



UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE ICA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA

TESIS

**“SENTIDO DE COHERENCIA Y ESTADO DE FLUJO EN ESTUDIANTES
DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL
FEDERICO VILLARREAL – LIMA, 2019”**

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Calidad de vida, resiliencia y bienestar psicológico

Presentado por:

Lourdes Elina Esteban Ramon

Tesis desarrollada para optar el Título de
Licenciada en Psicología

Docente asesor:

Silvana Rosario Campos Martínez

Código Orcid N° 0000-0001-7031-9576

Chincha, Ica, 2020

DEDICATORIA

El presente trabajo está dedicado a nuestro Dios quien todo lo puede, a mi familia que me motivan para seguir luchando por mis propósitos.

AGRADECIMIENTO

A los estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal por su colaboración en el desarrollo de esta investigación.

A mi asesor de tesis por compartir sus conocimientos y experiencias en el desarrollo de investigaciones científicas.

A la Universidad Autónoma de Ica mi alma mater, por acogerme durante los años de mi formación profesional.

RESUMEN

La presente investigación trata acerca de la relación entre el sentido de coherencia y el estado de flujo de los estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal – Lima, 2019.

La presente investigación se trabajó bajo el enfoque cuantitativo, tipo de estudio básico, nivel descriptivo correlacional de corte transversal, el diseño fue no experimental, la población estuvo conformada por 120 estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal – Lima, 2019.

Para establecer la confiabilidad de los instrumentos, se aplicó una prueba de consistencia interna a una muestra piloto de 20 estudiantes y se obtuvo un valor de 0,887 en el estadístico Alfa de Cronbach para la variable sentido de coherencia y un 0.892 para la variable estado de flujo determinándose que los dos instrumentos son aplicables. De los resultados descriptivos se determinó que el 63.30% percibe que el nivel de sentido de coherencia es malo y un 44.20% del estado de flujo también es malo, en cuanto a los resultados correlacionales se obtuvo que existe relación alta y significativa entre el sentido de coherencia y el estado de flujo ($r = 0.794$ y $p = 0.029$).

Palabras claves: sentido, coherencia, estado y flujo.

ABSTRACT

This research deals with the relationship between the sense of coherence and the state of flow of the students of the Faculty of Psychology of the National University Federico Villarreal - Lima, 2019.

The present research was worked under the quantitative approach, type of basic study, cross-sectional correlational descriptive level, the design was non-experimental, the population consisted of 120 students from the Faculty of Psychology of the National University Federico Villarreal - Lima, 2019.

To establish the reliability of the instruments, an internal consistency test was applied to a pilot sample of 20 students and a value of 0.887 was obtained in the Cronbach's alpha statistic for the sense of coherence variable and 0.892 for the flow state variable. determining that the two instruments are applicable. From the descriptive results, it was determined that 63.30% perceive that the level of sense of coherence is bad and 44.20% of the state of flow is also bad, regarding the correlational results it was obtained that there is a high and significant relationship between the sense of coherence and flow state ($r = 0.794$ and $p = 0.029$).

Keywords: sense, coherence, state and flow.

INDICE

DEDICATORIA	2
AGRADECIMIENTO	3
RESUMEN.....	4
ABSTRACT	5
I. INTRODUCCIÓN.....	7
II. PROBLEMÁTICA DE LA INVESTIGACIÓN.....	8
a. DESCRIPCIÓN DE LA REALIDAD PROBLEMÁTICA	8
b. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	10
c. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.....	11
d. HIPÓTESIS	11
e. VARIABLES	13
III. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	15
a. OBJETIVO GENERAL.....	15
b. OBJETIVOS ESPECIFICOS.....	15
IV. MARCO TEÓRICO	16
a. ANTECEDENTES	16
b. BASES TEÓRICAS	19
c. MARCO CONCEPTUAL.....	29
V. MÉTODOS O PROCEDIMIENTOS	29
VI. RESULTADOS	35
VII. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	46
a. CONCLUSIONES.....	46
b. RECOMENDACIONES.....	47
VIII. BIBLIOGRAFÍA.....	48
ANEXOS	52

I. INTRODUCCIÓN

El Sentido de Coherencia (SOC) formulado por Antonovsky pretende dar a conocer una orientación general de la personalidad que facilita la solución de problemas de forma adaptativa cuando la gente se encuentra ante situaciones estresantes. Representa la capacidad que tiene el individuo para descubrir el significado del mundo que le rodea, así como para indicar la correspondencia entre sus acciones y los efectos que éstas tienen sobre su entorno. Fue concebido por Antonovsky para explicar por qué algunas personas permanecían saludables cuando se enfrentaban a situaciones estresantes y otras caían enfermas.

Según Antonovsky el sentido de coherencia es una forma de ver el mundo y a nosotros dentro de él, una tendencia disposicional relativamente estable que conduce a evaluar las circunstancias de la vida como significativas, predecibles y manejables, cuando se relaciona con el estado de flujo, existe aún mayor importancia porque una persona con buen nivel de sentido de coherencia alcanzará un estado de flujo alto, que le permitirá enfrentar desafíos y permanecer en armonía a con su vida a pesar de los retos.

En la presente investigación se dan a conocer los resultados del nivel de sentido de coherencia y del nivel de estado de flujo de los estudiantes universitarios de la Facultad de Psicología de la Universidad Federico Villarreal, 2019. Así mismo se establecen las correlaciones entre las variables las cuales indicaron su alta significancia y relación, permitiendo que todas las hipótesis planteadas sean aceptadas.

El objetivo principal de la investigación fue determinar la relación entre el sentido de coherencia y el estado de flujo de los estudiantes universitarios de la Facultad de Psicología de la Universidad Federico Villarreal, 2019.

II. PROBLEMÁTICA DE LA INVESTIGACIÓN

a. DESCRIPCIÓN DE LA REALIDAD PROBLEMÁTICA

En el mundo, los estudiantes universitarios se van llenando de sentimientos caracterizados por la ansiedad y el estrés, esto es debido a las demandas y retos que cada día se van presentando y que luego causan un gran impacto en el ajuste de sus vidas en la universidad (Almeida, Soares, Guisande y Paisana, 2007; Barraza, 2009; Barraza y Silerio, 2007). Diversas investigaciones han dado a conocer que los niveles de estrés son altos, sobre todo en etapas en las que los estudiantes se encuentran en evaluaciones, presentaciones de trabajo, exposiciones, etc., esto también se debe a factores externos como problemas familiares, falta de sentido de coherencia, problemas económicos, etc., todo esto seguido de una vida sedentaria, sin desahogo físico ni mental Ferreira, 2010; Mikkelsen, 2009; Soares, Almeida y Guisande, 2011; Soares, Guisande y Almeida, 2007; Soria, Ávila y Rodríguez, 2014). En Latinoamérica, se llevó a cabo una Conferencia sobre el Estrés Universitario y las conclusiones principales fueron que la demasiada responsabilidad personal por cumplir con las obligaciones y la sobrecarga de tareas y trabajos llegan a afectar a la persona, tanto en su salud física como mental, causando desequilibrios de sueño, alimentación, estados afectivos, etc. (Barra, 2014; Barra, Cema, Kramm y Véliz, 2006; Barraza, 2008; Caballero, Abello y Palacio, 2007; Caballero, Hederich y Palacio, 2010).

Entonces, esta continua exposición a distintas exigencias puede afectar el modo como el estudiante percibe los estresores, lo que genera sentimientos de autocrítica, repitencia, estrés físico y mental, burnout, agotamiento emocional, problemas de concentración, fatiga, ansiedad, depresión, entre otros (Becerra, 2013a; 2013b; Consorcio de Universidades, 2013; Feldman, Goncalves, Chacón Puignau, Zaragoza, Bagés y De Pablo, 2008). Es importante recalcar que la falta de actividades enfocadas en la salud, como la práctica de actividad física ocasional, sumada a una fuerte carga de estrés, disponen a que la persona desarrolle problemas en su organismo (Becerra, 2013a; 2013b; Boullosa, 2013; Consorcio de Universidades, 2013; Lema, Salazar, Varela, Tamayo, Rubio y Botero, 2009; Martín, 2007). Sin embargo, se conocen factores protectores que fortalecen y promueven la salud. Por ejemplo, la predisposición a un clima psicosocial saludable (relaciones cálidas, familia, amigos y pares); adecuada alimentación; la práctica de una actividad física que promueva salud en el estudiante; entre otros (Lange et al., 2006; Mikkelsen, 2009). La actividad física dentro y fuera del ambiente educativo podrá contribuir a aumentar el bienestar social y emocional para así prevenir los efectos del intenso clima académico (Barraza, 2008).

En población universitaria en Lima Metropolitana, existe un número de investigaciones que han estudiado el sentido de coherencia: Barraza (2014), Dávila (2015) y Cassaretto y Martínez (2012) hallaron una relación inversa entre el sentido de coherencia y el estrés, así como también con la depresión; y una relación positiva entre el sentido de coherencia e indicadores de salud. De igual modo, Barraza (2014), Córdova (2015), Dávila (2015) y Saravia (2013) encontraron que el soporte social y emocional, el apoyo del entorno familiar, el tener amigos y un grupo de pares se ubica como una prioridad en los estudiantes universitarios para afrontar eventos estresantes de manera exitosa. Los investigadores encontraron que esta necesidad era congruente con las áreas del sentido de coherencia. El estado de flujo en los estudiantes universitarios no se ha considerado una opción para dejar los niveles de estrés o depresión, ciertamente porque la coyuntura ha hecho que la actividad física o al aire libre quede rezagada, convirtiendo a las personas en sedentarias circunstanciales, afectando su estado de salud físico y mental.

b. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

Problema general:

¿Cuál es la relación entre el sentido de coherencia y el estado de flujo en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal – Lima, 2019?

Problemas específicos

¿Cuál es la relación entre la comprensibilidad y el estado de flujo en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal – Lima, 2019?

¿Cuál es la relación entre la manejabilidad y el estado de flujo en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal – Lima, 2019?

¿Cuál es la relación entre la significatividad y el estado de flujo en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal – Lima, 2019?

c. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

A nivel teórico, resulta importante investigar acerca de este soporte, sobre todo en estudiantes universitarios, en términos del sentido de coherencia, pues, como se ha planteado, es un recurso individual valioso para el afrontamiento de situaciones cotidianas estresantes y predictor de la salud mental de las personas (Eriksson & Lindström, 2006). Se presentan los diversos conceptos, dimensiones y aportes de investigadores que muestran claramente que el sentido de coherencia permite que los estudiantes puedan sobrellevar situaciones difíciles durante su formación profesional.

A nivel práctico, se presenta un trabajo de campo con resultados que expresan la realidad de los estudiantes universitarios respecto al sentido de coherencia y el estado de flujo, lo que resulta beneficioso para futuras investigaciones, ya que estos resultados pueden servir de antecedentes, sobre todo si se trata de muestras parecidas. Cada instrumento presentado y aplicado cumple su función de dar a conocer la percepción de los encuestados.

A nivel social, contar con una red de apoyo sería uno de los principales recursos con los que se cuenta en esta etapa para afrontar cambios y situaciones nuevas, como sería el caso del ingreso a la universidad y sus primeros años de adaptación. Por lo tanto, considerar el sentido de coherencia del estudiante universitario y conocer la relación con el soporte social que recibe y percibe podría aportar información valiosa a los programas y servicios académicos, emocionales y de acompañamiento que existen en las universidades, apoyo necesario en el sistema universitario en relación con la salud y el bienestar.

Asimismo, da un aporte metodológico porque se muestra un tipo, diseño, enfoque, método y técnicas para la recopilación de datos, siendo el instrumento un valioso elemento que puede ser utilizado de referencia en otras investigaciones de este tipo. Asimismo, en base a los resultados, contribuiría a implementar y fortalecer estrategias de promoción y prevención que se ajusten a las diversas características de los estudiantes universitarios.

d. HIPÓTESIS

Hipótesis General

Existe relación significativa entre el sentido de coherencia y el estado de flujo en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal – Lima, 2019.

Hipótesis Específicas

Existe relación significativa entre la comprensibilidad y el estado de flujo en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal – Lima, 2019.

Existe relación significativa entre la manejabilidad y el estado de flujo en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal – Lima, 2019.

Existe relación significativa entre la significatividad y el estado de flujo en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal – Lima, 2019.

e. VARIABLES

Tabla 1

Operacionalización de la variable sentido de coherencia

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala y valores
Comprensibilidad	Sorpresa	1 - 5	1.Nunca 2.-Casi nunca 3.- A veces 4.- Casi siempre 5.- Siempre
	Impresión		
	Sentimientos de confusión		
	Sentimientos no deseados		
Manejabilidad	Sentimientos positivos	6 - 9	1.Nunca 2.-Casi nunca 3.- A veces 4.- Casi siempre 5.- Siempre
	Defraudar		
	Injusticia		
	Poca importancia		
Significatividad	Falta de control	10 - 13	1.Nunca 2.-Casi nunca 3.- A veces 4.- Casi siempre 5.- Siempre
	Poca importancia		
	Objetivos y metas claras		
	Alegría al hacer las cosas		
	Significado a las cosas		

Fuente: Elaboración propia

Tabla 2

Operacionalización de la variable estado de flujo

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala y valores
Equilibrio entre habilidad y reto	Habilidades primarias	1 - 5	1.Totalmente incierto 2.-Incierto 3.- Muy cierto 4.- Cierto 5.- Totalmente cierto
	Habilidades secundarias		
Combinación de la acción y el pensamiento	Gestos positivos	6 - 10	1.Totalmente incierto 2.-Incierto 3.- Muy cierto 4.- Cierto 5.- Totalmente cierto
	Posturas		
	Gestos espontáneos		
Claridad de objetivos	Claridad	11 - 15	1.Totalmente incierto 2.-Incierto 3.- Muy cierto 4.- Cierto 5.- Totalmente cierto
	Metas planteadas		
	Seguridad		
Concentración total	Atención	16 - 19	1.Totalmente incierto 2.-Incierto 3.- Muy cierto 4.- Cierto 5.- Totalmente cierto
	Predisposición		
Sentimiento de control	Sensación de control	20 - 25	1.Totalmente incierto 2.-Incierto 3.- Muy cierto 4.- Cierto 5.- Totalmente cierto
	Control del cuerpo		
	Control de emociones		
Pérdida de autoconciencia	Experimentación	26 - 32	1.Totalmente incierto 2.-Incierto 3.- Muy cierto 4.- Cierto 5.- Totalmente cierto
	Positivismo		
Transformación en la percepción del tiempo	Control del tiempo	33 - 36	1.Totalmente incierto 2.-Incierto 3.- Muy cierto 4.- Cierto 5.- Totalmente cierto
	Organización del tiempo		

Fuente: Elaboración propia

III. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

a. OBJETIVO GENERAL

Determinar la relación entre el sentido de coherencia y el estado de flujo en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal – Lima, 2019.

b. OBJETIVOS ESPECIFICOS

Determinar la relación entre la comprensibilidad y el estado de flujo en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal – Lima, 2019.

