



Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación
Facultad de Artes y Educación Física
Departamento de Educación Física Deportes y Recreación

SOC-29 EN ALUMNOS DE PEDAGOGÍA EN EDUCACIÓN FÍSICA UMCE EN
TIEMPOS DE PANDEMIA COVID-19.

MEMORIA DE TÍTULO PARA OPTAR AL TÍTULO DE PEDAGOGÍA EN
EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD.

AUTOR: CATALINA ANDREA PÉREZ PÉREZ.
PROFESOR GUÍA: EDGARDO CRISTIAN MOLINA SOTOMAYOR.
SANTIAGO DE CHILE
MAYO, 2021.



Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación
Facultad de Artes y Educación Física
Departamento de Educación Física Deportes y Recreación



Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación
Facultad de Artes y Educación Física
Departamento de Educación Física Deportes y Recreación

SOC-29 EN ALUMNOS DE PEDAGOGÍA EN EDUCACIÓN FÍSICA UMCE EN
TIEMPOS DE PANDEMIA COVID-19.

MEMORIA DE TÍTULO PARA OPTAR AL TÍTULO DE PEDAGOGÍA EN
EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD.

AUTOR: CATALINA ANDREA PÉREZ PÉREZ.
PROFESOR GUÍA: EDGARDO CRISTIAN MOLINA SOTOMAYOR.
SANTIAGO DE CHILE
MAYO, 2021.



Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación
Facultad de Artes y Educación Física
Departamento de Educación Física Deportes y Recreación

AUTORIZACIÓN

2021, Catalina Pérez.

Se autoriza la reproducción total o parcial de este material, con fines académicos, por cualquier medio o procedimiento, siempre que se haga la referencia bibliográfica que acredite el presente trabajo y su autor.



Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación
Facultad de Artes y Educación Física
Departamento de Educación Física Deportes y Recreación



Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación
Facultad de Artes y Educación Física
Departamento de Educación Física Deportes y Recreación

Dedico la presente investigación a mi abuelo Claudio Alberto Pérez Pérez, quien fue mi motor para estudiar y ser profesional, donde se encuentre tu alma, espero puedas apreciar este trabajo y en la gran mujer que me he convertido.



Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación
Facultad de Artes y Educación Física
Departamento de Educación Física Deportes y Recreación

AGRADECIMIENTOS

La vida me ha enseñado a no rendirme nunca cuando se trata de un sueño. Uno de los más grandes que he tenido ha sido estudiar esta hermosa carrera en la UMCE, por ello deseo agradecer a todos quienes formaron parte de mi formación profesional, a mi profesor guía que orientó mi trabajo y al cual admiro en profundidad.

A mis amigos y personas especiales que llegaron a mi vida en momentos perfectos, ayudaron, escucharon y dieron paz cuando más necesitaba.

A mi familia agradezco profundamente, por todo el amor que me dieron desde muy niña permitiendo y apoyándome en todos mis sueños y metas, por demostrarme siempre el orgullo que soy para ellos, siempre darme contención y aguantar las muchas veces que leí en voz alta este trabajo.

Agradezco a la vida, por darme fuerza, resiliencia y pasión. Por ser la primera persona de mi familia quien entra y termina su proceso universitario, espero que los futuros integrantes de la familia tengan el camino marcado para ser mejores cada día, teniéndome como ejemplo y apoyo. Sí se puede, pese a cualquier dificultad.

Me agradezco a mí, por permanecer de pie, a pesar de muchas veces perderme en el camino, siempre tuve la fuerza de volver a encontrarlo, espero que este sea uno de los muchos sueños que deseo cumplir.



TABLA DE CONTENIDOS

Tabla de contenidos	1
1. Capítulo I: Introducción	1
1.1 Objetivo general:	6
1.2 Objetivos específicos:	6
2. Capítulo II: Formulación del problema	7
2.1 Situación de confinamiento:	7
2.1.1 Mirada desde la situación de pandemia	7
2.2 Consecuencias de la salud general por la pandemia	8
2.3 Consecuencias de la pandemia en la salud mental	9
2.4 Adherencia en universitarios de educación física	10
2.4.1 Concepto de salud	10
2.4.2 Consecuencias del confinamiento en la salud mental	11
3. Capítulo III: Marco Teórico	13
3.1 Salutogénesis	13
3.2 Características de jóvenes y estudiantes de educación física con relación a la salud y la salutogénesis	15
3.3 Consecuencia en la salud mental de la población universitaria EFI y la mirada salutogénica 18	
3.4 Sentido de coherencia (soc) de jóvenes y estudiantes de EFI	21
3.4.1 Comprensibilidad en jóvenes y estudiantes de EFI	22
3.4.2 Manejabilidad en jóvenes y estudiantes de EFI	23
3.4.3 Significatividad en jóvenes y estudiantes de EFI	24
3.4.4 Resiliencia	25
3.5 Sentido de coherencia (SOC)	27



Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación
Facultad de Artes y Educación Física
Departamento de Educación Física Deportes y Recreación

<u>4.</u>	<u>Capítulo IV: Metodología</u>	38
<u>5.</u>	<u>Capítulo V: Resultados</u>	42
<u>6.</u>	<u>Capítulo VI: Discusión</u>	52
<u>7.</u>	<u>Capítulo VII: Conclusión</u>	63
<u>7.1</u>	<u>Recomendaciones:</u>	65
<u>8.</u>	<u>Bibliografía</u>	66



RESUMEN

El modelo salutogénico, es uno de los paradigmas en salud pública más pujantes de los últimos años. Dentro de este modelo, destaca el constructo de Sentido de Coherencia (Sense of Coherence, SOC), que se ha convertido en una importante herramienta para la evaluación de salud positiva. Este modelo estudia, el por qué hay personas que, sometidas a factores estresantes, pueden mantener un buen estado de salud.

Dada la situación actual, debido al confinamiento por la emergencia sanitaria que vive el mundo, el presente trabajo busca brindar una visión descriptiva analítica del sentido de coherencia en estudiantes universitarios.

Para tal efecto, se aplicará el cuestionario SOC, siendo un test de 29 preguntas que permitiría contemplar varios factores, para comprender las respuestas de estos alumnos.

Estos estudiantes obtuvieron una media de 109.92 puntos de SOC como resultado de 78 cuestionarios contemplados, considerando un rango de SOC intermedio. Los alumnos no tuvieron mejores respuestas que otros universitarios, pese a los efectos protectores de salud que entrega la práctica deportiva. Esto se realizó durante el periodo de pandemia para indagar las respuestas con relación al contexto que estaban viviendo. La población objetivo serían estudiantes universitarios de pedagogía en educación física de la UMCE.

Palabras Clave: Sentido de coherencia, confinamiento, bienestar, salud mental, deporte.



ABSTRACT

The salutogenic model is one of the most powerful public health paradigms in recent years. Within this model, the Sense of Coherence (SOC) construct stands out, which has become an important tool for evaluating positive health. This model studies why there are people who, subjected to stressors, can maintain good health.

Given the current situation, due to the confinement due to the health emergency that the world is experiencing, this work seeks to provide an analytical descriptive vision of the sense of coherence in university students.

For this purpose, the SOC questionnaire will be applied, being a 29-question test that would allow several factors to be considered, in order to understand the responses of these students.

These students obtained an average of 109.92 SOC points as a result of 78 questionnaires considered, considering an intermediate SOC range. The students did not have better responses than other university students, despite the protective health effects that sports practice provides. This was done during the pandemic period to investigate the responses in relation to the context they were experiencing. The target population would be university students of pedagogy in physical education of the UMCE.

Key-Words: Sense of coherence, confinement, well-being, mental health, sport.



Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación
Facultad de Artes y Educación Física
Departamento de Educación Física Deportes y Recreación



1. CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) «La salud (del hombre) es un estado de perfecto bienestar físico, mental y social, y no sólo la ausencia de enfermedad (Hernández-Girón et al., 2012). Actualmente, la formulación de modelos conceptuales en salud pública incorpora el análisis de necesidades de salud, la necesidad de considerar niveles de estudio macro / micro y el análisis dinámico del proceso salud enfermedad. (Pedro Lain Entralgo, 1985). Entre los años 60 y 70 una de las teorías que intentó operativizar y dar contenido teórico al nuevo paradigma de salud, en el que se integran los componentes físico, mental y social, fue el modelo salutogénico, cuyo significado es génesis de la salud, creado por Aaron Antonovsky (1979,1987) , profesor universitario de medicina que creó el Departamento de Medicina Social en la Universidad de Jerusalén, constituyendo actualmente una de las teorías más relevantes y con más trascendencia en la nueva conceptualización de salud. Este cambio de perspectiva frente al modelo tradicional biomédico se plasmó en las siguientes asunciones (Antonovsky, 1987):

“el énfasis se hace sobre los orígenes de la salud y el bienestar, la principal preocupación se centra en el mantenimiento y realce del bienestar, y la hipótesis de que los factores estresantes son intrínsecamente negativos es rechazada en favor de la posibilidad de que los factores estresantes puedan tener consecuencias saludables o beneficiosas, dependiendo de sus características y, sobre todo, de la capacidad de las personas para resolverlos” (Rivera et al., 2011).

Kahneman (1999) y otros, propone cinco niveles y conceptos relevantes para la investigación sobre el bienestar. En orden descendente son: externo ("objetivo"), condiciones (ej., ingreso, barrio, vivienda); bienestar subjetivo (ej., autorreportes de satisfacción /insatisfacción); nivel de humor persistente (optimista/pesimista); inmediatos (placeres /dolores); estados emocionales transitorios (goce /rabia); bioquímicos (bases neuronales de comportamiento). (Jose Fernando Ossa Ramirez et al., 2004)

Para ello el creador del modelo realizó diferentes investigaciones con el fin de comprender el bienestar de las personas, pese al estrés que pudiesen vivir o haber vivido en



Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación
Facultad de Artes y Educación Física
Departamento de Educación Física Deportes y Recreación

distintas situaciones de la vida. Uno de estos moderadores del estrés es el sentido de coherencia como señaló (Antonovsky, 1987) el concepto de sentido de coherencia dentro de su modelo salutogénico es un recurso de resistencia al estrés para proteger a las personas de sus efectos perjudiciales. El sentido de coherencia es un patrón cognitivomotivacional o una orientación global en la forma de ver las situaciones de la vida. Antonovsky (1987) refiere que puede guardar relación con la salud influyendo en el proceso de evaluación que una persona hace de las situaciones como estresantes o no, moderando el grado de tensión que un estresor produce y moderando también las consecuencias adversas para la salud. Este sentido de coherencia (SOC) es una característica de cada persona que se desarrolla a lo largo de su experiencia de vida (Eriksson & Lindström, 2005) (Antonovsky, 1987). Es por ello que el autor construye en base al Sentido de Coherencia (Sense of Coherence, SOC) una escala (SOC-29), que se está convirtiendo actualmente en una importante herramienta para la evaluación de la salud positiva, con buena consistencia interna, adecuados índices de fiabilidad y abundantes evidencias de validez externa. (Rivera et al., 2011)

Varios investigadores se refieren a que el sentido de coherencia estaría directamente relacionado con la resiliencia ya que, se podría decir que una persona resiliente es aquella que se adapta de forma positiva a una situación adversa, para lo cual ha superado los efectos negativos de una situación de riesgo mediante el uso de estrategias exitosas para afrontar dicha situación, evitando de esta forma sus efectos o impactos negativos (Mantas Jiménez, 2017).

Antonovsky define el SOC como una orientación global que expresa el grado en que uno tiene una omnipresente y duradera, aunque a la vez dinámica, sensación de confianza (Francisco Rivera de los Santos, Pilar Ramos Valverde, Carmen Moreno Rodríguez, 2011) compuesto por tres componentes claves desde una perspectiva global: la comprensibilidad (componente cognitivo), la manejabilidad (componente conductual o instrumental) y la significatividad (componente motivacional). Es decir, por un lado, la capacidad del sujeto para comprender cómo está organizada su vida y cómo se sitúa él frente al mundo; por otro, el mostrarse capaz para manejarla y, finalmente, sentir que tiene sentido, que la propia vida está orientada hacia metas que se desean alcanzar. (Rivera et al., 2011).



Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación
Facultad de Artes y Educación Física
Departamento de Educación Física Deportes y Recreación

Mediante este instrumento se busca verificar que, cómo indican varios estudios el SOC, actúa como un factor protector en la relación entre la valoración de los sucesos negativos de la vida y la frecuencia de quejas físicas en jóvenes universitarios y puede ser un constructo útil para predecir la salud psicológica de las personas (Martinez et al., 2014).

En este caso el grupo de intervención son estudiantes universitarios, ya que el periodo de estudio en la universidad es percibido como un evento positivo que conlleva grandes oportunidades para el desarrollo individual. Aunque es también un periodo crítico del desarrollo, marcado por el final de la adolescencia y el inicio de la etapa adulta. Por otra parte, en la universidad los estudiantes entran en un ambiente social nuevo en el que tienen que adaptarse a nuevas normas sociales y establecer nuevas relaciones (Tao, Dong, Pratt, Hunsberger y Pancer, 2000). Esta experiencia va siempre acompañada de múltiples y significativos cambios y retos en las áreas académica, social y emocional. Estas circunstancias de cambio pueden derivar en el desarrollo de reacciones de estrés (Bíro, Ádány y Kósa, 2011; García-Moya, Rivera y Moreno, 2013; Grevenstein, Bluemke, Nagy, Wippermann y Kroeninger-Jungaberle, 2014). Estos investigadores coinciden en la importancia de valorar a los estudiantes como una población de estudio de las más relevantes. (Elena Fernandez-Martinez, Cristina Liebana-Presa, 2017) ya que la etapa de la juventud y los años de estudiante universitario son, en particular, un periodo significativo para el desarrollo del sentido de coherencia, por esto parece importante estudiar su desarrollo durante los años de universidad y su conexión con el estrés y las relaciones interpersonales (Darling et al., 2007).

El impacto que el sistema educativo tiene sobre los estudiantes, con sus presiones, demandas y disfunciones, se denomina estrés académico. La universidad representa un conjunto de situaciones altamente estresantes debido a que el individuo puede experimentar, aunque sólo sea transitoriamente, una falta de control sobre el nuevo ambiente, que, junto con otros factores, puede generar estrés y posteriormente derivar en fracaso académico (monzón, 2007). Los estresores académicos más importantes son la preocupación por los resultados, el proceso de adaptación al ambiente universitario, las exigencias de los estudios y la incertidumbre hacia el futuro (Belhumeur et al., 2015). Pero en este caso podemos agregarle otro efecto estresor justificable a la actualidad, ya que, en diciembre del año 2019, Wuhan, provincia de Hubei, China, se convirtió en el centro de un brote de neumonía de causa desconocida, que despertó una intensa atención no solo dentro de China sino a nivel



Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación
Facultad de Artes y Educación Física
Departamento de Educación Física Deportes y Recreación

internacional (Chen Wang et al., 2020). Chile al igual que la mayoría de los países se vieron altamente afectados por ello, ante el confinamiento impuesto por las autoridades y ante una amenaza de enfermar, los niveles de estrés, ansiedad y depresión aumentan en la población, pero sobre todo lo hacen en aquellos grupos llamados de riesgo. En una emergencia de salud pública internacional como la que se está viviendo es importante investigar el impacto psicológico que está produciendo la pandemia en poblaciones concretas (Ozamiz-Etxebarria et al., 2020). Se encontró que los estudiantes experimentaron un impacto psicológico del brote y niveles más altos de estrés, ansiedad y depresión (Cuiyan Wang et al., 2020), por ello frente a estos estudios se busca visibilizar la situación psicológica de estudiantes de Pedagogía en educación física de la Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación, mediante el sentido de coherencia SOC, debido a la responsabilidad social que comprenden estos profesionales de generar hábitos de vida activa y salud en la comunidad, la cual a futuro busca responder a la necesidad de transformar la sociedad chilena que presenta altos índices de sedentarismo, obesidad, depresión y enfermedades cardiovasculares (Mujica Johnson & Orellana Arduiz, 2016). El deporte tiene un papel modulador y favorecedor de la calidad de vida y de la resiliencia de las personas que lo han practicado. Se encuentran diferencias significativas en la sensación de bienestar entre ambos grupos (sedentarios versus personas con vida activa) a favor de los que habían practicado deporte (Tailandesa et al., 2011).

La resiliencia será un foco en la investigación y se caracteriza por ser una habilidad que todas las personas poseen en mayor o menor medida, y que favorece la mejora en la actividad física como a la inversa (Cepero, 2016). Como señala la experta peruana Giselle Silva, el juego, en los niños, es generador de resiliencia. El deporte, en líneas generales, se lo puede asociar a aquellas cualidades que, en su conjunto, se identifican como “pilares de la resiliencia”: introspección, independencia, confianza en sí mismo, curiosidad, iniciativa, optimismo, capacidad de relacionarse, creatividad, autoestima, exoestima (construcción de redes sociales frente a circunstancias adversas), pensamiento crítico, aptitudes resolutivas, compromiso con la tarea, flexibilidad ante los cambios y actitud ética y solidaria. Cualidades que, precisamente, de manera tradicional, se describen como virtudes que suelen forjarse y fortalecerse a través de la práctica deportiva (Hugo Dramisino, 2007) (Silva, 1990) (Lieberman Ariel & Abelló Augusto, 2006).



Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación
Facultad de Artes y Educación Física
Departamento de Educación Física Deportes y Recreación

Desde el deseo de guiar, formar y ayudar a los estudiantes como buenos educadores y promotores de la vida saludable al igual que, la salutogénesis que busca prevenir la enfermedad por medio de la salud integral y el bienestar de las personas. (Rodríguez et al., 2016). La presente investigación permitirá hacer una mirada global del sentido de coherencia que posee este interesante grupo de estudio y, de qué manera los valores propios adquiridos en la práctica deportiva pueden haber influenciado ante la situación de confinamiento y pandemia, se buscará indagar sí, aquellos futuros profesionales contarían con un nivel de SOC aceptable, considerando todas las características propias que entrega la práctica deportiva, vida saludable y concientización de efectos que provoca el sedentarismo en las personas. Para así contemplar en base este modelo de salud que el deporte y la vida saludable, si sería un garante de bienestar físico y mental pese a vivir situaciones estresantes.

Se realizará un cuestionario de forma online debido al confinamiento, en el que el periodo de recopilación de estos resultados será desde el agosto hasta diciembre del 2020, dentro de Chile, en línea podrán ir contestando el cuestionario SOC los diferentes estudiantes de Pedagogía en Educación Física de cuál sea el año de carrera que estén cursando antes de titularse.



1.1 OBJETIVO GENERAL:

Conocer el sentido de coherencia en cuanto a la teoría salutogénica de estudiantes universitarios exponencialmente promotores de la salud.

1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Determinar los niveles de SOC de los estudiantes de pedagogía en educación física, durante la pandemia.
- Analizar el factor de manejabilidad del sentido de coherencia, contextualizándolo a la realidad de los estudiantes en pandemia.
- Analizar el factor de comprensibilidad del sentido de coherencia, contextualizándolo a la realidad de los estudiantes en pandemia.
- Analizar el factor de significatividad del sentido de coherencia, contextualizándolo a la realidad de los estudiantes en pandemia.



2. CAPITULO II: FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

2.1 SITUACIÓN DE CONFINAMIENTO:

2.1.1 MIRADA DESDE LA SITUACIÓN DE PANDEMIA

A finales de 2019, un brote de neumonía con etiología desconocida ocurrió en Wuhan, China (Zi-yu GE, Lu-ming YANG, Jia-jia XIA, Xiao-hui FU, 2020) el actual brote de la cepa de coronavirus de 2019 (COVID-19) constituye una emergencia de salud pública de preocupación mundial (Lancet, 2020). Ha desafiado continuamente la cognición humana con su ruta de transmisión especial, su velocidad de transmisión y su rango de transmisión. Es feroz y altamente contagiosa. Es una causa común de infección para China y el mundo (Xuedong, 2020). Según el reporte de la Organización Mundial de la Salud (OMS) al 25 de marzo hubo un total de 413.467 casos confirmados y 18.433 muertes en el mundo, afectando a 197 países, siendo descrito como una pandemia y el mayor desafío de salud pública en el mundo (Robinson Sabino-Silva, 2020).

