas cerebrales asociadas al sentido de coherencia (SOC) y al agotamiento. Los resultados mostraron que un SOC elevado se relaciona con una menor despersonalización, uno de los aspectos del burnout ($p < 0,01$), además, la actividad en la corteza prefrontal dorsolateral (CPDL) se correlacionó positivamente con el SOC y negativamente con la despersonalización ($p < 0,05$), el SOC también mediaba la relación entre la actividad de la CPDL y el nivel de agotamiento, lo que indica que un SOC alto puede ayudar a reducir el burnout ($p < 0,05$). Estos hallazgos sugieren que un fuerte sentido de coherencia puede facilitar una reinterpretación del estrés laboral, promoviendo un afrontamiento más positivo.

2.1.2 A Nivel Nacional

Saldaña (2024) Universidad Cesar Vallejo, Trujillo, en su trabajo titulado “Influencia del sentido de coherencia y afrontamiento al estrés en estudiantes de medicina en riesgo académico de una universidad de Trujillo” se propuso analizar cómo el SOC influye en las dimensiones de afrontamiento al estrés en alumnos de medicina con desempeño académico comprometido; la

investigación tuvo un diseño correlacional causal y corte transversal, y se centró en un grupo de 193 alumnos de medicina, se emplearon como instrumentos el Cuestionario de Sentido de Coherencia abreviado (SOC-13) y la Escala de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE-28). Los resultados revelaron que el sentido de coherencia tiene influencia significativa en el afrontamiento evitativo ($p < .05$), además, se encontró una relación significativa entre la comprensión del sentido de coherencia y las estrategias de afrontamiento al estrés ($p = 0.006$), sin embargo, no se halló relación entre el manejo del sentido de coherencia y las estrategias de afrontamiento ($p = 0.328$), ni entre la dimensión de significado del sentido de coherencia y los estilos de afrontamiento ($p = 0.142$), también se encontró que el nivel predominante de sentido de coherencia fue medio (45,2%), seguido del nivel bajo (29,8%) y el nivel alto (25%); en cuanto a las dimensiones evaluadas, la dimensión Comprensión registró un 39.3% en nivel medio, 35.7% en bajo y 25% en alto; en la dimensión Manejo, los resultados fueron 41.7% en nivel medio, 31% en bajo y 27.4% en alto; finalmente, en la dimensión Significado, se obtuvo un 40.5% en nivel bajo, 38.1% en medio y 21.4% en alto. Asimismo, se observó que las estrategias de afrontamiento más utilizadas fueron las enfocadas en la resolución de problemas (21,25%), seguidas por las evitativas (11,04%) y, en menor proporción, las centradas en la emoción (3,88%).

En Lima, Carbajal y Tipola (2022) Universidad Peruana de Los Andes(UPLA), en su estudio con el título "Autoestima y afrontamiento al estrés en estudiantes de 4to grado de secundaria de una institución educativa pública de Comas, 2019", consideraron como objetivo examinar la asociación entre la autoestima y las estrategias de afrontamiento al estrés en adolescentes, la orientación metodológica fue cuantitativa y explicativa, incluyó a 126 estudiantes; se utilizó el Inventario de Autoestima de Coopersmith y la adaptación de la Escala

de Afrontamiento para Adolescentes Revisada (ACS), de Canessa en 2002. Como resultado, se encontró una relación positiva entre la autoestima y el afrontamiento al estrés ($r = .246$; $p < .000$). Se determinó que los adolescentes con una autoestima más elevada suelen emplear estrategias más efectivas para enfrentar el estrés.

En Lima, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (UPC) Reborá (2021) en su estudio titulado “Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en adolescentes de un colegio público de Lima Metropolitana”, tuvo la finalidad de explorar el vínculo entre los estilos de afrontamiento y el bienestar psicológico en adolescentes limeños, la investigación siguió un enfoque cuantitativo explicativo y contó con un grupo muestral de 286 adolescentes, a fin de medir los estilos de afrontamiento, se hizo uso de la versión adaptada por Canessa en 2002 de las Escalas de Afrontamiento para Adolescentes (ACS), originalmente desarrollada por Frydenberg y Lewis en 1993, para evaluar el bienestar psicológico, se empleó la Escala de Bienestar Psicológico para Jóvenes (BIEPS-J), versión adaptada para el contexto peruano por Cortez en 2016, basada en la obra original de Casullo y Castro de 2002. Los hallazgos evidenciaron una relación directa y moderada entre el afrontamiento centrado en la emoción y en los demás con el bienestar psicológico ($r = .525$; $p < .000$). Además, se evidenció que el estilo de afrontamiento enfocado en el problema también tuvo una relación positiva con el bienestar psicológico ($r = .459$; $p < .000$). En conclusión, los adolescentes que adoptaron enfoques de afrontamiento orientados tanto a la resolución de problemas como a la gestión emocional experimentaron un mayor bienestar psicológico.

En Lima, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (UPC), Paredes (2021), en su estudio titulado "Sentido de coherencia y esperanza en mujeres con cáncer de mama en tratamiento en Lima Metropolitana", tuvo como propósito determinar la correlación entre el

sentido de coherencia y la esperanza en mujeres sometidas a tratamiento por cáncer de mama; El estudio empleó un diseño cuantitativo correlacional, utilizando una muestra intencional no probabilística de 150 mujeres diagnosticadas de cáncer de mama. Los instrumentos administrados incluyeron un cuestionario sociodemográfico, el consentimiento informado, el Cuestionario de Sentido de Coherencia y la Escala de Esperanza de Herth. Los resultados revelaron una correlación significativa entre las dimensiones de comprensibilidad y agencia ($r = .264$; $p < .05$), así como entre manejabilidad y optimismo ($r = .294$; $p < .05$), indicando implicaciones a nivel individual, clínico y social para las mujeres con cáncer de mama.

En Lima, la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (UPC), Fernández y Rodríguez (2020), en su investigación denominada «Sentido de coherencia y afrontamiento en padres de niños con TEA» pretendía examinar la relación entre el sentido de coherencia y los mecanismos de afrontamiento utilizados por los padres de niños diagnosticados de Trastorno del Espectro Autista (TEA). Este estudio descriptivo-correlacional de corte transversal incluyó una muestra de 149 padres, utilizando la escala SOC-13 y la escala COPE-60. Los resultados revelaron una relación entre el sentido de coherencia y los mecanismos de afrontamiento utilizados por los padres de niños con TEA, por otro lado, los resultados demostraron un vínculo entre las dos variables, indicando que las dimensiones de significatividad ($r = .16$, $p < .05$) y comprensibilidad ($r = .23$, $p < .01$) muestran una relación positiva y sustancial con los métodos de afrontamiento centrados en la tarea. La comprensión ($r = 0,23$, $p < 0,01$) y la comprensibilidad muestran una relación positiva y sustancial con un estilo de afrontamiento centrado en la tarea. Por el contrario, existe una asociación negativa y sustancial entre las tres dimensiones del Sentido de Coherencia (SOC) y el estilo de afrontamiento evitativo: comprensibilidad ($r = -.25$, $p < .01$), manejabilidad ($r = -.35$, $p < .01$) y significatividad ($r = -.33$, $p < .01$). Por último, el estilo de

afrontamiento social y emocional tuvo una asociación negativa y significativa con la dimensión de manejabilidad del Sentido de Coherencia ($r = -.14$, $p < .01$).

2.1.3 A Nivel Local

En la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco (UNSAAC), Álvarez y Durán (2023), en su estudio que lleva por título "Bienestar psicológico y estilos de afrontamiento al estrés en comerciantes del mercado Vinocanchon en el contexto de la emergencia sanitaria por COVID-19, Cusco, 2021", se propusieron identificar la vinculación entre el bienestar psicológico y los estilos de afrontamiento al estrés en vendedores, siguiendo un análisis correlacional cuantitativo basado en una muestra de 294 comerciantes, a quienes se le aplicaron el cuestionario Brief COPE-28 y la Escala de Bienestar Psicológico (SPWB). Los resultados mostraron asociación positiva significativa entre el bienestar psicológico y el estilo de afrontamiento enfocado en la resolución de problemas ($p = 0.008$, $Rho = 0.154$). Asimismo, se evidenció una relación similar entre el bienestar psicológico y la estrategia de afrontamiento centrada en la emoción ($p = 0.008$, $Rho = 0.155$). Sin embargo, no se halló asociación entre el bienestar psicológico y el estilo de afrontamiento basado en la evitación.

Huacac (2023) Universidad Andina del Cusco (UAC), en su estudio con el título "Estrés, ansiedad, depresión y estilos de afrontamiento en la IX Comandancia Departamental de Bomberos Cusco durante la vacunación COVID-19, 2021", tuvo como finalidad establecer los niveles de estrés, ansiedad, depresión y los estilos de afrontamiento en el cuerpo de bomberos durante el proceso administración de la vacuna contra la COVID-19, siguiendo un análisis cuantitativo descriptivo-correlacional, incluyendo a un total de 172 bomberos, a quienes se les administraron los instrumentos de Escala de Depresión Ansiedad y Estrés (DASS-21) y el Inventario Multidimensional de Estimación del Afrontamiento (COPE). Los resultados revelaron

asociaciones positivas significativas entre los niveles de estrés, ansiedad, depresión y los estilos de afrontamiento, con un valor significativo de ($p=0.600^{**}$), por otra parte los niveles de estrés, ansiedad y depresión, la mayoría de los participantes presentaron niveles normales (77.9%, 94.8% y 88.4%, respectivamente) y en los estilos de afrontamiento, el predominio de respuestas indicó que los colaboradores rara vez adoptaban afrontamientos negativos o pasivos (71.5% y 75.6%), mientras que un mayor porcentaje señaló que a veces utilizaban afrontamientos activos (77.9%).

Tongombol y Montañez (2022) Universidad Autónoma de Ica , en su tesis titulada “Estilos de afrontamiento al estrés durante la pandemia por COVID-19 en estudiantes del Instituto Superior Pedagógico Privado Bernabé Cobo - Cusco, 2021” , tuvieron como propósito reconocer los estilos de afrontamiento al estrés utilizados por parte de los estudiantes a lo largo de la pandemia de COVID-19, el estudio adoptó un diseño descriptivo y no experimental de tipo transversal, con un grupo muestral de 80 alumnos, y se hizo uso del Cuestionario de Afrontamiento al Estrés (COPE) como instrumento; los hallazgos indicaron que la mayoría de los estudiantes emplearon el estilo de afrontamiento centrado en el problema, con un 88.8%, seguido por el estilo centrado en la emoción con un 72.5%, mientras que el estilo basado en la evitación fue empleado raramente por el 50% de los participantes y se concluyó que el estilo de afrontamiento centrado en el problema resultó ser el más común entre los estudiantes durante la pandemia.

Messa y Halanocca (2022) Universidad Andina del Cusco (UAC, en su investigación titulada "Sentido de coherencia en usuarios de los centros de salud de San Jerónimo y Livitaca, Cusco 2022", se propusieron establecer una comparación de los grados de sentido de coherencia entre las personas que acuden a los centros de salud de las zonas urbana y rural de Cusco, el

trabajo, con enfoque cuantitativo y diseño descriptivo-comparativo no experimental de corte transversal, incluyó un grupo de muestra de 321 participantes del área urbana y 68 del área rural, quienes respondieron la Escala de Sentido de Coherencia SOC-29, adaptada a la región de Puno. Los datos obtenidos del estudio comparativo indicaron una diferencia con significancia estadística entre los niveles de sentido de coherencia en ambas zonas ($P = 0.000$); en cuanto al análisis descriptivo, se encontró que los usuarios del centro de salud de San Jerónimo presentaron un nivel medio de sentido de coherencia en el 67,3%, bajo en el 32,4% y alto en el 0,3%; del mismo modo, en los usuarios del centro de salud de Livitaca, se observó un nivel medio en el 92,6%, bajo en el 7,4% y ninguno con nivel alto; el estudio concluyó que los habitantes de la zona rural mostraron una mayor capacidad de afrontamiento frente a la pandemia que los de la zona urbana, quienes enfrentaron mayores desafíos para ajustarse a los cambios en su rutina diaria.

Valencia (2022) Universidad Cesar Vallejo, el estudio titulado «Clima social familiar y afrontamiento del estrés académico en estudiantes de secundaria de Cusco, 2022» buscó conocer la relación entre el clima social familiar y los mecanismos de afrontamiento del estrés académico en estudiantes de secundaria de Cusco. Esta investigación básica empleó un diseño no experimental, transversal, descriptivo y correlacional, en el que participaron 120 estudiantes de quinto grado. Los instrumentos de medición fueron la Escala de Clima Social Familiar (FES) y la Escala de Afrontamiento del Estrés Académico (A-CEA). Los resultados revelaron que más del 83% de los participantes demostraron una capacidad moderada para afrontar el estrés académico, sin casos de niveles bajos de afrontamiento. El análisis correlacional arrojó un coeficiente $r = -0,75$ y un valor p de 0,415, lo que indica que no existe una correlación significativa entre las

variables examinadas. En definitiva, se concluyó que no existe relación entre las dimensiones del clima social familiar y el afrontamiento del estrés académico entre las estudiantes.

2.2 Marco Teórico - Conceptual

2.2.1 Adolescencia

La adolescencia es la etapa de la vida que transcurre entre la niñez y la adultez, abarcando generalmente las edades de 10 a 19 años, esta fase se caracteriza por un rápido desarrollo físico, cognitivo y psicosocial, que influye en cómo los adolescentes perciben, piensan, toman decisiones e interactúan con su entorno. (Organización mundial de la salud, 2017)

Según (Erikson) la adolescencia es ese periodo en que el individuo enfrenta la crisis de "identidad versus confusión de roles". En esta etapa, los jóvenes exploran diferentes aspectos de sí mismos para consolidar una identidad estable, preguntándose quiénes son, qué valores adoptan y cuál será su papel en la sociedad

El desarrollo del razonamiento moral, destacando que en la adolescencia predomina el nivel convencional, en el que los jóvenes valoran las normas sociales y el apoyo de los demás. El razonamiento avanza desde la obediencia por castigo o recompensa, hasta atender las expectativas sociales. (Sanders, 2025)

2.2.2 Sentido de Coherencia (SOC)

Para Antonovsky (1979), el SOC se refiere a la manera en que las personas afrontan situaciones estresantes y cómo perciben la vida en esos momentos, empleando sus herramientas de resistencia, a fin de preservar, así como promover la salud. El autor propuso el modelo salutogénico, que describe un círculo genuino con lo patológico y lo saludable. En este enfoque,

una persona no se sitúa en extremos absolutos, a razón de ser imposible que un sujeto pueda tener una salud total.

El sentido de coherencia también puede entenderse como una perspectiva sobre la vida que ayuda a manejar de manera favorable los diversos factores de estrés que podemos enfrentar en diferentes momentos (Rivera, 2019). Además, el SOC describe la habilidad del sujeto para acoplarse a su entorno, así como encontrar respuestas incluso en contextos difíciles, evitando percibirlos como desastrosos. Esto le permite comprender cómo sus acciones están conectadas con las consecuencias que generan en su entorno (Fernández et al., 2017).

Así mismo, el SOC es descrito como un recurso de salud que fortalece la capacidad para manejar el estrés y promover el bienestar, estableciéndose una conexión evidente entre el SOC, la resiliencia y la capacidad de adaptación, lo que facilita el afrontamiento de desafíos y el ajuste a los cambios del entorno (Eriksson y Lindström, 2005). El SOC se describe como una forma de entender y manejar las tensiones diarias, constituido por tres dimensiones clave: la comprensibilidad, que hace referencia a la percepción de que los eventos son predecibles; la manejabilidad, que implica la sensación de tener los recursos para enfrentarlos; y la significatividad, que es la creencia de que estos eventos son valiosos y merecen ser abordados (Sjöström y Dahlgren, 2002).

Según Antonovsky (1979), los RGR y el SOC son elementos esenciales dentro del enfoque salutogénico, ya que los RGR permiten a la persona orientar su vida hacia el bienestar, ayudándolas a enfrentar los obstáculos que surgen, estos recursos, que abarcan aspectos biológicos, materiales y psicosociales como la educación, los recursos económicos, la autoconfianza, la dedicación, los medios de soporte, las capacidades cognitivas y su perspectiva sobre la manera en como viven, tienen un alcance significativo sobre la habilidad de los sujetos

para afrontar desafíos y crear vivencias coherentes a lo largo de su vida, por otro lado, Mittelmark et al. (2022) indican que es fundamental considerar los RGR, ya que el SOC varía en las personas según la manera en que utilizan e identifican estos recursos para promover y preservar su salud en momentos de estrés.

En resumen, el SOC es un concepto fundamental en el enfoque salutogénico, referido a la capacidad de las personas a fin de percibir la vida como comprensible, manejable y significativa, especialmente en situaciones de estrés, este concepto se sustenta sobre las siguientes aristas: comprensibilidad, manejabilidad y significatividad, mismas que facilitan la adaptación y el afrontamiento de desafíos, además, el SOC está estrechamente vinculado a la resiliencia y a los RGR, como el conocimiento, la autoestima y el soporte social, los cuales permiten a las personas gestionar obstáculos y mantener su salud frente al estrés.

De acuerdo con lo comprendido, el SOC se comprende como la habilidad personal para comprender la vida como entendible, manipulable e importante, permitiéndole enfrentar y adaptarse positivamente a las adversidades, esta habilidad está determinada por los recursos personales y sociales disponibles, los cuales ayudan a gestionar el estrés y promover el bienestar general, desempeñando un papel fundamental en la resiliencia y la adaptación a los cambios.

2.2.1.1 Dimensiones. En este contexto, el SOC se integra por tres dimensiones o aspectos fundamentales:

- **Comprensibilidad (componente cognitivo)**

En primer lugar, Antonovsky (1979) describe la comprensibilidad, en la manera en que un sujeto percibe sus necesidades presentes y futuras, haciendo referencia a la capacidad para establecer conexiones con los eventos que ocurren a su alrededor y la idea de que la vida sigue

un patrón predecible, ya que los individuos con un alto nivel de comprensibilidad interpretan los estímulos de su entorno como coherentes, estables y estructurados en lugar de caóticos y desorganizados, lo que les permite comprender lo que sucede en sus vidas, adaptarse a diversas situaciones y modificar su comportamiento a futuro, además de incrementar su habilidad para asimilar experiencias, gestionar emociones y conservar relaciones saludables con su círculo social e interpersonal.

- **Manejabilidad (componente instrumental o de comportamiento)**

Seguidamente, Antonovsky (1979) describe la manejabilidad, en el nivel de la persona para percibir las herramientas suficientes para enfrentar las exigencias del entorno, considerando que estos recursos pueden estar bajo su propio control o en manos de otros, y está estrechamente vinculada con la autoeficacia y la competencia, ya que las personas que confían en sus recursos disponibles tienden a no sentirse víctimas de las circunstancias, lo que les permite reconocer que, aunque las situaciones adversas son inevitables, tienen la capacidad y las herramientas adecuadas para afrontarlas de manera efectiva y adaptativa.

- **Significatividad (componente motivacional)**

De igual forma, Antonovsky (1979) plantea que la significatividad alude al valor que una persona da a los acontecimientos, sin tener en cuenta cómo ocurran, considerando el deseo y la voluntad como elementos centrales, junto con las emociones y los valores asociados a cada experiencia o suceso, lo que refuerza el concepto de que la vida tiene sentido para vivirla, y los desafíos o adversidades, aunque exigentes, son dignos de esfuerzo y compromiso, manifestando así un enfoque comprometido con áreas específicas de la vida en las que vale el esfuerzo invertir tiempo y energía, otorgándole una naturaleza esencialmente emocional, donde las demandas son

percibidas no como obstáculos, sino como oportunidades valiosas en las que conviene enfocar dedicación para crecer y mejorar continuamente.

En síntesis, el SOC se basa en tres aristas: comprensión, manejo y significado, se puede comprender que comprensibilidad es la capacidad para entender los acontecimientos de la vida como lógicos y previsibles, facilitando la adaptación y la gestión del estrés; así mismo la manejabilidad está relacionada con sentir que se tienen los recursos necesarios, ya sean internos o externos, para enfrentar los desafíos; en última instancia la significatividad implica ver los eventos como valiosos y los retos como oportunidades de crecimiento, estas dimensiones destacan la importancia de poseer una visión clara y organizada de la vida, acceso a recursos adecuados y un sentido de propósito profundo; en definitiva, refuerzan la idea de que el sentido de coherencia es crucial para la salud emocional y la resiliencia, promoviendo un enfoque holístico de la salud mental que no solamente aborda el manejo del estrés, pero también el valor y significado que se le da a los retos de la vida.

2.2.1.2 Modelo Salutogénico. Para conceptualizar la variable del SOC, es crucial analizar el significado del modelo de Salutogénesis. El término salutogénesis fue introducido por Antonovsky (1979), este tiene su origen en el latín "salus" (salud) y del griego "génesis" (raíz o principio), refiriéndose a la génesis de la salud, es decir, al inicio o fuente de la salud; a raíz de esto, se describe y se desarrolla el modelo salutogénico en el marco biopsicosocial, involucrando un análisis global de la salud bajo un enfoque intervencionista; esta propuesta integra conceptos como fortaleza de carácter, tenacidad y capacidad de adaptación, adoptando una orientación interdisciplinaria, y proporcionando una sólida base teórica para el fomento de la salubridad.

La teoría salutogénica propone proporcionar a los sujetos información junto a recursos para transformar su vida, así como habilidades para hacer uso de recursos propios; además,

indica que todos los individuos son capaces de optimizar su salud y calidad de vida, la manera en que se percibe la vida tiene efectos favorables para la salud, y esto se logra mediante acciones orientadas a promover hábitos saludables, incrementar el control personal así como subir los estándares de vida, especialmente por medio de hábitos saludables (Rivera, 2019). Según el WHI- Institute (2019) señala que Aaron Antonovsky genera un aporte salutogénico, destacando la forma en que un individuo puede alcanzar su bienestar personal, pese a desequilibrios, dificultades que puedan presentarse en la vida.

Según Hernán et al. (2010), la salutogénesis propone las siguientes preguntas: ¿Qué factores externos favorecen la salud y el desarrollo? ¿Cuáles son los elementos que nos permiten enfrentar mejor el estrés (ser más resilientes)? ¿Qué nos conduce hacia una vida más plena en experiencias? y ¿Qué factores contribuyen al bienestar general? Estas cuestiones se abordan mediante el modelo de activos, que busca comprender la combinación de factores esenciales para alcanzar la salud total. Dicha teoría se concentra en la relevancia de aplicar métodos basados en la comunidad para el desarrollo de la salud, reconociendo que las evaluaciones deben integrar el proceso, el impacto y la experiencia.

2.2.1.3 Precusores de Sentido de Coherencia. El concepto de SOC, tiene sus raíces en varios enfoques previos sobre la salud y la adaptación al estrés, algunos de ellos incluyen:

En primer lugar, Lazarus y Folkman (1984) introdujeron la idea de coping o afrontamiento, que se refiere a las técnicas que las personas adoptan para enfrentar situaciones estresantes, su enfoque sobre la percepción del estrés y cómo los individuos interpretan y responden a las demandas del entorno constituye una base importante para el desarrollo del SOC, Antonovsky amplió esta idea al sugerir que tener un sentido de coherencia influye en cómo las personas gestionan el estrés.

Posteriormente, Selye (1956) fue pionero en el estudio del estrés, definiéndolo como una respuesta general del organismo frente a cualquier exigencia o requerimiento, su concepto de estrés eustres (positivo) y distrés (negativo) influyó en la idea de que las personas no solo responden a las tensiones, sino que también pueden adaptarse a ellas, lo cual es un aspecto clave del SOC.

Por su parte, Maslow (1943) y Rogers (1951), la psicología humanista, focalizada en el bienestar y el crecimiento personal, también sirvió como base para el SOC, Maslow, con su jerarquía de necesidades, y Rogers, con su énfasis en la autorrealización, subrayaron la importancia de la forma en que una persona interpreta el medio que lo rodea y a sí mismo, esta percepción positiva de la vida y la capacidad de encontrar sentido en las experiencias personales se refleja en el SOC.

En este sentido, se destaca cómo diversas teorías psicológicas contribuyen al concepto de Sentido de Coherencia de Antonovsky, subrayando la relevancia de cómo se perciben e interpretan a sí mismos frente al estrés, donde Lazarus y Folkman, con su concepto de *coping*, enfatizan la capacidad de adaptación al estrés, mientras que Selye, al diferenciar entre eustrés y distrés, propone que no todas las tensiones son negativas, además, la visión humanista de la psicología de Maslow y Rogers, centrado en la autorrealización y el bienestar, complementa el SOC al subrayar la relevancia de encontrar sentido y razón de ser en la vida, lo que también influye en cómo las personas gestionan el estrés, de tal forma se concluye que estas teorías sugieren que el bienestar no depende solo de la reacción ante el estrés, sino de la interpretación personal y el sentido que se le da a las experiencias de vida.

2.2.1.4 Adolescencia y Sentido de Coherencia. El SOC desempeña un papel crucial en cómo los adolescentes enfrentan las modificaciones en el ámbito psicológico, físico, emocional y

social característicos de la adolescencia, el SOC, ayuda a adolescentes a interpretar y adaptarse a los desafíos del día a día, tales como las interacciones con otras personas, la escuela y la identidad personal, tener un alto nivel de SOC les permite manejar el estrés de manera más efectiva, fomentando su resiliencia, promoviendo un bienestar emocional más saludable y favoreciendo una mejor adaptación y relaciones positivas (Carlén et al., 2020).

2.2.1.5 Cultura y Sentido de Coherencia. De acuerdo con Antonovsky (1979), el SOC está influenciado por la cultura, ya que las distintas culturas ofrecen marcos para interpretar y afrontar las experiencias, las dimensiones del SOC, como comprensibilidad, manejabilidad y significatividad, varían según el contexto cultural, en culturas colectivistas, donde los vínculos sociales son prioritarios, se facilita la comprensión del entorno, mientras que en culturas individualistas, la autonomía es clave, en cuanto a la manejabilidad, el apoyo social refuerza la percepción de tener recursos para afrontar dificultades, mientras que en otras, la autoeficacia personal es más importante, finalmente, la significatividad depende de los valores culturales sobre lo que es digno de esfuerzo, lo que influye en el significado de los retos y el propósito de la vida.