Determinar la relación entre la manejabilidad y el estado de flujo en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal – Lima, 2019.

Determinar la relación entre la significatividad y el estado de flujo en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal – Lima, 2019.

IV. MARCO TEÓRICO

a. ANTECEDENTES

Antecedentes internacionales:

Dentro de las investigaciones internacionales tenemos a Morcela y Millani (2019) quienes se propusieron analizar la relación entre el logro del estado de flujo en diversas actividades prácticas durante el desarrollo de un seminario, el cual se realizó con el objetivo de desarrollar competencias de comunicación efectiva en estudiantes universitarios de Mendoza, Argentina. La muestra de estudio correspondió a 65 estudiantes (54% varones y 46% mujeres) con edad promedio 22 años y 5 meses. Los resultados evidenciaron que el 48% de los estudiantes fue capaz de experimentar el estado flow en algún trabajo propuesto, además se verificó la importancia de 4 factores (afectivo, logro, habilidad, cognición). Se concluyó la preponderancia del factor cognitivo frente al afectivo, lo cual resulta coherente con el contexto de implementación de las actividades, ya que no son tareas voluntarias que se realizan por el disfrute mismo o por interés lúdico, aunque se ha verificado la existencia de flow principalmente estimulado por algunas características extrínsecas, tales como la estructura, la existencia de metas y pautas concretas y el tiempo acotado de implementación.

Fernández, E., Liébana, C. y Morán, C. (2017) investigaron acerca de la relación entre el sentido de coherencia y el cansancio emocional en estudiantes universitarios. Estudio descriptivo correlacional de diseño no experimental. La muestra fue de 930 estudiantes universitarios, siendo la mayoría participantes mujeres. Los instrumentos utilizados fueron el cuestionario SOC 13 y la Escala ECE para cansancio emocional. Los resultados dieron cuenta de que las mujeres presentan mayor cansancio emocional que los varones; sin embargo, los varones tienen niveles altos de sentido de coherencia y niveles bajos de cansancio emocional. Se concluyó finalmente que el sentido de coherencia conduce a evaluar las circunstancias de la vida como significativas, predecibles. y manejables por lo que está considerando como una fuente que reduce el estrés y promueve la vida saludable, por lo tanto, es conveniente diseñar y poner en práctica estrategias para aumentar el sentido de coherencia.

Finalmente, Ortiz, Jayo y Ramos desarrollaron un artículo con el objetivo de dar a conocer el sentido de coherencia y su estructura factorial en relación con el apego. La investigación fue de diseño no experimental, de corte transversal, el tipo de estudio fue descriptivo correlacional. El enfoque fue cuantitativo. La muestra de estudio fueron 445 participantes. El instrumento utilizado para evaluar fue la Escala SOC 29 y una guía de observación para el apego. Los resultados determinaron que hay relación significativa ($\rho = 0.799$ y $p = 0.005$). Es necesario, considerar que los estudiantes universitarios cuando atraviesan etapas de estrés desarrollan apegos, los cuales son involuntarios pero debido a su falta de sentido de coherencia se vuelven vulnerables.

Antecedentes nacionales

En el ámbito nacional se presenta la investigación de Montejo (2020) quien planteó conocer la relación entre el sentido de coherencia y el flow en estudiantes. La muestra utilizada en la investigación 125 participantes, con edades entre los 20 y 58 años que realizan diversas actividades al aire libre. Los instrumentos utilizados son: el cuestionario SOC de Antonovsky y el cuestionario EFE de Jackson y Marsh, adaptado por Acha y Matos (2014), en el contexto peruano. Los resultados demostraron que existe asociación positiva y significativa entre las variables de investigación ($\rho = 0.867$ que realiza actividades físicas con mayor frecuencia tiene un sentido de coherencia con alto nivel). Las conclusiones señalaron que el grupo de runners que realizan actividades físicas tienen un nivel más alto de sentido de coherencia a diferencia que los que no realizan actividades físicas. La investigación intenta explicar estos hallazgos, contribuyendo a la escasa investigación sobre estas variables.

Por su parte, Natalini (2018) investigó acerca de la relación entre el sentido de coherencia y el flow en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana, la investigación fue de tipo básica, nivel descriptivo correlacional y de corte transversal, además presentó diseño no experimental. La muestra de estudio fueron 138 estudiantes (más mujeres que varones) en un promedio de edad de 18 años. Los instrumentos utilizados fueron la Escala SOC 13 y EFE (escala de estado flow). Los resultados demostraron que existe relación directa entre el estado de cohesión y el estado de flow ($\rho = 0.92$ y $p = 0.0023$). Se concluyó además que gracias a la actividad física la salud física y psicológica funciona como un factor protector que permite vencer los estresores de forma efectiva y positiva.

Asimismo, Farfán y Farfán (2017) se plantearon analizar la relación entre el flow y el rendimiento académico, trabajaron con una muestra de 170 estudiantes universitarios de Cajamarca; siendo 129 mujeres la mayoría de la muestra. El cuestionario utilizado fue la Escala EFE de Flow, para la variable rendimiento se utilizó el promedio académico de cada estudiante. Los resultados demostraron una relación positiva y significativa entre el flow y el rendimiento académico (0.187), aunque esta no fue alta sino por el contrario baja. Se concluye que es necesario que los docentes revisen, apliquen y desarrollen las condiciones del flow de forma práctica y cotidiana para obtener mejores resultados.

b. BASES TEÓRICAS

1. Sentido de Coherencia

Definiciones de sentido de coherencia

El concepto que se introdujo inicialmente para el sentido de coherencia fue el propuesto por Antonovsky (1996) quien lo consideró una capacidad general para percibir de experiencias de vida que permite la actuación constructiva en situaciones en las que puede haber presencia de estrés o situaciones desfavorables.

El Sentido de coherencia se compone de tres dominios: la capacidad para percibir de forma estructurada, predecible y explicable la estimulación procedente del ambiente interno o externo del individuo (comprensibilidad o componente cognitivo), la capacidad de disponer de los recursos suficientes para alcanzar las demandas planteadas por tal estimulación (manejabilidad o componente instrumental) y la capacidad de interpretar dichas demandas como desafíos merecedores de esfuerzo e implicación (significación o componente motivacional) (Rodríguez, Cifre y otros, 2008, p. 121).

Por otro lado, García, Rivera y otros (2013) señalaron que los sujetos con un sentido de coherencia elevado se caracterizan por una percepción segura del entorno y es capaz de responder de forma adecuada a situaciones demandantes. Diversos estudios indican que el sentido de coherencia ejerce una influencia independiente sobre la salud auto referida, el bienestar subjetivo y el estado funcional. Ha sido también asociado con salud física, social y mental y con una mayor adherencia a intervenciones médicas y de rehabilitación, con una disminución hasta del 30 % en la mortalidad atribuible a enfermedades cardiovasculares y cáncer y, finalmente, con un mayor potencial para la recuperación de enfermedades psiquiátricas y físicas como la depresión (Chávez, Contreras y Velásquez, 2014). Diversos estudios indican que altos niveles de sentido de coherencia predicen una menor incidencia de “burnout” o de manifestaciones relacionadas con el rendimiento y la accidentalidad laboral en profesionales con elevados niveles de estrés (Caballero, Hederich y Palacio, 2010)

Adicionalmente, Dalbokova, Bistra y Ognjanova (2005) encontraron en su investigación que los operarios principales de centrales nucleares que tenían un excelente sentido de coherencia mostraron menores niveles de somnolencia, distraibilidad e irritabilidad en los turnos de noche, en los que estos problemas eran más frecuentes. También se ha observado que los niveles elevados de sentido de coherencia resultan protectores contra el desarrollo de síntomas de estrés postraumáticos en trabajadores de servicios de emergencia (22). Estos y otros hallazgos apuntan a la posibilidad de incorporar el sentido de coherencia. En esta línea, el sentido de coherencia presenta tres dimensiones o componentes importantes:

Primera dimensión: Comprensibilidad

(Componente cognitivo). Hace referencia al grado en el cual los individuos tienen un sentido cognitivo de los estímulos con los que se encuentran en el presente y en el futuro. Se refiere a la habilidad de las personas para establecer conexiones lógicas y ordenadas de lo que sucede en el ambiente y en la creencia de que la vida es predecible. Las personas con una elevada comprensibilidad perciben los estímulos con los que se enfrentan dotándolos de un marco cognitivo y considerando la información como ordenada, consistente, estable, predecible, estructurada y clara en vez de caótica, desordenada, accidental o impredecible. Es la sensación de que es posible comprender lo que acontece en nuestras vidas. Este componente facilita y/o predispone a las personas para las conductas adaptativas y realistas en los más diversos acontecimientos y una actitud flexible a los cambios futuros.

Segunda dimensión: Manejabilidad

(Componente conductual) Hace referencia al grado en el que las personas entienden que los recursos adecuados para hacer frente a las demandas del medio se encuentran a su disposición. Tales recursos pueden estar bajo su propio control o bajo el control de otros. La persona tiene el sentimiento de poder afrontar los retos de la vida. Está relacionado con la autoeficacia y la competencia, pero se diferencia de ellos en que esta dimensión del sentido de coherencia se refiere a que los recursos están a disposición de la persona y no que uno controla los recursos requeridos. Es un sentimiento de carácter cognitivo-emocional. Incluye una visión positiva de la vida en general (Lindström B., Eriksson M., 2011).

Tercera dimensión: Significatividad (Componente motivacional). Se refiere al valor que la persona otorga a lo que acontece, independientemente de la forma en la que ocurra. Hace referencia al deseo y voluntad de la persona, a las emociones y a los valores ante una vivencia o un suceso.

Es la experiencia o la sensación de que la vida vale la pena “ser vivida”, de que los retos merecen de esfuerzos y que además éstos son significativos y dignos de nuestro compromiso. Una elevada significatividad es síntoma de una visión comprometida con ciertas áreas de la vida para las cuales merece la pena emplear tiempo y esfuerzo. Tiene un carácter fundamentalmente emocional (Lindström B., Eriksson M., 2011).

De acuerdo, con lo mencionado, por un lado, está la capacidad de las personas para entender los sucesos de su vida y organizarse, por otro lado, la capacidad de las acciones o comportamientos de las personas para manejar las situaciones que les suceden y, en última instancia, percibir que la vida está dotada de sentido, el hecho de que existe una fuerte creencia de que la vida propia tiene significado. Las tres dimensiones interactúan entre sí (Natalini, 2019)

El sentido de coherencia, es un constructo de carácter universal, trasciende a la clase social, al sexo, a la religión o a la cultura (Antonovsky, 1996; Eriksson y Lindström, 2005). De acuerdo con Antonovsky el sentido de coherencia es un constructo que permanece estable en las personas sobre todo después de los 30 años de edad (Antonovsky citado por Natalini, 2019), aunque pueden ocurrir algunas transformaciones después de esta edad.

Aquellos individuos que tienen un sentido de coherencia de nivel alto, poseen mejor capacidad para evitar las situaciones de peligro, tienden a incorporar con mayor facilidad las conductas promotoras de salud y rechazar aquellas que les son perjudiciales. En cambio, las personas con un sentido de coherencia de nivel bajo no presentan la motivación suficiente ni la base cognitiva para un afrontamiento activo (Antonovsky, 1996).

1. Estado de Flujo

Definiciones de estado de flujo

De acuerdo con Jackson y Marsh (2006) el estado de flujo es el estado psicológico óptimo para la ejecución que se produce cuando la persona se encuentra totalmente inmersa en una actividad o en la ejecución de la misma. Ciertas actividades como la danza la música, el arte, son más generadoras del estado de flujo. La práctica de actividad física se asocia con muchas cualidades positivas y presenta mayores niveles de implicancia, deseo, desafío, placer que otras actividades.

Teorías del estado de flujo

La Psicología Positiva enmarca la teoría del flow y se basa primordialmente en el estudio de fortalezas y aptitudes positivas, así como de virtudes (Sheldon y King, 2001). La teoría del estado de flujo ha cobrado importancia porque considera una mejora notable en el estidlo de vida y en la calidad de la misma, generando en los individuos una salud mental, la cual se plasma en el cumplimiento de metas, control de sentimientos, etc.

La perspectiva de la experiencia óptima afirma la necesidad de sentirse cómodo con la propia vida. La sensación de vivir una vida complaciente representa un estado psíquico importante y subjetivo que se relaciona de forma directa con el bienestar psicológico (Csikszentmihalyi, 2005).

El elemento principal que correlaciona de forma directa con el bienestar psicológico es el bienestar subjetivo: “los pensamientos y sensaciones que poseen los seres humanos acerca de sus vidas y las conclusiones cognoscitivas y afectivas que ellos alcanzan cuando evalúan su existencia” (Cuadra y Florenzano, 2003, p.85).

Dicho bienestar subjetivo será el modulador principal del bienestar psicológico de los individuos. El término estado de flujo o flow de estado aparece gracias al psicólogo Csikszentmihalyi y se utilizó para describir los sentimientos más positivos experimentados por los seres humanos (Csikszentmihalyi, 2005). Estas sensaciones y experiencias mejoran el estado de bienestar subjetivo del individuo y ayudan a la obtención de la satisfacción ante la propia vida. Si esas sensaciones positivas provocadas por las experiencias no estuvieran presentes en el transcurso del ciclo vital, la existencia carecería de gran parte de significado (Csikszentmihalyi, 2013).