Por eso *Global humanitarian response plan covid-19* adquiere ciertas prácticas que contribuyen a la prevención, para intentar suprimir e interrumpir la transmisión del virus y reducir la carga sobre las instalaciones sanitarias, incluido el aislamiento de casos, cerrar contactos entre personas (cuarentena) y autocontrol, distanciamiento social a nivel comunitario, la suspensión de las reuniones masivas y viajes internacionales. En el plano nacional, las medidas tomadas fueron en base al llamado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización de Naciones Unidas(ONU) para el resguardo de la población donde " *decreta alerta sanitaria por el período que se señala y otorga facultades extraordinarias que indica por emergencia de salud pública de importancia internacional por brote del nuevo coronavirus (2019-ncov)*" *diario oficial de la república de chile ministerio del interior y seguridad pública* a pesar de los grandes esfuerzos que han empleado todos los países para enfrentar esta pandemia a la actualidad (17 de Sep.2020) se suman 30 Millones de personas que estuvieron contagiadas, las cuales 20.4 Millones se encuentran recuperadas y 943.000 fallecidos, en el caso de nuestro país a la fecha (17 de Sep.2020) 441.150 personas han sido afectadas por el covid-19 donde 413.928 están recuperadas y 12.142 fallecidos (Datos rescatados desde The New York times y página oficial del gobierno de chile) donde es posible percibir la ferocidad de este virus qué aún no tiene cura. Si bien las medidas preventivas fueron



Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación
Facultad de Artes y Educación Física
Departamento de Educación Física Deportes y Recreación

desde cubrirse con pañuelo desechable o con el antebrazo la nariz y la boca al estornudar o toser, lavarse las manos frecuentemente con jabón o un desinfectante a base de alcohol por más de 20 segundos, mantener una distancia mínima de 1 metro entre usted y cualquier persona que tosa o estornude, entre otras; la que más marcó y desestabilizó con grandeza la vida de todas las personas en el mundo, entero fue respetar las medidas restrictivas impuestas por la autoridad, como las cuarentenas por edad y por zona geográfica; Salir lo mínimo posible del hogar (*Gob.Cl - Coronavirus, 2020*), y es que fue en Marzo del 2020, que se optó la opción más tajante de realizar una cuarentena total en las ciudades con más casos de COVID-19 en Chile, como ya habían tomado el resguardo varios países en forma de control a la propagación del virus. Los expertos explicaron que el término cuarentena se originó cuando un paciente, víctima de una enfermedad contagiosa, debía estar aislado por al menos 40 días para así curarse y evitar el riesgo de contagios a los demás. En la actualidad, el nombre cuarentena sigue teniendo el mismo significado, solo que ahora es indefinida y se aplica para todos, esto debido al alto riesgo de contagio que existe por el coronavirus.

2.2 CONSECUENCIAS DE LA SALUD GENERAL POR LA PANDEMIA

Los síntomas de la infección por COVID-19 incluyen fiebre, tos y enfermedad respiratoria aguda principalmente; Otros síntomas que también podrían presentarse son: pérdida de olfato, falta de aire o dificultad para respirar, dolores en los músculos, escalofríos, dolor de garganta, goteo de la nariz, dolor de cabeza, dolor en el pecho. Esta lista no incluye todos los posibles signos y síntomas. Se han reportado otros síntomas menos comunes, como erupción en la piel, náuseas, vómitos, y diarrea. Los niños presentan síntomas similares a los de los adultos, y generalmente tienen una enfermedad leve. La gravedad de los síntomas de la COVID-19 puede ser de muy leve a extrema. Algunas personas pueden tener sólo unos pocos síntomas, y otras quizás no tengan ninguno. En algunas personas quizás los síntomas empeoran, y pueden generar casos graves que provocan neumonía, insuficiencia renal e incluso la muerte (Na Zhu, Ph.D., Dingyu Zhang, M.D., Wenling Wang, Ph.D., Xingwang Li, M.D., Bo Yang, M.S., Jingdong Song, Ph.D., Xiang Zhao, Ph.D., Baoying Huang, Ph.D., Weifeng Shi, Ph.D., Roujian Lu, M.D., Peihua Niu, Ph.D., Faxian Zhan, Ph.D., et al., 2020; Speth et al., 2020).



2.3 CONSECUENCIAS DE LA PANDEMIA EN LA SALUD MENTAL

El periodo prolongado en el hospital de las personas infectadas también incrementa las posibilidades de que se produzca otro problema, que afecta a aquellos con infecciones severas: el síndrome post-UCI.

El síndrome post-UCI puede incluir la pérdida de fuerza muscular, cambios en la fuerza motora o sensibilidad debido a la disfunción del nervio, a la depresión, ansiedad, cambios cognitivos, deterioro de la memoria y de la capacidad para razonar. (*Secuelas Del Coronavirus: Los Pacientes Que Siguen Sufriendo Problemas Tras Haber Superado El Covid-19 - BBC News Mundo, 2020*)

La investigación psicológica muestra que el impacto de las emergencias de salud pública puede provocar que los individuos produzcan las correspondientes respuestas de estrés psicológico grupal, como ansiedad, tensión, irritabilidad, depresión, indiferencia, falta de confianza, tristeza, miedo, estigma y otros problemas emocionales. ; Síntomas cognitivos como hiperestesia, embotamiento, malestar sensorial interno, delirios patológicos, alucinaciones, delirios o síntomas físicos como falta de apetito, náuseas, malestar abdominal, diarrea, micción frecuente, sudoración, tensión muscular y temblores (Wang et al., 2020). Por eso es que varios países quisieron hacerse cargo de la salud mental de sus ciudadanos , por ejemplo el gobierno de china buscó "Incorporar la intervención en crisis psicológicas en el despliegue general de la prevención, y el control de la epidemia para reducir el daño psicológico causado por la misma y promover la estabilidad social", "Implementar intervenciones clasificadas para diferentes grupos de personas", requiriendo que todas las regiones formen equipos médicos de rescate psicológico compuestos principalmente por psiquiatras , un equipo de línea directa de asistencia psicológica compuesto principalmente por, trabajadores de salud mental que han recibido capacitación en línea directa psicológica y voluntarios con experiencia en intervención de crisis psicológica para emergencias públicas, para el público en general, personas en aislamiento domiciliario, contactos cercanos, pacientes sospechosos y pacientes confirmados, donde buscan brindar asistencia y orientación psicológica a diferentes grupos, como el personal de prevención de epidemias de primera línea. Con este fin, las 31 provincias de China se abren con prontitud en línea directa de asesoramiento las 24 horas para tratar la ansiedad mental pública, Oficina General del Consejo de Estado. Durante la epidemia, se abrió una línea directa de asistencia psicológica las 24 horas en varios lugares, y se puede llamar directamente (China news, 2020).



Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación
Facultad de Artes y Educación Física
Departamento de Educación Física Deportes y Recreación

En el caso de Chile, es un país que evidencia, desde antes de la pandemia, dificultades de salud mental en su población, tales como altos indicadores de diagnóstico de depresión, altos índices de abuso de alcohol y otras sustancias y particularmente un alto índice de trastornos depresivos en adolescentes. Esto implica que el abordaje de los problemas de salud mental en contextos de pandemia sean distintos a los que puedan implementar otros países. Tres son los argumentos que justifican una propuesta de Estrategia Nacional de Salud Mental en contextos de pandemia para nuestro país: la cualidad de los efectos de la pandemia en la salud mental, la urgencia de prevenir, atender y responder colectivamente y la necesidad de un abordaje psicosocial. Las pandemias causan graves sufrimientos psicológicos y sociales a las poblaciones afectadas. Esos efectos pueden amenazar la paz, los derechos humanos, el desarrollo de niños y niñas, y el desarrollo del país. El estado emocional individual y colectivo, influye en la capacidad de la población general para adoptar medidas de prevención adecuadas y en la capacidad de respuesta asistencial de los equipos de salud. La falta de confianza en la información entregada y en las medidas propuestas por la autoridad es una amenaza al enfrentamiento de la pandemia en Chile (Gob de Chile, 2020).

2.4 ADHERENCIA EN UNIVERSITARIOS DE EDUCACIÓN FÍSICA

2.4.1 CONCEPTO DE SALUD

En base a la necesidad de resguardar el bienestar de la población se debe recordar que el concepto de salud, no se atribuye solamente a la falta de enfermedad, como se dice de forma universal, ya que se considera según la OMS(1948) : “ un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no sólo la ausencia de enfermedad o dolencia.”, pero, este concepto se puede parafrasear y articular con las diferentes acepciones de salud que se desprenden de la Real Academia(2020): “Estado en que el ser orgánico ejerce normalmente todas sus funciones”, “Condiciones físicas en que se encuentra un organismo en un momento determinado”, “Libertad o bien público o particular de cada uno”, “Estado de gracia espiritual”, “Consecución de la gloria eterna, salvación”, “Inmunidad del que se acoge a lo sagrado.” Si se combinan todos estos elementos, se estaría ante un concepto emergente, nuevo y ampliado de la salud, que considera las dimensiones física, mental, social y espiritual. (Guerrero & León, 2008) Se considera la salud más bien como un todo, en donde no se pueden despreocupar ciertas áreas generales de salud, para centrarse única y exclusivamente en la falta de



Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación
Facultad de Artes y Educación Física
Departamento de Educación Física Deportes y Recreación

enfermedad, ya que participan muchas variantes que pueden repercutir positivamente como negativamente en ella, ya sean de carácter ambiental, genético, mental, social, entre otras. Como lo es en la situación global actual, donde podrían verse afectadas muchas de esas variantes que integran el bienestar.

Muchas veces se consideran ciertos hábitos para mantener este “bienestar”, dentro de los hábitos saludables se encuentran no sólo la alimentación sana y la realización de ejercicio físico, sino también el sueño, la sexualidad, el consumo de drogas ilegales, costumbres perjudiciales para la salud como el alcohol y tabaco (Injuve, 2008) Dentro del contexto en el que se ve sometido el mundo, se considera profundamente necesario abarcar otras áreas de bienestar, considerando los problemas futuros que se prevén del confinamiento y pandemia, y por sobre todo conociendo los rasgos psicológicos de los chilenos, las cuales podrían estar más propensos a caer en estas conductas poco saludables.

2.4.2 CONSECUENCIAS DEL CONFINAMIENTO EN LA SALUD MENTAL

Ante la preocupante pandemia por coronavirus que está afectando al mundo, ha llevado a muchos países a implementar el aislamiento social como una de las formas más eficaces de controlar la vertiginosa expansión del virus. Sin embargo, esto independiente del gran problema económico que significa para el país y para todos los trabajadores, está conduciendo a una serie de otros inconvenientes, resultado de la modificación abrupta en los estilos de vida que puede tener graves consecuencias para la salud, predisponiendo o agravando diversas enfermedades, entre ellas: hipertensión arterial, diabetes tipo 2, obesidad y trastornos mentales, incluyendo estrés (M.H. Zarate & A. Valenzuela., 2020).

La cuarentena es a menudo una experiencia desagradable para quienes la sufren. La separación de los seres queridos, la pérdida de libertad, la incertidumbre sobre el estado de la enfermedad y el aburrimiento pueden, en ocasiones, crear efectos dramáticos. Y se prevé que haya niveles más altos en el estrés, ansiedad y depresión tras la orden de confinamiento (Brooks et al., 2020).

De por sí, las personas que están en aislamiento social, con movilidad restringida y pobre contacto con los demás son vulnerables a presentar complicaciones psiquiátricas que van desde síntomas aislados hasta el desarrollo de un trastorno mental como insomnio, ansiedad, depresión y trastorno por estrés postraumático (TEPT). Por otra parte, las personas sometidas al estrés del brote pueden presentar angustia marcada y un deterioro significativo



Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación
Facultad de Artes y Educación Física
Departamento de Educación Física Deportes y Recreación

en el funcionamiento social u ocupacional, configurando trastornos de la adaptación y en caso de persistir con ánimo triste se puede presentar un trastorno depresivo mayor (TDM) (*Psychiatry of Pandemics*, 2019). El COVID-19 tendrá un impacto en la salud mental de la sociedad chilena y mundial a corto, mediano y largo plazo. Los efectos sobre la salud mental observados y anticipados en esta pandemia son variados, de creciente magnitud, se dan en múltiples niveles y afectan distintas dimensiones. Así lo indica la evidencia empírica respecto al confinamiento y aislamiento social en Chile.

Algunos de estos efectos variados pueden ser:

Efectos normales: miedo, ansiedad, rabia, angustia, nerviosismo, insomnio, irritabilidad, falta de concentración, confusión, pérdida de los refuerzos habituales, negacionismo, agresividad.

Efectos patológicos: trastornos adaptativos, conspiranoia, violencia intrafamiliar, trastornos del ánimo, trastornos de ansiedad, abuso de alcohol y otras sustancias, trastorno por estrés agudo, trastorno por estrés postraumático, suicidio, ambos pueden aparecer hasta meses después de la situación de crisis.

Hay otros efectos que podrían generarse a creciente magnitud como: Mientras más prolongado el tiempo de distanciamiento social (físico), aislamiento y falta de previsión de un plazo de término para el cambio de rutina, más se presentarán en la población.

Y habrá otros efectos de múltiples niveles: Se presenta en niveles personal, familiar, comunitario e institucional. En cada nivel el impacto tiene componentes y dinámicas distintas, por lo que requiere estrategias específicas. Dimensiones que no solo afecta la salud y la sobrevivencia, sino también la capacidad de desenvolverse en la vida cotidiana, la confianza y afiliación de las personas a las instituciones y las capacidades de respuesta del sistema de salud (Gob de Chile, 2020).



3. CAPÍTULO III: MARCO TEÓRICO

3.1 SALUTOGÉNESIS

Como se entiende que las miradas de la pandemia están más enfocadas en, la medicina por los contagios y la enfermedad propiamente tal, es que se buscó un modelo que permitiera visualizar las otras áreas de salud, que se intuye tendrían gran participación, en el cómo llevarían la pandemia las personas en la actualidad y en el futuro. Por ello el modelo salutogénico fue la mejor opción, donde el foco principal de la salutogénesis, tal como el propio término indica, es generar salud, pero cada persona la suya propia: cada uno tiene la capacidad de reconocer y utilizar sus recursos para mejorar su salud y calidad de vida. La salud física es un estado y una capacidad de recuperar y mantener la energía que posibilita hacer lo que uno desee y disfrutarlo. (Lindström & Eriksson, 2005) Aconsejan interrogarse sobre el o los motivos que a uno le dan fuerza para vivir, que es, en definitiva, lo que genera salud y felicidad.

La experiencia vital de cada uno, con las experiencias negativas y positivas, insiste, hace aumentar el repertorio de recursos para afrontar la vida y los infortunios. Así, la autoestima, el optimismo y el apoyo familiar, entre otros, protegen de los efectos negativos de las adversidades. Por este motivo, ante situaciones desfavorables como por ejemplo la pandemia y confinamiento, cada persona evolucionará de manera diferente. La enfermedad no debe ser una perspectiva dominante en la vida de una persona; a pesar de que siempre cabe la posibilidad de caer enfermo o de perder la vida, lo que, en general, es un estado excepcional. La promoción de la salud es un proceso que permite a las personas ganar control sobre su salud y, en consecuencia, tener una buena calidad de vida (Aroboix, 2013).

El modelo “patogénico” cuál sería el modelo actual en el país, es concebido como el transcurso de la vida de manera longitudinal, y es ahí donde se pone en juego todas las estrategias de la promoción, así como la prevención para, un buen estado de salud y el quiebre de esta vida lineal representaría la enfermedad o muerte (Alejandra Narvaez, 2018).

Por tanto, mientras un modelo estaría esperando la aparición de la enfermedad para comenzar a proveer los diferentes recursos y así hallar la salud, el modelo salutogénico propone que la salud del ser humano es un constante balance entre salud-enfermedad, en donde el objetivo principal es movilizar todos los recursos de resistencia para gestionar las



Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación
Facultad de Artes y Educación Física
Departamento de Educación Física Deportes y Recreación

situaciones de estrés y afrontarlas de manera exitosa, para una salud próspera; Ésta orientación en Salutogénesis se la ha llamado Sentido de Coherencia; el cual es la base de este modelo (Eriksson & Mittelmark, 2016; Mittelmark & Bauer, 2017).

La Salutogénesis engloba, además de la promoción y el sentido de coherencia, también resiliencia, autoestima, calidad de vida, etc., y para que sean utilizados por cada individuo o grupo de personas busca complementarlos entre sí, sin embargo, es el individuo quien encuentra sus propios métodos de utilización, los cuales determinan un continuo de salud-enfermedad que se manifiesta en bienestar, dentro del contexto del entorno propio de cada individuo (Mittelmark & Bauer, 2017). El entorno y los recursos que rodean a cada persona o grupo, Antonovsky (1980) lo ha manifestado como en recursos generales de resistencia, que a su vez favorecen al desarrollo y fortalecimiento de la Salutogénesis.

En concreto, según resumen Lindstrom y Eriksson (2016), el modelo salutogénico sería una buena base de fundamentación para la promoción de la salud, por tres razones principales: en primer lugar, porque el foco se coloca en la resolución de problemas y en la búsqueda de soluciones; en segundo lugar, porque identifica Recursos Generales de Resistencia (RGr) que ayudan a las personas a moverse en la dirección de salud positiva; y, en tercer lugar, porque identifica un sentido o discernimiento global y omnipresente en los individuos, grupos, poblaciones o sistemas, cuya capacidad se plasma en el SOC (comprensión, manejabilidad y significatividad de los acontecimientos vitales) (Lindström & Eriksson, 2006).

Unas de las características fundamentales en la salutogénesis, como ya fue mencionado, serían los recursos generales de resistencia (RGr), este concepto quiere decir que cada individuo, grupo o colectividad posee a su alcance diferentes características o recursos, que les otorga la destreza de enfrentar de manera efectiva situaciones estresantes y así poder mantener el equilibrio necesario para el bienestar y la salud. (Idan et al., 2016; Lindström & Eriksson, 2005).

Estos recursos son factores biológicos, materiales y psicosociales que hacen más fácil a las personas percibir su vida como coherente, estructurada y comprensible. Los típicos Recursos Generales de Resistencia son el dinero, el conocimiento, la experiencia, la autoestima, los hábitos saludables, el compromiso, el apoyo social, el capital cultural, la inteligencia, las tradiciones y la visión de la vida. Si una persona tiene este tipo de recursos a



Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación
Facultad de Artes y Educación Física
Departamento de Educación Física Deportes y Recreación

su disposición o en su entorno inmediato tiene más oportunidades para hacer frente a los desafíos de la vida. Estos recursos ayudan a las personas a construir experiencias coherentes en la vida. Sin embargo, más allá de poseerlos, lo importante es tener la capacidad para utilizarlos, es decir, poseer lo que Antonovsky llamó Sentido de Coherencia (SOC) (*Sense of Coherence*), convirtiéndose dicho concepto en la clave de su teoría. De hecho, Antonovsky (1987) diseñó un cuestionario para medirlo, y es lo que se utilizará para la siguiente investigación (Rivera de los Santos F et al., 2011).

Considerando entonces, éste un buen método, con amplia relación para afrontar el contexto actual, ya que, dependiendo de estos recursos, es cómo se verán los resultados en el grupo de estudio, al ser una situación sumamente compleja, donde el acompañamiento psicológico para toda la población resultaría escasa a nivel país, este modelo también podría contribuir a la promoción de la autogestión de la salud, en torno al confinamiento.

3.2 CARACTERÍSTICAS DE JÓVENES Y ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN FÍSICA CON RELACIÓN A LA SALUD Y LA SALUTOGÉNESIS

A pesar de la gran gama de edades que se han visto afectadas por la pandemia, y considerando el mayor foco de atención en los grupos de riesgo (adultos mayores, embarazadas, etc.) es que se comprendió que los jóvenes y por sobre todo universitarios también serían un grupo con muchas riquezas de estudio.

La adolescencia es una etapa importante en el desarrollo de la persona; para la Organización Mundial de la Salud (OMS), la adolescencia tardía comprende entre los 19 y 24 años, definiendo esta etapa como el período de vida en que el individuo se prepara para el trabajo y para asumir la vida adulta con todas sus responsabilidades. La mayoría de los universitarios están en su última etapa de la adolescencia (Gaete, 2015; "OMS | Desarrollo En La Adolescencia," 2015). A su vez, el concepto "Juventud" se aplica a individuos con edades comprendidas entre los 15 y 24 años, aceptando que el término adolescencia resulta más concerniente al ámbito de la salud y juventud al enfoque desde el punto de vista sociológico. La Organización Panamericana de la Salud (OPS) ha propuesto la expresión "Gente Joven", considerando el grupo de 10 a 24 años inclusive, como un modo de ser más concordante con el reconocimiento de una misma etapa que cada vez se hace más extenso cronológicamente. De este modo se incluye tanto al grupo adolescente, de 10 a 19 años, como al de jóvenes, de 15 a 24 años (Ministerio de salud de Chile, 2008).



Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación
Facultad de Artes y Educación Física
Departamento de Educación Física Deportes y Recreación

Tradicionalmente, los programas de salud de adolescentes en Latinoamérica han centrado sus esfuerzos en jóvenes que ya demuestran comportamientos indeseados por la sociedad; por ejemplo, deserción escolar, violencia juvenil, abuso de drogas ilícitas o delincuencia. Los programas que tratan esos problemas intentan, generalmente, convencerlos de que abandonen esos comportamientos para reducir el impacto de sus consecuencias. Así, la mayoría se centran en la prevención secundaria y terciaria, y no en un enfoque de promoción de salud, resiliencia y conductas positivas (Maddaleno et al., 2003).

Chile cuenta con indicadores que muestran que las personas gozan de una mejor salud, cuando disponen de más recursos económicos y tienen una expectativa de vida mayor que hace 30 años (Oe ciclo vital, 2002); sin embargo, al desagregar estos indicadores por edad, sexo, niveles socioeconómicos y zonas geográficas, aún persisten en el país diferencias marcadas en la naturaleza y magnitud de los problemas de salud y el daño secundario a ellos, así como en el acceso y equidad en el uso de los recursos disponibles en los distintos grupos poblacionales, desventajas relacionadas en su mayoría con determinantes sociales estructurales o intermedios de la salud. En relación a estos determinantes, adolescentes y jóvenes, que son aquellas personas de 10-24 años y que corresponden al 25,03% del total de la población, son las que representan el grupo con mayor porcentaje de personas en situación de pobreza, de acuerdo a información de la Encuesta de Caracterización Socioeconómica, (*programa nacional de salud integral de adolescentes y jóvenes "nivel primario de atención,"* 2012) lo que llevaría a pensar mediante la reflexión principal que no contarían con tan buena salud.