2.2.1.6 Sexo y Sentido de Coherencia. El sexo tiene un rol esencial en la manera cómo las personas perciben la vida en relación a sus habilidades para enfrentar situaciones tensionantes, ya que las diferencias de género afectan cómo se perciben y gestionan las experiencias, en términos de comprensibilidad, varones y mujeres comprenden los eventos de modo distinto debido a los roles de género, las mujeres suelen enfrentar más estrés relacionado con las relaciones y la familia, mientras que los hombres lo asocian al trabajo o el éxito profesional, respecto a la manejabilidad, las féminas suelen buscar apoyo en su medio social, en contraparte de los varones quienes afrontan los desafíos de manera más individual, sin embargo,

el apoyo social aumenta la capacidad de manejar el estrés en ambos géneros, finalmente, la significatividad varía según los géneros, las mujeres valoran más las relaciones cercanas, mientras que los hombres se enfocan en el éxito profesional, lo que afecta cómo perciben los retos y los afrontan (Daneri, 2012).

2.2.1.7 Factores de Riesgo de Sentido de Coherencia. El desarrollo del SOC puede verse afectado por aspectos extrínsecos e intrínsecos, ya sea por situaciones de carencia que requieran apoyo social, ya que la ausencia de una red de apoyo sólida y relaciones cercanas puede reducir la percepción de manejabilidad, haciendo que las personas se sientan solitarias, sin habilidades que le permitan hacer frente a desafíos, además, las condiciones de vida adversas, como vivir en ambientes de inestabilidad, pobreza o violencia, pueden generar incertidumbre, lo que dificulta la percepción de la vida como comprensible y manejable, igualmente, las condiciones de salud a nivel psicológico, como trastornos depresivos o ansiosos, así como traumas y adversidades tempranas, afectan la interpretación de las experiencias y la forma en que se gestionan, a todo ello se le suma, las crisis existenciales o la falta de propósito que pueden impactar negativamente la percepción de significatividad, una dimensión clave del SOC (Eriksson y Lindström, 2005).

2.2.1.8 Modelos de Sentido de Coherencia. El SOC es un concepto desarrollado principalmente por Aaron Antonovsky dentro de su modelo salutogénico, aunque el modelo de Antonovsky es el más conocido, existen adaptaciones y teorías complementarias que exploran el SOC desde diferentes perspectivas:

Por un lado, Becker et al. (2010) amplían el enfoque original de Antonovsky al integrar conceptos que promueven no solo la salud individual, sino también el bienestar comunitario y social; este modelo enfatiza la interacción entre los recursos personales y los factores

ambientales que fortalecen el SOC, promoviendo las habilidades personales que puede desarrollar una persona que le permitan enfrentar condiciones adversas y mejorar su calidad de vida; se enfatiza lo importante de considerar la salud desde un marco positivo, abordando los factores que generan bienestar en vez de enfocarse únicamente en prevenir enfermedades; entre estos elementos destacan el apoyo social, el entorno físico saludable y las políticas públicas que facilitan decisiones saludables en la población.

Seguido de Richardson (2002) quien propone que la resiliencia puede comprenderse como una serie de etapas flexibles y dinámicas que incluye su capacidad de afrontar el estrés, y también de crecer y aprender de las adversidades; aunque este modelo no se centra exclusivamente en el SOC, subraya su importancia, ya que un SOC fuerte facilita la adaptación y el hallazgo de significado en situaciones difíciles; destaca que la resiliencia no es un rasgo fijo, sino un proceso continuo de recuperación, aprendizaje y crecimiento; los factores internos como la autoestima, la autoeficacia y el autocontrol emocional, así como los factores externos como el apoyo social, son esenciales para fomentar la resiliencia; además, la resiliencia implica crecimiento postraumático, donde las personas no solo se recuperan de experiencias traumáticas, sino que a menudo experimentan un crecimiento personal, como una mayor fortaleza y claridad en su propósito de vida.

2.2.2 Estrés

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023) el estrés viene a ser la suma de respuestas adaptativas a nivel fisiológico que permiten a la persona reaccionar ante cualquier situación estresante. Entre estas respuestas, se incluyen las enfermedades crónicas, que provocan niveles elevados de estrés.

Según Daneri (2012), fue el médico Walter Cannon quien introdujo el término "estrés" en la fisiología en la década de 1920, definiéndolo como la respuesta del organismo a un estímulo peligroso que altera la homeostasis. Posteriormente, en la década de 1930, el fisiólogo Hans Selye propuso una definición de "estrés" incorporando al síndrome general de adaptación junto al riesgo de origen de enfermedades cuando el agente estresante persiste durante un largo periodo.

El estrés puede ser comprendido de tres formas:

- Entendido como una serie de conjuntos de situaciones que pueden provocar situaciones tensionantes que son percibidas como amenazantes para el individuo. A estos estímulos se les llama agente estresor. Es así que el estrés se considera como el estímulo específico del entorno, como por ejemplo las situaciones estresantes del trabajo, tensiones asociadas a las evaluaciones, preocupación por presentaciones nuevas, entre otros; es así que se integra el estrés como una variable independiente (Cannon, 1932).

- Entendido como respuesta, el estrés se refiere a cómo reaccionan los sujetos, destacando una dualidad: primero, la manera en que las personas actúan, influenciado por sus conductas, ideas y afectos; y segundo, la respuesta fisiológica, que implica la activación del cuerpo y el aumento de la actividad cerebral debido a los estímulos del entorno. (Lazarus & Folkman, 1984).

- Como un proceso, el estrés abarca la dualidad mencionada: en primera las formas en que se viven los episodios estresantes junto a la forma en que se enfrenta y por otro lado la asociación entre persona y ambiente, así como la interacción recíproca entre ambos (Lazarus & Folkman, 1984).

2.2.2.1 Modelos teóricos de Afrontamiento al Estrés.

Modelo de Aproximación- Evitación

El modelo planteado por Roth y Cohen (1986) presenta una perspectiva dicotómica de afrontamiento: aproximación-evitación. La manera de enfrentar aproximada supone en las persona su conducción evitativa, por otro lado, el afrontamiento de evitación se refiere a la tendencia del individuo a alejarse de las fuentes que generan estrés, evitando así el enfrentamiento directo con el problema.

Modelo Incrementador – Atenuador

Planteado por Miller (1980), dicho modelo destaca formas de afrontar la situación centradas en la gestión de la información, detallando cómo los individuos procesan la información relacionada con las situaciones estresantes, de manera que puede incrementar o disminuir la percepción de la amenaza, el estilo de afrontamiento que incrementa la información supone que la persona se mantiene alerta y busca activamente más detalles sobre la situación amenazante, en cambio, el estilo que atenúa la amenaza se caracteriza por la tendencia a evitar o reinterpretar la información mediante cambios cognitivos, con el fin de mitigar la repercusión de la amenaza.

Modelo Multiaxial del Afrontamiento

Propuesto por Dunahoo et al. (1998), este modelo sugiere que los individuos buscan constantemente obtener y mantener sus recursos, según esta teoría, existen cuatro formas principales de recursos: materiales, atributos personales, condiciones y medios o energías. A partir de esta perspectiva, el estrés solo ocurre cuando hay una pérdida de alguno de estos recursos.

Modelo transaccional de los Estilos de Afrontamiento al Estrés

La propuesta de Lazarus y Folkman (1986) postula a la forma de enfrentar el estrés depende de la evaluación y valoración cognitivas de la experiencia estresante. Sugieren tres clases de evaluación: La primera evaluación, en la que el individuo determina si la circunstancia supone una amenaza, un riesgo de pérdida, un reto o un beneficio; la forma en como se evalúa en segunda instancia, incluida el análisis de los medios personales junto a los ambientales accesibles para gestionar el estrés; la reevaluación denota la retroalimentación que un individuo recibe de su contacto con una circunstancia, que podría alterar su percepción del estrés y sus respuestas al mismo. Este modelo resalta cómo la interpretación subjetiva influye en los niveles de estrés y las maneras de enfrentamiento adoptadas.

2.2.3 Estilos de Afrontamiento al Estrés

Las formas de enfrentarse, tal y como se define por Carver et al. (1989), se refieren a las predisposiciones individuales a la hora de abordar diversas situaciones, que influyen en la selección de técnicas de afrontamiento concretas en función de las demandas inmediatas y contextuales.

A su vez, Endler y Parker (1990)j indican que las personas utilizan diferentes estilos de afrontamiento según la situación, sus características y el contexto social, lo que refleja la flexibilidad de sus respuestas al estrés; clasifican estos estilos en tres tipos: dirigidos a solucionar problemas, estilo evitativo y gestión emocional, sugieren que la efectividad de cada estilo varía según el contexto, destacando cómo estos enfoques impactan en el equilibrio psicológico y la capacidad de adaptación al estrés.

También, según Spielberger (1985) indica que las personas utilizan diferentes estilos de afrontamiento según sus niveles de ansiedad, la forma de enfrentarse enfocada en sus emociones es beneficioso cuando la situación estresante no se puede modificar, mientras que el afrontamiento centrado en el problema es más eficaz cuando la situación es manejable; este método subraya la necesidad de ajustar las estrategias de afrontamiento en función de la naturaleza del estrés y del grado de control sobre las circunstancias.

Por otro lado, Frydenberg (2008) Destaca cómo las formas de enfrentarse a los problemas de los adolescentes difieren en función de la edad, la personalidad y el contexto; los estilos de afrontamiento pueden ser funcionales (como buscar apoyo social) o disfuncionales (como la evasión o el agotamiento emocional); además, señala que los adolescentes desarrollan patrones de afrontamiento adaptados a sus experiencias y entorno social, lo que influye en su bienestar psicológico y en su capacidad para manejar situaciones estresantes.

Buceta y Bueno (1995) proponen que el método más eficaz para intervenir en el afrontamiento del estrés es cambiar los aspectos individuales, incluidas las formas en que se enfrentar, las habilidades y los patrones de conducta, así como erradicar, reducir o evitar las situaciones altamente estresantes.

- Recuperar la energía perdida mediante la gestión de las expresiones de estrés, abarcando la regulación fisiológica y cognitiva, junto con la alteración de situaciones tensionantes, la agresividad, junto a episodios de tristeza originadas por situaciones estresantes.

- Mitigar el estrés inducido por programas terapéuticos para problemas preexistentes, de tal modo, Carver et al. (1989) reformularon su propuesta inicial, presentar nuevos postulados que incorporen trece estrategias de afrontamiento, de las cuales cinco pertenecen al afrontamiento

orientado a problemas, cinco al afrontamiento orientado a emociones y tres a estilos de afrontamiento alternativos.

2.2.3.1 Estrategias de Afrontamiento al Estrés.

Estilo de afrontamiento al estrés enfocado a la resolución de problemas

Según Carver et al. (1989), Son las que buscan gestionar o modificar la situación estresante que provoca malestar. Incluyen cinco estrategias, que son:

- Afrontamiento activo: implica la aplicación de medidas inmediatas y la intensificación de los intentos de mitigar o aliviar el estrés.
- Planificación de actividades: implica que el individuo evalúe la circunstancia estresante y seleccione meticulosamente las acciones para abordar el problema.
- Supresión de ocupaciones concurrentes: el individuo da prioridad a tareas específicas mientras descuida otras para eludir el compromiso con la situación estresante.
- Afrontamiento aplazado: el individuo pospone el afrontamiento del problema, evitando reacciones impulsivas.
- La iniciativa de buscar soporte en la sociedad implica consultar a otros sujetos en pro de orientación y aportes para abordar el problema.

Estilo de afrontamiento al estrés enfocado en las emociones o regulación emocional

Carver et al. (1989) señalan que estos métodos están enfocados en regular la respuesta afectiva y emocional provocada por el problema. Se componen de seis estrategias, que son:

- Búsqueda de apoyo emocional: implica solicitar ayuda moral, empatizar y comprender la situación, lo que puede llevar a respuestas emocionales negativas.

- Reevaluación positiva de la experiencia: consiste en encontrar un significado positivo en la dificultad, valorando la enseñanza que deja la experiencia.

- Buscar apoyo emocional implica solicitar ayuda moral, demostrar empatía y comprender las circunstancias, lo que puede provocar reacciones emocionales adversas.

- Análisis emocional: el individuo identifica el evento estresante y reflexiona sobre las emociones que este desencadena.

Estilo de afrontamiento al estrés enfocado en otros afrontamientos adicionales:

Constan de tres estrategias

Para Carver et al. (1989) identifican tácticas centradas en mecanismos alternativos en las formas de enfrentar, así como las situaciones donde no se acepta la realidad, la manera de conducirse desadaptativamente y sus distracciones:

- Negación: ocurre cuando la persona rechaza o no reconoce la existencia del estresor, llegando incluso a comportarse a situaciones estresante rechazada su existencia.

- Comportamientos inapropiados; se refiere a acciones que, en lugar de solucionar el problema, incrementan la ansiedad y complican la situación.

- Distracción: implica desviar la atención hacia actividades o circunstancias ajenas al problema, con el fin de examinar las situaciones en lugar de mitigar el estrés y olvidar temporalmente la dificultad.

2.2.3.2 Valoración de Estilos de Afrontamiento al Estrés. Lazarus y Folkman (1986)

mencionan dos formas de evaluar el estrés:

Evaluación primaria: Denota la evaluación inicial en la que el individuo analiza la situación problemática a través de cuatro enfoques distintos: probable amenaza; desafío ante la amenaza; posible daño o pérdida como resultado de dicha amenaza y beneficio.

Valoración secundaria: se refiere a determinar lo que se hará para retar al estresor e interpretar las habilidades de afrontamiento. El grado de estrés que experimenta una persona, junto con su intensidad y calidad de reacción, serán determinados por la interrelación de ambas valoraciones. La presión sanguínea, el agrandamiento de las pupilas, la cefalea, el incremento de la frecuencia respiratoria y el frío en las manos y pies son algunas de las manifestaciones fisiológicas de estas respuestas.

2.2.3.2 Precusores de Estilos de Afrontamiento al Estrés. Las formas como enfrente al estrés han sido estudiados además conceptualizados por diversos autores a lo largo del tiempo, y varios modelos previos han influido en la comprensión actual de cómo el individuo se comporta ante situaciones estresantes.

Es por esto que, los psicólogos Lazarus y Folkman (1984) son pioneros de analizar los estilos de afrontamiento, además de su teoría, desarrollaron una distinción clave entre diferentes estilos, lo que permitió clasificar cómo las personas reaccionan ante el estrés; su trabajo es fundamental, ya que introdujeron el concepto de que el afrontamiento es un proceso que se desarrolla de manera dinámica, influenciado tanto por la percepción del individuo como por el contexto en el que ocurre el estrés.

Endler y Parker (1990) son considerados pioneros en el examen de las formas de enfrentar situaciones estresantes, a razón de su investigación que permite ampliar la propuesta de Lazarus y Folkman al integrar la noción de afrontamiento evitativo, que describe cómo algunas personas optan por evitar enfrentar directamente el estrés, lo que puede impactar negativamente en su bienestar psicológico; además, subrayan la flexibilidad en la elección de estrategias, destacando que la efectividad del afrontamiento depende tanto de la naturaleza del estrés como de los recursos personales disponibles, lo que influye de manera significativa en la adaptación y el bienestar mental del individuo.

Por otra parte, el psicólogo Spielberger (1985) también influyó en el estudio del afrontamiento al estrés al integrar la ansiedad como un factor clave en cómo las personas enfrentan situaciones estresantes; también afirma que las formas en cómo se enfrenta están supeditada a las condiciones de las situaciones estresante así como los recursos para afrontar que se encuentre disponible, clasificando estos estilos enfocados en la emotividad y enfocados en la situación problemática.

2.2.3.4 Adolescencia y Estilos de Afrontamiento al Estrés. La juventud representa una etapa crucial sobre el crecimiento emocional y psicológico, caracterizada por un aumento en la exposición al estrés debido a cambios biológicos, sociales y emocionales, durante esta etapa, los estilos de afrontamiento al estrés juegan un papel un rol esencial en la adaptación y el bienestar de los adolescentes, a medida que se enfrentan a retos como la identidad personal, la presión social, los estudios y las relaciones interpersonales, los adolescentes desarrollan diversas estrategias para manejar el estrés.

Así lo confirman los estudios que muestran el enfrentarse a situaciones estresantes ante las lluvias registradas más común cuando los adolescentes sienten que no tienen control sobre la

situación estresante; en cambio, cuando perciben que pueden influir en la causa del estrés, tienden a adoptar un enfoque más centrado en el problema, este modelo flexible subraya la importancia de ofrecer apoyo adecuado, tanto en la esfera familiar como en la educativa, afirmaron que las formas en cómo se hace frente están supeditadas a las formas en que el factor estresante y de los recursos de afrontamiento disponibles, clasificando estos estilos enfocados sobre la emoción y enfocados en las problemáticas (Frydenberg, 2008; Endler y Parker, 1990).

2.2.3.5 Cultura y Estilos de Afrontamiento al Estrés. Las herramientas utilizadas a fin de analizar el estrés pueden variar considerablemente según el contexto cultural, ya que los valores, las creencias y las normas sociales de cada cultura influyen en las maneras en la que un sujeto comprende y enfrenta las situaciones estresantes.

Por ejemplo, las culturas individualistas, como las de muchas sociedades occidentales, se valora la independencia y la autosuficiencia, lo que lleva a los individuos a adoptar EA enfocados en resolución de problemas

Sus formas de enfrentar enfocadas en la problemática implican que los sujetos busquen respuestas prácticas y aborden activamente los retos, haciendo hincapié en la autonomía personal y la toma de decisiones independiente; estas culturas fomentan estrategias como el planificar, el buscar apoyo social y la resolución activa de problemas, lo que refleja una orientación hacia la acción y el control de las experiencias estresantes (Lazarus y Folkman, 1984).

En las culturas colectivistas, como las asiáticas o latinas, el bienestar del grupo es prioritario, lo que lleva a los individuos a adoptar estrategias de afrontamiento que buscan mantener la armonía y minimizar el conflicto; en este contexto, las formas de enfrentar enfocadas en sus emociones, tales como evasión o resignación, son más comunes; también se tiende a buscar apoyo en la familia o el grupo en lugar de enfrentar directamente el problema, y

el afrontamiento evitativo puede ser aceptable para no alterar la cohesión grupal (Frydenberg, 2002).

2.2.3.6 Sexo y Estilos de Afrontamiento al Estrés. El sexo puede afectar a los mecanismos de afrontamiento del estrés debido a las disparidades en áreas fisiológicas, sociales y psicológicas entre varones y mujeres, las cuales afectan cómo cada género maneja el estrés.

En virtud a ello, hombres y mujeres, influidos por factores biológicos, sociales y culturales, afrontan el estrés de forma diferente. Las mujeres suelen buscar apoyo emocional o llevar un diario sobre sus sentimientos, lo que puede aumentar su ansiedad en algunas situaciones. Los hombres, en cambio, tienden a centrarse en la actividad física (Cholankeril et al., 2023).

Otras de las formas para enfrentar situaciones de alta demanda es que ambos sexos buscan situaciones de calma y relaxo, resaltando más esta tendencia en las mujeres adolescentes, además de buscar sostén en sus pares etarios, centrándose en la resolución de sus dificultades, en otros casos llegan a buscar refugio en el lado religioso teniendo gran expectativa por lo vaya a pasar en su futuro, mientras que los varones tienden a ignorar el problema, centrándose más en una adaptación física, practicado deporte o compartir con sus pares etarios Fantín et al., (2005). Sin embargo, no se puede especificar de manera tajante una forma definitiva para afrontar situaciones estresantes por los adolescentes, puesto que en distintas investigaciones se evidencia que los jóvenes afrontar el estrés con diversas estrategias, siendo las más resaltantes que las mujeres tienden a disminuir sus tensiones, sin la necesidad de buscar diversión o ignorar el problema o ocultándolo para sí mismas, a diferencia de los varones quienes si optan por esas formas, dichos estudios abarcan muestras de países como Colombia, Alemania, Irlanda y Palestina (D'Anastasi, y Frydenberg, 2005)

2.2.3.7 Factores de Riesgo Estilos de Afrontamiento al Estrés. Estas variables conducentes al riesgo están relacionadas con sus técnicas de enfrentar situaciones estresantes, pueden diferir en función de los atributos individuales, sociales y ambientales, y pueden afectar sustancialmente a la eficacia de las tácticas empleadas. Estos elementos comprenden:

1. **Personalidad:** Individuos con rasgos como neuroticismo o baja autoestima tienden a utilizar estrategias adicionales de afrontamiento centradas en las emociones, que pueden aumentar la ansiedad y dificultar la adaptación al estrés (Endler y Parker, 1990).

2. **Apoyo social;** las personas que carecen de redes de apoyo a menudo recurren a estrategias de afrontamiento menos efectivas, como la evitación o la negación, lo que puede generar consecuencias psicológicas negativas (Frydenberg, 2002).

3. **Contexto social y económico:** Las personas que enfrentan dificultades económicas o situaciones de exclusión social tienen más probabilidades de recurrir a formas de enfrentar de manera disfuncional ya sus herramientas para enfrentar son efectivas que pueden no estar al alcance debido a la falta de recursos y apoyo (Lazarus y Folkman, 1984).

2.3 Definiciones Conceptuales

Salutogénesis: Este modelo identifica, delinea y elucida la consecución de una salud óptima, haciendo hincapié en los elementos protectores y de desarrollo que fomentan la visualización del bienestar psicológico (Mantas, 2017).

El Sentido De Coherencia: Es la actitud general con la que se enfrenta a las adversidades, lo que influye en la manera de abordar y superar el estrés (Carlén et al., 2020).

Compresibilidad: Capacidad de una persona para organizar, anticipar y dar significado a las experiencias estresantes que provienen tanto de factores internos como externos (Eriksson y Lindström, 2005).

Manejabilidad: La capacidad de un individuo de utilizar diversos recursos y técnicas para sortear situaciones difíciles, convirtiéndolas en oportunidades de desarrollo personal y experiencias positivas (Eriksson y Lindström, 2005).

Significatividad: Sentido o importancia que una persona le atribuye a los eventos o situaciones, independientemente de cómo se presenten o sucedan (Eriksson y Lindström, 2005).

Estilos de afrontamiento: Características personales que determinan cómo una persona maneja situaciones estresantes, eligiendo las estrategias más adecuadas según el contexto y los recursos disponibles (Frydenberg, 2008).

Afrontamiento: Esfuerzos de tipo cognitivo y conductual que una persona usa para enfrentar las demandas que provienen de su entorno o de su interior (Frydenberg, 2002).

Estilos de afrontamientos enfocados en el problema: Acciones encaminadas a abordar directamente la causa de estrés o conflicto (Frydenberg, 2002).

Estilos de afrontamiento enfocados en la emoción: Estrategias que las personas emplean para gestionar sus respuestas emocionales frente a situaciones estresantes. (Frydenberg, 2002).

Otros estilos de afrontamiento: Implican estrategias poco efectivas como la evitación o la procrastinación (Frydenberg, 2002).

Capítulo III

Hipótesis y variables

3.1 Formulación de Hipótesis

3.1.1 Hipótesis General

H₁: Existe relación significativa entre el sentido de coherencia y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes del 5° de secundaria de una institución educativa mixta del distrito de Wanchaq-Cusco, 2024.

H₀: No existe relación significativa entre el sentido de coherencia y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes del 5° de secundaria de una institución educativa mixta del distrito de Wanchaq-Cusco, 2024.

3.1.2 Hipótesis Específicas

- H₁: Existe relación significativa entre la dimensión comprensión del sentido de coherencia y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes del 5° de secundaria de una institución educativa mixta del distrito de Wanchaq- Cusco, 2024.

H₀: No existe relación significativa entre la dimensión comprensión del sentido de coherencia y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes del 5° de secundaria de una institución educativa mixta del distrito de Wanchaq- Cusco, 2024.

- H₂: Existe relación significativa entre la dimensión manejo del sentido de coherencia y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes del 5° de secundaria de una institución educativa mixta del distrito de Wanchaq- Cusco, 2024.

H_0 : No existe relación significativa entre la dimensión manejo del sentido de coherencia y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes del 5° de secundaria de una institución educativa mixta del distrito de Wanchaq- Cusco, 2024.

- H_3 : Existe relación significativa entre la dimensión significado del sentido de coherencia y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes del 5° de secundaria de una institución educativa mixta del distrito de Wanchaq- Cusco, 2024.

H_0 : No existe relación significativa entre la dimensión significado del sentido de coherencia y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes del 5° de secundaria de una institución educativa mixta del distrito de Wanchaq- Cusco, 2024.

3.2 Especificación de Variables

La presente investigación presentó como variables:

Variable 1: Sentido de coherencia

Variable 2: Estilos de afrontamiento al estrés

Tabla 1*Operacionalización de la variable sentido de coherencia*

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Instrumento
Sentido de coherencia	Capacidad de las personas para afrontar las demandas del medio, percibir los desafíos que lo movilizan y orientar positivamente hacia la vida (Antonovsky, 1979).	El sentido de coherencia será considerado como la puntuación resultante de la aplicación del cuestionario SOC 13. Es decir, a mayor puntaje, se considera que el sentido de coherencia es mayor. En cuanto a las dimensiones del sentido de coherencia, estas serán definidas como la sumatoria de la puntuación de los ítems correspondientes a cada una de las dimensiones.	Comprensión	- Predecir situaciones - Sensación de confianza	2,6,8,9,1 1	Cuestionario SOC-13 de Antonovsky
		Manejo	- Uso de herramientas - Conocimiento de cómo manejar los estímulos	3,5,10,13		
		Significado	- Sentido y compromiso - Reconocer que los desafíos merecen inversión y compromiso.	1,4,7,12.		