La premisa básica que subyace en la teoría del estado de flujo es la siguiente: las experiencias y sensaciones placenteras constituyen la principal motivación de la vida. A raíz de dicha argumentación, la teoría del flow es considerada como la teoría más importante de la felicidad. El estado de flow hace referencia al estado psicológico experimentado por un individuo cuando se siente centrado y eficiente realizando una actividad. Dicha actividad está motivada por el bienestar psicológico que provoca su realización (Moneta & Csikszentmihalyi, 2013).

El estado mental que aparece cuando una persona está centrada e inmersa en una actividad es lo que se denomina estado de flujo; es en ese instante cuando el individuo se encuentra absorto en la actividad y los pensamientos y percepciones irrelevantes desaparecen (Chen, 2006). En un estado de flujo la persona se implica totalmente en la actividad, ya que si bien los desafíos son superiores a la media, las metas son claras (Csikszentmihalyi, 2005). En esta inmersión, el individuo se evade de sus preocupaciones y distracciones para centrarse exclusivamente en el desarrollo de la actividad.

El estado de flujo se produce o proyecta cuando se presentan situaciones adversas, frustrantes, confusas en la vida cotidiana (Csikszentmihalyi, 2013). El estado de flujo puede estar en la vida diaria de las personas, en sus actividades o rutinas como trabajo, relaciones entre iguales, ocio, etc. Este estado mental es diario y continuo en la existencia humana, por lo que representa un pilar fundamental en el transcurso del ciclo vital. A nivel cultural, las actividades que pueden activar el estado de flujo pueden variar, en el ámbito familiar, educativo, social, etc. Pese a ello, dichas actividades están presentes en todas las culturas (Filep, 2007).

Dimensiones del estado de flujo

Son siete dimensiones las que se consideran para el estado de flujo, mencionadas por Csikszentmihalyi (2013); Mesurado (2009); Orta-Cantón y Sicilia-Camacho (2015):

Primera dimensión: Equilibrio entre habilidad y reto, relaciona los desafíos con las habilidades que tiene el individuo. Hay que tener en cuenta que, en cualquier estado de flujo, el grado de desafío es uno de los factores que hay que conocer y reconocer que habilidades se tiene para enfrentar el reto. Csikszentmihalyi (2013), señala que el estado de flujo se activará si las personas tienen habilidades de medianas a altas, respecto al reto que van a cumplir. El estado de flujo es un estado psicológico que motiva a la persona a nivel cognitivo y físico y que lo hace sentir que puede lograr su objetivo.

Si se produjera el caso de que la persona intenta llevar a cabo un desafío y en el camino se da cuenta de que no cuenta con las habilidades necesarias, entonces puede producirse una parálisis, desmotivación y resultará negativo, aunque si se refuerza aparecerá el estado de flujo que generará nuevas expectativas (Jackson y Marsh, 2006)

El flow se basa en un equilibrio simultáneo de retos y habilidades que proporcionarán al individuo una calidad de la experiencia alta (Moneta y Csikszentmihalyi, 2013). En conclusión, el estado de flujo aparece en momentos de equilibrio entre competencias personales y retos. El equilibrio entre desafíos y habilidades a un nivel medio-alto de complejidad es un medio para lograr el crecimiento personal.

Segunda dimensión: Combinación de la acción y el pensamiento

En un estado de flujo, la conciencia y las acciones suelen estar separadas la mayoría del tiempo. En el flujo, la concentración va enfocada hacia una acción determinada, es decir, hay una confluencia entre acción y conciencia. Ambas se unifican para realizar una actividad en concreto. La acción se vuelve espontánea y se traduce en casi automática (Quinn, 2005). Así, ésta se funde con la conciencia con el objetivo de realizar una tarea y, a su vez, para equilibrar las habilidades personales al desafío de la actividad.

Tercera dimensión: Claridad de objetivos

Cuando una persona tiene trazada una meta clara, centra su energía hacia ese objetivo y acaba focalizando toda su capacidad en realizar la acción. Las metas claras constituyen un pilar fundamental para la concentración en el estado de flujo. Tal y como Csikszentmihalyi (2013) argumenta, resulta complicado centrarse en una actividad sin que uno sepa qué debe hacerse o cómo lo está haciendo. Un juego sin reglas, sin saber cómo evaluarse, sería imposible de llevar a cabo.

Cuando se está realizando una actividad que propicia la consecución de metas del individuo aparecerán las capacidades personales y la concentración aparecerán. La existencia de metas claras va ligada a la motivación para realizar una acción que active el estado de flujo. Las metas son bloques que construyen la motivación. Por lo tanto, aprender a establecer una meta correcta ayuda a mantener los niveles de motivación apropiada (Jackson, 2008 y Csikszentmihalyi, 2013).

Cuarta dimensión: Concentración total, es una de las dimensiones más importantes, porque es precisamente durante la concentración cuando se activa el estado de flujo, porque se produce la absorción absoluta, la conciencia total, se deja el yo (la parte personal) para dar paso a la actividad que se va a realizar, la cual debe fluir naturalmente, por lo tanto se debe estar concentrado (Csikszentmihalyi, 2013)

Quinta dimensión: Sentimiento de control, cuando el individuo logra experimentar el estado de flujo, no tiene miedo ni al fracaso, ni a nada que pueda causarle desequilibrio, porque sus habilidades están ligadas al reto. El sentimiento de control surge cuando se produce el equilibrio entre habilidades y desafíos, dejando atrás los temores. Cuando la persona siente que el reto se cumplirá con eficacia, surge el sentimiento de placer y el control potencial ante el hecho, pero si, por el contrario, el reto es difícil o tiene complejidad, el control potencial se esfumará y surgirá el sentimiento de frustración (Csikszentmihalyi, 2013.).

Sexta dimensión: Pérdida de autoconciencia, cuando el estado de flujo se presenta en las personas, se pierde la conciencia, porque se desarrolla una calma, estabilidad emocional, que lleva a la persona a otro espacio; toda la energía física y psíquica se relacionan para hacer que este estado se produzca. El propio yo se desvanece y da paso a la concentración en un espacio distinto (Keller y Blomann, 2008).

Séptima dimensión: Transformación en la percepción del tiempo, se trata de la percepción del tiempo la cual varía de acuerdo a la conciencia del individuo, es decir, cuando realiza actividades agradables siente que el tiempo pasa rápido, cuando desarrolla actividades que no le gustan o que le resultan monótonas, siente que el tiempo se detiene. Así, si la persona que realiza actividades físicas o de movimiento se siente feliz de hacerlo, entonces el tiempo lo utilizará con mucha responsabilidad (Abdón, 2014; Cepeda y Romero, 2016; Csikszentmihalyi, 2013).

c. **MARCO CONCEPTUAL**

Variable 1: Sentido de coherencia

Definición conceptual: Es una capacidad general para percibir de experiencias de vida que permite la actuación constructiva en situaciones en las que puede haber presencia de estrés o situaciones desfavorables Antonovsky citado por Rodríguez y otros (2008)

Definición operacional: Para medir el sentido de coherencia en los estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal, se aplicó el cuestionario SOC 13 que consta de 13 ítems, el cual consta de tres dimensiones: comprensibilidad, manejabilidad y significatividad. La escala va de 1 a 5 desde nunca hasta siempre y los niveles evaluados fueron: bueno, regular y malo.

Preguntas, el cual consta de cuatro dimensiones: condiciones de salud, extra labores, condiciones de trabajo y control de infección por tuberculosis. Se evaluó con los siguientes niveles: alto, medio, bajo.

Variable 2: Estado de flujo

Definición conceptual: Es el estado psicológico óptimo para la ejecución que se produce cuando la persona se encuentra totalmente inmersa en una actividad o en la ejecución de la misma. Ciertas actividades como la danza la música, el arte, son más probables para que aparezca el flow (Jackson y Marsh, 2006).

Definición operacional: Para medir el estado de flujo en los estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal, se aplicó la Escala de Estado de Flujo Disposicional (DFS-2) que consta de 36 ítems, el cual consta de 7 dimensiones: equilibrio entre habilidad y reto, combinación de la acción y el pensamiento, claridad de objetivos, concentración total, sentimiento de control, pérdida de autoconciencia, transformación en la percepción del tiempo. La escala va de 1 a 5 desde totalmente incierto, incierto, muy cierto, cierto, totalmente cierto y los niveles evaluados fueron: bueno, regular y malo.

V. MÉTODOS O PROCEDIMIENTOS

Tipo de la investigación: Descriptiva correlacional.

El tipo de investigación que corresponde es descriptivo correlacional, el cual es definido por Hernández y Mendoza (2018) como una investigación en la cual se describe los aspectos más relevantes de las variables: características, enfoques, elementos, tipos, importancia, dimensiones, etc., los cuales son sometidos a la observación. Cuando se mide la variable esta se cuantifica, se codifica, se establecen medidas y niveles para después ser interpretados. Posteriormente se procede a la representación gráfica de los resultados y la interpretación de la misma.

La investigación se enmarca en el enfoque cuantitativo, el cual es definido por Hernández, Fernández y Baptista (2014), como la cuantificación de los resultados asignándole valores numéricos a las respuestas con la finalidad de obtener los niveles de cada variable (sentido de coherencia y estado de flujo) y las correlaciones respectivas (a través del Rho de Spearman).

Diseño de la investigación: Descriptivo

El diseño es no experimental porque sólo se describen las variables, tal como se observan, no existe la intención de cambiar su presentación inicial, por ello los sucesos sólo se describirán sin sufrir ninguna alteración. En cuanto al corte de la investigación es de tipo transversal, porque recogió información de la muestra en un solo momento, es decir, no existe pre test y post test, sólo una evaluación, según Hernández y Mendoza. (2018).

El diseño de la investigación descriptiva correlacional se representa de la siguiente manera:

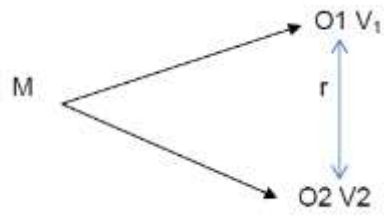


Figura 1: Esquema de tipo de diseño. Tomado de (Sánchez y Reyes 2008)

El diseño de la investigación descriptiva correlacional se representa de la siguiente manera:

Dónde:

M: Muestra de 120 estudiantes.

M: Muestra de estudio

V1: Sentido de coherencia

V2: Estado de flujo

R: Relación entre de la variable V1 y V2

Por lo tanto, la investigación tuvo un diseño no experimental, descriptivo simple, el objetivo de la investigación fue describir la variable, así como sus dimensiones, para dar a conocer sus resultados.

Método de la investigación: Hipotético – Deductivo

El método es definido como el “conjunto de operaciones que se deben seguir cuidadosamente para obtener información importante para los objetivos de la investigación” (Hernández y Mendoza, 2018): de esta manera, el método se convierte en el conjunto de procesos necesarios para llevar a cabo una investigación la cual presentará una hipótesis y será contrastada con los resultados del trabajo de campo.

Se utilizó el procedimiento hipotético-deductivo, pues partimos de una teoría básica general que sustenta la condición de las variables estudiadas”. Luego se realizará aseveraciones mediante la formulación de Hipótesis que finalmente, para finalmente recoger datos empíricos que permitan confrontar y explicar el conocimiento e identificar que existe relación significativa entre el sentido de coherencia y el estado de flujo de los estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Federico Villarreal, 2019.

Población y muestra

Población

En cuanto a la población Castro (2003) considera que cuando se trata de pequeños conjuntos poblacionales, esta se considera una muestra, porque no existen suficientes elementos para diferenciarla. Para la presente investigación se consideró como población a 120 estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Federico Villarreal, 2019.

Técnicas e instrumentos de recolección de información

Técnica: Encuesta

Para recopilar los datos de las variables sentido de coherencia y estado de flujo, se utilizó la técnica de la encuesta, Méndez (2008) indica que es necesario el uso de formularios para esta técnica, los cuales tienen aplicación a aquellos problemas que se pueden investigar por métodos de observación, análisis de fuentes documentales y demás sistemas de conocimiento. La encuesta permite el conocimiento de las percepciones, sentidos, motivaciones, actitudes y opiniones de los individuos en relación con su objetivo de investigación. (p. 252).

Instrumento: Cuestionario

Para esta investigación se utilizaron dos instrumentos un Cuestionario SOC 13 para la variable sentido de coherencia y la Escala de Flujo, para recoger los datos. El cuestionario es un documento organizado en base a las dimensiones e indicadores de la variable de estudio, así lo señala Casas (2003). Para la primera variable Sentido de Coherencia: Inicialmente Antonovsky construyó el Cuestionario de Orientación a la Vida (Orientation to Life Questionnaire, OLQ-29) para medir el sentido de coherencia (SOC). El instrumento diseñado estaba formado por 29 ítems que medían las tres dimensiones de salud: la comprensibilidad (11 ítems), la manejabilidad (10 ítems) y la significatividad (8 ítems). Años más tarde, introdujo una versión abreviada, el SOC de 13 ítems (OLQ-13) (Antonovsky 1987).

La escala de respuesta tiene 5 categorías que van del 1 al 5, formando un continuo en el que la persona se identifica. Aunque la mayoría de los estudios revisados han utilizado los cuestionarios originales, hasta el año 2003 se han encontrado versiones modificadas del cuestionario SOC que contienen entre 3 y 28 ítems (Eriksson y Lindström 2005).

A partir de entonces, se ha utilizado el cuestionario original (versión reducida de 13 ítems). En cuanto a la estructura del cuestionario y según su autor Antonovsky (1993), la escala SOC está formada por un factor general (sentido de coherencia) con tres variables o dimensiones estrechamente relacionadas entre sí:

Primera dimensión: la comprensibilidad (5 ítems)

Segunda dimensión: la manejabilidad (4 ítems)

Tercera dimensión: la significatividad. (4 ítems)

Para la segunda variable: Estado de Flujo Se utilizó la versión en español (González-Cutre, Sicilia, Moreno y Fernández, 2009). Esta escala mide la propensión y facilidad de las personas a experimentar el estado de flujo. Consta de 7 factores. Estos factores hacen referencia a los 7 factores del estado de flujo: (1) Equilibrio entre habilidad y reto (1 – 5); (2) Combinación de la acción y el pensamiento (6 – 10); (3) Claridad de objetivos (11 – 15); (4) Concentración total (16 – 19); (5) Sentimiento de control (20 – 21); (6) Pérdida de autoconciencia (26 – 32); (7) Transformación en la percepción del tiempo (33 – 36). La prueba cuenta con una Escala Likert del 1 al 5, en donde 1 totalmente incierto y 5, totalmente cierto (González-Cutre, Sicilia, Moreno & Fernández-Balboa, 2009).