La Encuesta Nacional de Salud (2009-2010) permite tener una línea base para esta propuesta. Sus resultados muestran que aunque la situación de salud global de la población del país ha mejorado, existe una compleja situación de la población chilena en algunos ámbitos de la salud, como por ejemplo altas prevalencias de enfermedades crónicas no transmisibles, que se adquieren en el período de la adolescencia y juventud, provocando morbilidad o mortalidad durante la edad adulta (*Encuesta Nacional de Salud ENS Chile 2009-2010*) (Ministerio de salud de Chile, 2012; Shutt-Aine & Maddaleno, 2003).

Por otro lado, como ya se ha mencionado, la Encuesta Nacional de Salud (2009-2010) muestra una situación epidemiológica del país, con un explosivo y alarmante aumento de las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNTs), como enfermedades cardiovasculares, cáncer, diabetes, hipertensión arterial, hipercolesterolemia, depresión, entre otras, con alta prevalencia en adultos, pero también en adolescentes.



Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación
Facultad de Artes y Educación Física
Departamento de Educación Física Deportes y Recreación

Muchas de las conductas de riesgo para estas enfermedades, se inician en la adolescencia (conducta sexual de riesgo, consumo de drogas, alcohol y tabaco, sedentarismo, alimentación poco saludable, entre otras), tendrán un importante impacto en la salud y la calidad de vida en el presente de este grupo etario, con consecuencias negativas para ellos (embarazo, drogadicción, deserción escolar) y, en otros casos, son causa de invalidez o muerte (accidentes, suicidios y homicidios) (Ministerio de salud de Chile, 2012). Uno de los factores que contribuye a esta omisión, es que éstos en comparación con los niños y los adultos mayores, sufren de pocas enfermedades que ponen en riesgo sus vidas. Sin embargo, aunque gran parte de los hábitos nocivos para la salud adquiridos durante la adolescencia no se manifiestan en morbilidad o mortalidad durante la adolescencia misma, sí lo hacen en años posteriores. De hecho, la Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que 70% de las muertes prematuras en el adulto se deben a conductas iniciadas en la adolescencia. Las tasas de mortalidad de adolescentes y jóvenes son bajas en comparación con los otros grupos etarios y la mayoría de las muertes son debidas a causas externas (accidentes, homicidios y suicidios). En la mayoría de los países, los accidentes de tráfico son la causa más importante de mortalidad en este grupo (Maddaleno et al., 2003).

En el caso actual dentro de la pandemia tampoco sería un grupo de riesgo, ya que muchos contraen la enfermedad, pero la tasa de mortalidad es muy menor. Según la información que se maneja debido al confinamiento este grupo etario no se ve profundamente afectado por el virus, como si otros grupos, ya que en mujeres (15-24 años) hay 29.399 afectadas y hombres (15-24 años) 27.850 personas de un total de 448.523 (17 de Sep.2020) que fueron o están afectados por el virus en Chile. Aun así, resultaría importante revisar dentro de estos datos las diferentes características en cuanto a hábitos, quehaceres, salud y demases dentro de este grupo etario para poder considerar las diferencias con la población común de jóvenes y los estudiantes de pedagogía en educación física.

Estas conductas de riesgo que se han presentado a nivel ambiental Antonovsky (1987), las llamaría recursos generales de resistencia, y a pesar de enfocarse en este rango de edad, existen cualidades que separan a los jóvenes que se busca evaluar dentro de la investigación, ya que serían especiales desde el punto de vista de la media juvenil, porque comprenderían de hábitos más saludables y con una educación universitaria, que parte de esta misma es sobre la buena alimentación, la actividad física y la promoción de la salud.

Un estudio difundido por la Clínica Alemana, Santiago de Chile (2002), encontró que el 88.8% de los hombres y el 93.3% de las mujeres pueden ser catalogadas como sedentarios.



La situación es igualmente interesante cuando se presentan los datos en cuanto a edad: entre 15-19 años la proporción es del 78.6%; entre 20-44 años es del 90.4% de sedentarismo (Ramírez et al., 2004). Mediante estos datos, se logra diferenciar, que el porcentaje donde se encuentran encasillados estos jóvenes que comprenden el ejercicio físico, como un buen hábito de salud, es muy menor, en comparación a quienes llevan una vida sedentaria, es por eso, por lo que sería importante focalizar todos los beneficios que podría alcanzar este grupo, en base a esos hábitos y las circunstancias actuales de pandemia.

Estas ventajas, probablemente, obedecen a una combinación de la actividad física y los aspectos socioculturales que pueden acompañar esta actividad. El ser físicamente activo puede también reducir las conductas autodestructivas y antisociales en la población joven (Cavill et al., 2001).

La actividad física contribuye a la salud y a incrementar la calidad de vida que, por tanto, no sólo mejora la salud física y mental, sino que puede hacer descender la mortalidad y mejorar la esperanza de vida. En conclusión, parece que existen evidencias claras que la realización de actividad física de forma regular, como hábito saludable en niveles apropiados puede “Añadir vida a los años y años a la vida” (Márquez, 1995).

3.3 CONSECUENCIA EN LA SALUD MENTAL DE LA POBLACIÓN UNIVERSITARIA EFI Y LA MIRADA SALUTOGÉNICA

Como bien habla la salutogénesis, la salud no solo dependerá de aspectos físicos, sino que se contemplarían otros de igual o mayor manera, estos serían de carácter mental, ya que según este modelo serían fundamentales a la hora de tomar decisiones y ser coherente con ellas.

Ante una emergencia de salud pública, el incidente también tiene un grave impacto en el estado psicológico de la población. (Xuedong, 2020) Algunos de los síntomas más frecuentes expresados por los jóvenes podrían tener componentes psicosomáticos. Se ha sugerido que la somatización en los adolescentes es una forma de expresar un problema emocional (Taylor et al., 1996). Asimismo, asumiendo la realidad mundial en la que el COVID-19 es el mayor protagonista, se debe agregar a esa sensación de incertidumbre que está experimentando la población general, los factores estresantes propios de cada grupo o



Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación
Facultad de Artes y Educación Física
Departamento de Educación Física Deportes y Recreación

población determinada. No solamente los agentes físicos nocivos son productores de estrés, sino que, además, en el caso de los seres humanos, las demandas sociales y las amenazas en el entorno del individuo requieren de capacidad de adaptación, pueden provocar este trastorno. A partir de la publicación del libro de Selye en 1960, el estrés se definió como "... la suma de todos los efectos inespecíficos de factores (actividades cotidianas, agentes productores de enfermedades, drogas, hábitos de vida inadecuados, cambios abruptos en los entornos laboral y familiar), que pueden actuar sobre la persona". Agentes o recursos que en la salutogénesis se denominan recursos generales de resistencia (RGr), desde entonces, el estrés ha sido estudiado desde las disciplinas médicas, biológicas y psicológicas con la aplicación de tecnologías variadas y avanzadas, y con enfoques teóricos diferentes (Águila Belkis et al., 2015). Los jóvenes que trabajan y además estudian perciben una salud mejor que el resto. Por el contrario, la salud percibida de los jóvenes que ni estudian ni trabajan es peor que la del resto. Además, tener peores notas en los estudios y haber repetido algún curso se asocian con una peor percepción de la propia salud. También conviene destacar que la relación de los jóvenes con sus padres es definida por los primeros como buena. Tener una buena relación con los padres se asocia con la percepción de una salud mejor (Mariano Hernán et al., 2004).

¿Comprenderán entonces menos factores estresantes estos estudiantes de EFI que los jóvenes comunes?

Será crucial comprender que este grupo de investigación son estudiantes universitarios donde a través de diferentes estudios se ha determinado que, el estrés académico se le suele interpretar en referencia a una amplia gama de experiencias, entre las que figuran el nerviosismo, la tensión, el cansancio, el agobio, la inquietud y otras sensaciones similares, como la desmesurada presión escolar, laboral o de otra índole. Igualmente, se les atribuye a situaciones de miedo, temor, angustia, pánico, afán por cumplir, vacío existencial, celeridad por cumplir metas y propósitos, incapacidad de afrontamiento o incompetencia interrelacional en la socialización (Franco Justo, 2009).

Entonces de frente al contexto actual , que indica ya ser una experiencia estresante , la cual podría repercutir en la salud mental de las personas, se debe sumar a esta misma, la calidad de estudiantes que implica ya un nivel de estrés determinado desde antes de la pandemia y la carga académica que ya estaría afectando a esta población de estudio, pero es importante no olvidar que estos universitarios, podrían tener una conducta diferente al



Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación
Facultad de Artes y Educación Física
Departamento de Educación Física Deportes y Recreación

común de la población, ya que serían en su gran mayoría deportistas o alumnos que frecuentan las actividades físicas, la vida de éstos está llena de fluctuaciones, de victorias y derrotas a nivel competitivo que pueden influir negativamente en su funcionamiento psicológico. La necesidad de una mejor comprensión de las habilidades potenciales de los deportistas para afrontar experiencias negativas, haciéndoles menos vulnerables a los efectos de acontecimientos estresantes, ha conducido a los especialistas al examen en profundidad de variables moderadoras, que faciliten el desarrollo de respuestas positivas a situaciones de estrés y adversidad, reforzando las capacidades de afrontamiento de estas (Secades et al., 2014). Biddle (1992) señala que en tanto que existe una evidente relación entre actividad física y salud, hay que promover el ejercicio para lograr una mejor salud mental de la población, y preocuparse por conseguir una alta adherencia al mismo. En concreto, el autor destaca que la ansiedad, la depresión o el estrés se reducen con la actividad física regular (con mayor o menor intensidad dependiendo de la población a la que se dirige el presente estudio) (Garcés et al., 2003), también se señala una disminución en cuanto a ansiedad, depresión, consecuencias del estrés, fobias, comportamientos psicóticos, etc. Precisamente, por estas razones, es por lo que se ha utilizado la actividad física como terapia ante estados emocionales disruptivos y trastornos mentales (Márquez, 1995). La actividad física ocupacional y del tiempo libre, se asocian a reducciones en los síntomas de la depresión y posiblemente de la ansiedad y la tensión (Dunn et al., 2001; Hassmén et al., 2000).

Por ende, ¿Se podría pensar que los estudiantes de pedagogía en educación física, al ser en su totalidad deportistas, tendrían mejores respuestas de adaptación a las circunstancias adversas? En este caso por la pandemia, entendiendo que existe evidencia importante que sugiere que la práctica de una actividad física puede mejorar las funciones cognitivas y propiciar un mejor bienestar en personas que padecen de alguna enfermedad mental, como es el caso de un trastorno de ansiedad, depresión o estrés. Enfermedades que han dicho los expertos podrían salir a la luz con el confinamiento y potenciarse en el caso de ser preexistentes en la persona. También se han determinado los beneficios que puede tener sobre el rendimiento académico (Hannaford, 1995).

Para poder visualizar con mayor profundidad, los verdaderos beneficios que podría generar el deporte en estos estudiantes de EFI, es que basados en el modelo salutogénico se realizará una mirada en su eje fundamental, que en este caso sería el Sentido de Coherencia.



3.4 SENTIDO DE COHERENCIA (SOC) DE JÓVENES Y ESTUDIANTES DE EFI

Se ha definido como una orientación global caracterizada por la capacidad de percibir estímulos y acontecimientos de la vida como estructurados, comprensibles y predecibles, la confianza en ser capaz de movilizar los recursos necesarios para afrontar con éxito frente a las exigencias de la vida, y la interpretación de esas demandas como retos dignos de compromiso y esfuerzo a inversión; Frente a los factores estresantes de la vida, el SOC parece facilitar la selección y movilización de los recursos (Amirkhan & Greaves, 2003).

Antonovsky que describía el SOC adolescente como inestable y tentativo, la evidencia para la fecha indica claramente que el SOC tiende a asociarse con resultados de salud positivos en la adolescencia (Lindström & Eriksson, 2006). Además, el SOC está asociado con la adopción de estilos de vida saludables y un menor riesgo de comportamientos que amenazan la salud (Wainwright et al., 2007), no obstante, las diferentes situaciones económicas, sociales y educativas, que se están viviendo en la actualidad debido a la pandemia, ha repercutido en la gran mayoría de los estudiantes, obligándolos a adaptarse día a día a este nuevo estilo de vida. Que, de saludable, como han mencionado muchos expertos, no tiene mucho al menos en la salud mental, y se ha focalizado más en la prevención de la propagación del COVID-19.

Específicamente, un SOC fuerte se ha relacionado con actividades físicas regulares. (Sollerhed et al., 2005) e higiene dental adecuada (Ayo-Yusuf, Reddy, & van den Borne, 2009) (Ahola et al., 2010; García-Moya, Jiménez-Iglesias, et al., 2013). Además, el desarrollo de un fuerte nivel de sentido de coherencia se ha correlacionado de forma directamente proporcional con la percepción positiva del bienestar individual relacionándolo con una apreciación positiva de su estado físico, emocional, amoroso, social, familiar (Amaya et al., 2007; Hassler & Eklund, 2012b; Rivera et al., 2011) como podría manifestarse en los estudiantes de pedagogía en educación física por sus hábitos. Mientras que un SOC bajo se ha asociado con insalubres hábitos alimenticios y uso de sustancias (Myrin & Lagerstrom, 2006) referirse a los niveles de estrés, angustia y síntomas depresivos familiares (Amaya et al., 2007; Hassler & Eklund, 2012b; Rivera et al., 2011), como se podría presentar en la población juvenil normal de Chile por los datos estadísticos entregados anteriormente.

Por lo tanto, se ha definido como sentido de coherencia a la orientación que un individuo posee ante la vida, donde los sentimientos de confianza y superación son primordiales, dinámicos y perdurables, se encuentra caracterizado por tres dimensiones:



dimensión cognitiva (comprensibilidad), dimensión conductual (maneabilidad) y dimensión motivacional (significado) (Eriksson & Mittelmark, 2016; Jurado et al., 2014). Pero no será hasta evaluar cada segmento de estas dimensiones, que se podrá especificar y evidenciar si realmente los estudiantes de pedagogía en educación física responderían a tener un SOC fuerte.

3.4.1 COMPRESIBILIDAD EN JÓVENES Y ESTUDIANTES DE EFI

La comprensibilidad es la habilidad de percibir cuán estructurada y coherente es la vida y los estímulos (externos e internos) existentes. Que se centra en la comprensión de qué sucede en la vida y ayuda a explicar cómo afectan los acontecimientos. Se refiere al grado en que las personas tienen un sentido cognitivo y enfrentan las situaciones considerando la información de modo ordenado, consistente, estructurado y claro (Martinez et al., 2014). En este caso en particular, cómo afectaría el confinamiento por la pandemia a los jóvenes universitarios y en concreto a los alumnos de pedagogía en educación física.

La disposición de los recursos generales de resistencia (RGr) en esta oportunidad se verían afectados en toda la población por igual, jóvenes estudiantes y los estudiantes de pedagogía en ed. física, ya que sería la pandemia y el confinamiento quienes tendrían un estímulo no tan beneficioso para la salud mental de las personas, pero, dependerá de las situaciones externas e internas de cada individuo que permitirá la superación de estas situaciones. Y por esta razón se realizará el cuestionario, para considerar si los estudiantes de pedagogía en educación física contarían con un buen sentido de coherencia y en base a eso observar si efectivamente la actividad física y buenos hábitos serían garantes de salud.

Respecto a la información entregada se prevé que los alumnos universitarios les sea complejo sobre llevar el confinamiento por la etapa que viven, ya que priorizan la socialización con sus pares y ésta estaría coartada por la pandemia, a su vez el cambio tan abrupto en la entrega de conocimientos que cada universidad, pueda haber expuesto podría contemplar un nivel de estrés extra por la que experimenta este grupo. Considerando también los componentes de riesgo que ya presentaban este rango etario en Chile, como lo eran las prácticas insanas y enfermedades que los aquejan en su mayoría antes de la pandemia, como el consumo de drogas, la depresión, sedentarismo, etc. Factores que posiblemente afectarían a estos individuos a comprender los recursos que puedan disponer, para enfrentar las situaciones estresantes que estuviesen viviendo con buena coherencia.



Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación
Facultad de Artes y Educación Física
Departamento de Educación Física Deportes y Recreación

Aunque los jóvenes universitarios normales y los de pedagogía en Educación física (EFI) dispusieran, como en este caso los mismos RGr ¿Podrán comprender de igual o mejor forma los recursos que dispongan? Y en base a eso ¿utilizarían de forma inteligente estos recursos? Sabiendo que la situación de pandemia sería totalmente ajena a cualquier situación que pudiesen haber vivido antes los estudiantes.

Aunque lo alumnos de EFI como se refiere Cocke (2002) que indica que "tres de los estudios presentados en la sociedad de neurología en el 2001, sugieren que el ejercicio regular puede mejorar el funcionamiento cognoscitivo y aumentar, en el cerebro, los niveles de las sustancias responsables del mantenimiento de la salud de las neuronas". La función del cerebro puede también estar beneficiada indirectamente por la actividad física debido a la generación creciente de la energía a partir del tiempo que permanecen fuera del salón (Lindner, 1999), a mayor actividad aeróbica, menor degeneración neuronal (Ramírez et al., 2004). Por lo que serían capaces de enfrentar desde una mejor posición cognitiva el manejo de estos recursos, que los ayudarían a sobrellevar la pandemia de forma más inteligente. Pero solo sería la actividad física y la concepción de hábitos saludables que podrían hacer el cambio en estas dos aristas de jóvenes universitarios.

3.4.2 MANEJABILIDAD EN JÓVENES Y ESTUDIANTES DE EFI

La Manejabilidad es la identificación, reconocimiento y apreciación de los recursos disponibles a su alcance, los mismos que le serán útiles para resolver de manera efectiva los estímulos que lo abordan. Es el grado en que los individuos entienden que los recursos adecuados para hacer frente a las demandas del entorno se encuentran a su disposición (Colomer et al., 2018)

En este caso la mayoría de los jóvenes suelen trabajar y estudiar para cubrir sus gastos ya sean estos de la universidad, de locomoción, internet, arriendo, comida, entre otros. Y estos se han visto altamente afectados ya que por confinamiento muchos de estos trabajos no están en funcionamiento. Por lo que podrían verse afectados los recursos materiales en este caso para sobrellevar la situación actual. Sabiendo así que la UMCE al ser una universidad estatal cuenta con muchos estudiantes beneficiados con becas otorgadas por el estado, como son la gratuidad, beca vocación de profesor, beca de alimentación, etc. es que muchos de estos estudiantes se quedan sin el sustento económico para el manejo de la nueva forma de estudio, comprende así sin acceso a internet, computadores, textos, etc. En este caso, el manejo de



Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación
Facultad de Artes y Educación Física
Departamento de Educación Física Deportes y Recreación

los pocos recursos que se dispondrían pudiera generar una preocupación mayor para el estudiante universitario promedio.

¿Verán una buena forma de manejar estos recursos los estudiantes de educación física o más bien se verán presionados y coartados por la falta de ellos?

Dentro de la práctica deportiva uno de los valores fundamentales que se desarrollan con ella sería la “disciplina” (Gil et al., 2007) y el orden, por lo que en base a los recursos que se poseen y manejan en esta situación, con la habilidad que poseen los alumnos de EFI de conocer estos valores tan importantes, podrían tener un buen manejo de la contingencia en general, desde un punto de vista más objetivo. Pero esto dependerá de qué tan conscientes sean y cuanto poseen estos valores que les entregaría el deporte de forma inconsciente.

3.4.3 SIGNIFICATIVIDAD EN JÓVENES Y ESTUDIANTES DE EFI

La Significatividad se refiere a la destreza de un individuo de descubrir si un evento estresante es digno de compromiso y dedicación para ser visto como un desafío a ser superado. Es la dimensión motivacional que permite encontrar sentido y vivir estas demandas anteriores como retos dignos de invertirles esfuerzo y compromiso. Se refiere al valor que la persona otorga a lo que ocurre independientemente de cómo acontezca; la experiencia de que la vida vale la pena (Colomer et al., 2018).

A nivel general la juventud y la adolescencia considerada por varios autores como la etapa de la gran confusión interna, debido quizá a los numerosos cambios a los que el adolescente se enfrenta con los cuales tiene que lidiar para ajustarse a sus propias autoevaluaciones con la nueva información que les llega sobre sí mismos. Algunos de estos cambios son: inseguridad e incertidumbre, no saben interpretar lo que les pasa, emotividad e irritabilidad, preocupación por su cuerpo, manifiesta sus sentimientos en forma incontrolada, se refugia en sus amigos, etc. Situación que actualmente se potenciaría con el confinamiento y todo lo que conlleva (Velázquez Serrano, 2014).