Tabla 2

Operacionalización de la variable estilo de afrontamiento al estrés

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Instrumento
Estilo de afrontamiento al estrés	El afrontamiento del estrés es la reacción ante una circunstancia estresante y varía según el individuo, influido por las experiencias pasadas, la autoevaluación de las capacidades y las motivaciones que afectan a este proceso de adaptación activa (Carver et al., 1989).	Se refiere a sus métodos para manejar las situaciones estresantes, incluyendo el afrontamiento centrado en el problema, el afrontamiento centrado en la emoción o las estrategias alternativas de afrontamiento. Para ello se utilizó el	Dirigidos al problema Dirigidos a la emoción	- Afrontamiento activo. - Planificación. - La supresión de otras actividades. - La postergación del afrontamiento. - La búsqueda de apoyo social. - La búsqueda de soporte emocional - Reinterpretación positiva y desarrollo personal. - La aceptación. - Acudir a la religión.	1, 14, 27, 40 2, 15, 28, 41 3, 16, 29, 42 4, 17, 30, 43 5, 18, 31, 44 6, 19, 32, 45 7, 20, 33, 46 8, 21, 34, 47 9, 22, 35, 48 10, 23, 36, 49	Cuestionario de Estilos de Afrontamiento al Estrés COPE

cuestionario COPE	- Análisis de las emociones.	
(Carver et al.,		11, 24, 37, 50
1989).		
Estilos	- Negación.	12, 25, 38, 51,
adicionale	- Conductas inadecuadas.	13, 26, 39, 52
s	- Distracción.	

Capítulo IV

Metodología

4.1 Tipo y Nivel de Investigación

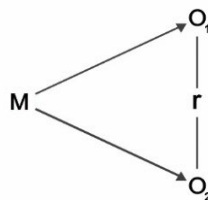
Esta investigación orienta a la generación de conocimiento teórico, explorando conceptos básicos y principios esenciales sin un propósito práctico directo o inmediato (Ñaupas et al., 2023).

Esta investigación se sitúa en el nivel descriptivo correlacional, el objetivo principal es determinar la relación o correlación entre dos o más variables, sin demostrar necesariamente una relación causal directa entre ellas (Ñaupas et al., 2023).

4.2 Diseño de Investigación

Esta investigación considera un diseño descriptivo correlacional, caracterizado como no experimental y transversal, ya que las variables del estudio no se alterarán deliberadamente y se llevará a cabo en un marco temporal y un entorno específicos (Ñaupas et al., 2023).

Diagrama



V1 = Sentido de coherencia

V2 = Estilos de afrontamiento al estrés

M = Muestra.

r = relación.

El método científico se empleó como enfoque general, abarcando etapas como observación, formulación del problema, planteamiento de hipótesis, contrastación y conclusiones, mientras que el método hipotético-deductivo se utilizó como enfoque específico. Este último consiste en formular hipótesis que se validan de forma empírica tras analizar los antecedentes y fundamentos teóricos relacionados con las variables del estudio (Ñaupas et al., 2023).

4.3 Población y Muestra

4.3.1 Población

En un contexto educativo vulnerable como el del distrito de Wanchaq – Cusco, donde la institución ha sido catalogada como "focalizada", los estudiantes enfrentan múltiples factores de riesgo interrelacionados, entre los sociales, familiares, personales y comunitarios donde destacan la pobreza, la exclusión social, la violencia familiar o comunitaria, el trabajo infantil y el limitado acceso a servicios de salud mental, así como la desintegración del núcleo familiar, el bajo nivel educativo de los padres y entornos conflictivos o negligentes; considerando estas dificultades, la población está conformada por un total de 1241 alumnos, contando con 600 varones y 641 mujeres de todo el nivel secundario de una Institución Educativa mixta que está ubicada en del distrito de Wánchaq – Cusco.

- Criterios de inclusión
 - Alumnos que cursan el quinto año de secundaria.
 - Alumnos que tengan 16 años cumplidos a más.

- Capacidad para comprender y responder los instrumentos.
- Asistan regularmente a la institución educativa y estén presentes el día de la aplicación de los instrumentos.
- Estudiantes que tengan el consentimiento informado firmado por sus padres.
- Estudiantes que hayan brindado su deseo escrito de participar en el estudio.

Criterios de exclusión

- Alumnos que no cursan el quinto año de secundaria.
- Alumnos menores de 16 años.
- Alumnos que presenten discapacidad cognitiva o intelectual.
- No asistieron el día de la aplicación de los instrumentos.
- Participación en algún taller sobre manejo del estrés en los últimos 6 meses.
- Estudiantes que no tengan el consentimiento informado firmado por sus padres.
- Estudiantes que no hayan brindado su deseo escrito de participar en el estudio.

4.3.2 Muestra

Considerando las exigencias propias de la edad, como cambios emocionales, la madurez sexual, desarrollo del cuerpo es que esta muestra resulta ser la más significativa en esta población, por otro lado, el Sr. Director solicitó de manera explícita el trabajo único con 5to grado de secundaria, de tal modo la muestra está constituida por 265 alumnos de quinto grado de secundaria pertenecientes a una Institución Educativa mixta del distrito de Wanchaq – Cusco. La muestra fue calculada utilizando un método de muestreo no

probabilístico (Ñaupas et al., 2023), que permite seleccionar una parte específica de la población cuando no es posible acceder a su totalidad; del mismo modo se manejó la técnica de muestreo no probabilístico por conveniencia puesto que los participantes fueron seleccionados por la accesibilidad para la investigación (Arrogante, O, 2021)

4.4 Técnicas e Instrumentos de Investigación

La técnica utilizada fue la encuesta, definida como un conjunto de preguntas formuladas de manera clara, coherente y comprensible, su objetivo principal es obtener respuestas de la población evaluada que proporcionen la información necesaria para fines científicos (Ñaupas et al., 2023).

Los instrumentos empleados son el SOC-19, para medir la variable Sentido de Coherencia y el COPE para medir la variable estilos de afrontamiento al estrés.

4.4.1 Instrumentos

4.4.1.1 Instrumento 1. Cuestionario SOC-13

Ficha técnica

- **Nombre del Instrumento:** Cuestionario de Sentido de Coherencia de Antonovsky (SOC-13).
- **Autor:** Aaron Antonovsky.
- **Año de Elaboración:** 1987.
- **Procedencia:** Israel.
- **Adaptación Peruana:** Saravia et al. (2014) y Silva A. (2021)
- **Administración:** Colectiva o individual

- **Duración:** Aproximadamente entre 10 a 15 minutos
- **Objetivo del Instrumento:** Evaluar el sentido de coherencia en personas adultas y adolescentes, entendida como una orientación global que expresa el grado de confianza de la persona para comprender, manejar y encontrar significado en los desafíos de la vida.
- **Descripción General:** Cuestionario autoadministrado compuesto por 13 ítems que evalúa tres características principales de su sentido coherente: comprensión, manejo y significancia. Cada ítem utiliza una escala tipo Likert que va de 1 (puntuación mínima) a 7 (puntuación máxima).

Se empleó el cuestionario abreviado de Sentido de la Coherencia de 13 ítems desarrollado por Antonovsky. El instrumento SOC-13 recoge datos sobre el SOC total, la dimensión de manejabilidad, la dimensión de comprensibilidad y la dimensión de significatividad.

El cuestionario autoadministrado de 13 ítems utiliza una escala de respuesta tipo Likert con valores de 1 a 7, variando las puntuaciones de 13 a 91. Coexiste cinco ítems negativos que se deben transformar antes de agregar las puntuaciones y realizar el análisis estadístico, los ítems a transformar son 1, 2, 3, 7 y 10. Una mayor puntuación de coherencia indica fortaleza.

El cuestionario incluye las tres dimensiones teóricas del SOC: Manejabilidad, evaluada por los ítems 3, 5, 10 y 13 del cuestionario. La tabla 3 muestra las puntuaciones de 4 a 28. Las puntuaciones más altas indican manejabilidad. Comprensibilidad, determinada por los ítems 2, 6, 8, 9 y 11 del cuestionario. La tabla 3 muestra puntuaciones de 5-35. Las

puntuaciones altas indican comprensibilidad. Significado, medido por los ítems 1, 4, 7 y 12 del cuestionario. La tabla 3 muestra puntuaciones de 4 a 28. Una puntuación más alta denota importancia.

El cuestionario facilita la obtención de puntuaciones para cada individuo y su asociación con los resultados de salud. Se ha demostrado que la conectividad social (SOC) está asociada a los resultados de salud en poblaciones clínicas y no clínicas.

Tabla 3

Distribución por factores de los ítems del SOC y los valores máximos y mínimos de cada factor y del cuestionario global

Factores	Ítems	Valores máximos y mínimos
Comprensibilidad	2, 6, 8, 9, 11	5 – 35
Manejabilidad	3, 5, 10, 13	4 – 28
Significabilidad	1, 4, 7, 12	4 – 28
SOC-13 Total	1 al 13	13 – 91

Fuente: Elaboración propia

Confiabilidad y Validez

En el contexto nacional, Saravia et al. (2014) adaptaron el instrumento utilizando una muestra de 448 estudiantes de 18 a 29 años de una universidad privada de Lima, logrando un alfa de Cronbach de .80 para la escala global del SOC, con valores de subescala de .63 para comprensibilidad, .59 para manejabilidad y .61 para significatividad. Saravia et al. (2014) realizaron un análisis factorial confirmatorio para evaluar la validez del modelo de un factor, que examina globalmente el sentido de coherencia, y del modelo

de tres factores, que considera sus tres dimensiones. El modelo de un factor arrojó los siguientes resultados: $RMSEA = .070$, $SRMR = .055$, y $CFI = .89$. El modelo de tres factores arrojó los siguientes datos: $RMSEA = .060$, $SRMR = .049$, y $CFI = .92$. En consecuencia, los estadísticos de ajuste del análisis factorial confirmatorio indican que el modelo de tres factores presenta un ajuste superior (Saravia et al., 2014).

De manera complementaria en la investigación se analizó la validez del instrumento mediante la V de Aiken, según Caber et al. (2020), el juicio de expertos es una de las opciones de mayor eficacia para determinar la validez de un instrumento, en la tabla 4 se observa que se ha alcanzado un índice de 0.82, que representa la validez del instrumento, mientras que la confiabilidad se determinó mediante una prueba piloto que permitió encontrar un índice de 0.786, que representa la confiabilidad del instrumento, interpretándose que el instrumento se puede emplear en la muestra del estudio.

4.4.1.2 Instrumento 2. Estilo de afrontamiento al estrés COPE

El Cuestionario de Estilos de Afrontamiento al Estrés (COPE) trata de averiguar cómo reaccionan los individuos ante circunstancias estresantes. Carver et al. (1989) crearon un cuestionario de 52 ítems que delinea 13 métodos de afrontamiento del estrés. El objetivo del instrumento es identificar las opciones más utilizadas por el sujeto.

Ficha Técnica

- **Nombre:** Cuestionario de Estilos de Afrontamiento al Estrés.
- **Autores:** Carver et al.
- **Año:** :1989
- **Procedencia:** Estados Unidos de Norteamérica

- **Adaptación peruana:** Cassaretto y Pérez (2016) y Delgado et al. (2023)
- **Administración:** Individual o colectiva.
- **Rango de aplicación:** 16 años a más.
- **Calificación:** 1 a 4 puntos por cada respuesta
- **Significación:** Evalúa 3 estilos de afrontamiento al estrés
 - Enfocado en los problemas
 - Enfocado en las emociones
 - Otros estilos de afrontamiento
- **Frecuencias o rangos:** 25 puntos: muy pocas veces emplea esta forma.
 - 50-70 puntos: depende de las circunstancias.
 - 100 puntos: forma frecuente de afrontar el estrés.
- **Confiabilidad y validez**

Cassaretto y Pérez (2016) la adaptaron para una muestra de 300 estudiantes de 16 a 25 años de Lima, Perú, cuyos índices de confiabilidad, evaluados mediante el alfa de Cronbach, variaron entre 0,53 y 0,91, lo que significa una robusta confiabilidad. Cuatro jueces competentes en psicología, que dominaban el inglés, lo evaluaron, lo que permitió verificar su traducción precisa y la validez de contenido de las escalas. Las evaluaciones de estos jueces se consideraron suficientes para sustituir cierta terminología empleada en la traducción original.

Por otro lado, el estudio se sistematizó a través de la validez de contenido por medio del juicio de especialistas, que según Pérez et al. (2017), se considera como un medio

metodológico de mayor pertinencia y objetividad para determinar la validez de un instrumento, obteniendo un índice de Aiken .924 como se puede evidenciar en la tabla 4, que representa la validez del instrumento, también se encontró que la confiabilidad del instrumento se halló con el alfa de Cronbach con un 0.899, ambos indicadores que la prueba goza de validez y confiabilidad para medir su objetivo en la muestra de la investigación.

4.4.2 Validación de los Instrumentos a la Población Investigada

La validación de contenido de los instrumentos utilizados se realizó mediante juicio de expertos, siendo examinados por cinco expertos del área y se utilizó la validación de Aiken (V de Aiken), el cual consiste en evaluar cómo está estructurada una prueba para establecer que tanto refleja los objetivos a medir, es por ello la necesidad de contrastar el contenido del instrumento con una tabla de especificaciones relacionada con la materia que se pretende evaluar (Aiken, 2003)

A continuación, se muestra los pasos para la validación por juicio de expertos:

- Se suma el puntaje asignado a cada ítem por cada juez y se ordenan.
- Se halla la sumatoria del puntaje asignado por cada juez
- Se divide la suma entre el valor máximo
- Coeficiente de validez de contenido parcial
 - Valor máximo entre el n° de jueces
- Probabilidad de error:
 - $1 \text{ entre el } n^{\circ} \text{ de jueces, potenciado por el } n^{\circ} \text{ de jueces}$
 - $= \text{POTENCIA } ((1/n^{\circ} \text{ de jueces}), n^{\circ} \text{ de jueces})$
- Coeficiente de validez de contenido total

- Restar coeficiente de validez menos la probabilidad de error

El procedimiento mencionado se desarrolló en el software Microsoft Excel

Tabla 4

Resultado de la calificación mediante juicio de expertos

Instrumento	Juez 01	Juez 02	Juez 03	Juez 04	Juez 05	S total de j	Mx	CV Ci	P error	CVCt c	Coeficiente de Validez de Contenido total
Cuestionario de Estilos de Afrontamiento al Estrés	3	3	3	3	3	15	5	1	0.000 32	1.00	0.924
Cuestionario de Sentido de Coherencia de Antonovsky (SOC-13)	3	3	2	3	3	14	4.66 666 666 7	0.93 333 333 3	0.000 32	0.93	0.82

Nota: extraído del software Microsoft Excel

Luego de haber calculado el coeficiente de validez de contenido de cada variable, ubicamos cada uno de los valores en la escala de interpretación

Tabla 5

Interpretación del coeficiente de validez de contenido

Puntuación	Interpretación
Menor que 0.60	Validez y concordancia inaceptables
Igual o mayor que 0.60 y menor que 0.70	Validez y concordancia deficientes
Igual o mayor que 0.71 y menor que 0.80	Validez y concordancia aceptables
Igual o mayor que 0.81 y menor que 0.90	Validez y concordancia buena
Mayor o igual a .91	Validez y concordancia excelentes

Fuente: Hernandez- Nieto (2011).

De acuerdo al cálculo de la validez de contenido del instrumento cuestionario de sentido de Coherencia de Antonovsky resultó 0.82 resultando tener validez y concordancia buena, así mismo el cuestionario de modos de afrontamiento del estrés resultó 0.924 resultando tener validez y concordancia excelente; las valoraciones indican una adecuación total de los instrumentos.

4.4 Técnicas y Procesamiento y Análisis de Datos

Se presentó una solicitud formal de acceso a la población, donde se señala la intención de la investigación al director de la institución educativa para facilitar la administración de los instrumentos psicológicos, posteriormente se agendó una reunión con el director, docentes y equipo de TOE con el objetivo de recolectar información y establecer un horario pertinente para la administración de los instrumentos; una vez gestionada la fecha de aplicación de los instrumentos, se solicitó el consentimiento firmado de los padres de familia y el deseo escrito de los estudiantes en la participación de forma voluntaria en la investigación para posteriormente aplicarse los instrumentos y finalmente realizar el análisis estadístico.

Para analizar eficazmente los datos, las respuestas recogidas de ambos cuestionarios se organizarán en hojas Excel, del mismo modo, el agregado de cada variable, junto con el total de las dimensiones asociadas de las variables, finalizado este proceso, todos los datos se exportarán de la hoja de cálculo Excel al software SPSS para su análisis estadístico. El análisis inferencial consistió en realizar una evaluación de la normalidad mediante la prueba de Kolmogorov-Smirnov para ambas variables con el fin de determinar la matriz de correlación y, a continuación, determinar la prueba estadística adecuada para la correlación, ya sea la R de Pearson o la Rho de Spearman.

4.5 Matriz de Consistencia

Tabla 6

Matriz de consistencia

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variab es	Dimension es	Indicadores	Diseño metodológico
General ¿Cuál es la relación entre el sentido de coherencia y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes del 5° de secundaria de una institución educativa mixta del distrito de Wánchaq - Cusco, 2024?	General: Determinar la relación entre el sentido de coherencia y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes del 5° de secundaria de una institución educativa mixta del distrito de Wánchaq - Cusco, 2024.	General: H ₁ : Existe relación significativa entre el sentido de coherencia y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes del 5° de secundaria de una institución educativa mixta del distrito de Wánchaq - Cusco, 2024.	V1: Sentido de coherencia	Comprensi ón Manejo Significad o	-Predecir situaciones -Sensación de confianza -Uso de herramientas -Conocimiento de cómo manejar los estímulos -Sentido y compromiso -Reconocer que los	Tipo: Básica Nivel: Descriptivo correlacional Diseño: No experimental- de corte transversal
Específicos:	Específicos:					

¿Cuáles son los niveles de sentido de coherencia en estudiantes del 5° de secundaria de una institución educativa mixta del Distrito de Wanchaq-Cusco,2024?	Describir los niveles de sentido de coherencia en estudiantes del 5° de secundaria de una institución educativa mixta del Distrito de Wanchaq-Cusco,2024.	H ₀ : No existe relación significativa entre el sentido de coherencia y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes del 5° de secundaria de una institución educativa mixta del distrito de Wánchaq - Cusco, 2024.	Dirigidos al problema	desafíos merecen inversión y compromiso.	Enfoque: Cuantitativo
¿Cuáles son los estilos de afrontamiento al estrés predominantes en estudiantes del 5° de secundaria de una institución educativa mixta del Distrito de Wanchaq-Cusco,2024?	Describir los estilos de afrontamiento al estrés predominantes en estudiantes del 5° de secundaria de una institución educativa mixta del Distrito de Wanchaq-Cusco,2024. Establecer la relación entre la dimensión comprensión del	Específicos: H ₁ : Existe relación significativa entre la dimensión comprensión del sentido de coherencia y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes del 5° de secundaria de una institución educativa		-Afrontamiento activo. - Planificación. - La supresión de otras actividades. - La postergación del afrontamiento. - La búsqueda de apoyo social. -La búsqueda de soporte emocional	Población y Muestra: 250 estudiantes de 16 a 17 años Técnica: Encuesta Instrumentos : Cuestionario

mixta del distrito de Wánchaq - Cusco, 2024? ¿Cuál es la relación entre la dimensión significado del sentido de coherencia y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes del 5° de secundaria de una institución educativa mixta del distrito de Wánchaq - Cusco, 2024?	Determinar la relación entre la dimensión significado del sentido de coherencia y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes del 5° de secundaria de una institución educativa mixta del distrito de Wánchaq - Cusco, 2024.
---	---

Capítulo V

Resultados

Se incluye en el presente, describir y detallar los resultados obtenidos para cada una de las variables de investigación en base a las respuestas brindadas por la muestra de estudio, en consideración de los objetivos establecidos en el estudio.

5.1 Estadística Descriptiva Sociodemográfica de la Investigación

Tabla 7

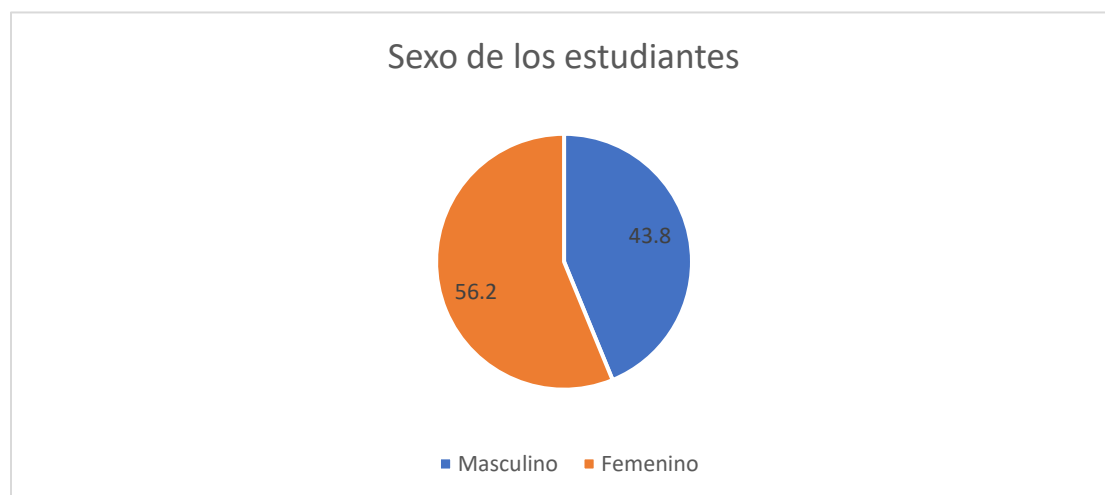
Sexo de los estudiantes

Sexo	f	%
Femenino	149	56.2%
Masculino	116	43.8%
Total	265	100.0%

Nota: Elaboración propia

Figura 1

Sexo de los estudiantes



Nota: Elaboración propia

De acuerdo con la información presentada en la Tabla 7 y la Figura 1, se observa una clara predominancia del sexo femenino en la muestra analizada; específicamente, las mujeres representan el 56% del total, mientras que los hombres constituyen el 43.8%. Esta diferencia evidencia una mayor participación del género femenino, lo cual puede deberse a distintos factores.

Tabla 8

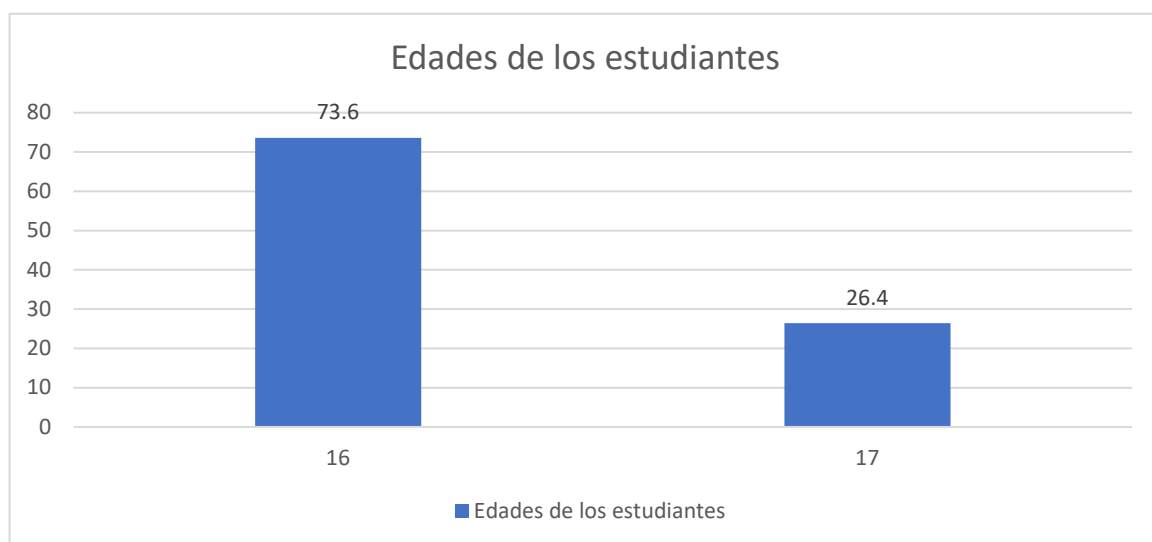
Edades de los estudiantes

Edades	F	%
16	195	73.6%
17	70	26.4%
Total	265	100.0%

Nota: Elaboración propia

Figura 2

Edades de los estudiantes



Nota: Elaboración propia}

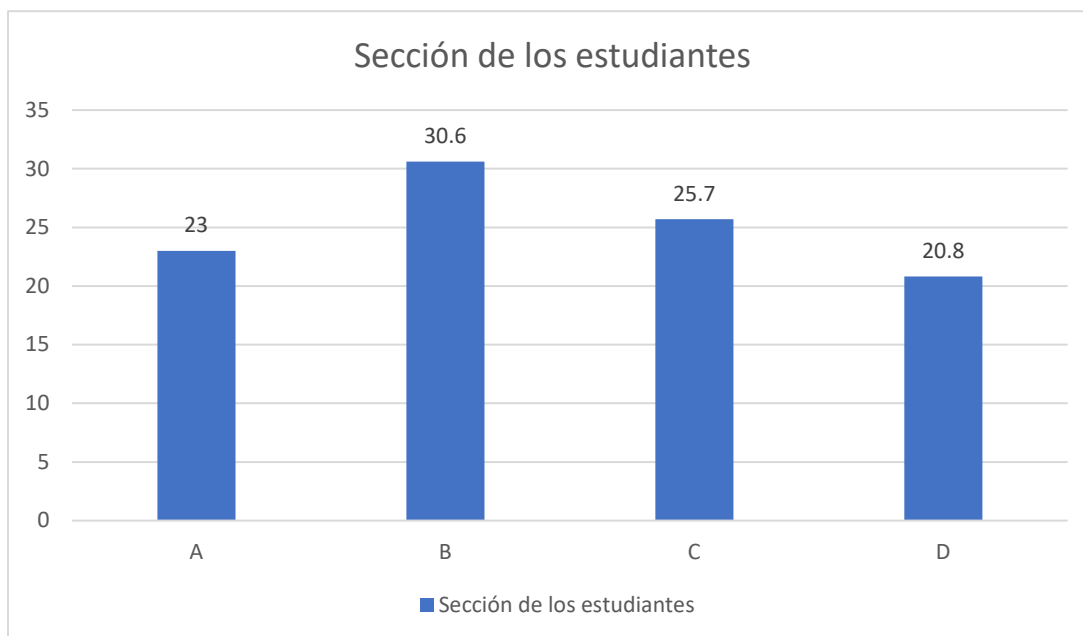
Según los datos presentados en la Tabla 8 y la Figura 2, se evidencia que la edad predominante entre los participantes de la investigación es de 16 años, representando un 73.6% del total de estudiantes, en contraste, únicamente el 26.4% corresponde a estudiantes de 17 años, lo que marca una diferencia porcentual significativa de 47.2 puntos porcentuales entre ambos grupos etarios. Este resultado indica que la gran mayoría de los encuestados se encuentra en una etapa específica de la adolescencia media, lo cual puede tener un impacto considerable en los resultados del estudio, de tal modo se evidencia que una alta concentración de estudiantes de 16 años podría estar relacionada con el nivel educativo en el que se encuentran, como por ejemplo, el penúltimo año de educación secundaria, o con la estructura etaria del grupo objetivo de la investigación.