En cuanto a la consistencia interna, se obtuvieron valores de alfa de Cronbach de 0.74 en la dimensión de equilibrio entre las habilidades y los retos; 0.73 en la dimensión de combinación de acción y pensamiento; 0.72 para la dimensión de claridad de objetivos; 0.73 para la concentración total; 0.71 en la dimensión de sentimiento de control, 0.85 para la dimensión pérdida de la autoconciencia y 0.89 para la dimensión transformación en la percepción del tiempo. Además, para el estado de flujo como variable general se encontró 0.92, lo cual demuestra una alta confiabilidad (González-Cutre, Sicilia, Moreno & Fernández-Balboa, 2009).

Técnicas de análisis e interpretación de datos

Los datos obtenidos a través de los instrumentos de recolección de datos seguirán el siguiente proceso:

Trabajo de Campo

El proceso de recojo de información se realizó mediante una encuesta con dos cuestionarios cerrados, aplicado a 120 estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal, 2019.

Fase Analítica

Ya obtenida la información a través de la aplicación del cuestionario se inició el análisis de manera sistemática y centrada en los objetivos de la investigación, posteriormente se llevó a cabo la tabulación de los datos en la matriz de base que se procesó. Luego se elaboraron las tablas de frecuencias y porcentajes para dar paso a los gráficos estadísticos y finalmente se presentan los resultados correlacionales para la contrastación de hipótesis, el análisis y comparación de niveles en la discusión y presentación de la discusión.

Estadística descriptiva

Según Webster (2001) hablar de este tipo de estadística es referirse al proceso de recoger, agrupar y mostrar datos de forma organizada y rápida, para ellos es necesario hallaran medidas de tendencia central y de dispersión. Posteriormente a la recolección de datos, se realizó el procesamiento de la información, los cuales se mostraron en tablas de frecuencia y porcentajes, así como la representación de los mismos en figuras.

Tablas.

Se elaboraron las tablas para dar a conocer en forma organizada las frecuencias en cuanto a las respuestas de los encuestados. Además, gracias a las tablas se pueden organizar poblaciones grandes, porque la distribución estadística así lo permite, además de que resultan fáciles de comprender, así lo señalan Kerlinger y Lee (2002, p. 151)

Los autores, además agregan además que existen tres tipos de tablas: dimensional, bidimensional y tridimensional, estas se usarán de acuerdo a las variables que se pretende estudiar, para esta investigación se utilizó las tablas bidimensionales.

Gráficas.

Nos permite conocer los niveles de ambas variables y poder compararlas. Se trabaja con datos cuantitativos, algunos autores las consideran figuras, porque representan claramente los resultados.

Acerca de las gráficas, Kerlinger y Lee (2002, p. 179) señalaron que “son herramientas imprescindibles para el análisis y que dan al investigador una mejor visión de los resultados”. A través de un gráfico se representan los resultados de forma clara y sencilla. Además, permite conocer la percepción de los encuestados a través de una figura que marca la diferencia entre las respuestas.

Interpretaciones.

Cuando se realiza una investigación, es necesario llevar a cabo una evaluación, la cual se representará a través de datos estadísticos expresados en tablas y gráficos respectivamente, así lo señala Kerlinger y Lee (2002).

La muestra descriptiva permite conocer la percepción de los encuestados, el nivel en que se encuentra la variable. Al respecto, Martínez (2010) señala que es importante contar con una muestra para establecer la frecuencia de las respuestas y así decidir la aplicación del instrumento a todos los participantes, hallando finalmente el nivel en que se encuentra la variable de estudio.

Estadística inferencial

Según Hernández y Mendoza (2018) se trata de los métodos y procedimientos que permiten deducir problemas (realizar inferencias) a partir de una muestra observada en determinada población.

Esta estadística presentará las tablas de correlación utilizados para conocer el valor de Rho de Spearman y determinar el tipo de relación presente (alta, moderada, débil, etc.) así como la contrastación de las hipótesis con el grado de significancia (p igual o menor a 0.05) con lo que se aceptará o rechazará la hipótesis nula. Posteriormente se dan a conocer las interpretaciones respectivas.

VI. RESULTADOS

5.1. Validación y confiabilidad del instrumento

Validación del instrumento

Respecto a la validez de contenido, se realizó a través del juicio de expertos, quienes determinaron la pertinencia, claridad y relevancia de cada uno de los ítems del instrumento y así finalmente se pudo aplicar a toda la muestra de estudio.

En la siguiente tabla se dan a conocer los nombres de los expertos validadores del instrumento.

Tabla 3

Validación de instrumento

Expertos	Resultado de Aplicabilidad
Franco Álvarez, Evelia	Si Hay Suficiencia
Mantas Jiménez, Susana	Si Hay Suficiencia

Fuente: Elaboración propia

Confiabilidad de los instrumentos

En cuanto a la confiabilidad, se hace referencia al grado de confianza que posee un instrumento al ser medido, es decir, cuan veraz es, esta confiabilidad se mide a través del Alfa de Cronbach, la cual se pone en ejecución con una prueba piloto, la cual se aplica y se obtiene una pequeña base de datos para realizar la prueba de confiabilidad (Hernández, et. Al, 2014)

De acuerdo a los datos de la prueba piloto, la confiabilidad para el cuestionario de sentido de coherencia fue de 0.904 y para la escala de estado de flujo fue de 0.891 respectivamente, los dos altamente confiables y aplicables.

Para cuantificar e interpretar los resultados que arroja la aplicación del Alfa de Cronbach, Pino (2010, p. 380) establece la siguiente escala:

-1	a	0	No confiable
0.01	a	0.49	Baja confiabilidad
0.50	a	0.75	Moderadamente confiable
0.76	a	0.89	Fuertemente confiable
0.90	a	1	Altamente confiable

Procedimientos de recolección de datos

El primer pasó fue aplicar los instrumentos en los 120 estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal – Lima, Perú, el tiempo utilizado fue de 25 minutos aproximadamente, el cuestionario tuvo el objetivo de medir las variables para determinar el nivel y establecer las correlaciones. Posteriormente se realizó la tabulación utilizando Excel y el software SPSS 25.

Presentación y análisis de los resultados

Resultados descriptivos. A través de estos resultados se describe el nivel en que se encuentra cada variable, en esta investigación las variables son: sentido de coherencia y estado de flujo; de esta manera se dan a conocer en una tabla de frecuencias y porcentajes los valores alcanzados en el trabajo de campo al aplicar la encuesta.

Resultados Inferenciales. Con estos resultados se demostró la correlación entre las variables, así mismo se contrastaron la hipótesis general y las hipótesis específicas, para hallar estos resultados se utilizó el estadígrafo de correlación Rho de Spearman. Los datos se procesaron a través del software SPSS 25.

5.2. Análisis de resultados descriptivos:

Resultados de la variable sentido de coherencia y sus dimensiones

Tabla 4

Distribución de porcentajes de las dimensiones de sentido de coherencia

Niveles	Comprensibilidad	Manejabilidad	Significatividad
Bueno	0%	1.70%	0%
Regular	75%	63.30%	62.50%
Malo	25%	35%	37.50%

Nota. Base de datos (Anexo 3)

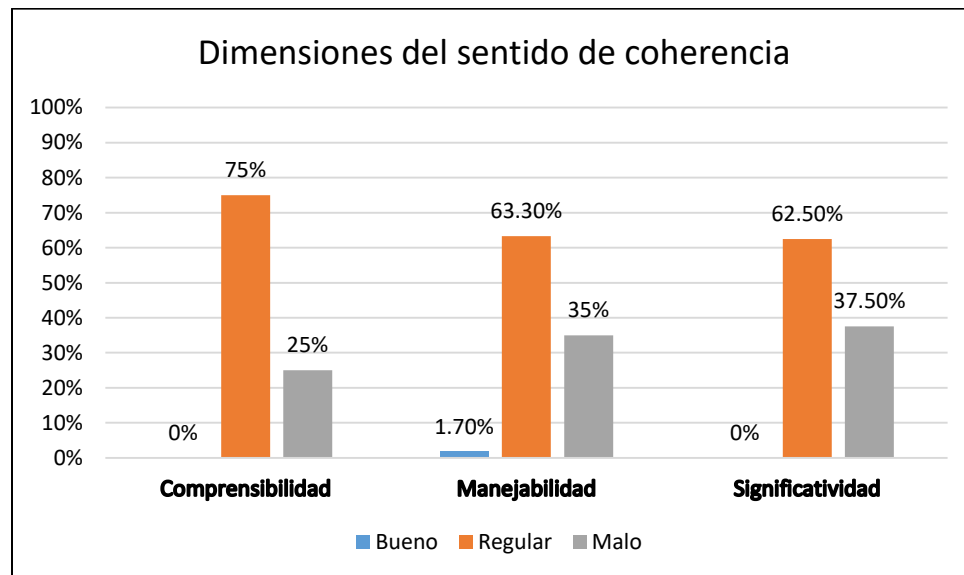


Figura 1. Niveles de las dimensiones de sentido de coherencia

De los resultados descriptivos en la tabla 4, la dimensión comprensibilidad presenta un 75% en el nivel regular y un 25% en el nivel malo; para la dimensión manejabilidad un 1.70% se encuentra en el nivel bueno, un 63.30% está en un nivel regular y finalmente un 35% en el nivel malo; en cuanto a la dimensión significatividad un 62.50% están en el nivel regular y un 37.50% se encuentran en un nivel malo.

Resultados de la variable estado de flujo y sus dimensiones

Tabla 5

Distribución de porcentajes de las dimensiones de estado de flujo

	Equilibrio entre habilidad y reto	Combinación de la acción y el pensamiento	Claridad de objetivos	Concentración total	Sentimiento de control	Pérdida de autoconciencia	Transformación en la percepción del tiempo
Bueno	1.70%	2.50%	11.70%	8.30%	14.20%	1.70%	8.30%
Regular	71.70%	60%	67.50%	50%	51.70%	49.20%	61.70%
Malo	26.70%	37.50%	20.80%	41.70%	34.20%	49.20%	30%

Nota. Base de datos (Anexo 3)

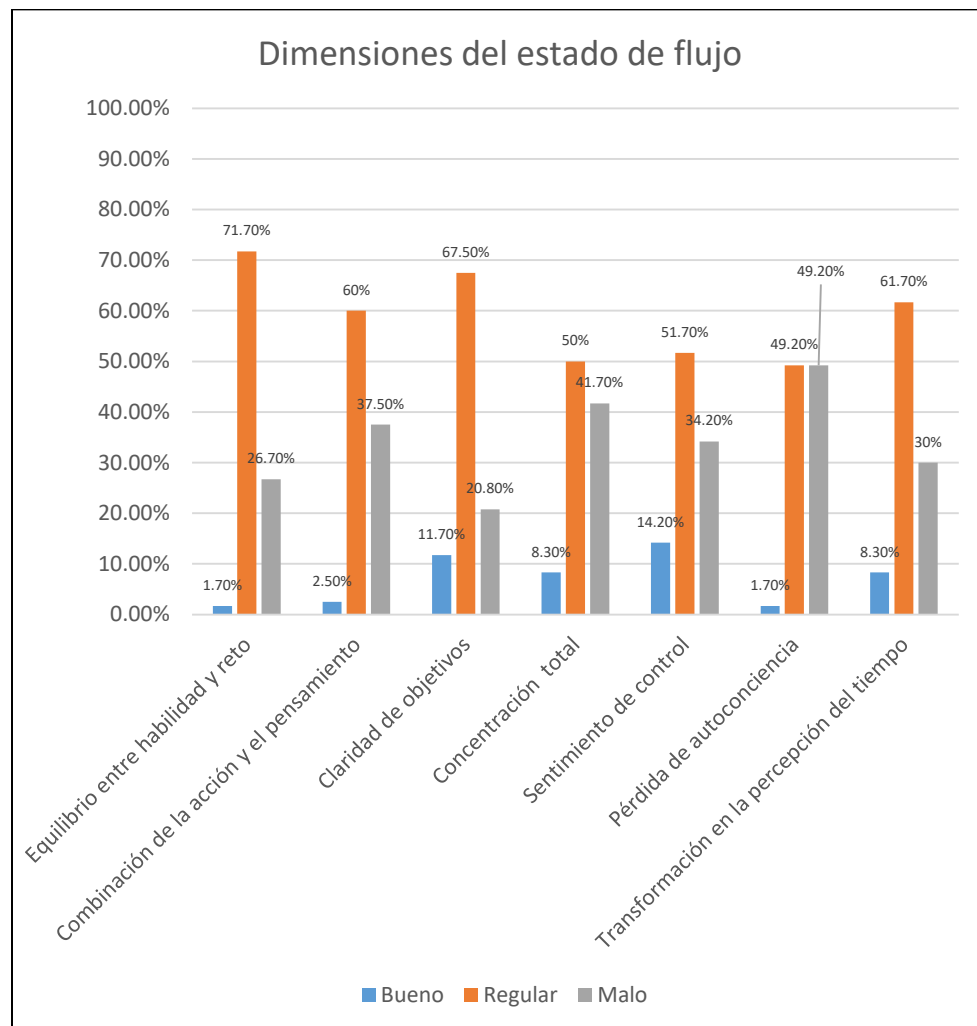


Figura 2. Niveles de las dimensiones del estado de flujo

De los resultados descriptivos en la tabla 5, la dimensión equilibrio entre habilidad y reto presenta un 1.7% en el nivel bueno, un 71.70 en un nivel regular y un 25.70% en un nivel malo; para la dimensión combinación de la acción y el pensamiento un 2.5% presenta un nivel bueno, un 60% tiene un nivel regular y un 37.50% está en nivel malo; para la dimensión claridad de objetivos un 11.70% se encuentra en el nivel bueno, un 67.50% está e un nivel regular y finalmente un 20.80% en el nivel malo; en cuanto a la dimensión concentración total un 8.30% están en el nivel malo, un 50% está con un nivel regular y un 41.70% se encuentran en un nivel malo; para la dimensión sentimiento de control un 14.20% está en un nivel bueno, un51.70% está en un nivel regular y un 34.20% está en un nivel malo; en cuanto a la dimensión pérdida de autoconciencia un 1.70% está en un nivel bueno, un 49.20% se encuentra en un nivel regular y un 49.20% está en un nivel malo; finalmente la dimensión transformación en la percepción del tiempo un 8.30% se encuentra en un nivel bueno, un 61.70% está en un nivel regular y finalmente un 30% se encuentra en un nivel malo.