En esta dimensión los estudiantes de pedagogía en educación física deberían tener mejores resultados, ya que el deporte, el juego y la actividad física aportan diferentes valores que podrían apoyar la motivación hacia la superación de la adversidad como lo son el autocontrol, respeto, liderazgo, independencia, reconocimiento personal, tolerancia, paciencia y entre muchas más por mencionar (Guillermo Ruiz Llamas & Dolores Cabrera Suárez, 2004). La actividad física puede también tener otras ventajas psicológicas y sociales que afectan la



Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación
Facultad de Artes y Educación Física
Departamento de Educación Física Deportes y Recreación

salud. Por ejemplo, la participación de los individuos en un deporte o en un ejercicio físico, puede ayudar a construir una autoestima más sólida (Sonstroem & Morgan, 1989). ¿El deporte generaría una motivación extra hacia la vida? Apostando a la idea de que este mismo liberaría hormonas fundamentales para la felicidad, considerando éste el gran motor de motivación. ¿Será acaso el deporte quién les entregue estas herramientas de supervivencia a los estudiantes de educación física? Que ayudaría a sobrellevar esta pandemia de mejor forma.

En general las personas tienen que entender su vida y tienen que ser comprendidas por los demás, percibir que son capaces de manejar la situación y tener los medios para ello, pero, lo más importante es que el individuo se sienta lo suficientemente significativo como para encontrar la motivación que le permita continuar. El Sentido de Coherencia es aplicable a nivel individual, grupal y social y fluctúa dinámicamente a lo largo de la vida (Lindström & Eriksson, 2006).

3.4.4 RESILIENCIA

Hallar un sentido de coherencia a las acciones que determinan la concepción de salud aumenta la percepción de bienestar y sus prácticas positivas. Así mismo, la resiliencia es otra estrategia involucrada dentro de la salutogénesis, donde el ser humano al sobreponerse y aprender de situaciones desequilibrantes pone en evidencia esta cualidad, que sale a flote sólo en momentos de gran estrés (Alejandra Narvaez, 2018). En este caso no sería el tema central, sino que podría deducirse de los resultados finales del presente cuestionario, ya que la medición particular de este se generaría por medio de otros tipos de instrumentos.

Aunque en el sentido de coherencia se vería reflejado en el nivel de resiliencia que sostenga cada uno de los individuos en cuestión. Investigadores adoptan el concepto de Michael Rutter (1990) donde la resiliencia es vista “como una respuesta global en la que se ponen en juego mecanismos de protección, entendiendo por éstos no la valencia contraria a los factores de riesgo, sino aquella dinámica que permite al individuo salir fortalecido de la adversidad, en cada situación específica y respetando las características personales” (Edith H. et al., 2008). La resiliencia no es absoluta ni se adquiere de una vez para siempre, es una capacidad que resulta de un proceso dinámico y evolutivo que varía según las circunstancias, la naturaleza del trauma, el contexto y la etapa de la vida y que puede expresarse de muy diferentes maneras en diferentes culturas (Dr Ilctor Lamas Rojas et al., 2005).



Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación
Facultad de Artes y Educación Física
Departamento de Educación Física Deportes y Recreación

En el caso de la juventud general existen datos relevantes que han mostrado estos estudios en que al menos un 50% y en ocasiones hasta 70% de los jóvenes que crecieron en condiciones de alto riesgo llegaron a tener habilidades sociales adecuadas para su medio, no obstante que estuvieron expuestos a una presión severa. Por lo que cabe señalar que serían más resilientes los jóvenes con vivencias sociales más duras.

En el caso de los EFI abordando la resiliencia en el deporte, es importante señalar que esta capacidad no es innata, sino que se puede desarrollar (Cepero, 2016), siendo uno de los mejores elementos para ello la consecución de desafíos y retos. En torno a las situaciones estresantes o de fatalidad en el deporte, García et al. (2014) recuerda que cuando un deportista se encuentra en una fase importante de su carrera tiende a ver estas adversidades como un reto motivante, lo que hace aumentar su capacidad resiliente. Por ello, entre algunos de los elementos que tanto estos autores como Ortín-Montero et al. (2013) determinan para esta capacidad, y por tanto para alcanzar un rendimiento deportivo óptimo, se destacan una personalidad positiva, niveles elevados de motivación y confianza (Gutiérrez, 2014), una fuerte capacidad de concentración para descentrar el foco estresor y el apoyo social recibido (Chacón et al., 2016). La práctica deportiva durante mucho tiempo a ha sido considerada como una excelente vía de promoción y desarrollo de valores sociales y personales, han sido numerosos los autores que han señalado valores relacionados con el desarrollo personal, el descubrimiento y la educación social, los cuales perdurarán durante toda la vida. Y como se sabe que cada deportista es más proclive a unas determinadas características, algunas de ellas derivadas de su propia naturaleza y otras que provienen del ambiente en el que se encuentra inmerso (Guillermo Ruiz Llamas & Dolores Cabrera Suárez, 2004), debido a la gran variedad de estilos deportivos y situaciones sociales de los alumnos, es que por medio del cuestionario SOC, se quiere explorar cuál de estas dos variables sería la predominante en el contexto actual:

- 1) Buen Sentido de coherencia por medio a la resiliencia que otorga la práctica deportiva.
- 2) Mal sentido de coherencia por el cambio estructural abrupto por medio de la pandemia.



3.5 SENTIDO DE COHERENCIA (SOC)

En el lenguaje popular, la coherencia, término que encuentra su etimología en el latín “cohaerentía”, se define como la “Conexión, relación o unión de unas cosas con otras; una actitud lógica y consecuente con una posición anterior”, o “...de la que no se derivan contradicciones” (Ximena Palacios-Espinosa & María. H., 2008).

Es un concepto que se desarrolló en el modelo salutogénico con sólidas bases teóricas y empíricas, propuesto por Aaron Antonovsky (1984) varias décadas atrás, no solo haciendo referencia a su desarrollo histórico sino mostrando sus estrechas conexiones con la salud mental (Antonovsky, 1984; Ximena Palacios-Espinosa & María. H., 2008).

Para comprender mejor el sentido de coherencia se podría decir que es, como una respuesta a la búsqueda que crea orden fuera del caos. Dentro del progreso de este concepto, lo largo del texto *la salud, el estrés y la capacidad de afrontamiento*, la preocupación de Antonovsky (1987) era el sentido de coherencia de los individuos, solo sugirió vagamente que el concepto podría emplearse a nivel social. En su otro libro *Unraveling the Mystery of Health*, cuestionó esta suposición y discutió el SOC como una propiedad grupal más en profundidad. Retóricamente pregunta (Antonovsky, 1987) “*¿Es una ambición demasiado grandiosa establecer una meta que se acerque a una teoría integrada que proponga cómo cualquier sistema hace frente a su realidad?*” Antonovsky (1987) discutió condiciones previas relevantes, o dimensiones para que sea significativo hablar de un SOC grupal. Consideró el tamaño como el parámetro más crucial, y estaba bastante seguro de que SOC sería una propiedad de grupo emergente en grupos primarios como la familia, una pequeña comunidad local, un trabajo o un grupo de amistad o similares. Sin embargo, se sentía cada vez menos seguro acerca de si SOC “... es aplicable a una colectividad diversificada, compleja y a gran escala” (Antonovsky, 1987) (Vinje et al., 2016).

Antonovsky (1987) planteó la salutogénesis como una pregunta: ¿Cuáles son los orígenes de la salud? Su respuesta fue el sentido de la coherencia. La pregunta y esta respuesta constituían el corazón de su modelo salutogénico. Mientras que los “orígenes” —usó la forma plural— señalan la posibilidad de múltiples determinantes y procesos generadores de salud, su única respuesta —el sentido de coherencia— sugirió una



Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación
Facultad de Artes y Educación Física
Departamento de Educación Física Deportes y Recreación

canalización de todos los procesos salutogénicos a través de una orientación mental particular (Mittelmark & Bauer, 2016).

Este concepto es la base del "modelo salutogénico", es decir, explica cómo las personas se enfrentan a factores estresantes, como la enfermedad y cómo las personas permanecen en una salud física y emocional razonablemente buena a pesar de los factores estresantes y los "insultos" ambientales (Kaplan, 2004). El SOC vendría siendo una orientación global de personalidad, que facilita la solución de problemas de forma adaptativa, que expresa el alcance en el que el individuo tiene un sentimiento de confianza dominante, duradero y dinámico, caracterizado por una alta probabilidad de predecir los entornos internos y externos y de que los eventos se desarrollen tan bien como puede razonablemente ser esperado" (Antonovsky, 1980, 1987; Antonovsky & Talma Sourani, 1988; Martínez et al., 2014). El sentido de coherencia es una idea intercultural que no está influenciado por la edad, el sexo, la etnia, la nacionalidad y el diseño del estudio (Antonovsky, 1993b).

Aaron Antonovsky (1987) planteó su modelo factorial del Sentido de la Coherencia (SOC) construyéndolo a partir de componentes principales que caracterizan comportamientos en la salud de los individuos como son, la comprensión de lo que acontece, la visión de las propias habilidades para manejarlo y la capacidad de convertir lo que se hace en satisfactorio y con significado para la vida (Antonovsky, 1987; Lindström & Eriksson, 2005).

Según Antonovsky (1984-1987) 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. Estas competencias tienen interacciones dinámicas.

Posteriormente lo definió como: "Una orientación global que expresa el grado en el que uno tiene un sentimiento de confianza generalizado y estable, aunque dinámico, de que (1) los estímulos derivados de los medios interno y externo en el curso de la vida son comprensibles, estructurados, predecibles y explicables; (2) los recursos son manejables y están disponibles con respecto a las demandas que el individuo se va a encontrar derivadas de esos estímulos; y (3) esas demandas son retos, con significado, dignas de inversión y compromiso" (Antonovsky, 1987, 1990).



Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación
Facultad de Artes y Educación Física
Departamento de Educación Física Deportes y Recreación

Como es un rasgo de personalidad, es más probable que sea un predictor de comportamiento que un factor que influya en las intervenciones (Hammond & Niedermann, 2010).

En la medida en que el sentido de coherencia es un concepto dinámico, tal y como se dijo antes, puede variar según las experiencias y eventos vitales. Incluso dichas variaciones pueden ocurrir en un continuo, sin que esto denote inestabilidad del individuo; se modela, pone a prueba, refuerza y modifica durante toda la vida. Por consiguiente, no está determinado exclusivamente ni por la genética ni por el momento del desarrollo en el ciclo vital (Antonovsky, 1979). Está determinado por los entornos culturales, las relaciones y las estructuras de significado que tienen los individuos y los grupos para regular y ordenar sus interacciones tal y como lo planteó Erikson (2000), en su enfoque de ciclo vital completado. “Lo realmente importante es el lugar o la posición en que se está en el continuo” (Antonovsky, 1979) (Ximena Palacios-Espinosa & María. H., 2008)

Se basa este concepto en las siguientes tres competencias claves: comprensibilidad, manejabilidad y significatividad (Antonovsky, 1987, 1993b). El primero, comprensibilidad, se refiere al grado en el que las personas tienen un sentido cognitivo de los estímulos con los que se encuentran en el presente y en el futuro. Se considera el componente cognitivo del constructo, y se refiere a la habilidad de establecer conexiones lógicas y ordenadas en lo que sucede en el ambiente y en creer que la vida es predecible. El segundo, manejabilidad, hace referencia al grado en el que los individuos entienden que los recursos adecuados para hacer frente a las demandas del entorno se encuentran a su disposición. Es el componente instrumental o conductual del constructo. Se relaciona con la autoeficacia y la competencia, pero a diferencia de ésta, no considera el control de los recursos. El último componente es el de significatividad, que es el valor otorgado por la persona a aquello que sucede, se refiere al deseo de la persona, a los valores, a las emociones, al sentimiento de que la vida merece la pena. Una persona con un alto nivel de significatividad cree que merece la pena invertir su energía en todo aquellos retos y demandas que le rodean, por ello, este componente tiene un carácter más emocional y es considerado como el aspecto motivacional del constructo (Antonovsky, 1987) (Burguillos Peña, 2014).

Así, aunque un afrontamiento exitoso depende del sentido de coherencia global, en el que todos los componentes desempeñan un papel necesario, la centralidad de cada uno de ellos podría ser diferente. El rol más relevante corresponde al componente de



Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación
Facultad de Artes y Educación Física
Departamento de Educación Física Deportes y Recreación

significatividad, ya que cuando existe discrepancia entre los distintos componentes las personas con elevado sentido de significatividad tenderían a fortalecer su sentido de comprensibilidad y/o manejabilidad, mientras que los individuos con buenos niveles de comprensibilidad y manejabilidad, pero, cuya significatividad es baja, tenderían a verse negativamente afectados esos componentes inicialmente fuertes. El segundo componente importancia es, a juicio del autor, la comprensibilidad, al ser este la llave para la manejabilidad, que resulta difícilmente alcanzable si uno tiene dificultades en comprender las demandas a la que se les enfrenta (M^a & Moreno Rodríguez, 2014).

La identificación temprana de bajos niveles de sentido de coherencia, ayudarán a identificar a niños y adolescentes con mayor susceptibilidad de reaccionar de manera no proactiva ante los constantes factores estresantes; movilizandando así, distintas estrategias que facilitarán su desenvolvimiento en el entorno escolar, familiar, social y cultural para así promover planes de vida con sentimiento de pertenencia a la comunidad que mejorarán su futuro y aumentarán su nivel de coherencia al enfrentar situaciones de cambio (Amaya et al., 2007; García-Moya, Rivera, et al., 2013; Torsheim et al., 2001). Significa que las personas que tienen un nivel más alto de SOC son más capaces de percibir los factores estresantes típicos que provienen de su sociedad (por ejemplo, segregación racial, tasa de empleo y relaciones familiares) (Suglia et al., 2010) y el entorno (por ejemplo, condición de la vivienda, patrones de tráfico y humo de tabaco ambiental) (Suglia et al., 2010) como factores no estresantes (comprensibilidad). También son capaces de utilizar de manera eficiente los recursos disponibles para controlar circunstancias estresantes (capacidad de manejo) y hacer frente a los factores estresantes al tener más entusiasmo, intención y dedicación (sentido) (Antonovsky, 1993b).

Además, el desarrollo de un fuerte nivel de sentido de coherencia, se ha correlacionado de forma directamente proporcional con la percepción positiva del bienestar individual relacionándolo con una apreciación positiva de su estado físico, emocional, amoroso, social, familiar; y de manera inversa al momento de referirse a los niveles de estrés, angustia y síntomas depresivos (Amaya et al., 2007; Hassler & Eklund, 2012a; Rivera et al., 2011). Por lo tanto, en las personas con un SOC más fuerte, existe una mayor expectativa de un estado de salud superior y calidad de vida con menos síntomas en caso de enfermedad existente (Antonovsky, 1993) (Elyasi et al., 2015).



Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación
Facultad de Artes y Educación Física
Departamento de Educación Física Deportes y Recreación

Todas estas autorregulaciones que se permiten y evidencian en el SOC, la determina la autoeficacia, que se refiere a la capacidad percibida en dominios específicos de actividades. Es un estado específico, aunque una variedad y variedades de experiencias positivas de dominio pueden conducir a un sentido general de autoeficacia (Bandura, 1978).

En psicología se ocuparía el término de “locus de control de la salud” (HLC) para referirse al mismo concepto de autorregulación que expresa la diferencia entre si las personas atribuyen un resultado a sus propias habilidades o acciones (Julian B. Rotter, 1954) y, como tal, está bajo su control personal (interno) (p. Ej., No hice suficiente ejercicio hoy porque no estaba en el estado de ánimo, o no se esforzó lo suficiente) o si un resultado es independiente de las acciones de uno (control externo), atribuyéndolo al destino o al azar (por ejemplo, mal tiempo, falta de tiempo, falta de apoyo social). Los hallazgos relacionados con los HLC que predicen el comportamiento de salud son débiles e inconsistentes, este concepto se tendería a confundir con la autogestión de recursos y coherencia en la toma de decisiones de estos, que indicaría el modelo salutogénico (Wallston, 1992).

Entonces, es necesario definir el concepto tal y como lo hiciera Antonovsky (1980), mencionando que, aunque usualmente el sentido de coherencia se asocia con el sentimiento de “tener control”, y, por consiguiente, con locus de control interno en un individuo, esta interpretación es incorrecta.

En consecuencia, un individuo puede tener un alto o un bajo sentido de coherencia; por ejemplo, tener un alto sentido de coherencia implica en que las cosas son claras, lo que no es equivalente a estar controlado, a modelar el destino propio y tampoco a la capacidad de determinar la experiencia cotidiana (Antonovsky, 1980). El elemento crucial del sentido de coherencia está centrado en el poder; no para determinar si el desenlace de una situación depende de uno mismo o de otros, sino para reconocer en dónde está el poder y dónde debería estar ubicado legítimamente. Esto puede darse internamente en el individuo, o provenir de otros. De esta manera, es la legitimidad lo que asegura a largo plazo que las cosas van a ser comprensibles y que el sentido de coherencia no se va a ver vulnerado. Sin embargo, la legitimidad y la justicia no son conceptos desarrollados por Antonovsky (1980), sino apenas enunciados en su modelo (Ximena Palacios-Espinosa & María. H., 2008).



Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación
Facultad de Artes y Educación Física
Departamento de Educación Física Deportes y Recreación

El SOC entonces, se formaría sobre la base de las experiencias vitales de las personas, de manera que la consistencia, el equilibrio entre las demandas y los recursos de las personas o su entorno y la percepción de un papel activo en las situaciones de la propia vida se relacionan con el desarrollo de un fuerte SOC, habilidad que en la etapa adolescente guarda relación con la adopción de estilos de vida saludables (Ayo-Yusuf, Reddy, & van den Borne, 2009). Aunque Antonovsky (1980) creía que uno continuaba desarrollando y manteniendo su sentido de coherencia hasta aproximadamente los 30 años y durante toda su vida adulta. Sin embargo, también creía que después de la jubilación el sentido de coherencia disminuía. Esta suposición, en cambio, no encuentra apoyo en la investigación empírica posterior. Pero, como planteó la hipótesis Antonovsky (1980), una gran cantidad de investigaciones han demostrado que sus escalas son instrumentos fiables, válidos y de aplicación transcultural (Antonovsky, 1980; Hernán et al., 2010). De esta manera, si una persona tiene un alto sentido de coherencia, va a percibir el problema como comprensible, manejable y significativo y, por consiguiente, va a seleccionar las estrategias de afrontamiento que mayor probabilidad de éxito puedan garantizarle. Tendrá, pues, una conducta de elección exitosa de un amplio repertorio de opciones que tenga a su disposición (Ximena Palacios-Espinosa & María. H., 2008).

Lo anterior no implica que la persona tenga un estilo particular de afrontamiento, sino que existen factores que, en cualquier cultura, en cualquier clase social, en cualquier individuo, son la base para un afrontamiento exitoso de los estresores (Ximena Palacios-Espinosa & María. H., 2008) En este sentido, (Stephoe & Wardle, 2001) indicaron una relación negativa entre el Sentido de Coherencia y el estrés percibido y los síntomas psicológicos. También, la investigación referida en los antecedentes que fue realizada con población del suroeste de Suiza, reportó una correlación alta entre sentido de coherencia, afecto positivo/optimismo y personalidad resistente.

Diferentes estudios han demostrado la incidencia positiva del sentido de coherencia sobre la salud y el bienestar, encontrando cómo puntuaciones altas en el sentido de coherencia, predicen mayor bienestar físico y psicológico, así como mejor habilidad funcional en las actividades cotidianas (Carmel et al., 1991).

Para explorar esta dimensión y explicar la posición o el cambio de una persona en una continua salud-enfermedad, el sociólogo de la salud Aaron Antonovsky (1987)



Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación
Facultad de Artes y Educación Física
Departamento de Educación Física Deportes y Recreación

desarrolló una escala de autoevaluación de 29 preguntas que se ha utilizado ampliamente en las investigaciones, posteriormente realizó una abreviación de esa evaluación considerando solo 13 preguntas que determinarían lo mismo que el primer constructo. La investigación primaria se ocupó de la viabilidad, confiabilidad y validez de la escala SOC en una variedad de países y entornos, y luego la empleó como una medida de variables independientes y dependientes (resultado) (Kaplan, 2004).

La magnitud de la correlación entre la Calidad de Vida y el SOC fue grande ($r > 0,50$) en todos los estudios con instrumentos específicos para medir la calidad de vida (Eriksson & Lindström, 2007b). Queriendo introducir entonces que los resultados que apoyan la teoría salutogénica como factor promotor de la calidad de vida se informaron en pacientes con esquizofrenia, pacientes con enfermedad coronaria, funcionarios públicos japoneses, pacientes con isquemia, pacientes ancianos con fractura de cadera y entre sujetos de mediana edad con alto riesgo de trastornos psiquiátricos. Mientras más fuerte es el SOC, mejor es la calidad de vida. El SOC familiar se relacionó fuerte y positivamente con la calidad de vida, en familias con al menos un miembro con una enfermedad grave. Además, el SOC familiar fue el mayor predictor de la calidad de vida familiar (Eriksson & Lindström, 2007).

En varios estudios se ha informado de una fuerte asociación entre un SOC más alto y una menor incidencia de enfermedades crónicas (Surtees et al., 2003) (Veenstra et al., 2005) y una mejor calidad de vida (Eriksson & Lindström, 2007b; Moons & Norekvål, 2006). La combinación de factores cognitivos, conductuales y los componentes motivacionales posicionan el sentido de coherencia de forma única y todos son medibles (Mittelmark & Bauer, 2016).