Tabla 9

Sección de los estudiantes

Sección	F	%
A	61	23.0%
B	81	30.6%
C	68	25.7%
D	55	20.8%
Total	265	100.0%

Nota: Elaboración propia

Figura 3*Sección de los estudiantes**Nota:* Elaboración propia

En virtud de los datos expuestos en la tabla 9 y la figura 3, se desprende que la sección que presenta el mayor número de estudiantes es la “B” con un 30.6%, seguido de la sección “C” con un 25.7%, a ello se le suma la sección “A” con un 23% y finalmente la sección “D” con un 20.8%.

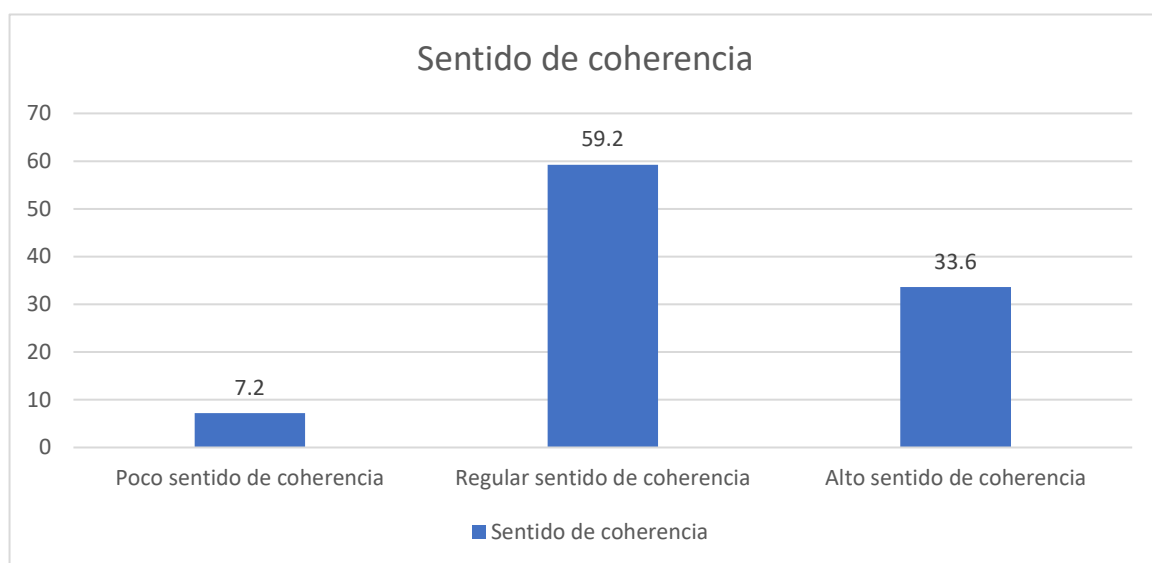
5.2 Estadística Descriptiva de la Investigación

A continuación, se describen los datos descriptivos alcanzados para cada variable en función de los primeros objetivos específicos planteados por la investigación.

Tabla 10*Sentido de coherencia*

		f	%
Sentido de Coherencia	Poco sentido de coherencia	19	7,2
	Regular sentido de coherencia	157	59,2
	Alto sentido de coherencia	89	33,6
	N	265	100,0

Nota: Elaboración propia

Figura 4*Sentido de coherencia*

Nota: Elaboración propia

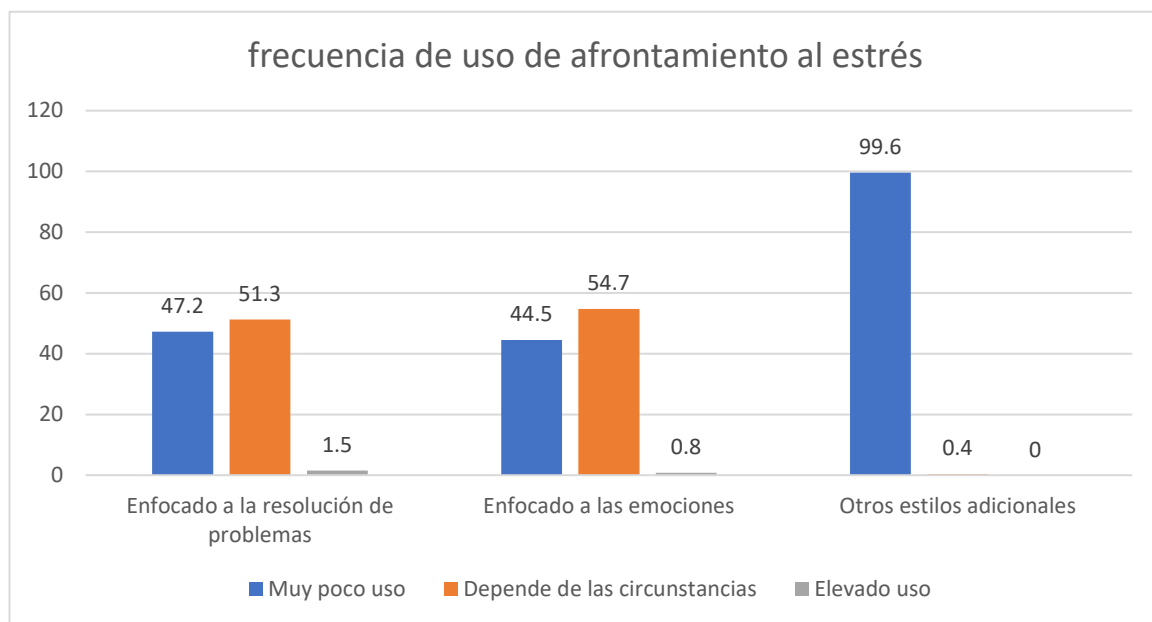
A partir del análisis de la Tabla 10 y la Figura 4, que exponen los niveles del sentido de coherencia entre los participantes, se observa que la mayoría de los encuestados, es decir, un 59.2%, se encuentra en un nivel regular de dicha variable; este resultado indica que, si bien estos

individuos poseen una capacidad moderada para percibir su vida como comprensible, manejable y significativa —los tres componentes fundamentales del sentido de coherencia según Antonovsky—, aún presentan ciertas limitaciones o inconsistencias en uno o más de estos aspectos. por otro lado, un 33.6% de los participantes alcanzó un nivel alto de sentido de coherencia, lo cual refleja una percepción más sólida y positiva de su realidad, estos estudiantes probablemente enfrentan mejor las situaciones estresantes, cuentan con mayores recursos personales para afrontarlas, y tienen una visión más clara de sus propósitos y roles en su entorno, representando una base favorable para la promoción del bienestar psicológico, dada su mayor capacidad de adaptación y resiliencia; sin embargo un 7.2% de los encuestados mostró un nivel bajo o reducido de sentido de coherencia, lo cual es preocupante, ya que podría estar asociado con dificultades para entender y enfrentar las demandas cotidianas; estos individuos podrían tener mayores niveles de estrés, desmotivación o confusión ante situaciones nuevas o desafiantes, lo que sugiere la necesidad de intervenciones específicas para fortalecer su bienestar emocional y su capacidad de afrontamiento; los datos expuestos permiten inferir que, aunque la mayoría de los estudiantes se sitúan en un nivel intermedio (regular), todavía existe un margen importante para mejorar la percepción de coherencia personal dentro del grupo, especialmente considerando que solo una tercera parte alcanza niveles altos. Este panorama destaca la importancia de implementar estrategias educativas, psicológicas o psicosociales que fomenten un desarrollo más sólido del sentido de coherencia en los jóvenes.

Tabla 11*Estilos de afrontamiento al estrés*

Estilos de afrontamiento al estrés	Frecuencia de afrontamiento al estrés	f	%
Enfocado a la resolución de problemas	Muy poco uso	125	47,2
	Depende de las circunstancias	136	51,3
	Elevado uso	4	1,5
Enfocado a las emociones	Muy poco uso	118	44,5
	Depende de las circunstancias	145	54,7
	Elevado uso	2	,8
Otros estilos adicionales	Muy poco uso	264	99,6
	Depende de las circunstancias	1	,4
Total		265	100,0

Nota: Elaboración propia

Figura 5*Estilos de afrontamiento al estrés*

Nota: Elaboración propia

Los datos expuestos en la tabla 11 y la figura 5, describen las frecuencias de uso de los estilos de afrontamiento al estrés donde para el estilo enfocado a la resolución de problemas un 51.3% depende de las circunstancias, mientras que un 47.2% presentó poco uso y un 1.5% elevado uso; mientras que para el estilo enfocado a las emociones el 54.7% alcanzó un estado dependiente de las circunstancias, mientras que un 44.5% muy poco uso y un 0.8% elevado uso; finalmente la dimensión otros estilos adicionales un 99.6% presentaba poco uso y un 0.4% dependiente de las circunstancias, dichos datos permiten concluir que la mayoría de los estudiantes no aplican de manera constante estrategias eficaces de afrontamiento al estrés, la gran mayoría se sitúa en un uso circunstancial, tanto en estilos centrados en la resolución de problemas como en las emociones, lo que podría interpretarse como una falta de interiorización o práctica estable de mecanismos de afrontamiento efectivos, además, la baja proporción de estudiantes que usan de manera elevada estrategias adaptativas, como resolver problemas o manejar emociones, sugiere que es necesario reforzar en ellos habilidades de afrontamiento, especialmente en entornos educativos o de orientación psicológica, por otra parte, el muy bajo uso de estilos desadaptativos es un hallazgo alentador, pues indica que la mayoría de los estudiantes no recurren a estrategias nocivas o contraproducentes frente al estrés.

5.3 Estadística Inferencial Aplicada al Estudio

Para dar inicio al conocimiento correlacional de cada variable, es preciso determinar la normalidad de cada variable a fin de que esta establezca el estadístico a emplearse para poder fijar los estadísticos necesarios para cada asociación, para ello se plantea lo siguiente:

H_0 = Los datos de la muestra presenta una distribución normal

H_a = Los datos de la muestra no presentan una distribución normal

Anticipando que cuando el valor de “p” sea < 0.05 ; se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna y por tanto se elige una prueba no paramétrica.

Tabla 12

Prueba de normalidad de Kolmogorov Smirnov

	Estadístico	Gl	Sig.
Sentido de coherencia	0.057	265	0.034
Estilos de afrontamiento	0.061	265	0.017

Nota: Elaboración propia

Considerando los resultados de la tabla 12, se encuentra que la variable sentido de coherencia y estilos de afrontamiento alcanzaron distribuciones de normalidad de 0.034 y 0.017 respectivamente, los mismos que representa una distribución diferente a lo normal, situación que determina que para las correlaciones se debe emplear un estadístico no paramétrico como el rho de spearman.

5.3.1 Análisis Correlacional de la Hipótesis General

H_1 : Existe relación significativa entre el sentido de coherencia y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes del 5° de secundaria de una institución educativa mixta del distrito de Wanchaq-Cusco, 2024.

H_0 : No existe relación significativa entre el sentido de coherencia y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes del 5° de secundaria de una institución educativa mixta del distrito de Wanchaq-Cusco, 2024.

Considerando estas hipótesis generales, se pudo obtener la siguiente tabla de correlación:

Tabla 13

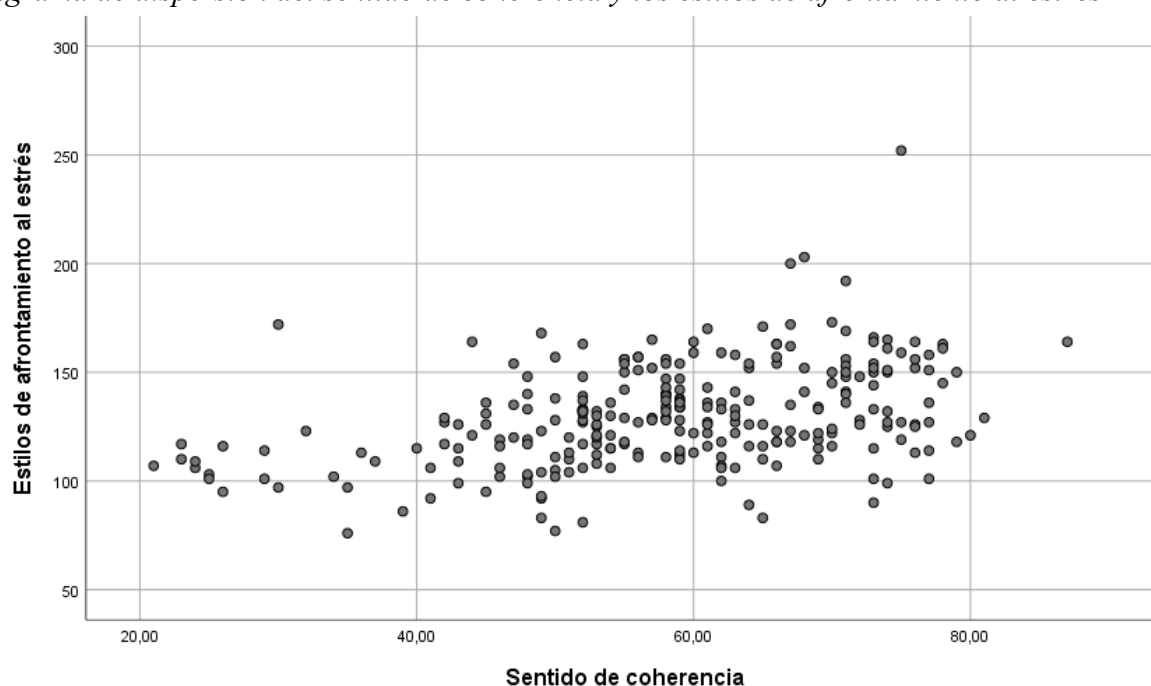
Correlación entre el sentido de coherencia y estilos de afrontamiento al estrés

	Estadístico		Estilos de afrontamiento al estrés
Sentido de coherencia	Correlación de Spearman	Rho	.406**
	Sig. (bilateral)		.000
	N		265

Nota: * significativa, ** muy significativa

Figura 6

Diagrama de dispersión del sentido de coherencia y los estilos de afrontamiento al estrés



Los datos descritos en la tabla 13 y figura 6, permiten diferenciar que existe un correlación significativa y directa entre el sentido de coherencia y los estilos de afrontamiento al

estrés donde $p = .000$ y $\rho = .406^{**}$, ello significa que cuando los estudiantes presentan niveles elevados de sentido de coherencia harán mayor uso de los estilos de afrontamiento al estrés, en consecuencia, al desarrollar una mayor comprensión de los problemas del entorno, se fortalece la capacidad de afrontar situaciones de tensión de manera adaptativa y segura.

5.3.2 Análisis Correlacional de las Hipótesis Específicas

En cuanto al primer objetivo específico se plantearon las siguientes hipótesis:

H_1 : Existe relación significativa entre la dimensión comprensión del sentido de coherencia y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes del 5° de secundaria de una institución educativa mixta del distrito de Wanchaq- Cusco, 2024.

H_0 : No existe relación significativa entre la dimensión comprensión del sentido de coherencia y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes del 5° de secundaria de una institución educativa mixta del distrito de Wanchaq- Cusco, 2024.

Las mismas que permitieron alcanzar la siguiente tabla de correlación:

Tabla 14

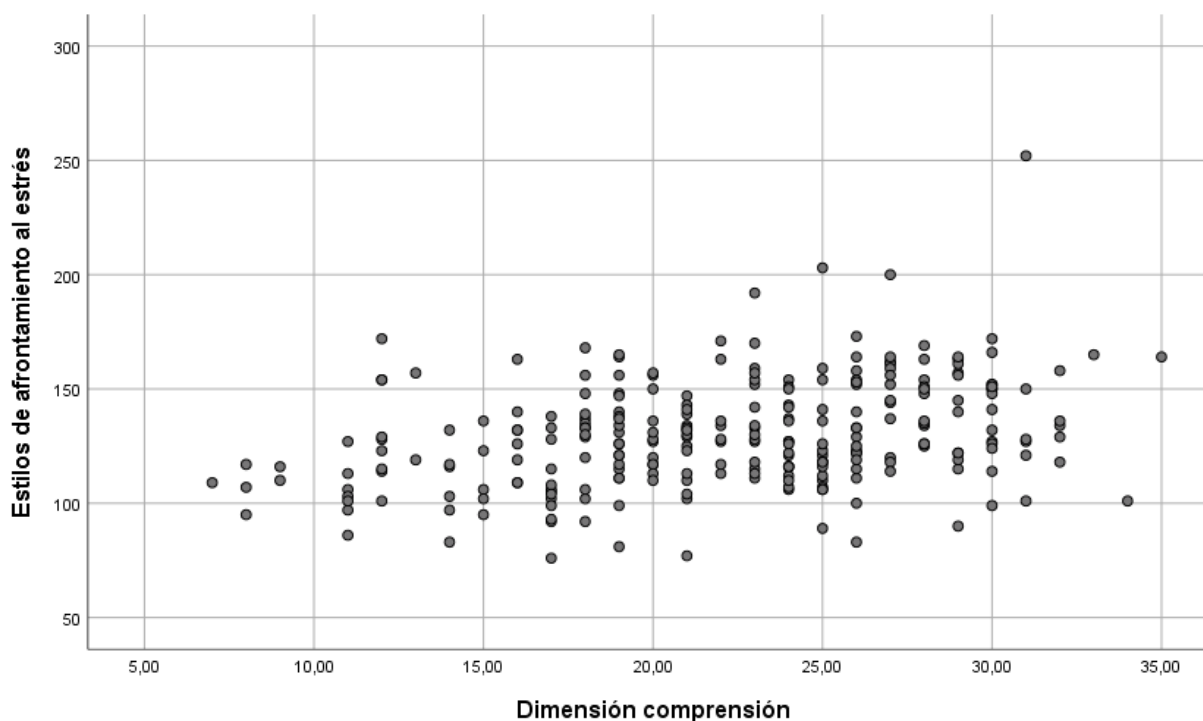
Correlación entre la dimensión comprensión y estilos de afrontamiento al estrés

	Estadístico	Estilos de afrontamiento al estrés
Dimensión comprensión	Correlación de Spearman	Rho 0.337 ^{**}
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	265

Nota: * significativa, ** muy significativa

Figura 7

Diagrama de dispersión de la dimensión comprensión y estilos de afrontamiento al estrés



comprensión y estilos de afrontamiento al estrés presenta una correlación significativa de tipo directa, donde $p=.000$ y $\rho=.337^{**}$, la misma es un indicador de que cuando la dimensión comprensión alcanza niveles altos los estilos de afrontamiento al estrés serán los más idóneos y viceversa, es decir, cuando las personas entienden mejor su emociones, pensamientos y situaciones desafiantes, tienden a utilizar estilos de afrontamiento más adecuadas y funcionales a situaciones tensas, promoviendo su salud mental.

En función del segundo objetivo específico, se consideran las hipótesis presentadas a continuación:

H₂: Existe relación significativa entre la dimensión manejo del sentido de coherencia y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes del 5° de secundaria de una institución educativa mixta del distrito de Wanchaq- Cusco, 2024.

H_0 : No existe relación significativa entre la dimensión manejo del sentido de coherencia y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes del 5° de secundaria de una institución educativa mixta del distrito de Wanchaq- Cusco, 2024.

De esta manera se pudo alcanzar la siguiente tabla de asociación a fin de conocer el tipo y significancia de la misma:

Tabla 15

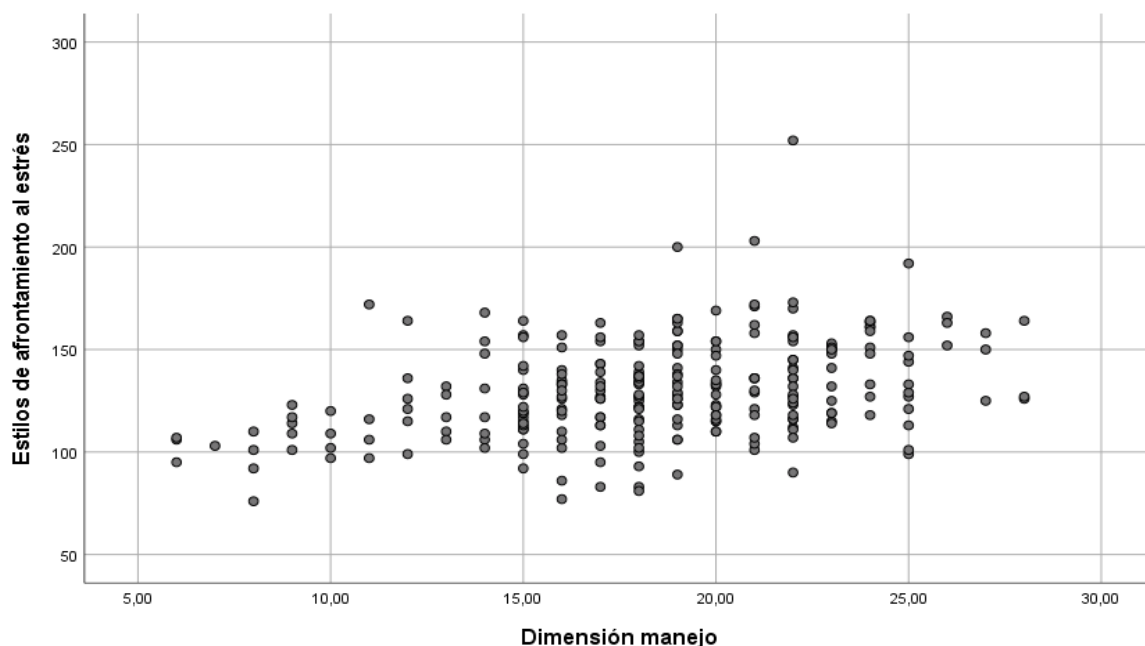
Correlación entre la dimensión manejo y estilos de afrontamiento al estrés

	Estadístico		Estilos de afrontamiento al estrés
Manejo	Correlación de Spearman	Rho	0.375**
	Sig. (bilateral)		0.000
	N		265

Nota: * significativa, ** muy significativa

Figura 8

Diagrama de dispersión de la dimensión manejo y estilos de afrontamiento al estrés



En virtud de los estadísticos demostrados en la tabla 15 y la figura 8, se entiende que la dimensión manejo y estilos de afrontamiento al estrés presentan una asociación directa y significativa ($p=.000$ y $\rho=.375^{**}$), situación que identifica que ante elevados niveles de manejo, existirán mejores estilos de afrontamiento al estrés y viceversa, lo que significa que a mayores recursos internos y/o externos identificados para hacer frente a las demandas de la vida, es mas probable que utilicen estilos adecuados ante circunstancias desadaptativas.

En tanto el tercer objetivo específico, permitió el planteamiento de las siguientes hipótesis:

H₃: Existe relación significativa entre la dimensión significado del sentido de coherencia y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes del 5° de secundaria de una institución educativa mixta del distrito de Wanchaq- Cusco, 2024.

H₀: No existe relación significativa entre la dimensión significado del sentido de coherencia y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes del 5° de secundaria de una institución educativa mixta del distrito de Wanchaq- Cusco, 2024.

De estas se desprende la siguiente tabla de correlación:

Tabla 16

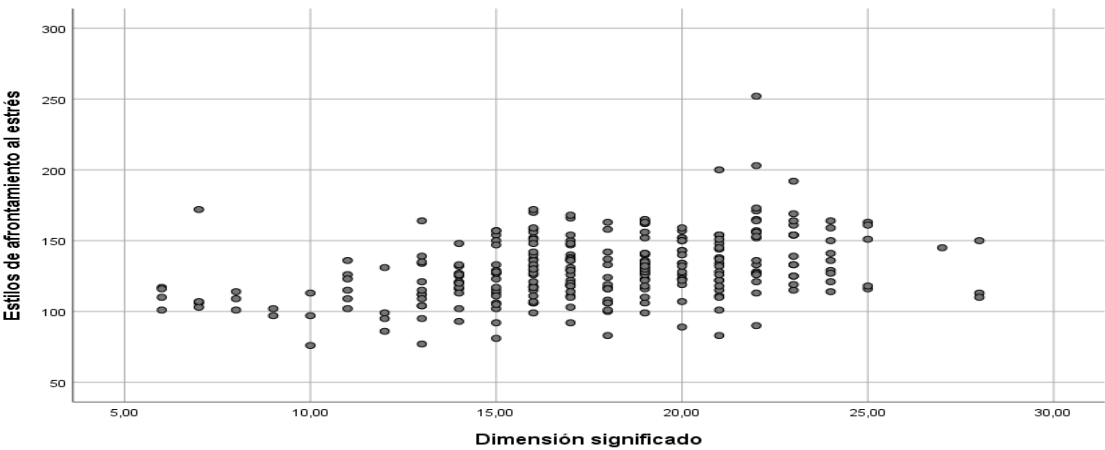
Correlación entre la dimensión significado y estilos de afrontamiento al estrés

Estadístico		Estilos de afrontamiento al estrés
Dimensión significado	Correlación de Spearman	0.395**
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	265

Nota: * significativa, ** muy significativa

Figura 9

Diagrama de dispersión de la dimensión significado y estilos de afrontamiento al estrés



Según los resultados detallados en la tabla 16 y la figura 9, se puede conocer que la dimensión significado y estilos de afrontamiento al estrés presenta una correlación directa y significativa donde $p=0.000$ y $\rho=0.395^{**}$, de ello se entiende que cuando la dimensión significado

presenta grados altos, los estilos de afrontamiento al estrés también serán elevados y viceversa, en otras palabras cuando encuentran sentido en lo que hacen es mas probable que enfrenten las situaciones difíciles con actitud positiva y recursos saludables, asumiéndolo como una oportunidad y no como un obstáculo.