Resultados del sentido de coherencia y estado de flujo

Tabla 6

Distribución de porcentajes de las variables sentido de coherencia y estado de flujo

	Sentido de coherencia	Estado de flujo
Malo	63.30%	44.20%
Regular	36.70%	55.80%
Bueno	0%	0%

Nota. Base de datos (Anexo 3)

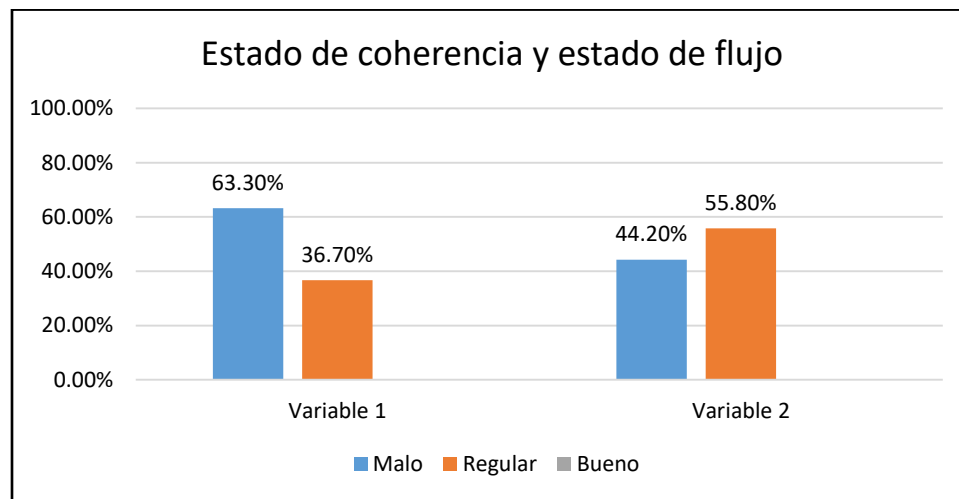


Figura 3. Niveles de las variables sentido de coherencia y estado de flujo

De los resultados descriptivos en la tabla 6, la variable sentida de coherencia tiene un 63.30% en el nivel malo y un 36.70% en un nivel regular; en cuanto a la variable estado de flujo un 44.20% tiene un nivel malo y un 55.80% presenta un nivel regular. Ser concluye entonces que cuando el sentido de coherencia es malo, el estado de flujo también presenta el mismo nivel.

5.3. Análisis de resultados correlacionales

Prueba de hipótesis:

Para la hipótesis general

Ho: No existe relación significativa entre el sentido de coherencia y el estado de flujo en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal – Lima, 2019

Ha: Existe relación significativa entre el sentido de coherencia y el estado de flujo en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal – Lima, 2019.

Regla de decisión:

Si Valor $p > 0.05$, se acepta la Ho

Si Valor $p < 0.05$, se rechaza la Ho

Tabla 7

Correlación entre sentido de coherencia y estado de flujo

		Sentido de coherencia	Estado de flujo
Rho de Spearman	Sentido de coherencia	Coficiente de correlación	1.000
		Sig. (bilateral)	.794**
		N	120
	Estado de flujo	Coficiente de correlación	.794**
		Sig. (bilateral)	.029
		N	120

** La correlación es significativa al nivel 0.01 (bilateral)

De la tabla 7, se puede apreciar que existe correlación alta entre las variables sentido de coherencia y estado de flujo ($\rho = 0.794$), así mismo se muestra significancia ($p = 0.029$); por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna que señala existe relación significativa entre el sentido de coherencia y el estado de flujo en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal – Lima, 2019.

Para las hipótesis específicas

Primera hipótesis específica:

Ho: No existe relación significativa entre la comprensibilidad y el estado de flujo en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal – Lima, 2019.

Ha: Existe relación significativa entre la comprensibilidad y el estado de flujo en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal – Lima, 2019.

Regla de decisión:

Si Valor $p > 0.05$, se acepta la Ho

Si Valor $p < 0.05$, se rechaza la Ho

Tabla 8

Correlación entre comprensibilidad y estado de flujo

		Comprensibilidad	Estado de flujo
Comprensibilidad	Coeficiente de correlación	1.000	.802**
	Sig. (bilateral)		.022
Estado de flujo	N	120	120
	Coeficiente de correlación	.802**	1.000
	Sig. (bilateral)	.022	
	N	120	120

** La correlación es significativa al nivel 0.01 (bilateral)

De la tabla 8, se puede apreciar que existe correlación alta entre las variables comprensibilidad y estado de flujo ($\rho = 0.794$), así mismo se muestra significancia ($p = 0.022$); por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna que señala existe relación significativa entre la comprensibilidad y el estado de flujo en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal – Lima, 2019.

Segunda hipótesis específica:

Ho: No existe relación significativa entre la manejabilidad y el estado de flujo en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal – Lima, 2019.

Ha: Existe relación significativa entre la manejabilidad y el estado de flujo en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal – Lima, 2019.

Regla de decisión:

Si Valor $p > 0.05$, se acepta la Ho

Si Valor $p < 0.05$, se rechaza la Ho

Tabla 9

Correlación entre manejabilidad y estado de flujo

		Manejabilidad	Estado de flujo
Manejabilidad	Coeficiente de correlación	1.000	.813**
	Sig. (bilateral)		.032
Rho de Spearman	N	120	120
	Coeficiente de correlación	.813**	1.000
Estado de flujo	Sig. (bilateral)	.032	
	N	120	120

** La correlación es significativa al nivel 0.01 (bilateral)

De la tabla 9, se puede apreciar que existe correlación alta entre las variables manejabilidad y estado de flujo ($\rho = 0.813$), así mismo se muestra significancia ($p = 0.032$); por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna que señala existe relación significativa entre la manejabilidad y el estado de flujo en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal – Lima, 2019.

Tercera hipótesis específica:

Ho: No existe relación significativa entre la significatividad y el estado de flujo en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal – Lima, 2019.

Ha: Existe relación significativa entre la significatividad y el estado de flujo en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal – Lima, 2019.

Regla de decisión:

Si Valor $p > 0.05$, se acepta la Ho

Si Valor $p < 0.05$, se rechaza la Ho

Tabla 10

Correlación entre significatividad y estado de flujo

		Significatividad	Estado de flujo
Significatividad	Coeficiente de correlación	1.000	.846**
	Sig. (bilateral)		.018
Rho de Spearman	N	120	120
	Coeficiente de correlación	.846**	1.000
Estado de flujo	Sig. (bilateral)	.018	
	N	120	120

** La correlación es significativa al nivel 0.01 (bilateral)

De la tabla 10, se puede apreciar que existe correlación alta entre las variables significatividad y estado de flujo ($\rho = 0.846$), así mismo se muestra significancia ($p = 0.018$); por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna que señala existe relación significativa entre la significatividad y el estado de flujo en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal – Lima, 2019.

Discusión de resultados.

Hablar del sentido de coherencia es ver el mundo desde una perspectiva interior de disponibilidad, con una estabilidad y manejabilidad importantes lo que conduce a evaluar situaciones difíciles y salir airoso de ellas, así mismo el estado de flujo surge en este momento de coherencia, se produce el sentido de motivación, de alcanzar metas, de concentrarse y de manejar el tiempo con prudencia porque el sentido de coherencia gobierna la acción responsable.

Los resultados de la presente investigación, a nivel descriptivo, muestran que el nivel de sentido de coherencia de los estudiantes universitarios de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal es malo (63.30%) y en cuanto al estado de flujo el nivel también es malo (44.20%). Con estos resultados se comprende claramente que cuando el sentido de coherencia tiene niveles deficientes o malos, automáticamente el sentido de coherencia presentará los mismos resultados.

En cuanto a los resultados correlacionales para la hipótesis general: existe relación significativa entre el sentido de coherencia y el estado de flujo de los estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal, los resultados muestran que existe correlación alta ($Rho = 0.794$ y $p = 0.029$) y al mismo tiempo significativa. Al respecto las investigaciones realizadas por Morcela y Millani (2019) concluyeron que dentro de las dimensiones del estado de coherencia mayor preponderancia alcanzó la comprensibilidad y resultó cierto porque al observarse el trabajo de tareas voluntarias se pudo ver el goce, la capacidad de aceptar ideas de otros, el buen uso del tiempo y el surgimiento del estado de flujo en los universitarios. Asimismo, Natalini (2018) encontró la existencia de una relación directa entre el sentido de cohesión y el estado de flow (flujo) ($\rho = 0.92$ y $p = 0.0023$) lo que expresa correlación alta y significativa. Se concluyó además que el desarrollo de actividades al aire libre, así como la actividad física y psicológica funciona como un factor protector que permite vencer los estresores de forma efectiva y positiva.

Para la hipótesis específica primera: existe relación significativa entre la comprensibilidad y el estado de flujo de los estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal, los resultados muestran que existe correlación alta ($Rho = 0.802$ y $p = 0.022$) y al mismo tiempo significativa. Al respecto, la investigación realizada por Montejo (2020) señaló que un grupo de corredores que se dedicaban a realizar actividades físicas para una competencia presentaron un nivel alto de comprensibilidad, lo que les permitía entrenar en equipo y desarrollar diferentes secuencias sin presentar problemas, demostrando cada uno sus propias capacidades. Además, los participantes mostraron en todo momento su disposición por hacer las cosas bien, sin exigir más de lo debido a sus compañeros. Se halló una correlación alta y significativa ($r = 0.814$ y $p = 0.0016$)

En relación a la segunda hipótesis específica: existe relación significativa entre la manejabilidad y el estado de flujo de los estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal, los resultados muestran que existe correlación alta ($Rho = 0.813$ y $p = 0.032$) y al mismo tiempo significativa. Para Fernández, E., Liébana, C. y Morán, C. (2017) se trata de una dimensión de componente conductual, es decir la forma en que las personas se entienden y en su investigación encontró que la mayoría de estudiantes no tenían puntos en común, que la manejabilidad de los individuos requería de tolerancia y respeto por los demás. Encontró también que la falta de disposición por mantener un estado armonioso es lo que está presentando mayores problemas. Los estudiantes tienen una visión poco positiva de la vida y ven casi sin esperanza aspectos del futuro que los hace actuar con poca tolerancia. El nivel de manejabilidad encontrado por el autor fue regular (67%) seguido de un (28%) en el nivel malo.

Finalmente, para la tercera hipótesis específica: existe relación significativa entre la significatividad y el estado de flujo de los estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal, los resultados muestran que existe correlación alta ($Rho = 0.846$ y $p = 0.018$) y al mismo tiempo significativa. Las investigaciones de Ortiz, Jayo y Ramos (2020), determinaron que hay relación significativa ($rho = 0.799$ y $p = 0.005$).

Concluyeron que es necesario, considerar que los estudiantes universitarios cuando atraviesan etapas de estrés desarrollan apegos, los cuales son involuntarios pero debido a su falta de sentido de coherencia se vuelven vulnerables. El componente motivacional, conocido como significatividad juega un papel importante, porque se trata de trabajar en las emociones, voluntad, deseo, intención de ser mejor, de solucionar mejor los retos y el apego es todo lo contrario, se desarrolla por falta de voluntad, por falta de sentido o significatividad en la vida, por una ausencia de sentido de coherencia, con lo que los autores demuestran lo importante de esta dimensión para la variable investigada. Por su parte, Farfán y Farfán (2017) demostraron una relación positiva y significativa entre el flow y el rendimiento académico (0.187), aunque esta no fue alta sino por el contrario baja. Se concluye que es necesario que los docentes revisen, apliquen y desarrollen las condiciones del flow de forma práctica y cotidiana para obtener mejores resultados. Ante la ausencia de significatividad, existirá también poca motivación para los estudios, lo que llevará a un rendimiento académico bajo.

VII. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

a. CONCLUSIONES

Los resultados demostraron que existe correlación alta entre variables ($\rho = 0.794$), así mismo se muestra significancia ($p = 0.029$); por lo tanto, se acepta la hipótesis alterna que señala existe relación significativa entre el sentido de coherencia y el estado de flujo en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal – Lima, 2019.

En cuanto a los resultados de la primera hipótesis específica que demostró que existe correlación alta entre las variables ($\rho = 0.794$), así mismo hay significancia ($p = 0.022$); por lo tanto, se acepta la hipótesis alterna que señala existe relación significativa entre la comprensibilidad y el estado de flujo en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal – Lima, 2019.

Respecto a la segunda hipótesis específica se encontró que existe correlación alta entre las variables ($\rho = 0.813$), siendo también significativa ($p = 0.032$); por lo tanto, se acepta la hipótesis alterna que señala existe relación significativa entre la manejabilidad y el estado de flujo en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal – Lima, 2019.

Finalmente, los resultados para la tercera hipótesis específica que señala que hay correlación alta entre las variables ($\rho = 0.846$), así mismo se muestra significancia ($p = 0.018$); por lo tanto, se acepta la hipótesis alterna que señala existe relación significativa entre la significatividad y el estado de flujo en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal – Lima, 2019.

b. RECOMENDACIONES

Es importante fomentar el desarrollo e implementación de programas de actividad física, deportiva o de expresión corporal, lo que finalmente permite la descarga emocional de los estudiantes universitarios y de cualquier otra índole.

Debe capacitarse a los docentes sobre el desarrollo del sentido de coherencia en los estudiantes, porque resulta una herramienta fundamental que permitirá que los universitarios tengan etapas con más equilibrio emocional y agregar a esto la oportunidad de desarrollar actividades que permitan que el estado de flujo se produzca simultáneamente.