El SOC parece ser un recurso que mejora la calidad de vida directamente o mediado por una buena percepción de salud. Aquellos con un alto sentido de coherencia a menudo tienen una actitud duradera. El SOC mide cómo las personas ven la vida y cómo manejan situaciones estresantes y cómo identifican y utilizan sus Recursos generales de resistencia (GRr) para mantener y desarrollar su salud (Eriksson & Lindström, 2007b). **(tabla1).**



SENTIDO DE COHERENCIA ALTO

Es capaz de ver la realidad y hacer un juicio de lo deseable en perspectiva con las fuerzas que operan en la vida. No está obnubilado por la confianza, aunque tiene un sentimiento de confianza, de fe, en que las cosas van a salir bien. No piensa ni desea que las cosas siempre tengan un final feliz, sino que el final será “lo que razonablemente se ha esperado”. Capacidad sólida para juzgar la realidad.

SENTIDO DE COHERENCIA BAJO

Anticipa que las cosas van a ir mal. No puede predecir. La garantía de la satisfacción de sus necesidades depende del azar o de un golpe de suerte.

***Tabla 1** rescatada de (Ximena Palacios-Espinosa & María. H., 2008)

Frente a la base de que el sentido de coherencia es propio de cada persona, grupo, cultura, etc. Es que muchos investigadores se han visto en la necesidad de visualizar los niveles de sentido de coherencia en base a la realización del constructo SOC-29/SOC-13 en múltiples grupos de estudio, ya que éste podría ir variando según los factores externos e internos, ya sea tiempo, edad, condiciones socioeconómicas, ambientales, psicológicas, culturales, etc. Por ejemplo:

1. *La evaluación de la relación entre sentido de coherencia, estrategias de afrontamiento y sobrecarga en cuidadores familiares de ancianos con demencia senil y otras enfermedades crónicas*, los cuidadores familiares con un elevado sentido de coherencia evidencian menos probabilidades de percibir la sobre carga, presentan mayor probabilidad de redefinir la situación y darle un significado aceptable también presentan menos probabilidades de adoptar conductas mal adaptativas y potencialmente dañinas. (Mariela Dejo Vasquez, 2007)
2. *Investigación de adolescentes españoles y de su relación con indicadores de salud positiva*, se enfocó de manera específica en estudiar el papel de las relaciones entre



Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación
Facultad de Artes y Educación Física
Departamento de Educación Física Deportes y Recreación

los progenitores como elemento influyente en el desarrollo del SOC en la adolescencia. La muestra estuvo formada por 7580 adolescentes escolarizados de entre 13 y 18 años. Los resultados muestran que la calidad de las relaciones entre los progenitores tiene una influencia significativa en el desarrollo del SOC de sus hijos y que dicha influencia se debe en cierta medida a su importancia en la creación de un clima familiar satisfactorio para los adolescentes. En concreto, se encontró un efecto de mediación parcial de la variable satisfacción con las relaciones familiares en la relación entre la percepción de la calidad de la relación entre los padres y el SOC de los adolescentes. El SOC parece asociarse con indicadores positivos de salud en los adolescentes españoles y una relación de calidad entre los progenitores parece contribuir al desarrollo de un fuerte SOC en sus hijos e hijas adolescentes. (García-Moya, Rivera, et al., 2013)

Aunque eventualmente bajo la dicha de indagar aún más sobre el grupo de estudio del presente trabajo es que, se evidenció una carga favorable de estudios hacia estudiantes universitarios de diferentes carreras (humanistas y del área de la salud), sobre consumo de estupefacientes, de adolescentes y/o adultos jóvenes, de diferentes edades, culturas y países. Que posteriormente ayudarían a interpretar los resultados posibles del siguiente estudio y de su contexto particular, que abriría nuevas visiones del concepto de sentido de coherencia. Algunos de estos estudios fueron:

1. Dentro de la investigación *consistió en medir el constructo de sentido de coherencia en estudiantes universitarios de ciencias de la salud*, se puede decir que existe una relación entre el sentido de coherencia y la salud psicológica ($r = -0,53$). Cuanto mayor sea el nivel de sentido de coherencia de los estudiantes universitarios, mejor será su salud. Esto lleva a pensar que el sentido de coherencia puede ser un constructo útil para predecir la salud psicológica de las personas, pero, debido a la naturaleza correlacional de este estudio, no es posible identificar la dirección de la causalidad de esta relación (Martinez et al., 2014).
2. El sentido de coherencia es uno de los factores de protección que está teniendo una especial importancia en la prevención del uso de drogas. Ha resultado relevante conocer la relación entre el sentido de coherencia y el consumo de alcohol en los jóvenes universitarios. Se identificaron diferencias significativas en el consumo por género. Se documentó que el consumo de bajo riesgo y el riesgoso



Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación
Facultad de Artes y Educación Física
Departamento de Educación Física Deportes y Recreación

(33.3%) es mayor en el género femenino, mientras el perjudicial (59.1%) es mayor en el masculino. Asimismo, se identificó una correlación negativa y significativa entre el SOC y el AUDIT (Alcohol Use Disorders Identification Test), así como entre el consumo de riesgo y el perjudicial. Reportan que un alto puntaje de SOC se asocia con un menor consumo de alcohol; lo anterior indica que actúa como factor de protección al limitar el consumo de alcohol de riesgo y perjudicial. Probablemente un alto SOC mejora la capacidad del joven universitario para comprender y encontrar un significado a las circunstancias o eventos de la vida que pueden ser estresantes, se adapta y afronta las situaciones difíciles y evita el peligro, por lo que existe una mayor probabilidad de que incorporen a su vida conductas promotoras de salud (Alonso-Castillo et al., 2018).

3. En una muestra de estudiantes universitarios dos variables fundamentales en las conductas de salud de las personas, como son, el Sentido de Coherencia de Antonovsky (SOC) (1971), y la Inteligencia Emocional Percibida (IEP) de Mayer y Salovey (1990). En una muestra de estudiantes se analizaron los posibles casos de Fobia Social (FS) que puedan existir y las tendencias a la ansiedad y evitación social. Con estos datos, se pretendió indagar en la relación que pueda existir entre el SOC y la Fobia Social, y entre ésta y la IEP. Se compararon los resultados entre los casos con Fobia Social y los casos que no la tenían, obteniendo diferencias significativas en las medias de IEP y SOC, siendo estas inferiores en los casos de FS, en conclusión, se refiere a que, a mayor sentido de coherencia, mayor inteligencia emocional, y viceversa (Burguillos Peña, 2014).

Investigación sobre Estilos de Vida, Bienestar Psicológico y Sentido de Coherencia, realizada con parte de los estudiantes adultos de la Universidad de San Buenaventura, Prácticamente el 20% se ubicó en el rango bajo del sentido de coherencia, otro 20% en el alto y 60% en el rango medio. El 40%, se ubicó en el rango “probable malestar psicológico”, del Índice de Bienestar Psicológico. Los más altos porcentajes en el rango de Índice de bienestar psicológico “probable malestar psicológico” que además se encuentran en el rango bajo de Sentido de Coherencia, lo presentan los estudiantes de las Facultades de Psicología y Ciencias Empresariales, quienes cursaban segundo y cuarto nivel, ubicados en el rango de edad “18 a 21 años”, procedentes de Medellín, de Estrato Medio, “no trabajan” y de estado civil soltero. En relación con los Hábitos Alimenticios, los estudiantes



Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación
Facultad de Artes y Educación Física
Departamento de Educación Física Deportes y Recreación

indicaron consumir harinas y frutas y verduras, lácteos, una o dos veces al día, una vez al día en relación con el consumo de dulces, y dos veces al día las grasas. Quienes indicaron consumir más de tres veces a la semana, tanto harinas, como verduras y frutas, lácteos, proteínas, dulces y grasas. (Amaya et al., 2007) Además, se ha encontrado evidencias de que el sentido de coherencia favorece la adopción de estilos de vida saludables (Ayo-Yusuf, Reddy, & Van Den Borne, 2009) (Sollerhed et al., 2005) y la evitación de conductas de riesgo frecuentes en la adolescencia, como el consumo de sustancias (M^a & Moreno Rodríguez, 2014) (Myrin & Lagerstrom, 2006).

Considerando estos como una muestra de la ejemplificación de estudios focalizados a este grupo de personas, es que dentro de las conclusiones y/o recomendaciones hacia las personas de dichas investigaciones. Como factor de protección se indican practicas más saludables y se recomienda implementar programas para motivar en los estudiantes la asunción de estilos de vida saludables, en particular, en cuanto a la realización de actividad física regular y cambios en las actividades de tiempo libre que desarrollan, pues esto se constituyen en factor protector de la salud física y emocional, y propende por el eficiente desempeño académico, complementar su formación integral y también por el mejoramiento de la calidad de vida y el bienestar integral en el largo plazo (Alonso-Castillo et al., 2018; Amaya et al., 2007).

Se consideran al menos estos factores de protección como determinantes del grupo de investigación y desde ese foco replantear si realmente el ejercicio físico y la vida saludable predecirían en un futuro un buen SOC en estos estudiantes universitarios.



4. CAPITULO IV: METODOLOGÍA

La salutogénesis forma parte de un modelo global de salud que va a permitir relacionar la salud mental y la salud física, considerando estas como actividades compactas y directamente relacionadas entre sí. El sentido de coherencia (SOC) puede ejercer influencia directa sobre el cerebro, el sistema inmunológico y el sistema hormonal de las personas, desencadenando reacciones distintas en diferentes niveles, de manera que, puede incidir en forma reguladora cuando presentan estados de tensión, o como filtro directo en el procesamiento de información. Asimismo, el sentido de coherencia puede actuar de manera directa en el procesamiento del estrés, en la medida en que moviliza recursos que contribuyen con la reducción de la tensión (Lundqvist, 1995). Por ello ha sido un modelo altamente estudiado en diferentes grupos de estudio, generando distintas respuestas y conclusiones, que radican en que una persona con hábitos más saludables, presentaría un mejor SOC, por eso esta investigación considera aspectos estresantes como lo ha sido la pandemia y cuarentena, a estudiantes universitarios de la carrera de pedagogía en educación física qué, mediante bibliografía se comprende que personas que suelen tener hábitos de vida activa y saludable, presentarían mejores puntuaciones en SOC, por lo que se buscó medir a estos, para visibilizar si realmente estos alumnos pese a la contingencia mundial podrían tener un SOC alto.

La presente investigación es de Resultadosndemia, mostrando una relación de bienestar general que podrían o no tener estos alumnos bajo el contexto actual.

Para tal efecto, se tomó como población potencial a estudiantes de la “Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación” la cual es una entidad de Educación Superior estatal y pública, ubicada en la Región Metropolitana del país, en la ciudad Santiago de Chile, cuya investigación se llevó a cabo durante el periodo de agosto del 2020, hasta diciembre del mismo año.

La población objetivo de esta investigación correspondió a un grupo particular de estudiantes de pedagogía en educación física, donde aseguran características medianamente parecidas entre ellos, por escoger una carrera que amerita responder a distintas situaciones lo más consciente posible, como lo son los hábitos de salud, actividad deportiva frecuente, alimentación saludable, conocimiento del cuerpo humano y sus necesidades. Por lo que se consideran personas más sensatas a la hora de cuidar de su cuerpo y salud, ya que la principal labor que tendrían sería cuidar y educar sobre el cuerpo/bienestar de sus alumnos.



Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación
Facultad de Artes y Educación Física
Departamento de Educación Física Deportes y Recreación

La selección de la muestra se hizo en forma intencionada, y se agruparon en atención a la edad, al sexo y al nivel académico, esto como resultado de una invitación a los alumnos por medio de la plataforma ucampus de la universidad a participar del presente estudio.

Las características de la muestra son las siguientes:

Cuadro 1: Muestra de los participantes

Edad	X±DE 22.76 ± 3.167
Sexo	Hombres: 43 Mujeres: 35
Año académico	1 er año 10.3% de alumnos 2 do año 14.1% de alumnos 3 er año 29.5%de alumnos 4 to año 21.8%de alumnos 5 to año 24.4% de alumnos

Para facilitar un mayor entendimiento, las preguntas del cuestionario fueron seleccionadas de dos estudios (Velázquez Jurado, Cárdenas Rivera, et.,al 2014, Rivera, Lopez, et.,al 2011), debido que el lenguaje desde la traducción inicial pudiese generar dificultades para entender algunas preguntas, éstas posteriormente se subieron a Google forms, con el fin de que los alumnos pudiesen responder en línea el cuestionario.

Por medio de diferentes canales de comunicación y mediante una contextualización de la investigación, se solicitó a todos los alumnos de pedagogía en educación física que estuvieran matriculados desde primer año hasta quinto año de la carrera, para que participaran de este estudio. Estos canales podían ser el foro de la carrera, que es una página de internet llamada Ucampus UMCE, que la universidad facilita para la comunicación entre profesores, administrativos y alumnos, el cual solo se puede acceder con el correo institucional que se les hace entrega a todos los estudiantes cuando comienzan sus estudios en la universidad, Facebook (grupo cerrado de estudiantes de EFI), y también por el correo institucional el cual fue rescatado desde la misma página de la universidad Ucampus UMCE, ya que se tiene acceso a todos los alumnos matriculados de la carrera.



Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación
Facultad de Artes y Educación Física
Departamento de Educación Física Deportes y Recreación

Quienes participaron de la presente investigación lo hicieron de forma voluntaria. Recolectando un total de 78 cuestionarios del Soc, sin casos perdidos ya que todos respondieron el cuestionario en su totalidad.

El instrumento que se utilizó fue el Cuestionario de Orientación hacia la vida o SOC, en este trabajo se ha contemplado la versión de 29 ítems en el español, cuya opción de respuesta está comprendida en una escala tipo Likert con un rango entre 1 y 7, demostrando con ello escenarios extremos (Eriksson & Mittelmark, 2016; García-Moya, Jiménez-Iglesias, et al., 2013) en este caso no hubo un tiempo determinado para responder el cuestionario, más bien tuvieron un rango de tiempo desde Agosto hasta Diciembre del año 2020 para participar del estudio, respondiéndolo sólo una vez, entregando los datos en línea de las respuestas de éste.

El SOC-29, como ya se sabe está derivado del Modelo Salutogénico que ha sido traducido a 49 idiomas y aplicado en más de 40 países (Antonovsky, 1987), este instrumento constituido por 29 ítems está agrupado en tres subescalas que evalúan cada una de las tres dimensiones del constructo "Sentido de Coherencia":

1. Comprensibilidad (describe la medida en que una persona ordena, predice y explica estímulos internos y externos. Se trata de un aspecto cognitivo relacionado con el patrón de procesamiento de información).
2. Manejabilidad (describe la confianza instrumental de la persona, su convicción de poder superar las situaciones de la vida presente o futura con las propias fuerzas o con ayuda de los demás, define esa convicción como un patrón de procesamiento de información cognitivo - emocional)
3. Significatividad (se refiere al sentido de la propia vida y se le considera el aspecto emotivo - motivacional del sentido de coherencia (Antonovsky, 1996) donde se realiza una medición de cada una de estas dimensiones del sentido de coherencia por tanto la comprensión es medida por 11 ítems, la manejabilidad por 10 ítems y el significado por 8 ítems (Bonacchi et al., 2012; Eriksson & Mittelmark, 2016).

El resultado del cuestionario engloba dos formas de medición: una puntuación total o global la cual varía entre 29 y 203, la misma que se obtiene sumando cada uno de los ítems, y hace referencia al nivel de sentido de coherencia que posee cada individuo. Además, se ha tomado en cuenta que existen 13 ítems donde la puntuación debe ser considerada de forma inversa debido a la manera en la que se encuentra formulada la pregunta (Bonacchi et al., 2012) (Alejandra Narvaez, 2018).



Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación
Facultad de Artes y Educación Física
Departamento de Educación Física Deportes y Recreación

Los resultados se procesaron en el programa estadístico Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) Para las variables cuantitativas, se obtuvieron los valores de tendencia central: medianas, desviación estándar (DE), valores máximos y mínimos. Para el estudio de la fiabilidad del cuestionario, se realizó un análisis a diferentes investigaciones que determinaban la consistencia interna mediante el coeficiente alfa de Cronbach: sus valores están comprendidos entre 0 y 1 aceptando que el valor ha de ser igual o superior a 0.70 para considerar que un instrumento tiene una buena consistencia interna (Nunnally y Bernstein, 1994).

Muchos estudios han mostrado que la escala SOC tiene una adecuada fiabilidad sobre la base de su consistencia interna, medida a través del índice de fiabilidad de Cronbach. (Antonovsky, 1993a) informó que los valores alfa de consistencia interna de 26 estudios que usaron el SOC-29 estuvieron en el intervalo de .89 a .95. En una revisión sistemática más actualizada, realizada con estudios publicados hasta el 2003 (Eriksson & Lindström, 2005), se recogieron 76 investigaciones que usaron el SOC-29, entre las cuales 40 de ellas reportaron un índice de fiabilidad de .90 o superior, 32 con índices entre .80 y .99 y 4 con índices entre .70 y .79. En ningún caso se encontraron índices por debajo de .70 (Rivera et al., 2011).

Para evaluar el nivel de sentido de coherencia de cada una de los alumnos entrevistados, se obtuvieron los puntajes máximos que pudieran adquirir los y los mínimos, dividiéndose de manera proporcional para obtener así tres niveles en los cuales ubicarlos: favorable, intermedio y desfavorable sentido de coherencia, también se observaron las tres variables de manejabilidad, comprensibilidad y significatividad en conjunto de la variable independiente de sexo atribuyéndoles rangos de resultados, haciendo una comparación de cada variable y del SOC total entre mujeres y hombres de la misma carrera.



5. CAPÍTULO V: RESULTADOS

Como consecuencia de que la población de estudio se limitó a una muestra en una sola comunidad estudiantes de pedagogía en educación física, se sugiere no generalizar los resultados a otras comunidades o grupos. No obstante, los datos recabados ofrecen información de sumo interés y utilidad en la prevención, mantenimiento y mejora de la salud tanto de este grupo etario como de otros grupos de edad. La información recopilada representa que el 44.9% de la muestra comprende a personas del sexo femenino y el 55.1% a personas del sexo masculino (**Tabla 2**), quienes se encuentran en distintos años de carrera universitaria correspondientes un 10.3 a primer año, 14.1% a segundo año, 29.5% a tercer año, 21.8% a cuarto año y 24.4% a quinto año (**Tabla 3**)

Tabla 2. Sexo:

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Femenino	35	44,9	44,9	44,9
Masculino	43	55,1	55,1	100,0
Total	78	100,0	100,0	

Tabla 3. ¿En qué año de carrera te encuentras?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido 1er año	8	10,3	10,3	10,3
2do año	11	14,1	14,1	24,4
3er año	23	29,5	29,5	53,8
4to año	17	21,8	21,8	75,6
5to año	19	24,4	24,4	100,0
Total	78	100,0	100,0	



Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación
Facultad de Artes y Educación Física
Departamento de Educación Física Deportes y Recreación

Debido a la brecha etaria que existe entre las y los alumnos de la carrera es que se ubicaron en tres grupos de rangos de edad, para así efectuar posteriormente la relación que comprende que la edad también sería un indicador de mejor SOC. (**Tabla 4**)

Tabla 4. Rango de edad

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	19-22 años	42	53,8	53,8	53,8
	23-26 años	30	38,5	38,5	92,3
	27-41 años	6	7,7	7,7	100,0
	Total	78	100,0	100,0	



Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación
Facultad de Artes y Educación Física
Departamento de Educación Física Deportes y Recreación

Análisis manejabilidad: Existe un número definido de preguntas que componen la variable de manejabilidad que serían 10 ítems, Considerando entonces como un máximo de respuestas de 70 puntos en relación con la puntuación general de la escala (1-7 Likert) en este caso se comprende la media en 37.22 puntos con una desviación estándar de 5.823 puntos como se muestra en la **tabla 5**.