Capítulo VI

Discusión

6.1 Discusión de Resultados

En este apartado se examinarán los hallazgos derivados de esta propuesta académica, de acuerdo con los objetivos definidos, orientados principalmente a establecer la relación entre el sentido de coherencia y los estilos de afrontamiento del estrés en estudiantes de quinto año de secundaria de una institución educativa mixta del distrito de Wanchaq, Cusco, durante el año 2024. A continuación, evaluaremos y discutiremos los datos recogidos.

Abordando el objetivo general, determinar la relación entre el sentido de coherencia y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes del 5° de secundaria de una institución educativa mixta del distrito de Wanchaq-Cusco, 2024, los resultados mostraron la existencia de una relación directa $Rho = .406^{**}$ y $p = .000$; a partir de estos datos hallados, se puede concluir que existe una correlación positiva y estadísticamente significativa, lo que sugiere que, conforme se tiene un mayor sentido de coherencia los estilos de afrontamiento en situaciones estresantes serán mayores, y lo mismo ocurre en sentido contrario. Estos datos pueden ser comparados con los resultados de Betke et al. (2021) quien identificó en Polonia una relación entre el sentido de coherencia y las estrategias de afrontamiento del estrés, $r = 0.755$ y $p < 0.001$. De manera similar, los hallazgos de Ivanauskas y Laurinavičiūtė (2023) evidencian una relación positiva entre las estrategias de afrontamiento del estrés y el sentido de coherencia, con valores estadísticamente significativos, $p < 0.035$; $r = .094$. Al respecto, Rivera (2019) explica que el sentido de coherencia se entiende como una perspectiva que facilita el manejo efectivo de los factores de estrés en distintos momentos de la vida, dicho de este modo el sentido de coherencia está

relacionado con los estilos de afrontamiento al estrés porque, el sentido de coherencia influye en cómo las personas perciben y responden a las situaciones estresantes. Cuando las personas tienen un alto sentido de coherencia, tienden a ver las dificultades como retos que pueden manejar y resolver, lo que les lleva a emplear estrategias de afrontamiento más adaptativas, como la resolución de problemas y la regulación emocional; por otro lado, si una persona tiene un sentido de coherencia bajo, es probable que vea las situaciones estresantes como abrumadoras e incontrolables, lo que puede llevarla a adoptar estilos de afrontamiento menos efectivos, como la evitación o la negación.

En relación con el primer objetivo específico, describir los niveles de sentido de coherencia en estudiantes del 5° de secundaria de una institución educativa mixta del Distrito de Wanchaq-Cusco, 2024, los resultados obtenidos mostraron que el 59,2% de los participantes presentaron un sentido de coherencia regular, el 33,6% un sentido alto y el 7,2% un bajo sentido de coherencia. De manera similar, los resultados de Saldaña (2024) indicaron que el nivel predominante de sentido de coherencia fue medio, con un 45,2%, seguido del nivel bajo, con un 29,8%, y del nivel alto, con un 25%. De igual forma, el estudio de Messa y Halanocca (2022) reveló que, en el centro de salud de San Jerónimo, el 67,3% de los usuarios mostró un nivel medio de sentido de coherencia, el 32,4% un nivel bajo y el 0,3% un nivel alto; mientras que en Livitaca, el 92,6% presentó un nivel medio, el 7,4% un nivel bajo y ninguno mostró un nivel alto. Estos resultados guardan relación con lo señalado por Carlén et al. (2020), quienes indican que, el SOC juega un papel crucial en cómo los adolescentes enfrentan los distintos cambios propios de la adolescencia, y al comprender las dimensiones de comprensibilidad, manejabilidad y significatividad, el SOC les ayuda a interpretar y adaptarse a los desafíos cotidianos, como las interacciones sociales, la escuela y la identidad personal.

En cuanto al segundo objetivo específico, describir los estilos de afrontamiento al estrés predominantes en estudiantes del 5° de secundaria de una institución educativa mixta del Distrito de Wanchaq-Cusco, 2024, los resultados revelaron que, según las circunstancias, el 54,7% de los participantes utiliza un estilo de afrontamiento centrado en las emociones, el 51,3% opta por un estilo enfocado en la resolución de problemas y el 0,4% recurre a otros estilos adicionales. Estos resultados son comparables con los obtenidos por Saldaña (2024), quien observó que las estrategias de afrontamiento más frecuentes fueron las centradas en la resolución de problemas con 21,25 %, seguidas por las evitativas con 11,04 % y, en menor medida, las enfocadas en la emoción con 3,88 %. De igual manera, Tongombol y Montañez (2022) identificaron que el estilo de afrontamiento más utilizado fue el centrado en el problema con 88,8 %, seguido del estilo centrado en la emoción con 72,5 %, y el estilo basado en la evitación fue empleado con menor frecuencia, alcanzando el 50 %. Al respecto, Carver et al. (1989) explican que el afrontamiento al estrés centrado en la resolución de problemas busca manejar la situación mediante acciones directas, análisis cuidadoso y búsqueda de apoyo; el afrontamiento centrado en las emociones se enfoca en regular la respuesta afectiva a través de apoyo moral, empatía y valoración positiva de la experiencia; mientras que otros estilos incluyen la negación, conductas inadecuadas y distracción, que suelen aumentar la ansiedad y agravar el problema. El predominio de los estilos centrados en las emociones y en la resolución de problemas en el estudio refleja una inclinación hacia estrategias más constructivas y adaptativas para enfrentar el estrés; esto subraya la importancia de estos enfoques efectivos frente a otros menos adaptativos, como la negación o la distracción, que tienden a complicar aún más el afrontamiento al estrés.

Respecto al tercer objetivo específico, establecer la relación entre la dimensión comprensión del sentido de coherencia y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes del 5°

de secundaria de una institución educativa mixta del distrito de Wanchaq- Cusco, 2024, se encontró una correlación directa entre la dimensión de comprensión del sentido de coherencia y los estilos de afrontamiento al estrés, con un valor de $Rho = 0.337$ y $p = 0.000$, lo que indica una correlación positiva y estadísticamente significativa; esto sugiere que, a medida que aumenta la comprensión en los participantes, tienden a utilizar estrategias de afrontamiento al estrés de manera más adaptativa. Estos datos están vinculados a los obtenidos por Saldaña (2024), quienes encontró una relación significativa entre la comprensión del sentido de coherencia y las estrategias de afrontamiento al estrés, $p = 0.006$. En referencia a la comprensión, Antonovsky (1979) la define como la capacidad de una persona para reconocer sus necesidades actuales y futuras, estableciendo conexiones con los eventos a su alrededor y viendo la vida como un patrón predecible; perciben su entorno como coherente y estable, lo que les permite adaptarse a diversas situaciones. De acuerdo con lo anterior, la dimensión comprensión influye en cómo una persona percibe y maneja el estrés, ya que las personas con alta comprensión ven su entorno como predecible y estructurado, esto les permite usar estrategias de afrontamiento más efectivas, como la regulación emocional y la resolución de problemas, facilitando la adaptación y una mejor gestión del estrés.

Referente al cuarto objetivo específico, examinar la relación entre la dimensión manejo del sentido de coherencia y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes del 5° de secundaria de una institución educativa mixta del distrito de Wanchaq- Cusco, 2024, los resultados demostraron que existe una correlación positiva y estadísticamente significativa entre la dimensión manejo del sentido de coherencia y estilos de afrontamiento al estrés, con un valor de $Rho = 0.375$ y $p = 0.000$, es decir, cuando una variable aumenta, la otra también tiende a aumentar. Este resultado contrasta con el de Saldaña (2024), quien no encontró una relación

significativa entre el manejo del sentido de coherencia y las estrategias de afrontamiento, $p = 0.328$. Sobre el manejo, Antonovsky (1979) la describe como la percepción de una persona sobre tener los recursos necesarios para enfrentar las demandas del entorno; está relacionada con la autoeficacia y la competencia, ya que quienes confían en sus recursos disponibles tienden a sentirse capaces de enfrentar situaciones adversas de manera efectiva. La relación entre la dimensión de manejo y las estrategias de afrontamiento al estrés se basa en la percepción de contar con los recursos necesarios para enfrentar el estrés. Si una persona percibe tener los recursos adecuados, usa estrategias adaptativas como la resolución de problemas; si no, recurre a estrategias menos efectivas, como la evitación. En el caso de Saldaña, la falta de relación entre ambas variables podría deberse a que los participantes, a pesar de percibir tener recursos, no los utilicen adecuadamente, o a la influencia de otros factores, como el tipo de estrés o las características individuales.

Finalmente, sobre el quinto objetivo específico, determinar la relación entre la dimensión significado del sentido de coherencia y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes del 5° de secundaria de una institución educativa mixta del distrito de Wanchaq- Cusco, 2024, los resultados mostraron una correlación positiva y estadísticamente significativa entre la dimensión significado del sentido de coherencia y los estilos de afrontamiento al estrés, con un valor de $Rho = 0.395$ y $p = 0.000$, lo que sugiere que, a medida que una de las variables aumenta, la otra también tiende a aumentar. Este resultado difiere del de Saldaña (2024), quien no halló una relación significativa entre la dimensión significado del sentido de coherencia y las estrategias de afrontamiento, $p = 0.142$. Respecto al manejo, Antonovsky (1979) plantea que se refiere al valor que una persona asigna a los eventos, resaltando la importancia de deseos, emociones y valores; esto refuerza la idea de que, aunque los desafíos sean difíciles, merecen esfuerzo y compromiso,

viéndolos como oportunidades para crecer en lugar de obstáculos. La dimensión significada está relacionada con las estrategias de afrontamiento al estrés, ya que cómo una persona percibe y valora una situación estresante influye directamente en las estrategias que utiliza para manejarla, si una persona considera que un desafío tiene un propósito o valor, es más probable que recurra a estrategias adaptativas, en cambio, si no le da significado a la situación, puede optar por enfoques menos efectivos como la evitación o la negación. También es posible que otros factores, como las características individuales de las personas o el tipo de estrés experimentado, tengan influencia en esta relación, lo cual podría explicar los resultados del estudio de Saldaña.

Capítulo VII

Conclusiones

Primera: Se encontró relación directa entre el sentido de coherencia y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes del 5° de secundaria de una institución educativa mixta del distrito de Wanchaq-Cusco, 2024. $Rho = .406^{**}$ y $p = .000$; esto significa que, a medida que los estudiantes presentan un mayor sentido de coherencia, es decir, una percepción de que su vida tiene sentido, es comprensible y manejable, tienden a utilizar estilos de afrontamiento al estrés más adaptativos, y lo mismo ocurre en sentido inverso.

Segunda: Se identificaron los niveles de sentido de coherencia, identificando en los resultados que un 59,2% alcanzo un sentido de coherencia regular siendo el predominante en los participantes, seguido de 33,6% un alto sentido de coherencia y el 7,2% un sentido bajo de coherencia, en estudiantes de 5° de secundaria de una institución educativa mixta en el distrito de Wanchaq-Cusco, 2024.

Tercera: Se determinaron los estilos de afrontamiento al estrés predominantes, los resultados indicaron que, dependiendo de la situación, el 54,7% de los participantes alcanzo un estilo de afrontamiento centrado en las emociones, como estilo predominante, seguido de un 51,3% que prefieren un estilo orientado a la resolución de problemas y el 0,4% utilizan otros enfoques adicionales, en estudiantes de 5° de secundaria de una institución educativa mixta en el distrito de Wanchaq-Cusco, 2024.

Cuarta: Se halló una relación directa entre la dimensión comprensión del sentido de coherencia y los estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes de quinto de secundaria de una institución educativa mixta en el distrito de Wanchaq, Cusco, 2024. $Rho = 0.337$ y $p = 0.000$;

esto sugiere una correlación positiva, lo que significa que, a medida que los estudiantes comprenden mejor su sentido de coherencia, percibiendo su vida como significativa, comprensible y manejable, también es más probable que empleen estrategias de afrontamiento más efectivas ante el estrés, y viceversa.

Quinta: Se halló relación directa entre la dimensión manejo del sentido de coherencia y los estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes de quinto de secundaria de una institución educativa mixta en el distrito de Wanchaq, Cusco, 2024. $Rho = 0.375$ y $p = 0.000$; esto significa que a medida que los estudiantes perciben tener los recursos necesarios para manejar las demandas del entorno, también tienden a emplear estrategias de afrontamiento más efectivas frente al estrés, y a la inversa.

Sexta: Se encontró una relación directa entre la dimensión significado del sentido de coherencia y los estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes de quinto de secundaria de una institución educativa mixta en el distrito de Wanchaq, Cusco, 2024. $Rho = 0.395$ y $p = 0.000$; esto indica que los estudiantes que perciben los eventos de su vida como significativos y valiosos tienden a utilizar estrategias de afrontamiento más efectivas frente al estrés, y de manera inversa.

Recomendaciones

1. Considerando que se encontró una relación entre el sentido de coherencia y estilos afrontamiento al estrés, a la institución educativa se le recomienda, desarrollar o implementar programas y/o talleres de formación y apoyo psicológico, en los que se incluyan habilidades para comprender, manejar y encontrar sentido en los desafíos cotidianos para gestionar el estrés de manera efectiva y saludable, además de brindar el apoyo emocional y asesoría para ayudar a los estudiantes, dichos talleres podrían contener resiliencia, auto regulación y uso de estrategias adecuadas, de tal modo que los principales beneficiados serían los estudiantes, quienes experimentarían un mayor bienestar y mejor rendimiento académico, pero también los docentes, familias y la comunidad educativa en su conjunto, al crear un entorno de apoyo y crecimiento emocional.

2. Se recomienda a los padres fomentar en sus hijos el desarrollo de un alto sentido de coherencia, ayudándolos a comprender los desafíos de manera efectiva, para lograrlo, los padres deben crear un ambiente familiar estable y predecible, en el cual los adolescentes puedan sentir que los eventos y las situaciones tienen un sentido claro y son comprensibles, además, es fundamental que los padres promuevan el uso de estrategias de afrontamiento saludables, tales como la comunicación abierta, la resolución de problemas y la regulación emocional, de este modo, podrán involucrarse activamente en la vida escolar de sus hijos y apoyarlos en la gestión del estrés relacionado con el rendimiento académico y las relaciones sociales.

3. Se recomienda a los docentes, dado que la mayoría de los estudiantes emplean estilos de afrontamiento centrados en las emociones o en la resolución de problemas, implementar programas de apoyo integral que combinen ambos enfoques, además de trabajar en habilidades

de afrontamiento adicionales, crear un plan de intervención que combine talleres emocionales con actividades prácticas de resolución de problemas, donde se integren habilidades socioemocionales, pensamiento crítico y toma de decisiones, este plan puede incluir también el seguimiento individualizado para estudiantes que necesiten apoyo adicional, con el acompañamiento de psicólogos escolares o consejeros, el trabajo integral de estos enfoques no solo ayuda a reducir el estrés de los estudiantes, sino que también promueve su desarrollo integral, mejorando sus habilidades cognitivas, emocionales y sociales, a largo plazo, los estudiantes se sentirán más capacitados para manejar sus emociones, tomar decisiones informadas y enfrentar los retos con un alto sentido de coherencia.

4. Se recomienda que la institución educativa, a través de sesiones de tutoría o asignaturas como psicología o educación emocional, implementen talleres y actividades dirigidas a fortalecer la comprensibilidad del sentido de coherencia, estas actividades pueden incluir charlas motivacionales, dinámicas grupales y reflexivas que ayuden a los estudiantes a entender y dar sentido a los eventos de su entorno, incluso en situaciones difíciles, logrando que generen estrategias de afrontamiento saludables, como la resolución de problemas, y la gestión emocional; por otro lado, se sugiere que los estudiantes participen activamente en estas iniciativas para potenciar su crecimiento personal, por lo que al desarrollar un mayor sentido de coherencia y estrategias para afrontar desafíos, los estudiantes podrán manejar mejor el estrés, enfrentar retos académicos, sociales, personales, y mejorar su bienestar.

5. Se recomienda que la institución educativa a través del área de psicopedagogía implemente programas enfocados en fortalecer el manejo del sentido de coherencia, con énfasis en su relación directa con los estilos de afrontamiento al estrés, para ello, se pueden organizar talleres que permitan a los estudiantes reconocer y desarrollar sus recursos internos y externos,

capacitaciones en estrategias de afrontamiento como la identificación y resolución de problemas concretos, técnicas de relajación y manejo del estrés, así como actividades prácticas que refuercen la confianza en su capacidad para manejar las demandas del entorno, además, se sugiere incluir dinámicas grupales orientadas a fomentar la colaboración, la reflexión y el aprendizaje mutuo. Por otro lado, se recomienda involucrar a los docentes y padres de familia en capacitaciones sobre cómo apoyar a los estudiantes en la construcción de un sentido de coherencia, promoviendo un entorno seguro, estructurado y estimulantes, estas acciones ayudarán a los estudiantes a percibir las situaciones de manera más óptima, lo que no solo potenciará el uso de estilos de afrontamiento más efectivos, sino que también contribuirá a reducir el impacto del estrés y mejorará su rendimiento académico.

6. Se recomienda a la institución educativa que pueda generar alianzas con comunas o centros de salud para la implementación de programas y talleres enfocados en fortalecer la dimensión de significado en los adolescentes, ayudándolos a percibir los eventos de su vida como más valiosos y significativos, para ello, es crucial diseñar actividades que fomenten la reflexión profunda sobre los desafíos personales, promoviendo una visión positiva de los obstáculos y enseñando a los estudiantes a encontrar propósito y aprendizaje en cada experiencia, estos programas deben incluir estrategias efectivas de afrontamiento para interpretar situaciones estresantes de manera constructiva, además, es esencial capacitar a los padres de familia para que, desde el hogar, puedan crear un ambiente emocionalmente positivo, apoyando a sus hijos en el proceso de dar sentido y valor a sus experiencias diarias. Esta intervención fortalecerá el sentido de coherencia en los estudiantes, los padres aprenderán a apoyar a sus hijos en este proceso, y la comunidad educativa experimentará un ambiente más positivo y colaborativo.

7. A futuros investigadores, ampliar el alcance del estudio incorporando una muestra más diversa, incluyendo estudiantes de diferentes grados o de otras instituciones, para comparar los resultados y obtener conclusiones más generalizables, además, sería útil explorar de manera más profunda las variables que podrían influir en la relación entre el sentido de coherencia y los estilos de afrontamiento al estrés como factores socioeconómicos, culturales o familiares, de tal modo que sería valioso realizar estudios longitudinales para observar cómo estos factores afectan el bienestar y el rendimiento académico de los estudiantes a largo plazo y por otro lado ampliaría la información teórica que existe en relación a estas variables dentro de la ciudad de cusco.

8. Se recomienda al gobierno local implementar analizar esta problemáticas y plantear estrategias que fomenten el sentido de coherencia y los estilos de afrontamiento al estrés en los adolescentes, entendiendo las implicancias y sus beneficios de las mismas, además, se recomienda capacitar a docentes y personal de salud mental, ofrecer programas de sensibilización para padres, y fomentar políticas públicas de bienestar emocional, estableciendo alianzas con organizaciones de salud mental para crear un entorno educativo más saludable y resiliente.

Referencias

- Aiken, L. R. (2003). *Test psicológicos y evaluación*. (M. E. Ortiz Salinas, Ed.) Mexico: Pearson Educación 11 95-96.
- Álvarez, E., & Duran, J. (2023). *Bienestar psicológico y estilos de afrontamiento al estrés en comerciantes del mercado Vinocanchón en el contexto de la emergencia sanitaria por COVID - 19, Cusco, 2021* [Tesis de grado]. Repositorio Institucional Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco. <http://hdl.handle.net/20.500.12918/7571>
- Antonovsky, A. (1979). *Health, Stress, and Coping*. Jossey-Bass Publishers. <https://es.scribd.com/document/529631743/Antonovsky-1979>
- Arrogante, O. (24 de abril de 2021). Técnicas de muestreo y cálculo del tamaño muestral: Como y cuantos participantes debo seleccionar para mi investigación. *Enfermería intensiva*, 33, 44-47. Obtenido de <https://www.elsevier.es/es-revista-enfermeria-intensiva-142-pdf-S1130239921000328>
- Becker, C., Glascoff, M., & Felts, M. (2010). Salutogenesis 30 Years Later: Where do we go from here? *International Electronic Journal of Health Education*, 10 25-32. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ895721.pdf>
- Betke, K., Basińska, M., & Andruszkiewicz, A. (2021). Sentido de coherencia y estrategias de afrontamiento del estrés en enfermeras. *BMC Nurs*, 20(1). <https://doi.org/10.1186/s12912-021-00631-1>
- Binkowska, M., & Januszewicz, P. (2010). Sense of coherence and health-related behaviour among university students-a questionnaire survey. *Central European journal of public health*, 18(3) 145-150. <https://cejph.szu.cz/pdfs/cjp/2010/03/04.pdf>

- Buceta, J., & Bueno, A. (1995). *Psicología y salud: control del estrés y trastornos asociados*. Madrid: Dykinson. <https://www.aepcp.net/book/psicologia-y-salud-control-del-estres-y-trastornos-asociados/>
- Cabero, J. et al. (2020). Evaluation of teacher digital competence frameworks through expert judgement: The use of the expert competence coefficient. *Journal of new approaches in educational research (NAER JOURNAL)*, 9(2) 275-293.
- Cannon, W. (1932). *The wisdom of the body*. New York: W. W. Norton & Company, Inc. <https://www.nature.com/articles/133082a0>
- Carbajal, C., & Tipola, E. (2022). *Autoestima y afrontamiento al estrés en estudiantes de 4to grado de secundaria de una Institución Educativa Pública de Comas, 2019* [Tesis de grado]. Repositorio Institucional Universidad Peruana Los Andes. <https://hdl.handle.net/20.500.12848/7670>
- Carlén, K., Suominen, S., Lindmark, U., Saarinen, M., Aromaa, M., Rautava, P., & Sillanpää, M. (2020). Sense of coherence predicts adolescent mental health. *Journal of Affective Disorders*, 274 1206–1210. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.04.023>
- Carver, C., Scheier, M., & Weintraub, K. (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>
- Cassaretto, M., & Perez, C. (2016). Afrontamiento al Estrés: Adaptación del Cuestionario COPE en Universitarios de Lima. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 2(42) 95–109. <https://www.aidep.org/sites/default/files/articles/R42/Art9.pdf>

- Cholankeril, R., Xiang, E., & Badr, H. (2023). Diferencias de género en el afrontamiento y la adaptación psicológica durante la pandemia de COVID-19. *Revista internacional de investigación ambiental y salud pública*, 20(2) 993. <https://doi.org/10.3390/ijerph20020993>
- D'Anastasi, T. y Frydenberg, E. (2005). Ethnicity and Coping: What Young People Do and What Young People Learn. *Australian Journal of Guidance and Counselling*, 15 (1) 43-59.
- Daneri, F. (2012). *Biología del comportamiento*. Trabajo práctico. Universidad de Buenos Aires. https://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios_catedras/electivas/090_comportamiento/material/tp_estres.pdf
- Dejo, M., Espinoza, M., Gambini, P., & Scarafia, M. (2018). Factores socioeducativos y sentido de coherencia asociados a la calidad de vida en adolescentes de Lima Metropolitana. *Persona*, 21(2). <https://doi.org/10.26439/persona2018.n021.3021>
- Delgado, N., Castillo, J., & Cerda, L. (2023). Propiedades psicométricas de la Escala de Afrontamiento al Estrés Brief-COPE 28 en una población peruana. *Interacciones*, 9. <https://doi.org/10.24016/2023.v9.333>
- Dunahoo, L., Hobfoll, S., Monnier, J., Hulsizer, M., & Johnson, R. (1998). There's more than rugged individualism in coping. Part 1: Even the lone ranger had tonto. *Anxiety, Stress and Coping*, (2) 137-165. <https://doi.org/10.1080/10615809808248309>
- Endler, N., & Parker, J. (1990). *Coping Inventory for Stressful Situations: Manual*. Multi-Health Systems.

- Eriksson, M., & Lindström, B. (2005). Validez de la escala de sentido de coherencia de Antonovsky: una revisión sistemática. *J Epidemiol Community Health*, 59(6) 460-466.
<https://doi.org/10.1136/jech.2003.018085>
- Erikson, E. H. (s.f.). *Identity, youth and crisis*. New York, NY: W.
W.<https://doi.org/10.1002/bs.3830140209>
- Escobar, B., Cid, P., Juvinyà, D., & Sáez, 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://revistasoj.s.ucaldas.edu.co/index.php/hacialapromociondelasalud/article/view/2819>
- Fantín, M. et al. (2005). Estilos de personalidad y estrategias de afrontamiento en adolescentes. *Ciencias psicológicas*, 1 (11) 159-176.
- Fernández, E., Mayo, L., & García, A. (2017). *Sentido de coherencia y salud percibida en alumnos universitarios de ciencias de la salud*. Asociación Española de Enfermería de Salud Mental. <https://www.aeesme.org/aeesme/sentido-de-coherencia-y-salud-percibida-en-alumnos-universitarios-de-ciencias-de-la-salud/>
- Fernández, G., & Rodríguez, M. (2020). Sentido de coherencia y afrontamiento en padres de hijos con TEA [Tesis de grado]. Repositorio Institucional Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas. <http://doi.org/10.19083/tesis/653858>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2023). *The State of the World's Children 2023*.
<https://www.unicef.org/reports/state-worlds-children-2023>
- Frydenberg, E. (2002). *Beyond Coping. Meeting goals, visions, and challenges*. Nueva York: Oxford University Press.