Los resultados hallados en esta investigación permiten conocer la importancia del estado de flujo para manejar el sentido de coherencia, por lo tanto, se pueden utilizar en otras investigaciones como datos de diagnóstico.

Es recomendable también que, para realizar este tipo de investigaciones, con estas variables, trabajar con un número de participantes grande, para conseguir mejores percepciones, así mismo es importante realizar esta investigación pre experimental para comparar resultados de pre test y post test después de la aplicación de un programa de estado de flujo con actividades deportivas, actividades de expresión corporal o de movimiento.

VIII. BIBLIOGRAFÍA

- Abdón, R. M. (2014). *Flow: una perspectiva dicotómica* (Trabajo de Grado). Universidad de Barcelona, Barcelona. Recuperado de: http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/58005/1/Flow_TFG.pdf
- Almeida, L., Soares, A., Guisande, M., & Paisana, J. (2007). *Rendimiento académico en educación superior: Estudio con alumnos de primer año*. Revista Gallego-portuguesa de Psicología e Educación, 14(1), 207-220.
- Antonovsky, A. (1996). *The salutogenic model as a theory to guide health promotion*. Health Promotion International;11(1):11–18.
- Barra, E., Cerna, R., Kramm, D., & Véliz, V. (2006). *Problemas de salud, estrés, afrontamiento, depresión y apoyo social en adolescentes*. Terapia Psicológica, 24(1), 55-61.
- Barraza, A. (2008). *El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos*. Revista. Avances en Psicología Latinoamericana, 26(2), 270-289
- Caballero, C., Abello, R., & Palacio, J. (2007). *Relación del burnout y el rendimiento académico con la satisfacción frente a los estudios en estudiantes universitarios*. Revista Avances en Psicología Latinoamericana, 25(2), 98-111.
- Caballero, C., Hederich, C. y Palacio, J. (2010). *El burnout académico: delimitación del síndrome y factores asociados con su aparición*. Revista Latinoamericana de Psicología, 42(1), 131-146
- Cassaretto, M., & Martínez, P. (2012). *Razones para vivir en jóvenes adultos: validación del RFL-YA*. Revista de Psicología Vol. 30 (1), 2012 (ISSN 0254-9247)
- Cepeda, V., & Romero, A. (2016). *El Deportista y la Atención Plena*. Liminales. Escritos sobre Psicología y Sociedad, 1(5), 173-187
- Chávez, M., Contreras, O. y Velázquez, M. (2014). *Afrontamiento y depresión: su relación con pensamiento constructivo y no constructivo en universitarios*. Revista Intercontinental de Psicología y Educación, 16(2), 31-49.

- Csikszentmihalyi, M. (2005). *Fluir. Una psicología de la felicidad*. (10ª. Ed.) en español. Barcelona: Kairós.
- Csikszentmihalyi, M. (2013). *Flow: The Psychology of happiness*. London, UK: Random House.
- Córdova, C. (2015). *Soporte social y sentido de coherencia en estudiantes universitarios*. Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú, Recuperado de: <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/6537>
- Cuadra, L. H., & Florenzano, R. (2003). *El bienestar subjetivo: hacia una psicología positiva*. Revista de Psicología de la Universidad de Chile, 12(1), 83-96. doi: 10.5354/0719-0581.2003.17380. Recuperado de: <https://revistapsicologia.uchile.cl/index.php/RDP/article/view/17380>
- Dalbokova, D., Bistra, T. y Ognjanova, V. (2005). *Stress states in nuclear operators under conditions of shiftwork*. Work and Stress, 9, 305-313
- Dávila, L. (2015). *Sentido de coherencia en la etapa educativa*. Recuperado de: <https://www.aeesme.org/aeesme/sentido-de-coherencia-y-salud-percibida-en-alumnos-universitarios-de-ciencias-de-la-salud/>
- Eriksson, M., & Lindstrom, B. (2005). *Validity of Antonovsky's sense of coherence scale: a systematic review*. J Epidemiol Community Health, 59, 460–466.
- Farfán, E. y Farfán, S. (2017). *Flow y rendimiento académico en estudiantes de una Universidad Privada de Cajamarca*. Recuperado de: <http://repositorio.upagu.edu.pe/bitstream/handle/UPAGU/405/5>
- Fernández, E., Liébana, C. y Morán, C. (2017). *Relación entre el sentido de coherencia y el cansancio emocional en estudiantes universitarios*. España. Recuperado de: <http://repositorio.ual.es/10835/542-3743-1.pdf>
- Filep, S. (2007). *'Flow', sightseeing, satisfaction and personal development: exploring relationships via positive psychology*. Cauthe Conference en Manly, New South Wales.
- García-Moya, I., Rivera, F., Moreno, C., & López, A. (2013). *Calidad de la relación entre los progenitores y sentido de coherencia en sus hijos adolescentes: el efecto de mediación de la satisfacción familiar*. Anales de Psicología, Vol 29, Iss 2, pp 482- 490

- Hernández S, Fernández C, Baptista P. (2014) *Metodología de la Investigación*. Mc Graw Hill, México
- Hernández, S. y Mendoza, P. (208). *Metodología de la investigación*. Editorial Pearson. México.
- Jackson, S. y Marshall, O. (2006). *Joy, fun, and flow state in sport*. En Harin, Y.L. (Ed.). *Emotions in sport* (135-155). United States of America: Human Kinetics
- Keller, J., & Blomann, F. (2008). *Locus of control and the flow experience: An experimental analysis*. *European Journal of Personality*, 22(7), 589-607. doi: 10.1002/per.692
- Kerlinger, I. y Lee, G. (2002). *Metodología de la investigación en educación*. Santiago de Chile. Editorial Sacsá.
- Lange, I., Vio, F., Grunpeter, H., Romo, M., Castillo, M., & Vial, B. (2006). *Guía para universidades saludables y otras instituciones de educación superior*. En *Guía para universidades saludables y otras instituciones de educación superior*. Chile: INTA/Universidad de Chile
- Malagón, M. (2017). *El sentido de coherencia y el compromiso laboral de las enfermeras en el ámbito sociosanitario de Girona*. España. Recuperado de: <https://www.tesisred.net/bitstream/10803/362665/tmcma1de1.pdf>
- Martínez, L. (2010). *Metodología de la investigación científica*. Buenos Aires – Argentina. Editorial Pearson.
- Mesurado, B. (2010). *La experiencia de Flow o Experiencia Óptima en el ámbito educativo*. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 42(2), 183-192
- Montejo, K. (2020). *Sentido de coherencia y Flow estado en un grupo de adultos runners y no runners*. Lima – Perú. Recuperado de: <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/15930>
- Morcela, O. y Mllani, E. (2019). *Relación entre el estado flow y el nivel de satisfacción de los estudiantes de ingeniería, en dinámicas de desarrollo de competencias comunicacionales*. Argentina. Recuperado de: <http://otec.fi.mdp.edu.ar/wp-content/uploads/2019/10/Morcela-TC-pdf>

- Natalini, G. (2019). *Sentido de coherencia y Flow estado en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana*. Recuperado de: <http://repositorio.pucp.edu.pe/index/handle/123456789/157679>
- Orta-Cantón, A., y Sicilia-Camacho, A. (2015). *Investigando los momentos óptimos en el deporte: una revisión del constructo flow*. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 37(1), 96-103
- Pino, R. (2010). *Metodología de la investigación científica*. 2da. Edición. Editorial San Marcos, Lima – Perú.
- Quinn, R. W. (2005). *Flow in knowledge work: High performance experience in the design of national security technology*. *Administrative Science Quarterly*, 50(4), 610- 641.
- Rodríguez, A., Cifre, E., y Salanova, M. (2008). *Cómo mejorar la salud laboral generando experiencias óptimas*. *Gestión Práctica de Riesgos Laborales*, 46, 20- 25
- Saravia, J. C. (2013). *Factores psicológicos y conductuales de la salud en un grupo de universitarios de Lima Metropolitana*. Recuperado de: <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/5009>
- Sheldon, K.M & King, L. (2001). *El yo positivo desde la psicología Positivista*. *American Psychologist*, 56, 216-217. Doi: 10.1037/0003-066X.56.3.216
- Tremolada, S. (2017). *Calidad de vida y sentido de coherencia en adultos mayores de un centro geriátrico de Lima*. Recuperado de: <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/9855>
- Webster, J. (2001). *Análisis estadístico. Estadística II*. México. Editorial Nuevo León.

ANEXOS

ANEXO 1

Matriz de operacionalización

MATRIZ DE CONSISTENCIA

TITULO: Nivel de vulnerabilidad para desarrollar tuberculosis pulmonar en el profesional de enfermería del Hospital Dos de Mayo - 2019						
AUTORA:						
PROBLEMA GENERAL	OBJETIVO GENERAL	HIPÓTESIS GENERAL	VARIABLES			
¿Cuál es la relación entre el sentido de coherencia y el estado de flujo en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal – Lima, 2019?	Determinar la relación entre el sentido de coherencia y el estado de flujo en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal – Lima, 2019	Existe relación significativa entre el sentido de coherencia y el estado de flujo en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal – Lima, 2019.	V1: SENTIDO DE COHERENCIA			
PROBLEMAS ESPECIFICOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	HIPOTESIS GENERAL	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Niveles
¿Cuál es la relación entre la comprensibilidad y el estado de flujo en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal – Lima, 2019?	Determinar la relación entre la comprensibilidad y el estado de flujo en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal – Lima, 2019.	Existe relación significativa entre la comprensibilidad y el estado de flujo en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal – Lima, 2019.	Comprensibilidad	Sorpresa Impresión Sentimientos de confusión Sentimientos no deseados Sentimientos positivos	1 - 5	1.Nunca 2.-Casi nunca 3.- A veces 4.- Casi siempre 5.- Siempre
¿Cuál es la relación entre la manejabilidad y el estado de flujo en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal – Lima, 2019?	Determinar la relación entre la manejabilidad y el estado de flujo en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal – Lima, 2019.	Existe relación significativa entre la manejabilidad y el estado de flujo en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal – Lima, 2019.	Manejabilidad	Defraudar Injusticia Poca importancia Falta de control	6 - 9	
			Significatividad	Poca importancia Objetivos y metas claras Alegría al hacer las cosas Significado a las cosas	10 - 13	

<p>¿Cuál es la relación entre la significatividad y el estado de flujo en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal – Lima, 2019?</p>	<p>Determinar la relación entre la significatividad y el estado de flujo en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal – Lima, 2019.</p>	<p>Existe relación significativa entre la significatividad y el estado de flujo en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal – Lima, 2019.</p>	ESTADO DE FLUJO			<p>1. Totalmente incierto 2.- Incierto 3.- Muy cierto 4.- Cierto 5.- Totalmente cierto</p>
			Equilibrio entre habilidad y reto	Habilidades primarias Habilidades secundarias	1 - 5	
			Combinación de la acción y el pensamiento	Gestos positivos Posturas Gestos espontáneos	6 - 10	
			Claridad de objetivos	Claridad Metas planteadas Seguridad	11 - 15	
			Concentración total	Atención Predisposición	16 - 19	
			Sentimiento de control	Sensación de control Control del cuerpo Control de emociones	20 - 21	
			Pérdida de autoconciencia	Experimentación Positivismo	26 - 32	
			Transformación en la percepción del tiempo	Control del tiempo Organización del tiempo	33 - 36	

ANEXO 2

Instrumentos

**CUESTIONARIO DE SENTIDO DE COHERENCIA
(SOC 13)**

Estimado estudiante:

A continuación, hay una serie de preguntas sobre varios aspectos de la vida. Cada pregunta tiene 5 respuestas posibles. Por Favor, marque el número que mejor exprese su respuesta. Por favor, dé sólo una respuesta por cada pregunta

	SENTIDO DE COHERENCIA	N	CN	AV	CS	S
	Comprensibilidad	1	2	3	4	5
1	¿Le ha sorprendido alguna vez lo que han hecho personas que Ud. creía que conocía bien?					
2	¿Tiene Ud. la impresión de estar en una situación a la que no está acostumbrada y no sabe qué hacer?					
3	¿Tiene Ud. sentimientos o ideas muy confusas?					
4	¿Le pasa que tiene sentimientos dentro de Ud. que preferiría no tener?					
5	¿Cuándo algo le ha pasado, al final ha visto Ud. que le dio más importancia de la que tenía?					
	Manejabilidad	1	2	3	4	5
6	¿Le ha pasado alguna vez que personas con las que contaba le han defraudado?					
7	¿Tiene Ud. la impresión de que le están tratando de forma injusta?					
8	¿Cuántas veces tiene la impresión de que las cosas que hace todos los días significan muy poco o tienen poca importancia?					
9	¿Cuántas veces tiene la impresión de no estar seguro o segura de poder controlarse?					
	Significatividad	1	2	3	4	5
10	¿Tiene la impresión de que a Ud. no le importan de verdad las cosas que pasan a su alrededor?					
11	¿Hasta ahora su vida no ha tenido en absoluto objetivos o metas claras?					
12	¿Hacer las cosas que Ud. hace todos los días le produce una gran alegría?					
13	¿Cuántas veces tiene la impresión de que las cosas que hace todos los días significan muy poco o tienen poca importancia?					

ESCALA DE ESTADO DE FLUJO DISPOSICIONAL (DFS-2)

Estimados estudiantes:

En esta oportunidad se le presenta una Escala de Estado de Flujo Disposicional (DFP – 2) para la cual pedimos su apoyo, asimismo se respetará su anonimato y confidencialidad. Por tal motivo se le pide sinceridad al responder y de antemano se le agradece colaboración al presente estudio.

Muchas Gracias.