Tabla 5. Manejabilidad

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Manej	78	21	55	37,22	5,823
N válido (por lista)	78				



En consideración con la variable independiente de sexo, se puede observar qué, se asignaron 3 rangos de puntuación donde se movilizan los estudiantes en este factor, las mujeres obtuvieron su mayor acumulación de 33.33% alumnas en el rango de 33- 44 puntos, al igual que los hombres, pero estos acumularon 38.46% de alumnos en este rango, que está dentro de la media. **(Gráfico 1)**

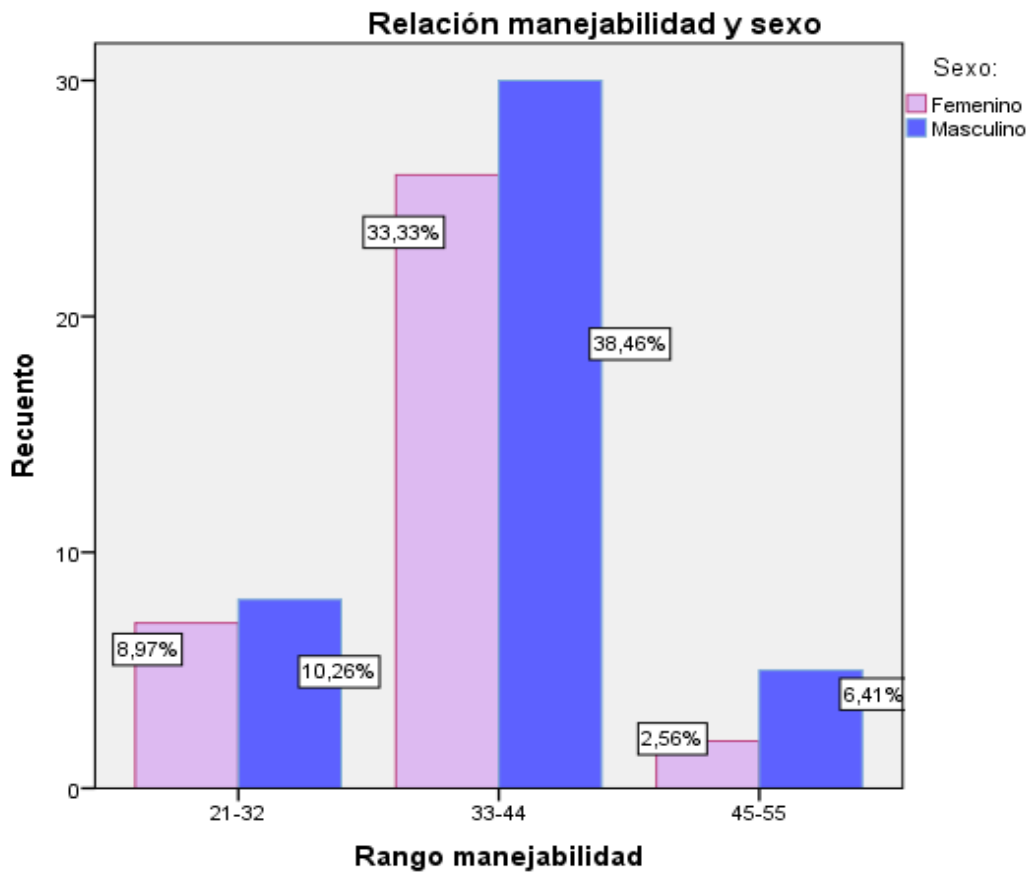


Gráfico 1.



Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación
Facultad de Artes y Educación Física
Departamento de Educación Física Deportes y Recreación

Análisis Comprensibilidad: Las preguntas asignadas para este factor serían de 11. Considerando como un máximo de respuestas de 77 puntos en relación con la puntuación general de la escala (1-7 Likert) en este caso se comprende la media en 42.37 puntos con una desviación estándar de 7.968 puntos como se muestra en la **tabla 6**.

Tabla 6. Comprensibilidad

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Compr	78	26	61	42,37	7,968
N válido (por lista)	78				



En este caso en los primeros dos rangos hombres y mujeres tuvieron la misma cantidad de asignaciones, en el primer rango (26-37 puntos) con 14.01% alumnos/as y en el segundo rango (38-49) con un 24.36% de alumnos/as, la diferencia recae en el rango tres (50-61 puntos) donde los hombres comprenden de 16.67% alumnos haciendo una diferencia significativa con respecto a las mujeres con solo un 6.41% en este rango. **(Gráfico 2)**

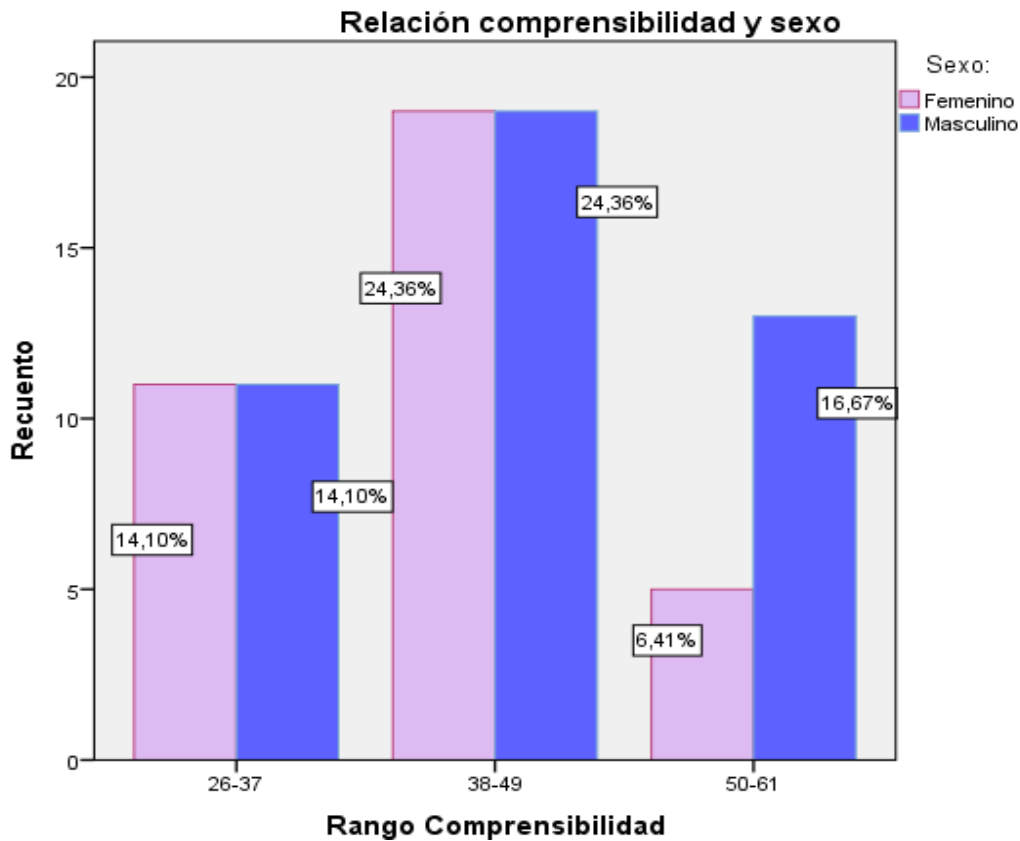


Gráfico 2.



Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación
Facultad de Artes y Educación Física
Departamento de Educación Física Deportes y Recreación

Análisis significatividad: Este factor solo se compone de 8 ítems. Considerando como un máximo de respuestas de 56 puntos en relación con la puntuación general de la escala (1-7 Likert) en este caso se establece la media en 30,33 puntos con una desviación estándar de 3.999 puntos como se muestra en la **tabla 7**.

Tabla 7. Significatividad

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Sign	78	20	42	30,33	3,999
N válido (por lista)	78				



En este factor los hombres tuvieron la mayor acumulación de 39.74% alumnos en el rango dos (28-35 puntos) al igual que las mujeres con 28.21% de alumnas en este rango que está muy poco esparcido en los demás rangos. **(Gráfico 3)**

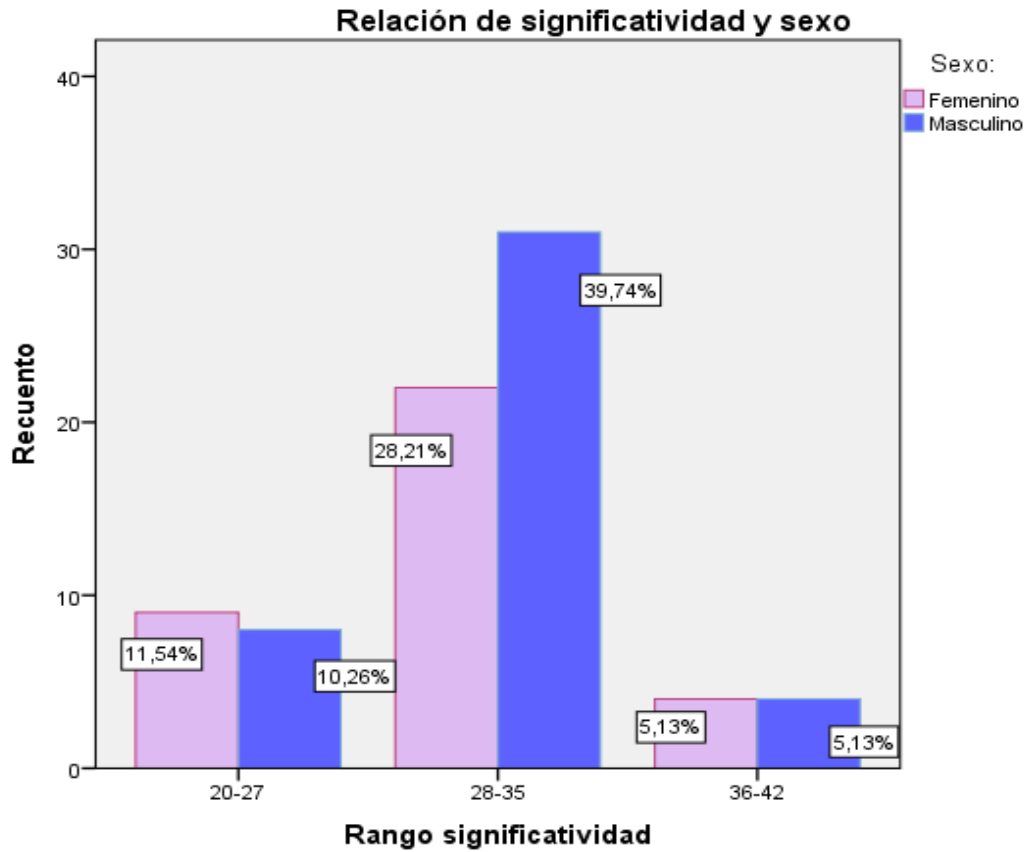


Gráfico 3.



Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación
Facultad de Artes y Educación Física
Departamento de Educación Física Deportes y Recreación

Análisis Soc total: Representa un total de 203 puntos contando las 29 preguntas estipuladas, que pudieron otorgarse por cada factor (compr, maneje, signif), En este caso la puntuación máxima fue de 129 puntos y la mínima de 78 puntos, obteniendo una media de 109.92 puntos. **(tabla 8)**

Tabla 8. Soc total

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Soc Total	78	78	129	109,92	10,090
N válido (por lista)	78				



Para designar los siguientes rangos, se les atribuyo una característica en función a la medición del estudio de: desfavorable, intermedio y favorable; respecto a la medición de este grupo en particular.

En este caso los hombres presentarían un 21,79% de alumnos en el máximo rango (113-129 puntos) acumulando la mayor cantidad de alumnos en el rango intermedio (96-112 puntos) con un 29.49%, en cambio las mujeres tuvieron un 17.95% en el rango favorable y un 20.08% en el rango intermedio, cabe destacar que ambos grupos obtuvieron la misma cantidad de alumnos en el rango desfavorable. **(Gráfico 4)**

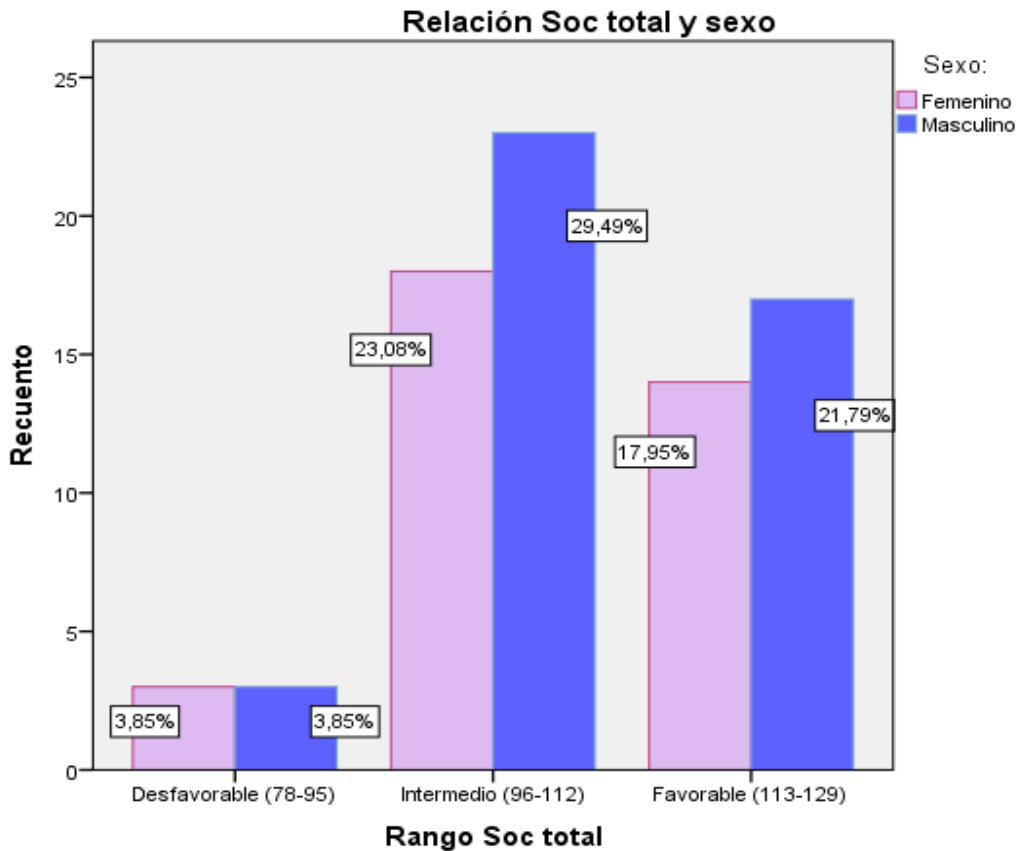


Gráfico 4.



6. CAPÍTULO VI: DISCUSIÓN

La promoción de la salud es una de las actividades más importantes que realizan los estudiantes y futuros profesores en el área de la educación física, por ello se justifica la investigación de explorar la salud mental desde la perspectiva positiva, no solamente para identificarla sino para, posteriormente, ser capaces de reconocer los recursos necesarios para continuar fortaleciendo la salud de estos.

A partir de la revisión de la literatura publicada respecto al tema, podemos afirmar que, los diferentes instrumentos utilizados en esta memoria han sido aplicados y validados en diferentes muestras y contextos. En cambio, no se han encontrado estudios que midan directamente la salud mental positiva en Chile con el uso del cuestionario SOC, ni mucho menos en estudiantes de pedagogía en educación física.

Tal y como se ha visto en el apartado de resultados, los estudiantes que participaron de la investigación eran mayoritariamente hombres 55.1%, mientras que las mujeres abarcaron un 44.9% de la muestra, obteniendo una edad promedio de 22.76 años.

Para tener un mejor entendimiento de los resultados que se obtuvieron en esta investigación, se reclutaron diferentes estudios que ocupasen el mismo cuestionario de 29 ítems, con un máximo de respuestas de 203 puntos, para compararlos con estos resultados en diferentes grupos de estudio, ya que como se mencionó anteriormente, no habría ninguno que haya estudiado a universitarios de la carrera de pedagogía en educación física y menos en tiempo de pandemia. Pero esto nos ayudaría a tener una base para reflexionar sobre los datos obtenidos.

El periodo de la universidad y de estudio podría influir significativamente en la elección del comportamiento en el contexto de la salud. La mayoría de las veces se relaciona con situaciones sociales específicas. Condiciones de vida como el ritmo de trabajo semanal y semestral, créditos, pruebas, exámenes y relaciones con tutores y compañeros. Por ello existen algunos artículos que estudiarían el comportamiento de universitarios en diferentes contextos (Lema et al., 2009).



Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación
Facultad de Artes y Educación Física
Departamento de Educación Física Deportes y Recreación

De acuerdo con los resultados de esta presente investigación se muestra un puntaje medio del cuestionario en 109.92 puntos y un máximo de 129 puntos. En cuanto a la búsqueda de variados artículos que permitieran la comparación de este grupo, se consideraron tres que fueran aplicadas a estudiantes universitarios, con diferentes enfoques y características, permitiendo una mirada más global a esta investigación, como:

1. Se examinó si el sentido de coherencia mediaba las relaciones de discriminación racial percibida y de autoestima colectiva con la angustia psicológica (depresión y ansiedad) entre 122 estudiantes universitarios vietnamitas estadounidenses. Los niveles más altos de discriminación racial percibida (PRD) se asociaron con un sentido reducido de coherencia (SOC) y con niveles más altos de depresión y ansiedad. El análisis de ruta encontró que el SOC mediaba parcialmente la relación del PRD con la depresión y con la ansiedad. Una mayor autoestima colectiva (CSE) se asoció con un SOC más fuerte, que a su vez se asoció con una menor depresión y ansiedad, considerando la media de soc en 124.38 puntos (Lam, 2007).
2. En otra investigación que buscaba indagar la relación de sentido de coherencia que según mediaría los efectos del apego de padres y compañeros y los desafíos universitarios sobre los síntomas depresivos, así como moderaría la relación entre los desafíos universitarios y los síntomas depresivos en los estadounidenses de origen chino indicó que la media del Soc sería de 127.55 puntos (Ying et al., 2007).
3. En el caso de otra investigación de dos importantes universidades de la región de Podkarpackie, Polonia: la Universidad de Rzeszow y Universidad Técnica. Los estudiantes representaron las siguientes facultades: filología polaca e inglesa, enfermería, partería, matemáticas y física. La población de estudio fue elegida a propósito y restringida a los últimos años de estudiantes de ciencias, humanidades y medicina. se pudo observar que los niveles más bajos de Soc estuvieron entre los 53-112 puntos, mientras que el máximo estuvo entre 137-182 puntos, comprendiendo la media de 113-136 puntos, los alumnos que obtuvieron la menor cantidad de SOC fueron los del área de ciencias, mientras que los que tuvieron mayores puntajes fueron los alumnos de medicina (Binkowska-Bury & Januszewicz, 2010).



Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación
Facultad de Artes y Educación Física
Departamento de Educación Física Deportes y Recreación

Analizando particularmente esta última investigación, según Antonovsky (1987), el SOC es un factor esencial que condiciona el tipo de comportamiento relacionado con la salud. En opinión del autor, cuanto mayor es el nivel de SOC, mayor es la tendencia hacia mostrar comportamientos favorables a la salud (Antonovsky, 1993). Por ello es posible que los estudiantes de medicina pudieran tener mejor relación con la salud y el bienestar general, por lo que también los alumnos de esta muestra tendrían una estrecha relación con estas y su cuidado. Cabe destacar que la relación positiva entre el SOC y la salud parece estar relativamente clara en los individuos que obtienen una elevada puntuación en SOC. Un SOC elevado protege la salud, pero no tenemos indicios claros de dónde está el límite y cuándo pierde el SOC este efecto protector (Martinez et al., 2014).

Las variables por considerar que diferencian a estos alumnos con los de otros estudios, son más determinantes a nivel emocional, ya que los estudiantes al menos de las dos primeras investigaciones conflictuarían más bien del desarrollo de depresiones o inseguridades por medio del origen étnico, sociocultural, etc. Eventualmente nuestros alumnos no tendrían problemas de esa incidencia, serían en su mayoría y si no más bien todos de origen chileno y no se reportarían de forma clara, al menos en esta investigación situaciones de similar característica.

Otra de las variantes importantes a comparar entre las investigaciones era que, los alumnos de medicina, tendrían una mejor relación respecto a la salud y los hábitos que aportarían a esta, en este caso los alumnos de EFI, también encontrarían buenos argumentos para poder seguir teniendo buenos hábitos de salud, a pesar de las situaciones vividas, percibirían una motivación especial para generar y mantener una buena salud y en definitiva cuidar de ella, este componente se podría ver ampliamente relacionado con los factores de comprensibilidad y significatividad.

Es importante también entender que, en el contexto donde se midieron todas estas otras investigaciones, sería evidentemente muy distinto al que se vive hoy en día, las muestras anteriores se trabajaron en tiempos normales, donde los alumnos podían acceder a sus respectivas universidades y también a todos los beneficios materiales que estas tuvieran, en



Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación
Facultad de Artes y Educación Física
Departamento de Educación Física Deportes y Recreación

el caso de los estudiantes de pedagogía en educación física y eventualmente todos los alumnos durante los procesos de cuarentenas, estuvieron cortados de acceder a las instalaciones por la contingencia mundial vivida, que posteriormente observaremos cuánto afecto está a la población mundial y a nuestros alumnos.

En consideración a este concepto es relevante indagar cual sería el motivo, de que los alumnos de pedagogía en educación física obtuvieron tan poco puntaje en relación a otros universitarios que a considerar se vieron afectados por depresiones, discriminación, diferencias socioeconómicas, etc.

Se ha hecho difícil considerar las diferentes situaciones que han vivido los alumnos de esta muestra, al enfrentarse a un contexto mundial que nunca hubiesen imaginado pasar, varios estudios determinan que la pandemia ha desvalido a la mayoría de la población chilena y estos alumnos como ya se vio no fueron la excepción. Aparte de los posibles efectos psicológicos negativos debidos directamente a las condiciones del propio confinamiento, las características de la propia pandemia y los múltiples factores asociados cualifican al confinamiento como una adversidad de elevado estrés psicosocial, en principio de mayor impacto psicológico que los sucesos vitales normativos (Sandín & Chorot, 2017).

Aspectos como la ambigüedad e incontrolabilidad de la amenaza, su carácter invisible e impredecible, la letalidad del invasor, o la posible falta de rigor de la información aportada por los medios de comunicación, pueden generar por sí mismos alteraciones psicológicas relacionadas con la percepción de amenaza de la propia salud personal. Las preocupaciones, miedos y/o ansiedad de las personas confinadas podrían asociarse también a otros factores secundarios, como la salud de las personas queridas, el posible colapso de la sanidad, los problemas laborales y las pérdidas de ingresos, la expansión mundial del virus, por eso sería un gran proyecto para futuros estudios de comportamientos asociados a la situación (Sandin et al., 2020).