- Frydenberg, E. (2008). *Adolescent Coping: Advances in Theory, Research and Practice*. London: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203938706>
- Guerrero, J. (2019). Sentido de coherencia y estilos de vida saludable en estudiantes de una universidad pública venezolana. *Salud, Arte Y Cuidado*, 11(1) 21-32. <https://revistas.uclave.org/index.php/sac/article/view/2067>
- Hernán, M., Morgan, A., & Mena, A. (2010). *Formación en salutogénesis y activos para la salud*. https://www.facc.info/wp-content/uploads/2015/07/Doc_Redconsalud_2.pdf
- Hochwalder, J., & Saied, V. (2018). La relación entre el sentido de coherencia y los problemas cotidianos entre los estudiantes universitarios. *Psicología de la salud y medicina del comportamiento*, 6(1) 329-339. <https://doi.org/10.1080/21642850.2018.1538802>
- Huacac, L. (2023). Estrés, ansiedad, depresión y estilos de afrontamiento en la IX Comandancia Departamental de Bomberos Cusco durante la vacunación Covid-19, 2021 [Tesis de grado]. Repositorio Institucional Universidad Andina del Cusco. <https://hdl.handle.net/20.500.12557/5790>
- Ivanauskas, A., & Laurinavičiūtė, J. (2023). Stress coping strategies and peculiarities of the sense of coherence in senior – form students, during the covid 19 pandemic. *INTED2023 Proceedings*, 1 1234–1239. <https://doi.org/10.21125/INTED.2023.0356>
- Knowlden, A., Sharma, M., Kanekar, A., & Atri, A. (2013). Sense of Coherence and Hardiness as Predictors of the Mental Health of College Students. *International Quarterly of Community Health Education*, 33(1) 55-68. <https://doi.org/10.2190/IQ.33.1>
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer Publishing Company

https://www.academia.edu/37418588/Richard_S_Lazarus_PhD_Susan_Folkman_PhD_Stress_BookFi

Lazarus, R., & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.

Mantas, S. (2017). *Sentido de coherencia, resiliencia y salud mental positiva en los profesionales del Sistema de Emergencias Médicas* [Tesis de grado]. Repositorio Institucional Universidad de Girona. <http://hdl.handle.net/10803/406045>

Maslow, A. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4) 370–396. <https://doi.org/10.1037/h0054346>

Matić, I., Takšić, I., & Božičević, M. (2021). El sentido de coherencia y el bienestar subjetivo como recursos de resiliencia en tiempos de situaciones estresantes: brote de COVID-19 y terremotos. *Psychiatr Danub*, 33(4) 639-645. <https://doi.org/10.24869/psyd.2021.639>

Messa, P., & Halanocca, K. (2022). *Sentido de coherencia en usuarios de los centros de salud de San Jerónimo y Livitaca, Cusco 2022* [Tesis de grado]. Repositorio Institucional Universidad Andina del Cusco, Cusco. <https://hdl.handle.net/20.500.12557/5185>

Miller, S. (1980). When is a little knowledge a dangerous thing? Coping with stressful events by monitoring vs. blunting. *Coping and health*, 145-169. https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-1-4684-1042-6_8

Ministerio de Salud. (2006). *Entre el 15 y 20% de adolescentes peruanos presentan estrés y tensión*. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/41792-entre-el-15-y-20-de-adolescentes-peruanos-presentan-estres-y-tension>

- Ministerio de Salud. (2013). *Un 32.2% de cusqueños ha presentado un trastorno mental en algún momento de su vida*. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/32964-un-32-2-de-cusquenos-ha-presentado-un-trastorno-mental-en-algun-momento-de-su-vida>
- Ministerio de Salud. (2023). *Día Mundial de la Salud Mental: más de 1 333 000 casos atendidos por trastornos y problemas psicosociales*. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/847052-dia-mundial-de-la-salud-mental-mas-de-1-333-000-casos-atendidos-por-trastornos-y-problemas-psicosociales>
- Mittelmark, M., Bauer, G., Vaandrager, L., Pelikan, J., Sagy, S., Eriksson, M., Meier, C. (2022). *The Handbook of Salutogenesis*. Springer Open. https://doi.org/10.1007/978-3-030-79515-3_28
- Ñaupas, H., Mejía, E., Trujillo, I., Romero, H., Medina, W., & Novoa, E. (2023). *Metodología de la Investigación total: Cuantitativa-Cualitativa y Redacción de tesis*. Bogotá: Ediciones de la U.
- Organización Mundial de la Salud. (2023). *Estrés*. <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
- Organización Mundial de la Salud. (2024). *La salud mental de los adolescentes*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Organizacion mundial de la salud. (2017). *Acción Acelerada Mundial para la Salud de los Adolescentes. Salud de la Familia, de la Mujer y del Niño*, 176. <https://iris.paho.org/handle/10665.2/49181>

- Paredes, G. (2021). Sentido de coherencia y esperanza en mujeres con cáncer de mama en tratamiento en Lima Metropolitana [Tesis de grado]. Repositorio Institucional Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas. <http://hdl.handle.net/10757/656523>
- Perez, G. et al. (2017). Valoración del resultado científico de la investigación. *Olimpia: Publicación científica de la facultad de Cultura Física de la Universidad de Gramma* 14(46), 154-168.
- Rebora, D. (2021). Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en adolescentes de un colegio público de Lima Metropolitana [Tesis de grado]. Repositorio Institucional Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas. <http://hdl.handle.net/10757/656750>
- Red de Medios Regionales del Perú. (2023). *Salud mental en Cusco: Un desafío para jóvenes post-pandemia en medio de conflictos sociales*. <https://elbuho.pe/2023/10/salud-mental-en-cusco-un-desafio-para-jovenes-post-pandemia-en-medio-de-conflictos-sociales/>
- Richardson, G. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *J Clin Psychol*, 58(3) 307-321. <https://doi.org/10.1002/jclp.10020>
- Rivera, E. (2019). Camino salutogénico: estilos de vida saludable. *Revista Digital de Postgrado*, 8(1) 159-163. <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2019/10/1022825/16111-144814484303-1-sm-3.pdf>
- Rogers, C. (1951). *Client-centered therapy: Its current practice, implications, and theory*. Boston: Houghton Mifflin.
- Roth, S., & Cohen, L. (1986). Approach, avoidance, and coping with stress. *American Psychologist*, 41(7) 813–819. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.41.7.813>

- Saldaña, E. (2024). Influencia del sentido de coherencia y afrontamiento al estrés en estudiantes de medicina en riesgo académico de una universidad – Trujillo [Tesis de grado]. Repositorio Institucional Universidad Cesar Vallejo, Trujillo. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/143610>
- Sanders, C. E. (18 de junio de 2025). Lawrence Kohlberg's stages of moral development. *Britannica*. <https://www.britannica.com/science/moral-psychology>
- Saravia, J., Iberico, C., & Yearwood, K. (2014). Validation of sense of coherence (SOC) 13-item scale in a peruvian sample. *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, 6(2) 35-44. <https://doi.org/10.5460/jbhsi.v6.2.43847>
- Selye, H. (1956). *The stress of life*. New York: McGraw-Hill.
- Siah, P., Murugan, L., Loo, L., Tan, M., & Tan, S. (2022). Sense of Coherence and Academic Procrastination: Coping Strategies as Mediators. *Journal of Institutional Research South East Asia*, 20(2), 95–277. Obtenido de https://www.seaairweb.info/journal/articles/JIRSEA_v20_n02/JIRSEA_v20_n02_Article_05.pdf
- Silva, A. (2021). Sentido de coherencia y adaptación universitaria en becario Beca 18 que migra a Lima Metropolitana [Tesis de grado]. Repositorio Institucional Pontificia Universidad Católica del Perú. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/19566>
- Sjöström, B., & Dahlgren, L. (2002). Aplicación de la fenomenografía en la investigación en enfermería. *JAN Landing Global Nursing Research*, 40(3) 339-345. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2648.2002.02375.x>

- Spielberger, C. (1985). *Anxiety and Stress: Perspectives on Research and Application*. Taylor & Francis.
- Tei, S., & Fujino, J. (2021). Sentido de coherencia, actividad cerebral espontánea y gravedad del síndrome de burnout. *European Psychiatry*, 64(1) 737. <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2021.1953>
- Tongombol, E., & Montañez, Y. (2022). Estilos de afrontamiento al estrés durante la pandemia por covid-19 en estudiantes del Instituto Superior Pedagógico Privado Bernabé Cobo - Cusco, 2021 [Tesis de grado]. Repositorio Institucional Universidad Autónoma de Ica. <http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/handle/autonomadeica/1409>
- Valdez, Y., Marentes, R., Correa, S., Hernández, R., Enríquez, I., & Quintana, M. (2022). Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes de la licenciatura en Enfermería. *Enfermería Global*, 21(65) 248-270. <https://dx.doi.org/10.6018/eglobal.441711>
- Valencia, M. (2022). Clima social familiar y afrontamiento al estrés académico en estudiantes de un colegio de educación secundaria de Cusco, 2022 [Tesis de grado]. Repositorio Institucional Universidad César Vallejo. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/97998>
- WHI - Institute. (2019). ¿Qué es la salutogénesis? <https://whi-institute.com/que-es-salutogenesis/#%C2%BFqu%C3%A9-es-y-d%C3%B3nde-se-encuentra-el-origen-de-la-salud>

Anexos

Anexo 1. Cuestionario de estilos de afrontamiento al estrés COPE

CUESTIONARIO DE ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS COPE

Edad:.....Sexo:.....Fecha:.....Grado y sección :.....

Instrucciones

Nuestro interés es conocer cómo las personas responden cuando enfrentan a situaciones difíciles o estresantes. Con este propósito en el presente cuestionario se pide indicar qué cosas hace o siente con más frecuencia cuando se encuentra en tal situación. Seguro que diversas situaciones requieren respuestas diferentes, pero piense en aquellos QUE MAS USA. No olvide responder todas las preguntas teniendo en cuenta las siguientes alternativas:

1= Nunca lo hago	2= Hago esto un poco	3= Hago esto bastante	4= Siempre lo hago
------------------	----------------------	-----------------------	--------------------

ITEMS	Respuesta
1. Ejecuto acciones adicionales para deshacerme del problema	
2. Elaboro un plan de acción para deshacerme del problema	
3. Dejo de lado otras actividades para concentrarme en el problema	
4. Me esfuerzo esperando el momento apropiado para enfrentar el problema.	
5. Pregunto a personas que han tenido experiencias similares sobre lo que hicieron	
6. Hablo con alguien sobre mis sentimientos	
7. Busco algo bueno de lo que está pasando.	
8. Aprendo a convivir con el problema.	
9. Busco la ayuda de Dios.	
10. Emocionalmente me perturbo y libero mis emociones	
11. Me niego a aceptar que el problema ha ocurrido.	
12. Dejo de lado mis metas	
13. Me dedico a trabajar o realizar otras actividades para alejar el problema de mi mente	
14. Concentro mis esfuerzos para hacer algo sobre el problema	
15. Elaboro un plan de acción	
16. Me dedico a enfrentar el problema, y si es necesario dejo de lado otras actividades	
17. Me mantengo alejado del problema sin hacer nada, hasta que la situación lo permita	
18. Trato de obtener el consejo de otros para saber qué hacer con el problema	
19. Busco el apoyo emocional de amigos o familiares	
20. Trato de ver el problema en forma positiva	
21. Acepto que el problema ha ocurrido y no podrá ser cambiado	
22. Deposito mi confianza en Dios	
23. Libero mis emociones	
24. Actúo como si el problema no hubiera sucedido realmente.	
25. Dejo de perseguir mis metas	
26. Voy al cine o miro la TV, para pensar menos en el problema	
27. Hago paso a paso lo que tiene que hacerse	
28. Me pongo a pensar más en los pasos a seguir para solucionar el problema	
29. Me alejo de otras actividades para concentrarme en el problema	
30. Me aseguro de no crear problemas peores por actuar muy pronto.	
31. Hablo con alguien para averiguar más sobre el problema	
32. Converso con alguien sobre lo que me está sucediendo.	
33. Aprendo algo de la experiencia	

34. Me acostumbro a la idea de que el problema ya ha sucedido	
35. Trato de encontrar consuelo en mi religión	
36. Siento mucha perturbación emocional y expreso esos sentimientos a otros	
37. Me comporto como si no hubiese ocurrido el problema	
38. Acepto que puedo enfrentar al problema y lo dejo de lado	
39. Sueño despierto con otras cosas que no se relacionen al problema	
40. Actúo directamente para controlar el problema	
41. Pienso en la mejor manera de controlar el problema	
42. Trato que otras cosas no interfieran en los esfuerzos que pongo para enfrentar el problema	
43. Me abstengo de hacer algo demasiado pronto	
44. Hablo con alguien que podría hacer algo concreto sobre el problema	
45. Busco la simpatía y la comprensión de alguien.	
46. Trato de desarrollarme como una persona a consecuencia de la experiencia	
47. Acepto que el problema ha sucedido	
48. Rezo más de lo usual	
49. Me perturbo emocionalmente y estoy atento al problema	
50. Me digo a mí mismo : "Esto no es real"	
51. Disminuyo los esfuerzos que pongo para solucionar el problema	
52. Duermo más de lo usual.	

Anexo 2. Escala de evaluación del cuestionario SOC-13 de ANTONOVSKY

ESCALA DE EVALUACIÓN DEL CUESTIONARIO SOC-13 DE ANTONOVSKY

Edad:Sexo:Fecha:Grado y sección:

A continuación, le presentamos una serie de preguntas relacionadas a varios aspectos de sus vidas. Cada pregunta tiene siete respuestas posibles.

Por favor, marque o mencione 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 haga un círculo en el Número, Si la frase al costado del 7 es la correcta para usted haga un círculo alrededor del 7.

Si usted piensa que su respuesta es diferente haga un círculo en uno de los números que se encuentran en el medio y que exprese mejor su sentimiento u opinión.

Por favor, solo de una 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
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 0	Nunca	1	2	3	4	5	6	7	A menudo
--------	-------	---	---	---	---	---	---	---	----------

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

¿Cuán a menudo tiene usted el sentimiento que tienen poco sentido las cosas que realiza en su vida diaria?									
1 2	A menudo	1	2	3	4	5	6	7	Rara vez o nunca
¿Cuán a menudo tiene usted el sentimiento de no estar seguro de poder mantenerse bajo control?									
1 3	A menudo	1	2	3	4	5	6	7	Rara vez o nunca

Anexo 3. Resolución de nombramiento de asesor e inscripción de título de proyecto de tesis



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

RESOLUCION Nro. D-1606-2024- FCS-UNSAAC

Cusco, 04 de julio del 2024.

EL DECANO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO,

VISTO, los expedientes con Nros. 649073 y 649166 presentado por los Bachilleres ANGELA DIANA BASURCO HUAMANI Y FLOR MELISA HUAMANI TORRES, con código de matrícula N°164324 Y 161671, solicitando APROBACIÓN DEL ANTEPROYECTO DE TESIS Y DESIGNACIÓN DE ASESOR(A).

CONSIDERANDO:

Que, mediante el MEMORÁNDUM N°634-UI-FCS-UNSAAC-2024, con fecha 19 de junio del 2024, se nombra al MGT. HERNAN AGUIRRE COLPAERT, como docente Revisor del plan de Tesis colectivo intitulada "SENTIDO DE COHERENCIA Y ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES DEL 5° DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MIXTA DEL DISTRITO DE WANCHAQ - CUSCO, 2024" Presentado por los Bachilleres ANGELA DIANA BASURCO HUAMANI Y FLOR MELISA HUAMANI TORRES.

Que, en la fecha 24 de junio del 2024, el docente revisor designado presenta a este decanato el Dictamen favorable para la APROBACION del Plan de Tesis referido,

Estando, a las consideraciones señaladas y a las atribuciones conferidas a este Decanato de conformidad a los dispositivos legales vigentes;

RESUELVE:

PRIMERO. - APROBAR, el Plan de Trabajo de Tesis colectivo intitulado "SENTIDO DE COHERENCIA Y ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES DEL 5° DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MIXTA DEL DISTRITO DE WANCHAQ - CUSCO, 2024", presentado por los Bachilleres ANGELA DIANA BASURCO HUAMANI Y FLOR MELISA HUAMANI TORRES, para optar al título Profesional de Licenciadas en Psicología, DISPONIENDO su inscripción en el REGISTRO DE INSCRIPCIÓN DE PLAN DE TESIS N° 206 FOLIOS 130 Y 131 de la Escuela Profesional de Psicología.

SEGUNDO. - NOMBRAR a la MGT. KAROLA ESPEJO ABARCA como ASESORA del Plan de Tesis referido.

TERCERO. - DEJAR ESTABLECIDO que el Plan de Tesis aprobado será desarrollado dentro del término de 24 meses, en cumplimiento al Art. 136 del Reglamento Académico de la UNSAAC aprobado por Resolución N° CU-093-2017-UNSAAC de fecha 14 de Febrero del 2017.

REGÍSTRESE, COMUNÍQUESE Y ARCHÍVESE.

T.E.
E.P. Psicología
Asesor
Fie
Inscripción
Archivo
Registral



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO
 FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

Dr. Francisco Valencia Martínez
 DECANO

Anexo 4. Procesos de validación de instrumentos por jueces expertos

1er Juez

CARTA DE PRESENTACIÓN

Señor(a)(ita): Dr./Mg./Ps.

Presente

Asunto: Validación de instrumentos a través de juicio de experto

Me es muy grato comunicarme con Usted para expresarle mi saludo y así mismo, hacer de su conocimiento que, siendo bachiller de Psicología, requiero validar un instrumento de medición psicológica.

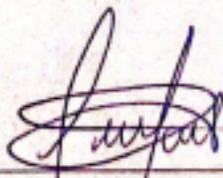
El título nombre del instrumento es: "Sentido de coherencia y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes del 5° de secundaria de una institución educativa mixta del distrito de Wanchaq - cusco, 2024" y siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes y profesionales especializados para poder aplicar los instrumentos en mención, he considerado conveniente recurrir a Usted.

El expediente de validación, que le hago llegar contiene:

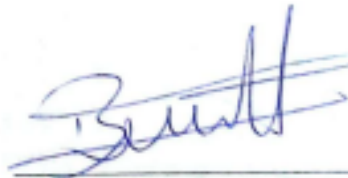
- Carta de presentación.
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones.
- Matriz de operacionalización de las variables.
- Matriz de consistencia

Expresándole mis sentimientos de respeto y consideración me despido de Usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente



Flor Melisa Huamani Torres
Bachiller en Psicología



Angela Diana Basurco Huamani
Bachiller en Psicología

Ac
Ve

DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE LA VARIABLE Y DIMENSIONES

Variable I:

Sentido de coherencia: se entiende como sentido de coherencia a la capacidad de las personas para afrontar las demandas del medio, percibir los desafíos que lo movilizan y orientar positivamente hacia la vida. (Antonovsky,1987)

Dimensiones de las variables:

1. **Dimensión Comprensión:** Es la aptitud que tiene una persona para ordenar, predecir y darle sentido a experiencias estresantes que provienen del medio externo o interno. (Antonovsky 1987).
2. **Dimensión Manejo:** Capacidad de una persona para tomar y usar diferentes herramientas para afrontar experiencias estresantes y convertirlas en experiencias positivas. (Antonovsky, 1987).
3. **Dimensión Significado:** Se refiere al valor que la persona otorga a lo que acontece, independientemente de la forma en la que ocurra (Lindström & Eriksson, 2010).

MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Variable: Sentido de coherencia

Variable	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Niveles o Rangos
Sentido de coherencia	Comprensión	-Predecir situaciones -Sensación de confianza	2,6,8,9,11	Escala Likert (1-7)
	Manejo	-Uso de herramientas -Conocimiento de cómo manejar los estímulos	3,5,10,13	
	Significado	-Sentido y compromiso -Reconocer que los desafíos merecen inversión y compromiso.	1,4,7,12.	

MATRIZ DE CONSISTENCIA

DIMENSIONES / items		Pertinencia 1		Relevancia 2		Claridad 3		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
DIMENSIÓN 1: Comprensión								
2	¿Le ha sucedido en el pasado que se ha sorprendido por el comportamiento de la gente que usted pensaba que conocía muy bien?	X		X		X		
6	¿Tiene usted el sentimiento de que está en una situación poco familiar y no sabe qué hacer?	X		X		X		
8	¿Tiene usted ideas y sentimientos confusos?	X		X		X		
9	¿Siente usted dentro de sí algo que no le gustaría sentir?	X		X		X		
11	Cuando algo ha sucedido, generalmente ha encontrado que usted: Sobrestimo o subestimo su importancia (1) Vio las cosas en la medida correcta (7)	X		X		X		
DIMENSIÓN 2: Manejo		Si	No	Si	No	Si	No	
3	¿Le ha sucedido que la gente con la que usted contaba lo ha decepcionado?	X		X		X		
5	¿Tiene usted el sentimiento que ha sido tratado injustamente?	X		X		X		
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?	X		X		X		
13	¿Cuán a menudo tiene usted el sentimiento de no estar seguro de poder mantenerse bajo control?	X		X		X		
DIMENSIÓN 3: significado		Si	No	Si	No	Si	No	
1	¿Siente usted que no le importa lo que sucede a su alrededor?	X		X		X		
4	Hasta el momento, su vida ha tenido	X		X		X		
7	Hacer las cosas que usted hace diariamente son: Una fuente de profundo placer y satisfacción (1) Una fuente de dolor y aburrimiento (7)	X		X		X		
12	¿Cuán a menudo tiene usted el sentimiento que tienen poco sentido las cosas que realiza en su vida diaria?	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad: Aplicable ☒ Aplicable después de corregir ☐ No aplicable ☐

Apellidos y nombres del juez validador:

Zaketa Camero Kallegh Ylana

DNI: 23778726

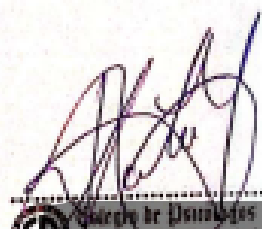
Especialidad del validador: Psicología clínica

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

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

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

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión


 Consejo de Psicólogos Perú
 Psicoterapeuta
 C.P.P.P. 23338

Firma del Experto Informante.

A
Vé

DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE LA VARIABLE Y DIMENSIONES

Variable II:

Estilos de afrontamiento al estrés: El afrontamiento al estrés, es la respuesta a una situación estresante y depende de cada uno: de las experiencias anteriores, la autoapreciación de las propias capacidades y las motivaciones que influyen en este proceso activo de adaptación (Carver, et. Al, 1994).

Dimensiones de las variables:

1. Estilos de afrontamientos enfocados en el problema: Formas de actuar para adaptarse a situaciones de estrés (Lazarus y Folkman, 1986).
2. Estilos de afrontamiento enfocados en la emoción: Formas de actuar para ajustarse emocionalmente frente a situaciones estresoras (Lazarus y Folkman, 1986).
3. Otros estilos de afrontamiento: Formas de adaptación personal relacionada con estrategias de evitación o postergación poco adaptativas (Carver et al., 1989).

MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Variable: Estilo de afrontamiento al estrés

Variable	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Niveles Rangos
Estilo de afrontamiento al estrés	Dirigidos al problema	-Afrontamiento activo. - Planificación. - La supresión de otras actividades. - La postergación del Afrontamiento. - La búsqueda de apoyo social.	1, 14, 27, 40 2, 15, 28, 41 3, 16, 29, 42 4, 17, 30, 43 5, 38, 31, 44	Escala Likert (1-4)
	Dirigidos a la emoción	-La búsqueda de soporte emocional -Reinterpretación positiva y desarrollo personal. - La aceptación. - Acudir a la religión. - Análisis de las emociones	6, 19, 32, 45, 7, 20, 33, 46 8, 21, 34, 47 9, 22, 35, 48 10, 23, 36, 49	
	Estilos adicionales	-Negación. - Conductas inadecuadas. - Distracción.	11, 24, 37, 50 12, 25, 38, 51, 13, 26, 39, 52	

MATRIZ DE CONSISTENCIA

DIMENSIONES / ítems		Pertinencia 1		Relevancia 2		Claridad 3		Sugerencias
DIMENSIÓN 1: Dirigidos al problema		Si	No	Si	No	Si	No	
1	Ejecuto acciones adicionales para deshacerme del problema	✓		✓		✓		
2	Elaboro un plan de acción para deshacerme del problema	✓		✓		✓		
3	Dejo de lado otras actividades para concentrarme en el problema	✓		✓		✓		
4	Me esfuerzo esperando el momento apropiado para enfrentar el problema.	✓		✓		✓		
5	Pregunto a personas que han tenido experiencias similares sobre lo que hicieron	✓		✓		✓		
14	Concentro mis esfuerzos para hacer algo sobre el problema	✓		✓		✓		
15	Elaboro un plan de acción	✓		✓		✓		
16	Me dedico a enfrentar el problema, y si es necesario dejo de lado otras actividades	✓		✓		✓		
17	Me mantengo alejado del problema sin hacer nada, hasta que la situación lo permita	✓		✓		✓		
18	Trato de obtener el consejo de otros para saber qué hacer con el problema	✓		✓		✓		
27	Hago paso a paso lo que tiene que hacerse	✓		✓		✓		
28	Me pongo a pensar más en los pasos a seguir para solucionar el problema	✓		✓		✓		
29	Me alejo de otras actividades para concentrarme en el problema	✓		✓		✓		
30	Me aseguro de no crear problemas peores por actuar muy pronto.	✓		✓		✓		
31	Hablo con alguien para averiguar más sobre el problema	✓		✓		✓		
40	Actúo directamente para controlar el problema	✓		✓		✓		
41	Pienso en la mejor manera de controlar el problema	✓		✓		✓		

42	Trato que otras cosas no interfieran en los esfuerzos que pongo para enfrentar el problema	✓		✓		✓		
43	Me abstengo de hacer algo demasiado pronto	✓		✓		✓		
44	Hablo con alguien que podría hacer algo concreto sobre el problema	✓		✓		✓		
DIMENSIÓN 2: Dirigidos a la emoción		Si	No	Si	No	Si	No	
6	Hablo con alguien sobre mis sentimientos	✓		✓		✓		
7	Busco algo bueno de lo que está pasando.	✓		✓		✓		
8	Aprendo a convivir con el problema.	✓		✓		✓		
9	Busco la ayuda de Dios.	✓		✓		✓		
10	Emocionalmente me perturbo y libero mis emociones	✓		✓		✓		
19	Busco el apoyo emocional de amigos o familiares	✓		✓		✓		
20	Trato de ver el problema en forma positiva	✓		✓		✓		
21	Acepto que el problema ha ocurrido y no podrá ser cambiado	✓		✓		✓		
22	Deposito mi confianza en Dios	✓		✓		✓		
23	Libero mis emociones	✓		✓		✓		
32	Converso con alguien sobre lo que me está sucediendo.	✓		✓		✓		
33	Aprendo algo de la experiencia	✓		✓		✓		
34	Me acostumbro a la idea de que el problema ya ha sucedido	✓		✓		✓		
35	Trato de encontrar consuelo en mi religión	✓		✓		✓		
36	Siento mucha perturbación emocional y expreso esos sentimientos a otros	✓		✓		✓		
45	Busco la simpatía y la comprensión de alguien.	✓		✓		✓		
46	Trato de desarrollarme como una persona a consecuencia de la experiencia	✓		✓		✓		

47	Acepto que el problema ha sucedido	✓		✓		✓	
48	Rezo más de lo usual	✓		✓		✓	
49	Me perturbo emocionalmente y estoy atento al problema	✓		✓		✓	
DIMENSIÓN 3: Estilos adicionales		Si	No	Si	No	Si	No
11	Me niego a aceptar que el problema ha ocurrido.	✓		✓		✓	
12	Dejo de lado mis metas	✓		✓		✓	
13	Me dedico a trabajar o realizar otras actividades para alejar el problema de mi mente	✓		✓		✓	
24	Actúo como si el problema no hubiera sucedido realmente.	✓		✓		✓	
25	Dejo de perseguir mis metas	✓		✓		✓	
26	Voy al cine o miro la TV, para pensar menos en el problema	✓		✓		✓	
37	Me comporto como si no hubiese ocurrido el problema	✓		✓		✓	
38	Acepto que puedo enfrentar al problema y lo dejo de lado	✓		✓		✓	
39	Sueño despierto con otras cosas que no se relacionen al problema	✓		✓		✓	
50	Me digo a mí mismo : "Esto no es real"	✓		✓		✓	
51	Disminuyo los esfuerzos que pongo para solucionar el problema	✓		✓		✓	
52	Duermo más de lo usual.	✓		✓		✓	

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad: ☒ Aplicable ☐ Aplicable después de corregir ☐ No aplicable ☐

Apellidos y nombres del juez validador:

Zuleika Gamero Katteryn Yotana

DNI: 73778326

Especialidad del validador: psicología clínica

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

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

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

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Firma del Experto Informante.