	ESTADO DE FLUJO	TI	I	MC	C	TC
1	Sé que mis habilidades me permitirán hacer frente al reto que se me plantea.					
2	Mis habilidades están igualadas con los altos retos que se presentan diariamente.					
3	Las dificultades y mis habilidades para superarlas están al mismo nivel.					
4	Sé lo que quiero conseguir.					
5	Estoy seguro de lo que quiero hacer.					
6	Hago los gestos correctos sin pensar, de forma automática.					
7	Me da igual como los otros pueden estar evaluándome.					
8	Me da igual lo que los otros puedan estar pensando de mí.					
9	Hago las cosas espontánea y automáticamente.					
10	Parece que las cosas están sucediendo automáticamente.					
11	Tengo realmente claro como lo estoy haciendo.					
12	Conozco claramente lo que quiero hacer.					
13	Mis metas están claramente definidas.					
14	Siento que soy lo suficientemente bueno (a) para hacer frente a las demandas de la situación.					
15	Se lo bien que lo estoy haciendo.					
16	Mi atención está completamente enfocada en lo que estoy haciendo.					
17	Puedo mantener mi mente en lo que está sucediendo sin esfuerzo.					
18	Tengo una total concentración.					
19	Estoy totalmente centrado en lo que tengo entre manos.					
20	Tengo una sensación de control sobre lo que estoy haciendo.					
21	Siento un control total de mi cuerpo.					
22	Siento que puedo controlar lo que estoy haciendo.					

23	Tengo un sentimiento de control total.					
24	Me gusta lo que experimento con mi ejecución y me gustaría sentirlo de nuevo.					
25	Ejecuto automáticamente.					
26	La experiencia me deja buen sabor de boca (buena impresión).					
27	Realmente me divierte la experiencia.					
28	Tengo buenos pensamientos acerca de lo bien que lo estoy haciendo mientras estoy ejecutando.					
29	Encuentro la experiencia muy valiosa y reconfortante.					
30	Puedo confirmar que en clase lo estoy haciendo muy bien.					
31	Me da igual la imagen que doy a los demás.					
32	Me da igual lo que otros puedan estar pensando de mí.					
33	El tiempo parece alterarse (pasa más lento o más rápido).					
34	El paso del tiempo parece ser diferente al normal.					
35	Siento como el tiempo pasa rápidamente.					
36	Pierdo la noción normal del tiempo.					

ANEXO 3

Base de datos

BASE DE DATOS DE LA VARIABLE ESTADO DE FLUJO

Equilibrio entre habilidad y reto					Combinación de la acción y el pensamiento					Claridad de objetivos					Concentración total					Sentimiento de control					Pérdida de autoconciencia					Transformación en la percepción del tiempo						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	
1	2	3	2	3	3	3	4	3	1	3	2	3	3	1	1	1	1	2	3	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	3	3	1	4	1		
2	1	3	3	1	2	1	2	1	1	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	4	3	3	3	2	2	1	1	1	1	2	2	2	1	2	3	1
3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	3	4	3	3	3	4	3	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2
4	1	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	3	2	2	2	2	2	2	3	4	3	2	1	1	3	3	2	
5	1	2	3	1	2	2	2	1	2	1	2	3	2	2	2	2	2	3	3	4	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	1	1	3	3	3
6	1	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	1	3	3	4
7	2	3	3	2	2	3	2	3	1	2	1	2	3	2	2	1	1	1	2	2	3	3	4	3	3	2	2	2	3	1	2	3	2	2	2	3
8	2	4	2	1	2	4	3	3	2	2	1	2	3	3	4	3	3	3	4	3	3	2	2	1	2	1	2	1	3	2	2	3	1	2	1	3
9	2	4	2	1	3	3	3	3	3	2	1	2	3	2	1	2	1	2	2	3	4	3	2	2	3	2	2	2	3	1	2	2	1	1	3	2
10	3	4	1	1	2	3	2	2	3	3	3	2	1	4	1	1	2	2	2	2	3	4	3	3	2	4	1	2	2	2	3	2	1	1	2	2
11	2	3	1	2	2	4	2	2	4	2	2	3	1	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	1	3	2	2	2	1	2	1	2	1
12	2	3	1	2	3	3	2	1	4	2	2	2	3	4	4	3	3	4	3	3	2	2	2	1	2	4	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1
13	2	3	1	3	3	2	2	1	3	2	3	2	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	2	2	3	3	2	2	1	3	2	2	2	2	1	1
14	2	2	1	3	3	2	3	1	3	2	3	2	3	4	1	2	2	2	2	1	1	4	4	2	3	3	2	2	1	2	3	1	3	3	1	1
15	3	2	2	4	4	2	2	2	3	1	4	3	3	3	4	2	2	2	3	1	4	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	4	2	2	1
16	2	2	2	3	4	3	2	2	4	2	3	2	3	3	3	3	2	2	4	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	1	3	3	2	2
17	2	1	2	3	4	3	3	1	4	2	3	2	4	4	3	3	3	1	4	2	3	2	4	4	3	3	2	2	2	3	2	1	3	2	3	2
18	1	1	1	3	4	4	2	1	5	3	3	3	3	4	3	4	2	1	5	3	3	3	3	4	4	2	2	1	1	3	2	2	4	2	2	2
19	1	1	2	3	5	3	2	1	4	3	4	3	3	3	4	3	2	1	4	3	4	3	3	3	4	3	1	1	1	3	3	2	3	1	1	1
20	2	1	2	2	4	3	2	2	4	4	3	4	2	4	3	3	2	2	4	4	3	4	2	4	4	2	1	1	1	4	2	1	4	2	1	1
21	2	1	3	2	4	2	2	2	4	3	3	3	2	3	3	2	2	2	4	3	3	3	2	3	3	3	1	2	1	3	3	1	3	1	1	1
22	2	2	4	2	4	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	3	1	1	1
23	2	2	3	1	5	1	3	2	3	3	2	2	3	3	2	1	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	1	2	3	2	1	2	2	2	2

24 2 1 3 1 4 2 4 2 3 4 2 2 2 2 2 2 4 2 3 4 2 2 2 2 2 3 2 1 2 2 1 1 1 3 2 2
 25 2 1 3 1 4 2 3 2 2 4 2 2 2 2 2 2 3 2 2 4 2 2 2 2 2 3 3 2 2 2 1 1 1 2 3 2
 26 1 2 2 1 3 3 2 3 2 4 3 2 2 2 3 3 2 3 2 4 3 2 2 2 2 3 2 3 3 3 1 2 1 2 2 3
 27 2 2 2 1 3 3 2 2 2 3 3 1 2 3 3 3 2 2 2 3 3 1 2 3 1 4 2 2 3 2 1 2 2 2 3 2
 28 1 2 3 1 3 4 3 2 2 3 4 2 5 4 3 4 3 2 2 3 4 2 5 4 3 5 2 2 3 2 1 2 3 2 2 2
 29 3 3 4 1 2 3 2 2 1 3 5 3 4 3 4 3 2 2 1 3 5 3 4 3 2 4 1 1 4 2 1 3 2 3 2 2
 30 2 2 3 1 2 2 3 2 1 2 4 3 4 4 3 2 3 2 1 2 4 3 4 4 3 4 1 1 3 2 1 4 2 4 2 2
 31 2 2 3 1 3 2 3 3 1 2 2 4 3 3 3 2 3 3 1 2 2 4 3 3 3 3 1 1 3 3 1 3 1 3 3 2
 32 1 2 3 2 3 2 4 1 2 1 3 3 3 2 2 2 4 1 2 1 3 3 3 2 3 3 2 1 2 2 2 3 2 4 4 1
 33 1 2 4 1 4 2 3 1 2 1 3 3 3 3 2 2 3 1 2 1 3 3 3 3 4 4 2 2 2 3 3 4 3 3 3 1
 34 2 3 4 1 3 2 2 2 3 1 3 2 2 2 2 2 2 2 3 1 3 2 2 2 3 3 2 2 2 2 2 3 2 3 3 1
 35 2 3 5 2 3 3 2 2 3 1 4 2 2 2 2 3 2 2 3 1 4 2 2 2 3 3 2 2 3 1 2 3 2 2 4 2
 36 2 3 4 2 2 3 2 3 3 1 3 2 1 2 3 3 2 3 3 1 3 2 1 2 3 2 2 1 3 2 2 2 1 3 3 2
 37 2 3 4 2 2 4 3 4 4 2 3 2 2 2 3 4 3 4 4 2 3 2 2 2 3 2 3 1 3 3 1 2 1 4 2 2
 38 3 3 4 2 2 4 3 3 3 2 2 3 2 3 3 4 3 3 3 2 2 3 2 3 3 1 4 2 4 3 1 1 1 3 3 2
 39 2 3 4 1 3 5 3 3 3 2 2 3 2 3 4 5 3 3 3 2 2 3 2 3 2 1 3 2 3 2 1 1 2 4 1 3
 40 1 4 3 1 3 4 4 3 4 2 2 3 3 3 3 4 4 3 4 2 2 3 3 3 2 1 3 1 3 2 2 1 3 3 2 2
 41 1 3 3 1 4 3 3 2 3 3 2 4 3 4 3 3 3 2 3 3 2 4 3 4 1 1 4 1 2 1 1 1 2 4 1 3
 42 1 2 3 2 3 3 2 2 2 2 3 3 3 4 2 3 2 2 2 2 3 3 3 4 2 2 3 1 2 1 1 1 2 5 2 2
 43 1 2 2 2 4 3 2 2 2 2 2 3 3 3 2 3 2 2 2 2 2 2 3 3 3 1 2 3 1 2 1 1 2 2 3 2 2
 44 2 1 2 3 3 2 1 1 1 2 1 2 4 3 2 2 1 1 1 2 1 2 4 3 1 2 2 2 2 1 2 2 3 4 2 2
 45 2 1 2 2 4 2 1 1 1 1 1 2 4 2 2 2 1 1 1 1 1 2 4 2 2 3 2 3 3 2 3 2 4 3 1 1
 46 2 1 2 2 5 3 1 2 1 1 1 2 4 3 1 3 1 2 1 1 1 2 4 3 2 3 1 2 3 2 2 3 4 2 1 1
 47 1 1 3 2 4 3 2 2 2 2 1 2 5 2 1 3 2 2 2 2 1 2 5 2 2 3 1 2 4 3 2 3 3 3 1 2
 48 1 1 1 3 4 2 2 2 2 2 1 2 4 2 1 2 2 2 2 2 1 2 4 2 3 4 1 2 3 2 2 4 3 3 2 2
 49 2 2 1 3 4 1 2 3 3 3 2 2 4 3 2 1 2 3 3 3 2 2 4 3 2 3 1 3 3 2 2 3 2 2 2 2
 50 2 2 1 4 3 2 3 2 3 3 2 3 3 2 1 2 3 2 3 3 2 3 3 2 2 4 2 3 3 3 2 3 2 2 3 2
 51 3 2 2 3 3 1 2 2 4 3 2 3 3 2 1 1 2 2 4 3 2 3 3 2 1 3 2 3 2 2 3 3 1 1 4 1

52 3 3 2 3 2 2 2 2 5 2 2 4 3 2 1 2 2 2 5 2 2 4 3 2 1 3 3 2 2 1 4 2 1 1 3 1
 53 2 2 3 3 2 2 3 3 4 1 2 3 3 3 2 2 3 3 4 1 2 3 3 3 2 2 2 2 2 2 3 2 1 2 3 1
 54 2 2 2 3 2 3 2 2 4 2 1 2 4 3 2 3 2 2 4 2 1 2 4 3 3 2 2 1 3 1 4 3 2 3 2 2
 55 3 1 2 3 3 2 3 2 2 2 1 2 3 3 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 2 2 2 1 3 2 3 2 3 2 3 2
 56 4 1 2 2 2 2 4 2 1 3 1 1 3 3 3 1 1 1 1 1 1 1 1 1 3 1 3 2 3 2 3 2 2 2 2 2
 57 3 1 3 2 3 1 3 3 1 3 1 2 2 2 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 2 1 4 2 3 3 3 2 2 2 1 3
 58 3 2 3 3 3 1 4 2 2 4 2 2 2 3 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 3 1 2 3 4 2 2 2 1 1 2 2
 59 3 2 3 2 4 1 3 1 2 3 1 2 2 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 2 2 2 2 4 2 2 2 1 1 2 2
 60 2 2 3 1 3 1 2 1 3 2 2 2 3 2 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 2 3 2 2 3 2 2 1 1 2 2 1
 61 2 3 3 1 3 2 1 1 2 2 2 1 3 2 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 3 1 2 3 1 3 1 2 2 1 1
 62 1 2 4 2 2 2 2 2 1 2 3 1 4 3 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 2 2 3 1 2 1 2 1 3 3 1 1
 63 1 2 3 2 2 2 2 2 1 3 2 1 3 2 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 3 2 1 1 2 1 2 1 3 2 1 2
 64 1 1 3 2 2 3 3 2 1 2 2 2 3 2 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 2 2 1 1 3 2 2 1 3 2 2 2
 65 1 1 2 3 1 4 3 3 1 2 3 2 3 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 2 3 1 1 2 1 3 2 2 2 3 2
 66 2 1 2 3 2 3 3 2 2 1 3 2 4 1 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 2 3 1 2 2 2 3 2 2 1 2 1
 67 2 1 2 4 2 4 4 1 1 2 4 3 4 1 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 3 3 1 3 1 2 3 1 1 1 2 1
 68 2 2 2 3 3 3 3 1 1 2 3 2 5 2 3 1 1 1 1 1 1 1 1 1 2 2 2 2 1 2 3 1 1 1 3 1
 69 2 2 2 3 2 2 4 1 1 2 3 2 4 2 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 2 2 3 1 3 3 1 1 1 2 1
 70 3 3 1 3 2 1 3 2 2 1 3 2 4 2 3 1 1 1 1 1 1 1 1 1 2 1 2 2 1 4 2 1 1 2 1 2
 71 3 3 1 3 3 2 2 2 2 1 2 2 4 3 3 1 1 1 1 1 1 1 1 1 2 1 3 2 2 3 1 1 2 1 2 2
 72 3 4 1 4 4 2 2 1 3 2 2 1 3 2 3 1 1 1 1 1 1 1 1 1 2 1 3 1 2 3 1 1 3 1 2 2
 73 4 4 1 3 3 1 2 2 2 2 2 1 3 2 4 1 1 1 1 1 1 1 1 1 3 1 3 1 2 3 2 2 2 1 2 2
 74 3 2 1 3 3 1 1 2 1 3 3 1 3 1 3 1 1 1 1 1 1 1 1 1 3 1 3 1 3 4 2 2 2 1 1 2
 75 3 5 2 2 4 2 1 3 1 2 3 2 2 1 3 1 1 1 1 1 1 1 1 1 4 1 4 1 2 4 2 3 2 1 1 3
 76 2 4 2 2 5 2 2 2 1 2 3 2 2 1 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 3 2 3 2 2 4 2 3 1 1 1 2
 77 2 3 2 2 4 2 2 2 1 1 2 3 2 2 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 3 2 3 2 2 5 2 3 1 1 2 2
 78 2 2 3 2 4 3 2 2 2 2 2 2 1 2 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 2 3 3 3 2 4 1 2 1 1 1 2
 79 2 1 2 3 3 2 3 3 2 2 2 2 2 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 2 3 2 2 3 3 1 2 1 2 1 3