Así como Ipsos, quien realizó una investigación en 30 países del mundo, ha logrado determinar que en promedio un 45% de los adultos asegura que su salud mental y emocional ha empeorado en el último año. En Chile, en tanto, la cifra asciende al 56% ubicando al país en el segundo lugar a nivel mundial, solo siendo superado por Turquía que alcanza el 61%. De los encuestados chilenos, solo un 14% señala haber mejorado su bienestar emocional (Ipsos, 2021).

Como se planteó en las primeras preguntas de investigación, se podría pensar entonces que los estudiantes de pedagogía en educación física, al ser en su totalidad



Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación
Facultad de Artes y Educación Física
Departamento de Educación Física Deportes y Recreación

deportistas, tendrían mejores respuestas de adaptación a las circunstancias adversas, a considerar con la investigación actual, que se ha realizado sobre su bienestar en tiempos de pandemia, se podría decir que, a pesar de la diferencia significativa de puntajes entre sus pares universitarios de las otras investigaciones revisadas. Estos alumnos considerando el contexto actual, seguirían estando en un rango de SOC intermedio. Entendiendo que quizá el deporte pudo haber influenciado por las características propias que entrega a quienes lo realizan frecuentemente, como lo es desde el enfoque físico, el ejercicio deportivo mejora el funcionamiento del sistema cardiovascular, respiratorio, digestivo y endocrino, fortaleciendo el sistema osteomuscular, aumentando la flexibilidad, la disminución de niveles séricos de colesterol y triglicéridos, intolerancia a la glucosa, obesidad y adiposidad. A nivel psicológico, permite la tolerancia al estrés, adopción de hábitos protectores de la salud, mejora del autoconcepto y la autoestima, disminuye el riesgo percibido de enfermarse, generando efectos tranquilizantes y antidepresivos, mejorando los reflejos y la coordinación, aumento en la sensación de bienestar, prevención del insomnio, regulación de los ciclos de sueño y mejoras en los procesos de socialización (Penedo & Dahn, 2005), incidiendo respectivamente en estos alumnos como un protector de salud física y mental.

En relación con la segunda pregunta de investigación planteada anteriormente, podrían los alumnos de pedagogía en educación física comprender de igual o mejor forma los recursos internos o externos que dispongan, o utilizarían de forma inteligente estos mismos con el fin de que perciban que las situaciones son estructuradas, predecibles y explicables. No está de más recordar que la comprensibilidad corresponde a cuán coherente podría considerar el alumno, explicarse los acontecimientos y entenderlos como algo que le demande un interés de por medio para resolverlo, en este caso la máxima de puntaje considerando la respuesta global de SOC para este factor era de 77 puntos y la máxima obtenida por estos alumnos fue de 61 puntos, entendiendo entonces que ellos tendrían un buen nivel de comprensibilidad y así considerar que tuvieron una muy buena adaptación al contexto que estaban viviendo, comprendiendo los cambios externos e internos que sucedían de forma tan espontánea, pero que de momento fueron controlando de buena manera. En este caso la perspectiva orientada al bienestar considera que la actividad física favorece al desarrollo personal y social, independientemente de su utilidad para la rehabilitación o prevención de las enfermedades o lesiones, contribuyendo a la mejoría de la calidad de vida (Airasca & Giardini, 2009) y por ende encontrar más elocuencia a los sucesos vividos con el fin de poder sobrellevarlos y no caer en



Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación
Facultad de Artes y Educación Física
Departamento de Educación Física Deportes y Recreación

decadencia. Por ello se cree que los alumnos tuvieron buenos puntajes con relación a este factor.

En el caso de la tercera pregunta de investigación correspondiente al factor de manejabilidad, tiene como idea principal identificar, apreciar o reconocer los recursos disponibles para el alcance de la persona, se realizaron las siguientes interrogantes, vieron o no una buena forma de manejar estos recursos los estudiantes de educación física o más bien se vieron presionados y coartados por la falta de ellos. En este caso en particular el máxima de puntaje a considerar en este factor era de 70 puntos, obteniendo en esta muestra la máxima de 55 puntos y la mínima de 21 puntos, evidentemente en este factor los alumnos de pedagogía en educación física se vieron más afectados que en los otros, intentando encontrar una respuesta a este comportamiento es que se hallaron diferentes artículos que implicaban un cambio abrupto en la economía chilena, por ende los recursos económicos de no solo estos alumnos, sino también de su entorno más cercano pudiese haberlos afectado. Chile publicó los datos de la actividad económica del mes de diciembre 2020, que registró una caída interanual 0,4%. A partir de esta cifra se desprende una realidad mayor. La actividad económica del país cayó alrededor de 6% a partir del análisis de números preliminares. Es la peor caída registrada desde 1982, esta situación corresponde al peor desempeño de la economía chilena desde esa fecha, cuando el PIB se desplomó en un 11%. Con todo, 2020 tuvo crecimiento económico en solo tres de sus doce meses (Biobiochile, 2021).

La estimación del total de ocupados descendió 9,9% en doce meses. Según sexo, la tasa de desocupación de mujeres se situó en 11,0% y la de los hombres en 9,8% aumentando en 2,2 pp. y en 2,7 pp., respectivamente, en doce meses (Ine, 2021). No tan solo afectan estos recursos a nivel monetario sino también a nivel material, la cancelación de clases presenciales y los estudios en línea, organizados con premura y preparación insuficiente, han generado grandes dificultades y se han incrementado los procesos de exclusión y marginación. La UNESCO ha señalado que el mundo no estaba preparado para una disrupción educativa a semejante escala, en la que de la noche a la mañana escuelas y universidades del mundo cerraron sus puertas, apresurándose a desplegar soluciones de educación a distancia para asegurar la continuidad pedagógica. En este contexto global de emergencia, América Latina no es una excepción, con apenas 1 de cada 2 hogares con servicio de Internet de banda ancha, y con ausencia de planes de contingencia para enfrentar el cambio del modelo presencial al modelo educativo a distancia, lo que ha impactado de manera inédita a todos los



Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación
Facultad de Artes y Educación Física
Departamento de Educación Física Deportes y Recreación

actores de la educación superior (Ordorika, 2016). Considerando todos estos datos, se podría entender el porqué de que quizá los alumnos no hayan podido manejar de buena forma los recursos que tenían, ya que quizá estos habían disminuido en gran proporción y sería muy difícil adaptarse a esa eventualidad.

Este factor en definitiva fue el que más se vio afectado en esta muestra, si bien en los artículos revisados anteriormente, ninguno habló sobre la relación en particular que tuviesen los recursos, para hacer frente a las demandas del medio que se encontraban a su disposición y estuviesen afectando a la población, en este caso se mostraron evidentes repercusiones a nivel de recursos, bien ya sea porque están bajo su propio control o bajo el de otros: los padres, los amigos, el cónyuge, un médico, el Estado o incluso Dios (Antonovsky, 1987).

Y terminando con la pregunta de investigación sobre la significatividad con relación a estos alumnos que consideraba sí, sería acaso el deporte quién le entregue estas herramientas de supervivencia a los estudiantes de educación física. Esto sabiendo que es el componente motivacional del constructo, a través del cual las demandas son vistas como retos valiosos para involucrarse e invertir valor en ellos, observando que de los 56 puntos que determinaba el máximo del cuestionario para este factor, los alumnos de esta muestra obtuvieron 42 puntos en su máxima, realmente se hace difícil esclarecer y contestar la pregunta, ya que no se examinó si los estudiantes estaban realizando ejercicio durante el proceso de pandemia, al considerar que la mayoría de las asignaturas se pasaron de forma teórica, eventualmente el deporte como tal quizá no haya entregado tantas estrategias de momento para la adaptación. Pero sin lugar a duda, la disciplina y resiliencia que hayan podido obtener estos alumnos a lo largo de toda su vida deportiva, ha podido determinar que, a pesar de toda circunstancia, hubieron pocos alumnos que obtuvieron bajos puntajes de SOC.

Se debe considerar de igual forma que algunos estudios han reportado que la Actividad Física moderada (3-6 METs, por sus siglas en inglés Metabolic equivalent of task) como caminar a paso rápido, bailar y hacer actividades domésticas, tienen un impacto positivo en la función del sistema inmune, efecto que se reduce parcialmente cuando se realizan ejercicios vigorosos (>6 METs) como



Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación
Facultad de Artes y Educación Física
Departamento de Educación Física Deportes y Recreación

desplazamiento de cargas pesadas (> 20 kg), ciclismo o maratones (Nieman & Wentz, 2019).

Dentro de los beneficios descritos en la práctica deportiva tanto en el sistema inmune como en respiratorio, se encuentran la reducción de la severidad de enfermedades infecciosas (Walsh, 2018), principalmente, a través de la disminución de procesos inflamatorios (Hojman, 2017), mejora en las condiciones de personas con enfermedades crónicas no transmisibles como diabetes, alteraciones cardíacas y cáncer, atenuando el impacto negativo que las enfermedades infecciosas podrían tener sobre estas poblaciones (Hojman, 2017); disminución del riesgo de infecciones respiratorias del tracto superior (Jones & Davison, 2018) y regulación de los niveles de cortisol, con lo cual se favorece la disminución de los niveles de estrés, control de la ansiedad y mejora en el funcionamiento del sistema inmune y del metabolismo (Basso & Suzuki, 2017).

La Actividad Física (AF) se convierte en un aliado para el fortalecimiento del sistema inmune y respiratorio en la población general (Chen et al., 2020).

Las actividades prácticas para disminuir el tiempo en sedente pueden mejorar incluso el estado de ánimo (Blog British Journal of Sports Medicine, 2020) y favorecer la toma de decisiones de manera más clara y organizada. Por ello se cree que, esta es la razón de que los alumnos se hayan mantenido en rangos intermedios de SOC. Dándoles claramente una fuerza mayor a la que podrían tener personas sedentarias; además, ya se ha documentado ampliamente que la AF es esencial para prevenir y tratar enfermedades crónicas, así como para controlar las condiciones de estrés a las que se enfrenta la población mundial por el impacto devastador de esta emergencia en términos sanitarios, sociales, culturales y económicos (Andry Yasmid Mera Mamian et al., 2020). Estas condiciones de estrés conducen a su vez a mala calidad del sueño y alteraciones relacionadas con la salud mental (Zhang & Ma, 2020) conductas sedentarias, inactividad física y desacondicionamiento asociados al confinamiento en casa bajo la indicación de permanecer en ella, se incrementa de manera importante el tiempo que se permanece sentado o recostado, realizando actividades académicas, laborales (teletrabajo) y de ocio, que requieren poco



Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación
Facultad de Artes y Educación Física
Departamento de Educación Física Deportes y Recreación

gasto de energía, lo cual se conoce como sedentarismo o comportamiento sedentario (Leiva et al., 2017). A largo plazo, esto se ha asociado con desacondicionamiento físico (síndrome que combina cambios como pérdida de masa muscular, disminución de la flexibilidad y de la fuerza) y la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles, otra de las pandemias de la actualidad (Arocha Rodulfo, 2019), incrementando la morbilidad general. La OMS describe que “el comportamiento sedentario y los bajos niveles de AF pueden tener efectos negativos en la salud, el bienestar y la calidad de vida de las personas” (World Health Organization (WHO)., 2019).

Por eso recae tan importante conocer también a nivel global las condiciones de SOC para entender el nivel de bienestar que podría estar teniendo la población general, si bien los resultados de los alumnos de pedagogía en educación física fueron de rango intermedio, pudimos observar la buena base que generaba el deporte en ellos, pero es relevante saber cómo podrían estar las personas que tienen conductas sedentarias, que según los datos públicos sería una gran parte de la población chilena quienes estarían en este rango, considerando que en la encuesta de actividad física y deportes dice que, sólo dos de cada 10 chilenos hace ejercicio, el estudio presentado en la Universidad San Sebastián por el Ministerio del Deporte, también mostró que hay una marcada brecha de género entre quienes realizan actividad física, ya que el 45,3% de los hombres es “activo”, en las mujeres esa cifra se reduce a un 25,8% (IPSUSS/Mindep, 2019) y en tiempos de pandemia, Chile lidera el ranking de los países que más bajó su actividad deportiva durante esta, donde un 33% de los consultados dice haber disminuido el ejercicio, superando el promedio mundial (23%). (Ipsos, 2021)

Considerando los puntajes totales de SOC de la muestra, también se vería una brecha a nivel de género en los resultados, los hombres, tendrían mejores respuestas a el cuestionario que las mujeres, esto no sería una respuestas inesperada ya que en varios artículos también señalan las emociones de estos en, en tiempos de pandemia, puede observarse que el perfil es muy similar en hombres y mujeres pues en ambos grupos los mayores porcentajes de emociones corresponden a la preocupación (M:34.7/H:15.2%), el estrés (M:33/H:12.5%), la desesperanza (M:29.3/H:15.6%), la depresión (M:29.7/H:9.9%) y los problemas del sueño (M:30/H:13.3%). Un aspecto llamativo es la gran diferencia entre hombres y mujeres en la experiencia de estas emociones, lo cual sugiere que estas son mucho más vulnerables emocionalmente a los efectos del confinamiento que los hombres. Estos datos son consistentes con la evidencia de la literatura, y sugieren una mayor vulnerabilidad de la mujer a padecer miedos y fobias, generalmente con independencia del tipo de miedo de que se trate



Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación
Facultad de Artes y Educación Física
Departamento de Educación Física Deportes y Recreación

(Sandin et al., 2020; Sandín & Chorot, 2017; Sandin Bonifacio, 2003). Como variables predictoras de las reacciones psicológicas negativas se reportaron también las siguientes: presentar una edad comprendida entre los 16-24 años, bajos niveles de educación, pertenecer al sexo femenino, tener un solo hijo (en comparación con no tener o tener 2 o más), vivir solo y la existencia de antecedentes de enfermedades mentales. (Broche Perez Yunier et al., 2021; Brooks et al., 2020).

No cabe duda de que la investigación del bienestar general de los estudiantes, podría ser una esclarecedora manifestación de la salud de ellos, y con fin de trabajar precisamente en esta, para poder mejorar, controlar y dar a conocer cómo podrían verse afectados éstos como otros estudiantes. Debido a la abrupta situación en la que se vive a nivel mundial, este documento sería un inicio a, cómo afectó la pandemia a estudiantes universitarios de esta carrera. Pero es importante a su vez haber conocido o posterior a la pandemia, conocer cuáles eran o serían los niveles de SOC en tiempos “normales”, para poder hacer una clara comparación sobre los niveles estresantes que pudieran haber afectado a esta población.

Se ha señalado que se debe prestar especial atención en salud a aquellas personas que dejan de trabajar durante el aislamiento y aquellas que eran físicamente activas y debieron suspender o disminuir su nivel de actividad física, puesto que podrían ver más afectada su condición de bienestar general (Zhang & Ma, 2020).

La resiliencia también fue un punto a considerar en primera instancia en la investigación pese que no se evaluó de forma directa, se atribuye que los alumnos que tienen niveles intermedios de SOC posiblemente tendrían rangos similares de resiliencia, considerando que estas estarían directamente relacionadas (Alejandra Narvaez, 2018), y con relación a todos los documentos publicados anteriormente respecto a los beneficios de salud por medio del deporte, estaría condicionada por el mismo. Para tener un mayor control sobre este parámetro, lo ideal sería evaluarla y compararla con estos datos y así tener resultados mas reales que se atribuyan a este concepto.

Como se presentaron los objetivos en el comienzo de esta investigación, se buscó asociar el deporte como una garante de salud, al revisar todas las situaciones que se presentaron desde el resultado final de este estudio, se pudo observar que el deporte si sería un elemento importante a la hora de prevenir, manejar y promover la buena toma de decisiones respecto a los afrontamientos de eventuales manifestaciones, ya sean de estímulos negativos



Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación
Facultad de Artes y Educación Física
Departamento de Educación Física Deportes y Recreación

de forma externa o interna, no se sabe la magnitud de estos beneficios, pero si se sabe que podrían ayudar a quienes lo practican con frecuencia, por ello se plantea que el deporte si ayudo a la forma en que los alumnos de pedagogía en educación física, enfrentaron la pandemia y cuarentena, pero es importante saber también que, existirían muchas variantes ajenas a ellos que podrían evidentemente afectarlos, por lo que se considera de suma importancia, conocer cuáles serían para poder ayudar, controlar y manejar de mejor manera, la salud mental de estos alumnos.



7. CAPITULO VII: CONCLUSIÓN

Se ha considerado muy importante la realización de esta investigación, como inicio a probablemente la consideración de estudios a la salud mental percibida de los estudiantes universitarios, de una universidad estatal la cual no presentaría contribuciones de otras para poder gestionar eventuales procesos similares. Se han analizado principalmente los efectos negativos que ha tenido la pandemia en esta población, pero también los efectos protectores que ha generado el deporte en estos alumnos. Dando fundamentación a la importancia de este en la vida de las personas.

Si bien se esperaban mejores resultados en respuesta al cuestionario, los alumnos de pedagogía en educación física no mostraron diferencias que indicaran una respuesta mayor que los otros estudiantes universitarios, pese a considerar todos los efectos protectores que generaba el deporte. Es importante considerar también que el contexto mundial habría comprometido en demasía la respuesta de este.

El presente trabajo se muestra para proponer a las universidades, que expongan distintos modelos de salud que permitan en sus estudiantes tener una autogestión de esta.

La salud mental en Chile es un problema que se ha visto reflejado en el último tiempo al igual que la salud física en relación al sedentarismo y sus efectos(enfermedades asociadas), que se han visto ampliamente potenciadas con la pandemia y cuarentena, por lo que es deber de las autoridades ya sea del estado, municipios, universidades, asegurarse del bienestar de su población, entendiendo que todos estos profesionales tendrían grandes cargos en la sociedad en un futuro próximo, teniendo una responsabilidad mayor, dentro de por ejemplo en este caso, colegios, municipios, selecciones, etc. entendiendo que la salud mental sería realmente importante para la interacción con otros y la fundamentación principal de esta carrera en particular, que sería mantener el bienestar físico y mental.

Es importante destacar que, la toma de las muestras fue difícil de reclutar, ya que los alumnos no tomaron real importancia al estudio, y como era de libre participación a estos les costó manifestarse, por lo que se sugiere que para próximas investigaciones se pudiera hacer mucha más publicidad a los estudios de tal relevancia como estos.

Algunas de las limitaciones respecto al constructo SOC, son por ejemplo la gama de artículos que existen y el enfoque que le dan es de uso completamente libre según el autor, muchas veces contrastando estas con las ideas iniciales de él, como la evaluación de los 29



Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación
Facultad de Artes y Educación Física
Departamento de Educación Física Deportes y Recreación

ítems y la amplia posibilidad de muestra de los resultados finales. También se debe tener en cuenta que en el momento en que se inició esta investigación, había muy poca información disponible respecto a la pandemia, confinamiento y los efectos que tendrían en las personas, por lo que, al momento, podría observarse más información para complementar los datos expuestos.

En el caso de la presente investigación no se realizó una prueba particular de confiabilidad, ya que el constructo ya presentaba variadas investigaciones que acreditaban confiable el cuestionario.

Para culminar, la salud y bienestar de nuestros alumnos debería ser un tema por tratar, dar contención, apoyo y estabilidad a los estudiantes podría ayudar a muchos a no caer en medidas que afecten su calidad de vida, hagámonos cargo de ellos y trabajemos en conjunto para generar redes de apoyo para estos y otros jóvenes universitarios.



Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación
Facultad de Artes y Educación Física
Departamento de Educación Física Deportes y Recreación

7.1 RECOMENDACIONES:

Debido a que este trabajo de investigación es hasta el momento uno de los primeros enfocado en el modelo salutogénico en contextos de pandemia y en Chile, se presentan algunas recomendaciones que permitirán mejorar el bienestar de los participantes.

- Es importante que mediante un enfoque salutogénico, las instituciones educativas a través de sus docentes y el departamento de consejería estudiantil generen conversatorios con la finalidad de identificar, consolidar y aumentar el sentido de coherencia y resiliencia en cada uno de sus alumnos mediante la aplicación constante de tácticas relacionadas.
- A las Universidades con carreras relacionadas con las ciencias de la salud, se recomienda incorporar en el plan de estudios el enfoque salutogénico, por su mayor implicación en el bienestar de cada individuo.
- Es importante que las Universidades se preocupen de cómo afecta el contexto actual a sus estudiantes, así para tomar medidas preventivas sobre posibles problemas de salud mental en ellos.
- Sobre el sentido de coherencia, es conveniente indagar más sobre los recursos que tiene a su disposición, lo que permitirá relacionarlos de mejor manera y así obtener mayor conocimiento sobre el tema y enfocarlo en el desarrollo preventivo de habilidades de afrontamiento aplicado en la comunidad.
- Establecer líneas de consejería telefónica, elaborar y distribuir materiales de autoayuda elaborada por profesionales y sobre la base de la evidencia, son algunas estrategias que pueden implementarse.
- Adicionalmente, puede resultar muy útil que las personas que realizan pesquisas médicas tengan un enfoque comunicativo positivo, transmitan aliento y faciliten estrategias de afrontamiento al estrés.
- Considerando estos antecedentes y el actual desafío sanitario que enfrenta el país, es importante diseñar programas y políticas públicas orientadas a mantener y promover la práctica de actividad física regular durante la pandemia del COVID-19.