2do Juez**CARTA DE PRESENTACIÓN**

Señor(a)(lta): Dr./Mg./Ps.

Presente

Asunto: Validación de instrumentos a través de juicio de experto

Me es muy grato comunicarme con Usted para expresarle mi saludo y así mismo, hacer de su conocimiento que, siendo bachiller de Psicología, requiero validar un instrumento de medición psicológica.

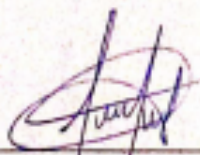
El título nombre del instrumento es: "Sentido de coherencia y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes del 5° de secundaria de una institución educativa mixta del distrito de Wanchaq - cusco, 2024" y siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes y profesionales especializados para poder aplicar los instrumentos en mención, he considerado conveniente recurrir a Usted.

El expediente de validación, que le hago llegar contiene:

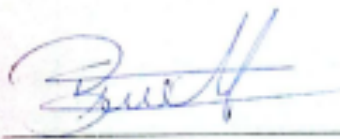
- Carta de presentación.
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones.
- Matriz de operacionalización de las variables.
- Matriz de consistencia

Expresándole mis sentimientos de respeto y consideración me despido de Usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente



Flor Melisa Huamani Torres
Bachiller en Psicología



Angela Diana Basurco Huamani
Bachiller en Psicología

DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE LA VARIABLE Y DIMENSIONES

Variable I:

Sentido de coherencia: se entiende como sentido de coherencia a la capacidad de las personas para afrontar las demandas del medio, percibir los desafíos que lo movilizan y orientar positivamente hacia la vida. (Antonovsky, 1987)

Dimensiones de las variables:

1. **Dimensión Comprensión:** Es la aptitud que tiene una persona para ordenar, predecir y darle sentido a experiencias estresantes que provienen del medio externo o interno. (Antonovsky 1987).
2. **Dimensión Manejo:** Capacidad de una persona para tomar y usar diferentes herramientas para afrontar experiencias estresantes y convertirlas en experiencias positivas. (Antonovsky, 1987).
3. **Dimensión Significado:** Se refiere al valor que la persona otorga a lo que acontece, independientemente de la forma en la que ocurra (Lindström & Eriksson, 2010).

MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Variable: Sentido de coherencia

Variable	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Niveles o Rangos
Sentido de coherencia	Comprensión	-Predecir situaciones -Sensación de confianza	2,6,8,6,11	Escala Likert (1-7)
	Manejo	-Uso de herramientas -Conocimiento de cómo manejar los estímulos	3,5,10,13	
	Significado	-Sentido y compromiso -Reconocer que los desafíos merecen inversión y compromiso.	1,4,7,12.	

MATRIZ DE CONSISTENCIA

DIMENSIONES / items		Pertinencia		Relevancia		Claridad		Sugerencias
		1		2		3		
DIMENSIÓN 1: Comprensión		Si	No	Si	No	Si	No	
2	¿Le ha sucedido en el pasado que se ha sorprendido por el comportamiento de la gente que usted pensaba que conocía muy bien?	X		X		X		
6	¿Tiene usted el sentimiento de que está en una situación poco familiar y no sabe qué hacer?	X		X		X		
8	¿Tiene usted ideas y sentimientos confusos?	X		X		X		
9	¿Siente usted dentro de sí algo que no le gustaría sentir?	X		X		X		
11	Cuando algo ha sucedido, generalmente ha encontrado que usted: Sobrestimo o subestimo su importancia (1) Vio las cosas en la medida correcta (7)	X		X		X		Mejorar ideas
DIMENSIÓN 2: Manejo		Si	No	Si	No	Si	No	
3	¿Le ha sucedido que la gente con la que usted contaba lo ha decepcionado?	X		X		X		
5	¿Tiene usted el sentimiento que ha sido tratado injustamente?	X		X		X		
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?	X		X		X		
13	¿Cuán a menudo tiene usted el sentimiento de no estar seguro de poder mantenerse bajo control?	X		X		X		
DIMENSIÓN 3: significado		Si	No	Si	No	Si	No	
1	¿Siente usted que no le importa lo que sucede a su alrededor?	X		X		X		
4	Hasta el momento, su vida ha tenido	X		X		X		Completar la oración
7	Hacer las cosas que usted hace diariamente son: Una fuente de profundo placer y satisfacción (1) Una fuente de dolor y aburrimiento (7)	X		X		X		
12	¿Cuán a menudo tiene usted el sentimiento que tienen poco sentido las cosas que realiza en su vida diaria?	X		X		X		Puede decir + también que las cosas q' realiza en su vida diaria tienen poco sentido!

Sentido de coherencia

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad: Aplicable[] Aplicable después de corregir[☒] No aplicable[]

Apellidos y nombres del juez validador:

Masias Figueras Porcino

DNI: 24005322

Especialidad del validador: Biología

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulada.

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

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

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



Firma del Experto Informante.

DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE LA VARIABLE Y DIMENSIONES

Variable II:

Estilos de afrontamiento al estrés: El afrontamiento al estrés, es la respuesta a una situación estresante y depende de cada uno: de las experiencias anteriores, la autoapreciación de las propias capacidades y las motivaciones que influyen en este proceso activo de adaptación (Carver, et. Al, 1994).

Dimensiones de las variables:

1. **Estilos de afrontamientos enfocados en el problema:** Formas de actuar para adaptarse a situaciones de estrés (Lazarus y Folkman, 1986).
2. **Estilos de afrontamiento enfocados en la emoción:** Formas de actuar para ajustarse emocionalmente frente a situaciones estresoras (Lazarus y Folkman, 1986).
3. **Otros estilos de afrontamiento:** Formas de adaptación personal relacionada con estrategias de evitación o postergación poco adaptativas (Carver et al.,1989).

MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Variable: Estilo de afrontamiento al estrés

Variable	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Niveles o Rangos
Estilo de afrontamiento al estrés	Dirigidos al problema	-Afrontamiento activo. - Planificación. - La supresión de otras actividades. - La postergación del Afrontamiento. - La búsqueda de apoyo social.	1, 14, 27, 40 2, 15, 28, 41 3, 16, 29, 42 4, 17, 30, 43 5, 18, 31, 44	Escala Likert (5-1) (1-4)
	Dirigidos a la emoción	-La búsqueda de soporte emocional -Reinterpretación positiva y desarrollo personal. - La aceptación. - Acudir a la religión. - Análisis de las emociones	6, 19, 32, 45, 7, 20, 33, 46 8, 21, 34, 47 9, 22, 35, 48 10, 23, 36, 49	
	Estilos adicionales	-Negación. - Conductas inadecuadas. - Distracción.	11, 24, 37, 50 12, 25, 38, 51, 13, 26, 39, 52	

MATRIZ DE CONSISTENCIA

DIMENSIONES / ítems		Pertinencia		Relevancia		Claridad		Sugerencias
	DIMENSIÓN 1: Dirigidos al problema	1	2	3	4	5	6	
		Si	No	Si	No	Si	No	
1	Ejecuto acciones adicionales para deshacerme del problema	X		X		X		
2	Elaboro un plan de acción para deshacerme del problema	X		X		X		
3	Dejo de lado otras actividades para concentrarme en el problema	X		X		X		
4	Me esfuerzo esperando el momento apropiado para enfrentar el problema	X		X		X		
5	Pregunto a personas que han tenido experiencias similares sobre lo que hicieron	X		X		X		
14	Concentro mis esfuerzos para hacer algo sobre el problema	X		X		X		
15	Elaboro un plan de acción	X		X		X		
16	Me dedico a enfrentar el problema, y si es necesario dejo de lado otras actividades	X		X		X		
17	Me mantengo alejado del problema sin hacer nada, hasta que la situación lo permita	X		X		X		
18	Trato de obtener el consejo de otros para saber qué hacer con el problema	X		X		X		
27	Hago paso a paso lo que tiene que hacerse	X		X		X		
28	Me pongo a pensar más en los pasos a seguir para solucionar el problema	X		X		X		
29	Me alejo de otras actividades para concentrarme en el problema	X		X		X		
30	Me aseguro de no crear problemas peores por actuar muy pronto.	X		X		X		
31	Hablo con alguien para averiguar más sobre el problema	X		X		X		
40	Actúo directamente para controlar el problema	X		X		X		
41	Pienso en la mejor manera de controlar el problema	X		X		X		

42	Trato que otras cosas no interfieran en los esfuerzos que pongo para enfrentar el problema	X		X		X		
43	Me abstengo de hacer algo demasiado pronto	X		X		X		
44	Hablo con alguien que podría hacer algo concreto sobre el problema	X		X		X		
	DIMENSIÓN 2: Dirigidos a la emoción	Si	No	Si	No	Si	No	
6	Hablo con alguien sobre mis sentimientos	X		X		X		
7	Busco algo bueno de lo que está pasando.	X		X		X		
8	Aprendo a convivir con el problema.	X		X		X		
9	Busco la ayuda de Dios.	X		X		X		
10	Emocionalmente me perturbo y libero mis emociones	X		X			X	incluso en un momento
19	Busco el apoyo emocional de amigos o familiares	X		X		X		
20	Trato de ver el problema en forma positiva	X		X		X		
21	Acepto que el problema ha ocurrido y no podrá ser cambiado	X		X		X		
22	Deposito mi confianza en Dios	X		X		X		
23	Libero mis emociones	X		X		X		
32	Converso con alguien sobre lo que me está sucediendo.	X		X		X		
33	Aprendo algo de la experiencia		X	X		X		
34	Me acostumbro a la idea de que el problema ya ha sucedido		X	X		X		
35	Trato de encontrar consuelo en mi religión	X		X		X		
36	Siento mucha perturbación emocional y expreso esos sentimientos a otros	X		X		X		
45	Busco la simpatía y la comprensión de alguien.	X		X		X		
46	Trato de desarrollarme como una persona a consecuencia de la experiencia	X		X		X		

47	Acepto que el problema ha sucedido	X		X		X		
48	Rezo más de lo usual	X		X		X		
49	Me perturbo emocionalmente y estoy atento al problema	X		X		X		
DIMENSIÓN 3: Estilos adicionales		Si	No	Si	No	Si	No	
11	Me niego a aceptar que el problema ha ocurrido.	X		X		X		
12	Dejo de lado mis metas	X		X		X		
13	Me dedico a trabajar o realizar otras actividades para alejar el problema de mi mente	X		X		X		
24	Actúo como si el problema no hubiera sucedido realmente.	X		X		X		
25	Dejo de perseguir mis metas	X		X		X		
26	Voy al cine o miro la TV, para pensar menos en el problema	X		X		X		
37	Me comporto como si no hubiese ocurrido el problema	X		X		X		
38	Acepto que puedo enfrentar al problema y lo dejo de lado	X		X		X		
39	Sueño despierto con otras cosas que no se relacionen al problema	X		X		X		
50	Me digo a mí mismo : "Esto no es real"	X		X		X		
51	Disminuyo los esfuerzos que pongo para solucionar el problema	X		X		X		
52	Duermo más de lo usual.	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad:

Apellidos y nombres del juez validador:

MARIO FIGUEROA ROMERO

DNI: 24005223

Especialidad del validador: Psicólogo

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

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

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

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

[Firma]

Firma del Experto Informante.

3er Juez

CARTA DE PRESENTACIÓN

Señor(a)(ita): Dr./Mg./Ps.

Presente

Asunto: Validación de instrumentos a través de juicio de experto

Mé es muy grato comunicarme con Usted para expresarle mi saludo y asimismo, hacer de su conocimiento que, siendo bachiller de Psicología, requiero validar un instrumento de medición psicológica.

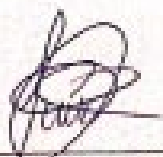
El título nombre del instrumento es: "Sentido de coherencia y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes del 5° de secundaria de una institución educativa mixta del distrito de Wanchaq - cusco, 2024" y siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes y profesionales especializados para poder aplicar los instrumentos en mención, he considerado conveniente recurrir a Usted.

El expediente de validación, que le hago llegar contiene:

- Carta de presentación.
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones.
- Matriz de operacionalización de las variables.
- Matriz de consistencia

Expresándole mis sentimientos de respeto y consideración me despido de Usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente



Flor Milisa Huamani Torres
Bachiller en Psicología



Angela Diana Basurco Huamani
Bachiller en Psicología

DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE LA VARIABLE Y DIMENSIONES

Variable I:

Sentido de coherencia: se entiende como sentido de coherencia a la capacidad de las personas para afrontar las demandas del medio, percibir los desafíos que lo movilizan y orientar positivamente hacia la vida. (Antonovsky, 1987)

Dimensiones de las variables:

1. **Dimensión Comprensión:** Es la aptitud que tiene una persona para ordenar, predecir y darle sentido a experiencias estresantes que provienen del medio externo o interno. (Antonovsky 1987).
2. **Dimensión Manejo:** Capacidad de una persona para tomar y usar diferentes herramientas para afrontar experiencias estresantes y convertirlas en experiencias positivas. (Antonovsky, 1987).
3. **Dimensión Significado:** Se refiere al valor que la persona otorga a lo que acontece, independientemente de la forma en la que ocurra (Lindström & Eriksson, 2010).

MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Variable: Sentido de coherencia

Variable	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Niveles o Rangos
Sentido de coherencia	Comprensión	-Predecir situaciones -Sensación de confianza	2,6,8,6,11	Escala Likert (1-7)
	Manejo	-Uso de herramientas -Conocimiento de cómo manejar los estímulos	3,5,10,13	
	Significado	-Sentido y compromiso -Reconocer que los desafíos merecen inversión y compromiso.	1,4,7,12.	

MATRIZ DE CONSISTENCIA

DIMENSIONES / Items		Pertinencia		Relevancia		Claridad		Sugerencias
		1	2	3	4	5	6	
DIMENSIÓN 1: Comprensión		Si	No	Si	No	Si	No	
2	¿Le ha sucedido en el pasado que se ha sorprendido por el comportamiento de la gente que usted pensaba que conocía muy bien?	X		X		X		
6	¿Tiene usted el sentimiento de que está en una situación poco familiar y no sabe qué hacer?	X		X		X		
8	¿Tiene usted ideas y sentimientos confusos?	X		X		X		
9	¿Siente usted dentro de sí algo que no le gustaría sentir?	X		X		X		
11	Cuando algo ha sucedido, generalmente ha encontrado que usted: Sobrestimo o subestimo su importancia (1) Vio las cosas en la medida correcta (7)	X		X		X		
DIMENSIÓN 2: Manejo		Si	No	Si	No	Si	No	
3	¿Le ha sucedido que la gente con la que usted contaba lo ha decepcionado?	X		X		X		
5	¿Tiene usted el sentimiento que ha sido tratado injustamente?	X		X		X		
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?	X		X		X		
13	¿Cuán a menudo tiene usted el sentimiento de no estar seguro de poder mantenerse bajo control?	X		X		X		
DIMENSIÓN 3: significado		Si	No	Si	No	Si	No	
1	¿Siente usted que no le importa lo que sucede a su alrededor?	X		X		X		
4	Hasta el momento, su vida ha tenido	X		X		X		
7	Hacer las cosas que usted hace diariamente son: Una fuente de profundo placer y satisfacción (1) Una fuente de dolor y aburrimiento (7)	X		X		X		
12	¿Cuán a menudo tiene usted el sentimiento que tienen poco sentido las cosas que realiza en su vida diaria?	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad: Aplicable ☒ Aplicable después de corregir ☐ No aplicable ☐

Apellidos y nombres del juez validador:

Lando Apaza Momo Feliciano

DNI: 76029491

Especialidad del validador: Psicólogo educativo

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

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

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

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

 
Mgt. Mario F. Lando Apaza
Especialista en Educación
2022-2023

Firma del Experto Informante.

DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE LA VARIABLE Y DIMENSIONES

Variable II:

Estilos de afrontamiento al estrés: El afrontamiento al estrés, es la respuesta a una situación estresante y depende de cada uno: de las experiencias anteriores, la autoapreciación de las propias capacidades y las motivaciones que influyen en este proceso activo de adaptación (Carver, et. Al, 1994).

Dimensiones de las variables:

1. **Estilos de afrontamientos enfocados en el problema:** Formas de actuar para adaptarse a situaciones de estrés (Lazarus y Folkman, 1986).
2. **Estilos de afrontamiento enfocados en la emoción:** Formas de actuar para ajustarse emocionalmente frente a situaciones estresoras (Lazarus y Folkman, 1986).
3. **Otros estilos de afrontamiento:** Formas de adaptación personal relacionada con estrategias de evitación o postergación poco adaptativas (Carver et al.,1989).

MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Variable: Estilo de afrontamiento al estrés

Variable	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Niveles o Rangos
Estilo de afrontamiento al estrés	Dirigidos al problema	-Afrontamiento activo. - Planificación. - La supresión de otras actividades. - La postergación del Afrontamiento. - La búsqueda de apoyo social.	1, 14, 27, 40 2, 15, 28, 41 3, 16, 29, 42 4, 17, 30, 43 5, 18, 31, 44	Escala Likert (1-7)
	Dirigidos a la emoción	-La búsqueda de soporte emocional -Reinterpretación positiva y desarrollo personal. - La aceptación. - Acudir a la religión. - Análisis de las emociones	6, 19, 32, 45, 7, 20, 33, 46 8, 21, 34, 47 9, 22, 35, 48 10, 23, 36, 49	
	Estilos adicionales	-Negación. - Conductas inadecuadas. - Distracción.	11, 24, 37, 50 12, 25, 38, 51, 13, 26, 39, 52	

DIMENSIONES / Items		Pertinencia		Relevancia		Claridad3		Sugerencias
DIMENSIÓN 1: Dirigidos al problema		1	2	3	4	5	6	
		Si	No	Si	No	Si	No	
1	Ejecuto acciones adicionales para deshacerme del problema	✓		✓		✓		
2	Elaboro un plan de acción para deshacerme del problema	✓		✓		✓		
3	Dejo de lado otras actividades para concentrarme en el problema	✓		✓		✓		
4	Me esfuerzo esperando el momento apropiado para enfrentar el problema.	✓		✓		✓		
5	Pregunto a personas que han tenido experiencias similares sobre lo que hicieron	✓		✓		✓		
14	Concentro mis esfuerzos para hacer algo sobre el problema	✓		✓		✓		
15	Elaboro un plan de acción	✓		✓		✓		
16	Me dedico a enfrentar el problema, y si es necesario dejo de lado otras actividades	✓		✓		✓		
17	Me mantengo alejado del problema sin hacer nada, hasta que la situación lo permita	✓		✓		✓		
18	Trato de obtener el consejo de otros para saber qué hacer con el problema	✓		✓		✓		
27	Hago paso a paso lo que tiene que hacerse	✓		✓		✓		
28	Me pongo a pensar más en los pasos a seguir para solucionar el problema	✓		✓		✓		
29	Me alejo de otras actividades para concentrarme en el problema	✓		✓		✓		
30	Me aseguro de no crear problemas peores por actuar muy pronto.	✓		✓		✓		
31	Hablo con alguien para averiguar más sobre el problema	✓		✓		✓		
40	Actúo directamente para controlar el problema	✓		✓		✓		
41	Pienso en la mejor manera de controlar el problema	✓		✓		✓		

47	Acepto que el problema ha sucedido	✓		×		✓		
48	Rezo más de lo usual	✓		×		✓		
49	Me perturbo emocionalmente y estoy atento al problema	✓		×		✓		
DIMENSIÓN 3: Estilos adicionales		Si	No	Si	No	Si	No	
11	Me niego a aceptar que el problema ha ocurrido.	✓		×		✓		
12	Dejo de lado mis metas	×		✓		×		
13	Me dedico a trabajar o realizar otras actividades para alejar el problema de mi mente	×		×		×		
24	Actúo como si el problema no hubiera sucedido realmente.	✓		×		×		
25	Dejo de perseguir mis metas	×		×		×		
26	Voy al cine o miro la TV, para pensar menos en el problema	✓		✓		✓		
37	Me comporto como si no hubiese ocurrido el problema	✓		×		×		
38	Acepto que puedo enfrentar al problema y lo dejo de lado	×		✓		✓		
39	Sueño despierto con otras cosas que no se relacionen al problema	×		✓		✓		
50	Me digo a mí mismo : "Esto no es real"	✓		×		✓		
51	Disminuyo los esfuerzos que pongo para solucionar el problema	✓		×		✓		
52	Duermo más de lo usual.	✓		×		✓		

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad: Aplicable[✓] Aplicable después de corregir[] No aplicable[]

Apellidos y nombres del juez validador:

Lando Apata Henry Feliciana

DNI: 46029491

Especialidad del validador: Psicología educativa

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

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

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

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

 **Colegio de Educación Superior**
Msc. Henry F. Lando Apata
Presidente del Jurado de Evaluación
2014

Firma del Experto Informante.

4to Juez

CARTA DE PRESENTACIÓN

Señor(a)(ta): Dr./Mg./Ps.

Presente

Asunto: Validación de instrumentos a través de juicio de experto

Me es muy grato comunicarme con Usted para expresarle mi saludo y así mismo, hacer de su conocimiento que, siendo bachiller de Psicología, requiero validar un instrumento de medición psicológica.

El título nombre del instrumento es: "Sentido de coherencia y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes del 5° de secundaria de una institución educativa mixta del distrito de Wanchaq - cusco, 2024" y siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes y profesionales especializados para poder aplicar los instrumentos en mención, he considerado conveniente recurrir a Usted.

El expediente de validación, que le hago llegar contiene:

- Carta de presentación.
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones.
- Matriz de operacionalización de las variables.
- Matriz de consistencia

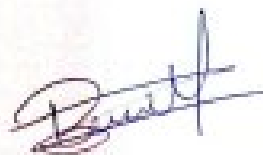
Expresándole mis sentimientos de respeto y consideración me despido de Usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente



Flor Melissa Huamani Torres

Bachiller en Psicología



Angela Diana Basurco Huamani

Bachiller en Psicología

DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE LA VARIABLE Y DIMENSIONES

Variable I:

Sentido de coherencia: se entiende como sentido de coherencia a la capacidad de las personas para afrontar las demandas del medio, percibir los desafíos que lo movilizan y orientar positivamente hacia la vida. (Antonovsky, 1987)

Dimensiones de las variables:

1. **Dimensión Comprensión:** Es la aptitud que tiene una persona para ordenar, predecir y darle sentido a experiencias estresantes que provienen del medio externo o interno. (Antonovsky 1987).
2. **Dimensión Manejo:** Capacidad de una persona para tomar y usar diferentes herramientas para afrontar experiencias estresantes y convertirlas en experiencias positivas. (Antonovsky, 1987).
3. **Dimensión Significado:** Se refiere al valor que la persona otorga a lo que acontece, independientemente de la forma en la que ocurra (Lindström & Eriksson, 2010).

MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Variable: Sentido de coherencia

Variable	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Niveles o Rangos
Sentido de coherencia	Comprensión	-Predecir situaciones -Sensación de confianza	2,6,8,6,11	Escala Likert (1-7)
	Manejo	-Uso de herramientas -Conocimiento de cómo manejar los estímulos	3,5,10,13	
	Significado	-Sentido y compromiso -Reconocer que los desafíos merecen inversión y compromiso.	1,4,7,12.	

MATRIZ DE CONSISTENCIA

	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia 1		Relevancia 2		Claridad 3		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	DIMENSIÓN 1: Comprensión							
2	¿Le ha sucedido en el pasado que se ha sorprendido por el comportamiento de la gente que usted pensaba que conocía muy bien?	x		x		x		
6	¿Tiene usted el sentimiento de que está en una situación poco familiar y no sabe qué hacer?	x		x		x		
8	¿Tiene usted ideas y sentimientos confusos?	x		x		x		
9	¿Siente usted dentro de sí algo que no le gustaría sentir?	x		x		x		
11	Cuando algo ha sucedido, generalmente ha encontrado que usted: Sobrestimo o subestimo su importancia (1) Vio las cosas en la medida correcta (7)	x		x		x		
	DIMENSIÓN 2: Manejo	Si	No	Si	No	Si	No	
3	¿Le ha sucedido que la gente con la que usted contaba lo ha decepcionado?	x		x		x		
5	¿Tiene usted el sentimiento que ha sido tratado injustamente?	x		x		x		
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?	x		x		x		
13	¿Cuán a menudo tiene usted el sentimiento de no estar seguro de poder mantenerse bajo control?	x		x		x		
	DIMENSIÓN 3: significado	Si	No	Si	No	Si	No	
1	¿Siente usted que no le importa lo que sucede a su alrededor?	x		x		x		
4	Hasta el momento, su vida ha tenido Motivación para tener objetivos (1) No tengo objetivos (7)	x		x		x		
7	Hacer las cosas que usted hace diariamente son: Una fuente de profundo placer y satisfacción (1)	x		x		x		

	Una fuente de dolor y aburrimiento (7)							
12	¿Cuán a menudo tiene usted el sentimiento que tienen poco sentido las cosas que realiza en su vida diaria?	x		x		x		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Existe suficiencia

Opinión de aplicabilidad: Aplicable[X] Aplicable después de corregir[] No aplicable[]

Apellidos y nombres del juez validador:

Becerra Córdova, Víctor Cesar

DNI: 72697563

Especialidad del validador: Psicopedagogía- Psicología educativa - Docencia Universitaria

¹**Pertinencia:**El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

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

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

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



Alm. Víctor C. Becerra Córdova
Psicólogo
C.P. 19421

Firma del Experto Informante.

DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE LA VARIABLE Y DIMENSIONES

Variable II:

Estilos de afrontamiento al estrés: El afrontamiento al estrés, es la respuesta a una situación estresante y depende de cada uno: de las experiencias anteriores, la autoapreciación de las propias capacidades y las motivaciones que influyen en este proceso activo de adaptación (Carver, et. Al, 1994).

Dimensiones de las variables:

1. **Estilos de afrontamientos enfocados en el problema:** Formas de actuar para adaptarse a situaciones de estrés (Lazarus y Folkman, 1986).
2. **Estilos de afrontamiento enfocados en la emoción:** Formas de actuar para ajustarse emocionalmente frente a situaciones estresoras (Lazarus y Folkman, 1986).
3. **Otros estilos de afrontamiento:** Formas de adaptación personal relacionada con estrategias de evitación o postergación poco adaptativas (Carver et al.,1989).

MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Variable: Estilo de afrontamiento al estrés

Variable	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Niveles o Rangos
Estilo de afrontamiento al estrés	Dirigidos al problema	-Afrontamiento activo. - Planificación. - La supresión de otras actividades. - La postergación del Afrontamiento. - La búsqueda de apoyo social.	1, 14, 27, 40 2, 15, 28, 41 3, 16, 29, 42 4, 17, 30, 43 5, 18, 31, 44	Escala Likert (1-4)
	Dirigidos a la emoción	-La búsqueda de soporte emocional -Reinterpretación positiva y desarrollo personal. - La aceptación. - Acudir a la religión. - Análisis de las emociones	6, 19, 32, 45, 7, 20, 33, 46 8, 21, 34, 47 9, 22, 35, 48 10, 23, 36, 49	
	Estilos adicionales	-Negación. - Conductas inadecuadas. - Distracción.	11, 24, 37, 50 12, 25, 38, 51, 13, 26, 39, 52	

MATRIZ DE CONSISTENCIA								
	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia 1		Relevancia 2		Claridad3		Sugerencias
	DIMENSIÓN 1: Dirigidos al problema	Si	No	Si	No	Si	No	
1	Ejecuto acciones adicionales para deshacerme del problema	x		x		x		
2	Elaboro un plan de accion para deshacerme del problema	x		x		x		
3	Dejo de lado otras actividades para concentrarme en el problema	x		x		x		
4	Me esfuerzo esperando el momento apropiado para enfrentar el problema.	x		x		x		
5	Pregunto a personas que han tenido experiencias similares sobre lo que hicieron	x		x		x		
14	Concentro mis esfuerzos para hacer algo sobre el problema	x		x		x		
15	Elaboro un plan de accion	x		x		x		
16	Me dedico a enfrentar el problema, y si es necesario dejo de lado otras actividades	x		x		x		
17	Me mantengo alejado del problema sin hacer nada, hasta que la situación lo permita	x		x		x		
18	Trato de obtener el consejo de otros para saber que hacer con el problema	x		x		x		
27	Hago paso a paso lo que tiene que hacerse	x		x		x		
28	Me pongo a pensar mas en los pasos a seguir para solucionar el problema	x		x		x		
29	Me alejo de otras actividades para concentrarme en el problema	x		x		x		
30	Me aseguro de no crear problemas peores por actuar muy pronto.	x		x		x		
31	Hablo con alguien para averiguar mas sobre el problema	x		x		x		
40	Actuo directamente para controlar el problema	x		x		x		

41	Pienso en la mejor manera de controlar el problema	x		x		x		
42	Trato que otras cosas no interfieran en los esfuerzos que pongo para enfrentar el problema	x		x		x		
43	Me abstengo de hacer algo demasiado pronto	x		x		x		
44	Hablo con alguien que podria hacer algo concreto sobre el problema	x		x		x		
	DIMENSIÓN 2: Dirigidos a la emoción	Si	No	Si	No	Si	No	
6	Hablo con alguien sobre mis sentimientos	x		x		x		
7	Busco algo bueno de lo que esta pasando.	x		x		x		
8	Aprendo a convivir con el problema.	x		x		x		
9	Busco la ayuda de Dios.	x		x		x		
10	Emocionalmente me perturbo y libero mis emociones	x		x		x		
19	Busco el apoyo emocional de amigos o familiares	x		x		x		
20	Trato de ver el problema en forma positiva	x		x		x		
21	Acepto que el problema ha ocurrido y no podra ser cambiado	x		x		x		
22	Deposito mi confianza en Dios	x		x		x		
23	Libero mis emociones	x		x		x		
32	Converso con alguien sobre lo que me esta sucediendo.	x		x		x		
33	Aprendo algo de la experiencia	x		x		x		
34	Me acostumbro a la idea de que el problema ya ha sucedido	x		x		x		
35	Trato de encontrar consuelo en mi religion	x		x		x		
36	Siento mucha perturbacion emocional y expreso esos sentimientos a otros	x		x		x		
45	Busco la simpatia y la comprension de alguien.	x		x		x		

46	Trato de desarrollarme como una persona a consecuencia de la experiencia	x		x		x		
47	Acepto que el problema ha sucedido	x		x		x		
48	Rezo mas de lo usual	x		x		x		
49	Me perturbo emocionalmente y estoy atento al problema	x		x		x		
	DIMENSIÓN 3: Estilos adicionales	Si	No	Si	No	Si	No	
11	Me niego a aceptar que el problema ha ocurrido.	x		x		x		
12	Dejo de lado mis metas	x		x		x		
13	Me dedico a trabajar o realizar otras actividades para alejar el problema de mi mente	x		x		x		
24	Actuo como si el problema no hubiera sucedido realmente.	x		x		x		
25	Dejo de perseguir mis metas	x		x		x		
26	Voy al cine o miro la TV, para pensar menos en el problema	x		x		x		
37	Me comporto como si no hubiese ocurrido el problema	x		x		x		
38	Acepto que puedo enfrentar al problema y lo dejo de lado	x		x		x		
39	Sueño despierto con otras cosas que no se relacionen al problema	x		x		x		
50	Me digo a mi mismo : "Esto no es real"	x		x		x		
51	Disminuyo los esfuerzos que pongo para solucionar el problema	x		x		x		
52	Duermo mas de lo usual.	x		x		x		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Existe suficiencia

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

Apellidos y nombres del juez validador:

Becerra Córdova, Víctor Cesar

DNI: 72697563

Especialidad del validador: Psicopedagogía- Psicología educativa – Docencia
Universitaria

¹**Pertinencia:**El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

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

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

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



UNIVERSIDAD NACIONAL DE PIURA
Mg. Víctor C. Becerra Córdova
PSICÓLOGO
CIP 34501

Firma del Experto Informante.

Juez 5

CARTA DE PRESENTACIÓN

Señor(a)(ita): Dr./Mg./Ps.

Presente

Asunto: Validación de instrumentos a través de juicio de experto

Me es muy grato comunicarme con Usted para expresarle mi saludo y así mismo, hacer de su conocimiento que, siendo bachiller de Psicología, requiero validar un instrumento de medición psicológica.

El título nombre del instrumento es: "Sentido de coherencia y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes del 5° de secundaria de una institución educativa mixta del distrito de Wanchaq - cusco, 2024" y siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes y profesionales especializados para poder aplicar los instrumentos en mención, he considerado conveniente recurrir a Usted.

El expediente de validación, que le hago llegar contiene:

- Carta de presentación.
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones.
- Matriz de operacionalización de las variables.
- Matriz de consistencia

Expresándole mis sentimientos de respeto y consideración me despido de Usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente



Flor Melisa Huamani Torres
Bachiller en Psicología



Angela Diana Basurco Huamani
Bachiller en Psicología

DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE LA VARIABLE Y DIMENSIONES

Variable I:

Sentido de coherencia: se entiende como sentido de coherencia a la capacidad de las personas para afrontar las demandas del medio, percibir los desafíos que lo movilizan y orientar positivamente hacia la vida. (Antonovsky,1987)

Dimensiones de las variables:

1. **Dimensión Comprensión:** Es la aptitud que tiene una persona para ordenar, predecir y darle sentido a experiencias estresantes que provienen del medio externo o interno. (Antonovsky 1987).
2. **Dimensión Manejo:** Capacidad de una persona para tomar y usar diferentes herramientas para afrontar experiencias estresantes y convertirlas en experiencias positivas. (Antonovsky, 1987).
3. **Dimensión Significado:** Se refiere al valor que la persona otorga a lo que acontece, independientemente de la forma en la que ocurra (Lindström & Eriksson, 2010).

MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Variable: Sentido de coherencia

Variable	Dimensiones	Indicadores	Items	Niveles o Rangos
Sentido de coherencia	Comprensión	-Predecir situaciones -Sensación de confianza	2,6,8,6,11	Escala Likert (1-7)
	Manejo	-Uso de herramientas -Conocimiento de cómo manejar los estímulos	3,5,10,13	
	Significado	-Sentido y compromiso -Reconocer que los desafíos merecen inversión y compromiso.	1,4,7,12.	

MATRIZ DE CONSISTENCIA

	DIMENSIONES / Items	Pertinencia 1		Relevancia 2		Claridad 3		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	DIMENSIÓN 1: Comprensión							
2	¿Le ha sucedido en el pasado que se ha sorprendido por el comportamiento de la gente que usted pensaba que conocía muy bien?	X		X		X		
6	¿Tiene usted el sentimiento de que está en una situación poco familiar y no sabe qué hacer?	X		X		X		
8	¿Tiene usted ideas y sentimientos confusos?	X			X	X		Aclarar la redacción.
9	¿Siente usted dentro de sí algo que no le gustaría sentir?	x		x		x		
11	Cuando algo ha sucedido, generalmente ha encontrado que usted: Sobrestimo o subestimo su importancia (1) Vio las cosas en la medida correcta (7)	x		x			x	Aclarar la redacción.
	DIMENSIÓN 2: Manejo	Si	No	Si	No	Si	No	
3	¿Le ha sucedido que la gente con la que usted contaba lo ha decepcionado?	x		x		x		
5	¿Tiene usted el sentimiento que ha sido tratado injustamente?	x		x		x		
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?	x		x		x		
13	¿Cuán a menudo tiene usted el sentimiento de no estar seguro de poder mantenerse bajo control?							
	DIMENSIÓN 3: significado	Si	No	Si	No	Si	No	
1	¿Siente usted que no le importa lo que sucede a su alrededor?	x		x		x		
4	Hasta el momento, su vida ha tenido Motivación para tener objetivos (1) No tengo objetivos (7)	x		x			x	Aclarar la redacción.
7	Hacer las cosas que usted hace diariamente son: Una fuente de profundo placer y satisfacción (1)							
	Una fuente de dolor y aburrimiento (7)							
12	¿Cuán a menudo tiene usted el sentimiento que tienen poco sentido las cosas que realiza en su vida diaria?	x		x		x		

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad: Aplicable ☒ Aplicable después de corregir ☐ No aplicable ☐

Apellidos y nombres del juez validador:

DAVID CONCHA ROMANA

DNI: 23923676

Especialidad del validador: PSICOLOGO EDUCATIVO

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

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

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

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



Mag. David Concha Romaña,
C.P.R. 6754

Firma del Experto Informante.

DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE LA VARIABLE Y DIMENSIONES

Variable II:

Estilos de afrontamiento al estrés: El afrontamiento al estrés, es la respuesta a una situación estresante y depende de cada uno: de las experiencias anteriores, la autoapreciación de las propias capacidades y las motivaciones que influyen en este proceso activo de adaptación (Carver, et. Al, 1994).

Dimensiones de las variables:

1. **Estilos de afrontamientos enfocados en el problema:** Formas de actuar para adaptarse a situaciones de estrés (Lazarus y Folkman, 1986).
2. **Estilos de afrontamiento enfocados en la emoción:** Formas de actuar para ajustarse emocionalmente frente a situaciones estresores (Lazarus y Folkman, 1986).
3. **Otros estilos de afrontamiento:** Formas de adaptación personal relacionada con estrategias de evitación o postergación poco adaptativas (Carver et al.,1989).

MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE LA \$ VARIABLE \$

Variable: Estilo de afrontamiento al estrés

Variable	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Niveles o Rangos
Estilo de afrontamiento al estrés	Dirigidos al problema	-Afrontamiento activo. - Planificación. - La supresión de otras actividades. - La postergación del Afrontamiento. - La búsqueda de apoyo social.	1, 14, 27, 40 2, 15, 28, 41 3, 16, 29, 42 4, 17, 30, 43 5, 18, 31, 44	Escala Likert (1-4)
	Dirigidos a la emoción	-La búsqueda de soporte emocional -Reinterpretación positiva y desarrollo personal. - La aceptación. - Acudir a la religión. - Análisis de las emociones	6, 19, 32, 45, 7, 20, 33, 46 8, 21, 34, 47 9, 22, 35, 48 10, 23, 36, 49	
	Estilos adicionales	-Negación. - Conductas inadecuadas. - Distracción.	11, 24, 37, 50 12, 25, 38, 51, 13, 26, 39, 52	



MATRIZ DE CONSISTENCIA

	DIMENSIONES / Items	Pertinencia 1		Relevancia 2		Claridad 3		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	DIMENSIÓN 1: Dirigidos al problema							
1	Ejecuto acciones adicionales para deshacerme del problema	x		x		x		
2	Elaboro un plan de acción para deshacerme del problema	x		x		x		
3	Dejo de lado otras actividades para concentrarme en el problema	x		x		x		
4	Me esfuerzo esperando el momento apropiado para enfrentar el problema.	x		x			x	Aclarar redacción
5	Pregunto a personas que han tenido experiencias similares sobre lo que hicieron	x		x		x		
14	Concentro mis esfuerzos para hacer algo sobre el problema	x		x		x		
15	Elaboro un plan de acción	x		x		x		
16	Me dedico a enfrentar el problema, y si es necesario dejo de lado otras actividades	x		x		x		
17	Me mantengo alejado del problema sin hacer nada, hasta que la situación lo permita	x		x		x		
18	Trato de obtener el consejo de otros para saber qué hacer con el problema	x		x		x		
27	Hago paso a paso lo que tiene que hacerse	x		x		x		
28	Me pongo a pensar más en los pasos a seguir para solucionar el problema	x		x		x		
29	Me alejo de otras actividades para concentrarme en el problema	x		x		x		
30	Me aseguro de no crear problemas peores por actuar muy pronto.	x		x		x		
31	Hablo con alguien para averiguar más sobre el problema	x		x		x		
40	Actúo directamente para controlar el problema	x		x				

41	Pienso en la mejor manera de controlar el problema	x		x		x		
42	Trato que otras cosas no interfieran en los esfuerzos que pongo para enfrentar el problema	x		x		x		
43	Me abstengo de hacer algo demasiado pronto	x		x		x		Aclarar redacción.
44	Hablo con alguien que podría hacer algo concreto sobre el problema	x		x		x		
	DIMENSIÓN 2: Dirigidos a la emoción	Si	No	Si	No	Si	No	
6	Hablo con alguien sobre mis sentimientos	x		x		x		
7	Busco algo bueno de lo que está pasando.	x		x		x		
8	Aprendo a convivir con el problema.	x		x		x		
9	Busco la ayuda de Dios.	x		x		x		
10	Emocionalmente me perturbo y libero mis emociones	x		x		x		
19	Busco el apoyo emocional de amigos o familiares	x		x		x		
20	Trato de ver el problema en forma positiva	x		x		x		
21	Acepto que el problema ha ocurrido y no podrá ser cambiado	x		x		x		
22	Deposito mi confianza en Dios	x		x		x		
23	Libero mis emociones	x		x		x		
32	Converso con alguien sobre lo que me está sucediendo.	x		x		x		
33	Aprendo algo de la experiencia	x		x		x		
34	Me acostumbro a la idea de que el problema ya ha sucedido	x		x		x		
35	Trato de encontrar consuelo en mi religión	x		x		x		
36	Siento mucha perturbación emocional y expreso esos sentimientos a otros	x		x		x		
45	Busco la simpatía y la comprensión de alguien.	x		x		x		

46	Trato de desarrollarme como una persona a consecuencia de la experiencia	x		x		x		
47	Acepto que el problema ha sucedido	x		x		x		
48	Rezo más de lo usual	x		x		x		
49	Me perturbo emocionalmente y estoy atento al problema	x		x		x		
DIMENSIÓN 3: Estilos adicionales		Si	No	Si	No	Si	No	
11	Me niego a aceptar que el problema ha ocurrido.	x		x		x		
12	Dejo de lado mis metas	x			x	x		Aclarar la redacción.
13	Me dedico a trabajar o realizar otras actividades para alejar el problema de mi mente	x			x	x		
24	Actúo como si el problema no hubiera sucedido realmente.	x			x	x		
25	Dejo de perseguir mis metas	x			x	x		
26	Voy al cine o miro la TV, para pensar menos en el problema	x			x	x		
37	Me comporto como si no hubiese ocurrido el problema	x			x	x		
38	Acepto que puedo enfrentar al problema y lo dejo de lado	x			x	x		
39	Sueño despierto con otras cosas que no se relacionen al problema	x			x	x		
50	Me digo a mí mismo: "Esto no es real"	x			x	x		
51	Disminuyo los esfuerzos que pongo para solucionar el problema	x			x	x		
52	Duermo más de lo usual.	x			x	x		

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad: [Aplicable](#)] Aplicable después de corregir[x] No aplicable[]

Apellidos y nombres del juez validador:

DAVID CONCHA-ROMAÑA

DNI: 23923676

Especialidad del validador: PSICOLOGO. MAGISTER EN RECURSOS HUMANOS.

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

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

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

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión


 Mag. David Concha Romaña,
 C.P.R. 6754

 Firma del Experto Informante.

Anexo 5. Solicitud para realizar la aplicación de la prueba en una institución educativa

SOLICITA: REALIZACION DE INVESTIGACIÓN

DIR. INSTITUCIÓN EDUCATIVA **MIXTA URIEL GARCIA**



NOSOTRAS, ANGELA DIANA BASURCO HUAMANI, identificada con DNI N° 74600631, domiciliada en A.P.V VILLA SANTA BEATRIZ A-8 y FLOR MELISA HUAMANI TORRES, identificada con DNI N° 75213787, domiciliada en Av. VELAZCO ASTETE A-13 perteneciente al distrito de San Sebastián, ante Ud. Con el debido respeto nos presentamos y exponemos.

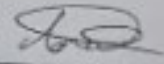
Por medio de la presente nos dirigimos a Ud. Para solicitar la realización de una investigación, con el propósito de realizar las cualidades y capacidades que tienen los alumnos y docentes de la I.E. URIEL GARCIA en el año escolar 2024

Por lo expuesto, solicitamos a su despacho acceder a nuestra petición por ser justa y legal, sin otro particular le reiteramos nuestra mayor estima personal.

Cusco, 20 de marzo del 2024


Coordinar con la Ref. Rina coordinadora de TOE.

Atentamente

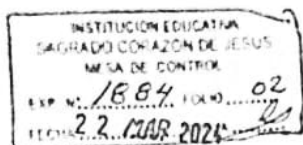

 Angela Diana Basurco Huamani
 DNI N° 74600631


 Flor Melisa Huamani Torres
 DNI N° 75213787

Anexo 6. Solicitud para realizar la aplicación de la prueba piloto en una institución educativa

SOLICITA: REALIZACIÓN DE PRUEBA PILOTO DE INVESTIGACIÓN

DIR. INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAGRADO CORAZÓN DE JESUS



Nosotras, Bachilleres en psicología de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco ANGELA DIANA BASURCO HUAMANI, identificada con DNI N° 74600631, domiciliada en A.P.V VILLA SANTA BEATRIZ A-8 y FLOR MELSA HUAMANI TORRES, identificada con DNI N° 75313787, domiciliada en Av. VELAZCO ASTETE A-13 perteneciente al distrito de San Sebastián, ante Ud. Con el debido respeto nos presentamos y exponemos.

Por medio de la presente nos dirigimos a Ud. Para solicitar la realización de una PRUEBA PILOTO DE LA INVESTIGACIÓN "SENTIDO DE COHERENCIA Y ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES DEL 5° DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MIXTA WANCHAQ-CUSCO 2024" la cual se llevara a cabo en un salón tanto del turno mañana como del turno tarde; con el propósito de realzar las cualidades y capacidades que tienen los alumnos y docentes de la I.E. SAGRADO CORAZÓN DE JESÚS en el año escolar 2024

Por lo expuesto, solicitamos a su despacho acceder a nuestra petición por ser justa y legal, sin otro particular le reiteramos nuestra mayor estima personal.

Autorizado 22-03-24

 INSTITUCIÓN EDUCATIVA
 SAGRADO CORAZÓN DE JESÚS
 DIRECTOR GENERAL

Atentamente

Angela Diana Basurco Huamani

DNI N° 74600631

Flor Melisa Huamani Torres

DNI N° 75313787

Anexo 7. Asentimiento informado de un participante en la prueba piloto

ASENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPANTES

Acepto participar voluntariamente en esta investigación, conducida por: Angela Diana, Basurco Huamani y Flor Melisa, Huamani Torres de la Universidad Nacional De San Antonio Abad Del Cusco. He sido informado(a) de que la meta de este estudio es encontrar la relación entre el sentido de coherencia y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes del 5° de secundaria de una institución educativa mixta del Distrito de Wanchaq-Cusco, 2024.

Me han indicado también que tendré que responder dos cuestionarios, lo cual tomará aproximadamente 20 minutos. Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona. De tener preguntas sobre mi participación en este estudio, puedo contactarme con las autoras.


Firma del participante

Anexo 8. Consentimiento informado firmado por un participante en la prueba piloto

Consentimiento informado para evaluación psicológica

Yo, _____, padre, madre o apoderado del menor _____ de _____ años de edad, acepto de manera voluntaria que mi hijo participe en el proceso de evaluación psicológica que será realizada en la Institución Educativa Sagrado Corazón de Jesús, a cargo de las Br. Angela D. Basurco y Br. Flor M. Huamani. La evaluación tiene como finalidad describir los estilos de afrontamiento al estrés y el sentido de coherencia. El alumno se encuentra bajo la supervisión de la profesora de tutoría.



Anexo 9. Consentimiento informado de un participante en el proceso de evaluación

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA LA EVALUACIÓN PSICOLÓGICA

Yo, [REDACTED], padre, madre o apoderado del menor [REDACTED] de 16 de edad, acepto de manera voluntaria que mi hijo participe en el proceso de evaluación psicológica que será realizada en la institución educativa mixta "Uriel Garcia" a cargo de la Br. Angela. D. Basurco Huamani y Br. Flor Melisa Huamani Torres. La evaluación tiene como finalidad describir los estilos de afrontamiento al estrés y sentido de coherencia. El alumno se encuentra bajo la supervisión de la profesora de tutoría.



Anexo 10. Asentimiento informado de un participante en el proceso de evaluación

ASENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPANTES

Acepto participar voluntariamente en esta investigación, conducida por: Angela Diana. Basurco Huamani y Flor Melisa, Huamani Torres de la Universidad Nacional De San Antonio Abad Del Cusco. He sido informado(a) de que la meta de este estudio es encontrar la relación entre el sentido de coherencia y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes del 5° de secundaria de una institución educativa mixta del Distrito de Wanchaq-Cusco, 2024.

Me han indicado también que tendré que responder dos cuestionarios, lo cual tomará aproximadamente 20 minutos. Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona. De tener preguntas sobre mi participación en este estudio, puedo contactarme con las autoras.



Anexo 11. Base de datos de excel y SPS

[illegible]

Hoja de Ruta Sentido de coherencia y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes de 5to de secundaria			
Objetivo general	– Fortalecer el sentido de coherencia (comprensibilidad, manejabilidad y significatividad) en los estudiantes. – Desarrollar estilos de afrontamiento adaptativos ante situaciones de estrés escolar, social y personal. – Reducir la vulnerabilidad al estrés académico mediante estrategias psicoeducativas.		
Población:	Estudiantes de 5to de secundaria		
Sesión	Tema	Objetivo Específico	Actividades
1	Introducción grupal	Establecer normas de convivencia y crear un ambiente de confianza.	Dinámica de presentación, reglas grupales, video motivacional, aplicación del pre-test.
2	¿Qué es el estrés?	Reconocer las fuentes de estrés en el entorno personal y escolar.	Lluvia de ideas, identificación de estresores personales, realizar un diario de estrés tanto individual y de forma grupal en el salón.
3	Sentido de coherencia (SOC)	Introducir el concepto y sus dimensiones.	Explicación teórica mediante ejemplos.
4	Comprensibilidad	Mejorar la percepción del mundo como ordenado y estructurado.	Análisis de situaciones confusas, juegos de lógica y anticipación.
5	Manejabilidad	Fortalecer la creencia en los recursos internos y externos.	Inventario de recursos individuales y externos, realización de dinámicas de resolución de problemas.
6	Significatividad	Desarrollar el sentido de propósito y motivación.	Carta al "yo del futuro", actividades que impulsen el propósito de vida.
7	Estilos de afrontamiento	Identificar estilos de afrontamiento positivos y negativos.	Rueda del afrontamiento, role-playing de situaciones estresantes.
8	Cierre y evaluación final	Consolidar aprendizajes y evaluar avances.	Muro de logros, aplicación del post-test, despedida simbólica.

Anexo 13. Prueba piloto en una institucion educativa



Anexo 14. Aplicación de la prueba en una institución educativa