80	1	1	2	3	3	2	3	2	3	1	1	4	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	2	2	2	2	1	3	2	2	1	2
81	1	1	2	3	2	1	4	1	2	1	2	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	1	2	2	1	1	2	3	3	2	2
82	1	1	2	2	2	1	3	1	2	2	2	3	3	2	2	2	2	1	4	2	2	3	4	2	3	3	1	1	2	2	2	2	2	3	3	2	3		
83	2	1	1	2	2	1	3	1	1	2	2	4	3	1	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	1	1	1	1	1	2	1	3	3	2	2		
84	2	2	1	2	3	1	4	2	1	3	3	4	3	1	2	3	4	2	3	2	2	3	3	4	3	2	1	1	1	1	3	1	2	2	1	2			
85	2	2	1	3	3	2	3	2	1	3	3	5	2	1	3	3	3	3	3	2	3	4	4	3	2	2	2	1	1	1	1	2	1	2	2	1	2		
86	1	2	1	2	3	2	4	2	1	2	3	4	1	2	2	4	3	2	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	1	2	1	2	1	1	1	2	1		
87	1	1	1	2	2	2	5	3	2	2	4	4	1	2	2	3	3	2	4	1	4	2	3	4	2	2	3	2	2	1	2	1	1	1	1	2	1		
88	1	1	2	1	2	3	4	2	2	1	3	4	1	2	1	3	3	2	3	2	3	2	4	3	3	1	2	3	2	1	2	1	1	1	1	2	1		
89	2	1	2	1	1	3	4	2	3	1	3	3	2	3	1	2	4	3	3	2	2	2	3	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	1	2			
90	2	1	2	2	1	3	3	1	2	1	3	3	2	3	1	2	3	2	4	2	2	3	2	2	3	1	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2			
91	3	2	3	2	2	3	3	1	2	2	4	3	2	2	1	2	3	1	5	3	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	1	3	1	2	
92	3	2	2	3	2	4	3	1	1	2	3	3	3	2	2	3	2	1	4	3	3	2	3	2	1	2	3	3	1	1	1	2	2	2	1	3			
93	4	3	2	2	3	3	2	1	1	2	3	3	2	2	2	2	1	4	3	2	3	3	2	1	2	3	2	2	2	1	3	2	2	1	2				
94	4	2	2	4	2	3	2	2	2	3	3	3	2	1	2	2	2	2	4	2	2	3	4	3	2	2	3	2	1	1	1	3	2	2	2	2			
95	4	2	2	3	2	2	2	2	2	2	4	4	2	2	1	3	3	2	3	2	2	4	3	2	2	3	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2			
96	3	2	2	3	3	2	3	1	3	2	4	3	2	2	1	3	3	3	3	3	2	3	1	2	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2			
97	3	2	1	2	2	2	2	1	2	3	4	3	1	2	1	2	4	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	2			
98	2	1	1	2	2	2	3	1	2	2	3	4	1	3	2	3	3	2	2	4	3	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	1	2	2	2	2			
99	2	1	1	2	3	2	3	2	1	2	3	4	1	2	2	4	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2			
100	1	1	1	3	3	2	4	3	2	1	4	3	2	4	3	3	4	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	1	2	1	2	1	1			
101	1	1	1	3	3	2	3	2	2	1	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	4	2	2	1	1	2	1	1	1	1			
102	2	1	2	4	3	2	3	2	3	1	2	4	2	2	2	2	2	1	2	3	3	2	1	1	2	2	4	2	4	1	1	2	1	1	1	1			
103	2	1	2	4	2	3	4	1	2	1	2	3	3	2	1	3	4	4	5	4	4	3	1	2	2	2	5	1	3	1	2	2	1	1	2	2			
104	3	1	3	4	2	2	3	1	2	1	2	4	3	1	2	3	4	3	3	3	2	3	2	2	3	3	4	1	3	2	1	2	2	1	2	2			
105	2	2	3	3	1	1	4	2	1	1	3	5	4	3	3	3	2	4	3	3	2	2	2	3	3	3	4	1	2	1	1	3	2	2	2	2			
106	3	2	3	3	2	1	5	1	1	2	2	4	4	1	2	1	1	2	2	3	2	2	2	2	3	4	3	1	2	1	1	2	3	2	3	2			
107	2	2	4	2	1	1	4	1	1	3	2	3	4	2	3	3	3	2	3	3	4	3	2	3	2	3	4	2	3	2	1	1	4	3	3	3			

108	3	1	3	2	2	2	4	2	1	2	2	4	3	4	3	2	2	3	3	4	4	4	5	5	4	1	2	2	2	2	2	1	3	3	3	2	
109	3	1	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	1	2	2	3	2	2	3	3	4	2	2	1	2	3	3	2	3	2	1	3	4	4	2	
110	4	1	4	3	3	3	3	3	2	2	4	4	3	4	3	3	3	2	2	3	3	3	4	3	3	4	4	2	2	3	3	1	2	4	3	1	
111	3	1	3	3	2	2	2	2	2	3	3	4	3	2	1	1	1	2	2	3	2	2	3	3	4	3	2	2	3	4	3	2	2	4	4	1	
112	2	2	3	4	3	2	2	2	3	2	3	3	2	1	1	1	2	2	2	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	2	2	5	3	1	
113	2	2	3	3	2	1	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	4	3	3	2	1	1	1	2	2	3	2	5	3	3	3	5	3	2	
114	3	3	4	4	1	1	2	2	1	2	3	2	3	1	1	2	3	2	2	1	1	1	1	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	
115	2	2	3	3	2	1	2	1	1	2	2	3	2	2	1	1	2	2	3	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	
116	1	2	3	2	1	3	3	1	3	3	4	3	2	2	2	2	3	3	3	4	3	3	4	3	2	2	2	1	1	2	2	1	3	3	3	2	
117	1	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	4	3	3	4	4	5	4	3	2	2	1	2	2	3	4	3	4	4	2	2	
118	2	3	2	2	4	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	4	3	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	2	2	3	4	2	2	
119	2	2	3	1	2	2	3	3	3	2	1	1	1	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	1	2	2	2	1	1	2	2	3
120	1	1	2	3	4	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3

BASE DE DATOS DE SENTIDO DE COHERENCIA

	Comprensibilidad				Manejabilidad				Significatividad				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1	2	1	2	1	2	2	3	2	1	2	1	2	1
2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	4	3	4
3	2	1	2	2	1	1	1	3	2	2	3	2	1
4	3	2	3	2	3	2	1	2	1	2	1	2	3
5	4	1	2	3	2	3	2	1	2	2	3	2	3
6	3	3	2	3	2	1	2	2	3	4	3	4	3
7	3	1	2	2	3	2	2	2	3	2	1	2	4
8	3	2	1	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2
9	2	1	2	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3
10	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	1	2
11	2	2	2	3	4	3	3	2	3	2	1	2	3
12	3	3	3	2	3	3	4	3	2	2	3	2	1
13	3	2	2	3	3	3	2	2	3	4	3	2	3
14	4	2	1	2	1	2	2	3	2	2	3	2	3
15	3	2	1	4	3	4	4	5	4	3	3	4	1
16	3	3	2	3	1	2	1	3	3	1	2	2	1
17	2	2	2	4	2	3	2	2	2	2	3	3	2
18	2	2	3	4	2	2	2	3	1	2	2	2	2
19	2	3	3	4	3	1	3	3	2	2	3	1	3
20	3	2	4	3	2	1	2	4	2	3	3	2	2
21	2	3	3	2	2	1	2	4	3	2	4	2	2
22	2	3	3	2	1	2	3	3	2	2	3	3	2
23	3	4	3	2	1	2	4	3	2	3	3	2	1
24	3	4	4	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2
25	4	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	1	3
26	3	3	3	4	3	3	2	3	3	2	2	1	3
27	4	2	3	3	3	3	1	2	2	3	3	1	2
28	3	3	4	3	4	4	2	3	3	2	2	2	3
29	2	2	3	2	3	3	2	2	4	3	3	2	2
30	1	2	3	1	2	2	3	3	3	2	2	3	3
31	2	3	3	1	3	3	2	3	2	1	3	2	2
32	2	3	3	2	2	1	2	3	2	1	2	1	2
33	1	3	3	1	3	2	3	3	4	1	1	2	1
34	1	4	3	2	2	3	2	3	3	4	3	3	2
35	2	3	4	3	2	3	3	1	2	3	2	2	1
36	3	3	4	3	1	4	4	2	4	2	3	2	3
37	2	3	4	4	2	3	4	2	5	3	2	3	4
38	1	4	4	3	2	3	3	3	4	2	2	2	3
39	1	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	4
40	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	5
41	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	4

42	2	2	2	3	2	3	2	3	2	4	2	2	3
43	1	2	2	3	2	3	1	2	2	3	3	2	3
44	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2	3	2	3
45	2	2	2	1	2	2	1	1	3	2	3	3	4
46	2	3	3	1	1	2	2	1	2	2	4	3	4
47	3	3	3	1	1	3	1	1	2	3	3	3	3
48	2	4	4	2	2	2	1	2	3	2	3	3	3
49	2	3	5	2	1	3	1	1	3	2	3	2	3
50	1	4	4	3	2	2	2	1	4	2	4	2	4
51	1	5	4	2	3	3	2	1	3	2	3	2	3
52	2	4	3	1	2	2	2	2	3	3	3	3	3
53	2	4	3	1	3	1	2	1	3	3	3	2	3
54	3	3	2	1	3	1	2	2	4	4	4	2	4
55	2	3	3	2	2	1	3	3	3	3	3	1	3
56	2	2	3	1	2	2	2	2	3	3	3	1	3
57	1	2	4	1	2	2	2	2	4	3	3	2	3
58	1	2	3	2	3	3	2	2	3	4	2	2	4
59	2	1	3	1	2	2	3	1	2	3	2	3	3
60	2	2	2	2	3	3	2	2	4	2	3	2	2
61	3	2	2	3	2	3	2	2	5	3	4	1	3
62	2	3	2	2	3	4	2	3	4	4	4	2	3
63	2	3	3	1	2	3	3	2	4	3	5	2	4
64	1	3	3	1	3	2	2	2	3	3	4	3	4
65	1	4	3	1	2	2	2	1	3	2	4	2	4
66	1	3	4	2	3	2	2	1	3	2	3	2	3
67	2	3	3	2	2	3	2	1	3	2	3	1	3
68	2	3	3	3	3	4	2	2	3	2	2	1	3
69	3	4	3	2	3	3	2	2	4	2	2	1	3
70	2	4	2	3	4	3	1	2	3	3	2	2	3
71	3	5	2	3	3	3	1	3	2	2	1	2	2
72	2	4	2	4	3	2	1	2	2	1	1	3	2
73	1	4	3	4	2	2	2	2	2	1	2	2	2
74	1	4	2	3	2	2	2	3	2	1	2	2	2
75	1	3	3	2	2	1	1	3	3	2	2	2	3
76	2	3	2	2	1	1	2	4	3	2	2	1	3
77	2	3	2	2	1	1	2	3	3	2	2	1	3
78	2	2	3	1	1	2	3	3	3	3	2	2	2
79	3	2	2	1	2	2	3	2	4	3	3	2	2
80	2	1	2	1	2	3	4	2	3	3	2	3	2
81	1	2	3	2	2	2	3	2	3	4	1	3	2
82	1	1	4	2	3	2	3	2	2	3	1	3	2
83	1	2	3	2	2	2	4	1	2	3	1	3	3
84	2	1	2	2	2	3	3	1	2	3	2	2	3
85	2	2	2	1	2	3	3	1	2	3	2	2	3
86	3	2	2	2	1	3	4	2	1	4	2	2	3

87	2	2	4	2	1	2	3	3	1	4	2	2	2
88	3	2	3	3	1	2	3	3	2	5	3	2	2
89	4	2	4	2	1	1	3	3	3	4	2	2	2
90	3	2	4	2	1	1	2	2	2	4	2	3	2
91	4	2	4	2	2	1	2	3	2	3	1	3	3
92	3	1	3	3	2	1	2	3	1	3	1	2	2
93	2	2	2	2	2	2	3	4	1	3	1	2	2
94	2	2	2	1	3	2	2	3	1	2	1	1	3
95	3	3	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2
96	2	3	3	1	2	3	3	2	2	3	2	1	2
97	3	3	3	2	3	3	2	1	2	3	2	1	2
98	4	2	3	2	3	3	2	1	2	4	2	2	1
99	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	1
100	2	1	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2
101	2	2	2	4	2	1	2	3	2	3	1	1	1
102	1	1	2	3	3	1	2	2	2	2	1	1	2
103	2	2	2	3	2	1	3	2	1	2	2	2	2
104	2	1	3	2	2	2	2	3	1	2	2	2	3
105	3	2	3	2	3	2	3	2	1	3	2	3	2
106	2	3	3	2	3	2	2	1	1	3	3	3	3
107	3	2	4	3	4	3	1	1	2	3	2	3	2
108	2	2	3	2	4	2	2	1	2	4	1	2	2
109	1	3	4	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3
110	1	2	3	3	3	1	3	3	2	3	3	2	2
111	2	3	2	3	3	1	3	1	3	2	2	1	2
112	2	2	2	4	2	1	2	3	4	2	2	1	2
113	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	1	3
114	3	3	3	3	3	1	2	3	2	3	2	2	3
115	2	2	3	3	4	4	3	4	4	3	3	2	2
116	1	3	4	2	4	3	2	2	3	2	3	2	3
117	2	3	3	2	3	4	3	2	2	3	2	3	2
118	2	4	4	2	3	2	3	3	2	3	4	3	2
119	3	3	3	1	2	3	2	1	2	2	3	2	1
120	2	2	2	2	3	4	3	4	4	4	2	2	3