8. BIBLIOGRAFÍA

1. Ahola, A. J., Saraheimo, M., Forsblom, C., Hietala, K., & Groop, P. H. (2010). The cross-sectional associations between sense of coherence and diabetic microvascular complications, glycaemic control, and patients' conceptions of type 1 diabetes. *Health and Quality of Life Outcomes*, 8(1), 142. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-8-142>
2. Alonso-Castillo, M. M., Un-Aragón, L. T., Armendáriz-García, N. A., Navarro-Oliva, E. I. P., & López-Cisneros, M. A. (n.d.). *Sentido de coherencia y consumo de alcohol en jóvenes universitarios*. Retrieved November 22, 2020, from <https://www.redalyc.org/jatsRepo/674/67457300008/html/index.html>
3. Amaya, C., Elena, M., Gómez, G., Milena, A., De Vida, E., Psicológico, B., Sentido, Y., & Coherencia En, D. E. (2007). estilos de vida, bienestar psicológico y sentido de coherencia en los estudiantes adultos de la universidad de santa buenaventura, seccional medellín. *el ágora usb*, 7(2), 283–302. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=407748997008>
4. Amirkhan, J. H., & Greaves, H. (2003). Sense of coherence and stress: The mechanics of a healthy disposition. *Psychology and Health*, 18(1), 31–62. <https://doi.org/10.1080/0887044021000044233>
5. Antonovsky, A. (1979). *Health, stress, and coping*. Jossey-Bass.
6. Antonovsky, A. (1980). Health, stress, and coping: New perspectives on mental and physical well being. *San Francisco: Jossey-Bass Publishers*.
7. Antonovsky, A. (1984). The sense of coherence as a determinant of health. In: *Matarazzo JD, Ed. Behavioralhealth: A Handbook of Health Enhancement and Disease Prevention*.
8. Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well*.
9. Antonovsky, A. (1990). Personality and health: Testing the sense of coherence model. *H. S. Friedman (Ed.), Wiley Series on Health Psychology/Behavioral Medicine*, 155–177.
10. Antonovsky, A. (1993a). The structure and properties of the sense of coherence scale. *Social Science and Medicine*, 36(6), 725–733. [https://doi.org/10.1016/0277-9536\(93\)90033-Z](https://doi.org/10.1016/0277-9536(93)90033-Z)
11. Antonovsky, A. (1993b). The structure and properties of the sense of coherence scale.



Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación
Facultad de Artes y Educación Física
Departamento de Educación Física Deportes y Recreación

- Social Science and Medicine*, 36(6), 725–733. [https://doi.org/10.1016/0277-9536\(93\)90033-Z](https://doi.org/10.1016/0277-9536(93)90033-Z)
12. Antonovsky, A. (1996). *The salutogenic model as a theory to guide health promotion 1* (Vol. 11, Issue 1). University Press.
 13. Antonovsky, A., & Talma Sourani. (1988). Family Sense of Coherence and Family Adaptation. *Journal of Marriage and Family*, 50(1), 79–92.
 14. *Aprendizaje social y psicología clínica - Julian B. Rotter - Google Books*. (n.d.). Retrieved October 29, 2020, from https://books.google.cl/books?hl=es&lr=&id=kx1sAAAAMAAJ&oi=fnd&pg=PA3&ots=66YOH5F-oe&sig=-3WxThPjuCMME7HxMG5i0xMgqmg&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
 15. Aroboix, M. (2013). *Un modelo activo de salud: la salutogénesis | Consumer*. <https://www.consumer.es/salud/un-modelo-activo-de-salud-la-salutogenesis.html>
 16. Ayo-Yusuf, O. A., Reddy, P. S., & van den Borne, B. W. (2009). Longitudinal association of adolescents' sense of coherence with tooth-brushing using an integrated behaviour change model. *Community Dentistry and Oral Epidemiology*, 37(1), 68–77. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0528.2008.00444.x>
 17. Airasca, D. A., & Giardini, H. (2009). Actividad física, salud y bienestar.
 18. Alejandra Narvaez. (2018). Sentido de coherencia y resiliencia en adolescentes de dos colegios de quito desde un enfoque salutogénico.
 19. Andry Yasmid Mera Mamian, Esteban Tabares Gonzalez, Santiago Montoya Gonzalez, Diana Isabel Muñoz Rodriguez, & Felipe Mosalve Vélez. (2020). Vista de Recomendaciones prácticas para evitar el desacondicionamiento físico durante el confinamiento por pandemia asociada a COVID-19. <https://revistas.udenar.edu.co/index.php/usalud/article/view/5283/6056>
 20. Arocha Rodulfo, J. I. (2019). Sedentary lifestyle a disease from XXI century. In *Clinica e Investigacion en Arteriosclerosis* (Vol. 31, Issue 5, pp. 233–240). Elsevier Doyma. <https://doi.org/10.1016/j.arteri.2019.04.004>
 21. Basso, J. C., & Suzuki, W. A. (2017). The Effects of Acute Exercise on Mood, Cognition, Neurophysiology, and Neurochemical Pathways: A Review. *Brain Plasticity*, 2(2), 127–152. <https://doi.org/10.3233/bpl-160040>
 22. Binkowska-Bury, M., & Januszewicz, P. (2010). SENSE OF COHERENCE AND HEALTH-RELATED BEHAVIOUR AMONG UNIVERSITY STUDENTS-A



Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación
Facultad de Artes y Educación Física
Departamento de Educación Física Deportes y Recreación

- QUESTIONNAIRE SURVEY. In *Cent Eur J Public Health* (Vol. 18, Issue 3).
23. Biobiochile. (2021). Economía chilena se desploma en 2020 y sufre su peor caída en casi 40 años | AméricaEconomía | AméricaEconomía. <https://www.americaeconomia.com/economia-mercados/comercio/economia-chilena-se-desploma-en-2020-y-sufre-su-peor-caida-en-casi-40>
 24. Blog British Journal of Sports Medicine. (2020). For the “at-risk” or vulnerable COVID-19 group: staying or becoming active during social distancing | BJSM blog - social media’s leading SEM voice. <https://blogs.bmj.com/bjasm/2020/04/08/for-the-at-risk-or-vulnerable-covid-19-group-staying-or-becoming-active-during-social-distancing/>
 25. Broche Perez Yunier, Fernandez Castillo Evelyn, & Reyes
 26. Bandura, A. (1978). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Advances in Behaviour Research and Therapy*, 1(4), 139–161. [https://doi.org/10.1016/0146-6402\(78\)90002-4](https://doi.org/10.1016/0146-6402(78)90002-4)
 27. Belhumeur, S., Segura, A. B., & Retana-Salazar, A. (2015). *Niveles de estrés de la población estudiantil en Costa Rica. Diferencias en función de las variables nivel socioeconómico, rendimiento académico, nivel académico y zona geográfica*. https://www.researchgate.net/publication/301202795_Niveles_de_estres_de_la_poblacion_estudiantil_en_Costa_Rica_Diferencias_en_funcion_de_las_variables_nivel_socioeconomico_rendimiento_academico_nivel_academico_y_zona_geografica
 28. Belkis Alfonso Águila, María Calcines Castillo, Roxana Monteagudo de la Guardia, Z. N. A. (2015). *Estrés académico*. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742015000200013
 29. Bonacchi, A., Miccinesi, G., Galli, S., Chiesi, F., Martire, M., Guazzini, M., Toccafondi, A., Fazzi, L., Balbo, V., Vanni, D., Rosselli, M., & Primi, C. (2012). The dimensionality of Antonovsky’s sense of coherence scales. An investigation with Italian samples. *TPM - Testing, Psychometrics, Methodology in Applied Psychology*, 19(2), 115–134. <https://doi.org/10.4473/TPM19.2.4>
 30. Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. In *The Lancet* (Vol. 395, Issue 10227, pp. 912–920). Lancet Publishing Group. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
 31. Burguillos Peña, A. I. (2014). sentido de coherencia e inteligencia emocional: efecto en la ansiedad social de estudiantes universitarios. *International Journal of Developmental*



Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación
Facultad de Artes y Educación Física
Departamento de Educación Física Deportes y Recreación

- and Educational Psychology*, 4, 295–302.
32. Cavill, N., Biddle, S., & Sallis, J. F. (2001). Health Enhancing Physical Activity for Young People: Statement of the United Kingdom Expert Consensus Conference. In *Pediatric Exercise Science* (Vol. 13). Human Kinetics Publishers, Inc.
 33. Cepero, M. (2016). LA resiliencia como factor determinante en el rendimiento deportivo. revisión bibliográfica [Resilience as determining factor in sports performance. Literature review]. In *E-Balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte* (Vol. 12, Issue 2). <http://www.e-balonmano.com/ojs/index.php/revista/article/view/351>
 34. Chacón, R., Castro, M., Espejo-Garcés, T., & Zurita, F. (2016). *Research of resilience depending on the type of sport: Football, handball and ski*. https://www.researchgate.net/publication/289345241_Research_of_resilience_depend ing_on_the_type_of_sport_Football_handball_and_ski
 35. China news. (2020). *Comisión Nacional de Salud: se han establecido 667 líneas directas de asistencia psicológica en todo el país*. <https://news.cctv.com/2020/10/10/ARTIN8ygLINncVHblfw9lvOD201010.shtml>
 36. Colomer, N., Chover, E., & Paredes-Carbonell, J. J. (2018). *Salutogenesis and community self-care: also a nurse responsibility Health assets View project Health Literacy and Heart Failure Dyads View project*. <https://www.researchgate.net/publication/329783517>
 37. Chen, P., Mao, L., Nassis, G. P., Harmer, P., Ainsworth, B. E., & Li, F. (2020). Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. In *Journal of Sport and Health Science* (Vol. 9, Issue 2, pp. 103–104). Elsevier B.V. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.02.001>
 38. Darling, C. A., McWey, L. M., Howard, S. N., & Olmstead, S. B. (2007). College student stress: The influence of interpersonal relationships on sense of coherence. *Stress and Health*, 23(4), 215–229. <https://doi.org/10.1002/smi.1139>
 39. Dr Ilctor Lamas Rojas, Abanto, & Abanto., P. A. M. (2005). paradigmas resiliencia 0 la capacidad de resistir y rehacerse.
 40. Dunn, A. L., Trivedi, M. H., & Oneal, H. A. (2001). Physical activity dose-response effects on outcomes of depression and anxiety. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 33(Supplement), S587–S597. <https://doi.org/10.1097/00005768-200106001-00027>



Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación
Facultad de Artes y Educación Física
Departamento de Educación Física Deportes y Recreación

41. Edith H. Grotberg, María Alchourrón de Paladini, Elbio Néstor Suárez Ojeda, A. M. (2008). *Resiliencia: descubriendo las propias fortalezas - Dialnet*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=366404>
42. Elena Fernandez-Martinez, Cristina Liebana-Presa, C. M. A. (2017). *Relación entre el sentido de coherencia y el cansancio emocional en estudiantes universitarios*.
43. Elyasi, M., Guimarães Abreu, L., Badri, P., Saltaji, H., Flores-Mir, C., & Amin, M. (2015). *Impact of Sense of Coherence on Oral Health Behaviors: A Systematic Review*. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0133918>
44. *Encuesta Nacional de Salud ENS Chile 2009-2010*. (2010). Retrieved October 5, 2020, from <https://www.minsal.cl/portal/url/item/94b4cb1b29bc26a2e04001011e013430.pdf>
45. Eriksson, M., & Lindström, B. (2005). Validity of Antonovsky's sense of coherence scale: a systematic review. *J Epidemiol Community Health*, 59, 460–466. <https://doi.org/10.1136/jech.2003.018085>
46. Eriksson, M., & Lindström, B. (2007a). Antonovsky's sense of coherence scale and its relation with quality of life: a systematic review. *J Epidemiol Community Health*, 61, 938–944. <https://doi.org/10.1136/jech.2006.056028>
47. Eriksson, M., & Lindström, B. (2007b). Antonovsky's sense of coherence scale and its relation with quality of life: A systematic review. In *Journal of Epidemiology and Community Health* (Vol. 61, Issue 11, pp. 938–944). *J Epidemiol Community Health*. <https://doi.org/10.1136/jech.2006.056028>
48. Eriksson, M., & Mittelmark, M. B. (2016). The sense of coherence and its measurement. In *The Handbook of Salutogenesis* (pp. 97–106). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-04600-6_12
49. Francisco Rivera de los Santos, Pilar Ramos Valverde, Carmen Moreno Rodríguez, M. H. G. (2011). *Análisis del modelo salutogénico en España: aplicación en salud pública e implicaciones para el modelo de activos en salud*. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272011000200002
50. Franco Justo, C. (2009). Reducción de la percepción del estrés en estudiantes de Magisterio mediante la práctica de la meditación flúir. *Colegio Oficial de Psicología*, 27(1), 99–109. <http://www.apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/view/177>
51. Gaete, V. (2015). Adolescent psychosocial development. In *Revista Chilena de Pediatría* (Vol. 86, Issue 6, pp. 436–443). Sociedad Chilena de Pediatría. <https://doi.org/10.1016/j.rchipe.2015.07.005>



Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación
Facultad de Artes y Educación Física
Departamento de Educación Física Deportes y Recreación

52. Garcés De Los, E. J., Ruiz, F., & Montalvo, C. G. (2003). *calidad de vida y deporte: ¿conceptos siempre compatibles?: incidencia y manejo del estrés en deportistas.*
53. García-Moya, I., Jiménez-Iglesias, A., & Moreno, C. (2013). Sense of coherence and substance use in spanish adolescents. Does the effect of soc depend on patterns of substance use in their peer group. *Adicciones*, 25(2), 109–117. <https://doi.org/10.20882/adicciones.58>
54. García-Moya, I., Rivera, F., Moren, 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*, 29(2), 482–490. <https://doi.org/10.6018/analesps.29.2.138861>
55. Gil, R. B., Garcés De Los, E. J., & Ruiz, F. (2007). *Valores en el deporte escolar: Estudio con profesores de educación física.*
56. Gob.cl - coronavirus. (2020). https://www.gob.cl/coronavirus/?gclid=Cj0KCQiA6Or_BRC_ARIsAPzuer-4q9ASdRWCLuJxpvN4SayD5rATeYjL5wEI6IDJaBfD-8VPpaU4j1kaAoTYEALw_wcB
57. Gob de Chile, mesa social. (2020). *salud mental en situacion de pandemia Documento para Mesa Social Covid-19 abril 2020 Santiago de Chile.*
58. Guerrero, L., & León, A. (2008). *salud Aproximación al concepto de salud Revisión histórica 1.*
59. Guillermo Ruiz Llamas, & Dolores Cabrera Suárez. (2004). *Los valores en el deporte.* https://www.researchgate.net/profile/Guillermo_Ruiz_Llamas/publication/28157923_Los_valores_en_el_deporte/links/02e7e5310cb81d33e7000000/Los-valores-en-el-deporte.pdf
60. Hammond, A., & Niedermann, K. (2010). Patient education and self management. In *Rheumatology: Evidence-Based Practice for Physiotherapists and Occupational Therapists* (pp. 77–97). Churchill Livingstone. <https://doi.org/10.1016/B978-0-443-06934-5.00006-1>
61. Hannaford, C. (1995). *Smart Moves: Why Learning Is Not All in Your Head.*, 1995. In *Great Ocean Publishers*. <https://eric.ed.gov/?id=ED389103>
62. Hassler, S., & Eklund, L. (2012a). Sense of coherence and self-reported health among Roma people in Sweden - A pilot study. *International Journal of Circumpolar Health*, 71(1), 1–6. <https://doi.org/10.3402/ijch.v71i0.18438>
63. Hassler, S., & Eklund, L. (2012b). Sense of coherence and self-reported health among



Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación
Facultad de Artes y Educación Física
Departamento de Educación Física Deportes y Recreación

- Roma people in Sweden – a pilot study. *International Journal of Circumpolar Health*, 71(1), 18438. <https://doi.org/10.3402/ijch.v71i0.18438>.
64. Hassmén, P., Koivula, N., & Uutela, A. (2000). Physical exercise and psychological well-being: A population study in Finland. *Preventive Medicine*, 30(1), 17–25. <https://doi.org/10.1006/pmed.1999.0597>
65. Hernán, M., Morgan, A., & Mena, Á. L. (2010). Formación en salutogénesis y activos para la salud. *Escuela Andaluza de Saulud Publica*.
66. Hernández-Girón, C., Orozco-Núñez, E., & Arredondo-López, A. (2012). [Public health conceptual models and paradigms]. *Revista de Salud Pública (Bogotá, Colombia)*, 14(2), 315–324. <https://doi.org/10.1590/s0124-00642012000200012>.
67. Hojman, P. (2017). Exercise protects from cancer through regulation of immune function and inflammation. In *Biochemical Society Transactions* (Vol. 45, Issue 4, pp. 905–911). Portland Press Ltd. <https://doi.org/10.1042/BST20160466>
68. Hugo Dramisino. (2007). Resiliencia y deporte. <https://apsa.org.ar/sinopsis/sinopsis43.pdf#page=16>
69. Idan, O., Eriksson, M., & Al-Yagon, M. (2016). The salutogenic model: The role of generalized resistance resources. In *The Handbook of Salutogenesis* (pp. 57–69). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-04600-6_7.
70. Ine. (2021). Tasa de desocupación nacional alcanzó 10,3% en el trimestre diciembre 2020 - febrero 2021. <https://www.ine.cl/prensa/detalle-prensa/2021/03/31/tasa-de-desocupación-nacional-alcanzó-10-3-en-el-trimestre-diciembre-2020---febrero-2021>.
71. Ipsos. (2021). Un año después, la mayoría no ve el fin de la pandemia antes de finales de 2021, si es que lo hay... | Ipsos. <https://www.ipsos.com/es-es/un-ano-despues-la-mayoria-no-ve-el-fin-de-la-pandemia-antes-de-finales-de-2021-si-es-que-lo-hay>
72. IPSUSS/Mindep. (2019). Encuesta Actividad Física y Deportes: sólo dos de cada 10 chilenos hacen ejercicio - IPSUSS. <http://www.ipsuss.cl/ipsuss/analisis-y-estudios/encuesta-actividad-fisica-y-deportes-solo-dos-de-cada-10-chilenos-hace/2019-01-07/173931.html>
73. Jones, A. W., & Davison, G. (2018). Exercise, Immunity, and Illness. In *Muscle and Exercise Physiology* (pp. 317–344). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-814593-7.00015-3>
74. Julian B. Rotter. (1954). Aprendizaje social y psicología clínica. <https://books.google.cl/books?hl=es&lr=&id=kx1sAAAAMAAJ&oi=fnd&pg=PA3&ots=6>



Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación
Facultad de Artes y Educación Física
Departamento de Educación Física Deportes y Recreación

6YOH5F-oe&sig=-

3WxThPjuCMME7HxMG5i0xMgqmg&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false

75. Injuve. (2008). *Informe Juventud en España 2008*. www.injuve.migualdad.es
76. Jose Fernando Ossa Ramirez, Luz Estela Rebelo Quirama, Elsy Gonzalez Velasquez, & Julian David Pamplona Gonzalez. (2004). *Los conceptos de bienestar y satisfacción una revisión de tema*. /Downloads/Dialnet-LosConceptosDeBienestarYSatisfaccionUnaRevisionDeT-2877330.pdf
77. Jurado, H. V., Rivera, V. C., Franco, A. C., Montes De Oca, V. O., Salazar, P. H., Antonio, M., & Rull, P. (2014). Comparación de dos formas de una escala de sentido de coherencia. In *Revista Intercontinental de Psicología y Educación* (Vol. 16).
78. Kaplan, G. (2004). Biomedicine. In *Encyclopedia of Social Measurement* (pp. 189–201). Elsevier Inc. <https://doi.org/10.1016/B0-12-369398-5/00267-X>
79. Lancet, T. (2020). *Emerging understandings of 2019-nCoV*. [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)30186-0/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)30186-0/fulltext)
80. Liberman Ariel, & Abelló Augusto. (2006). *Procesos Terciarios. De la Vulnerabilidad a la Resiliencia [Zukerfeld, R., y Zonis Zukerfeld, R., 2005]*. <http://www.aperturas.org/articulo.php?articulo=0000408>
81. Lindner, K. J. (1999). Sport participation and perceived academic performance of school children and youth. *Pediatric Exercise Science*, 11(2), 129–143. <https://doi.org/10.1123/pes.11.2.129>
82. Lindström, B., & Eriksson, M. (2005). Salutogenesis. *J Epidemiol Community Health*, 59, 440–442. <https://doi.org/10.1136/jech.2005.034777>
83. Lindström, B., & Eriksson, M. (2006). Contextualizing salutogenesis and Antonovsky in public health development. In *Health Promotion International* (Vol. 21, Issue 3, pp. 238–244). Oxford Academic. <https://doi.org/10.1093/heapro/dal016>
84. Lundqvist, T. (1995). Chronic cannabis use and the sense of coherence. *Life Sciences*, 56(23–24), 2145–2150. [https://doi.org/10.1016/0024-3205\(95\)00201-G](https://doi.org/10.1016/0024-3205(95)00201-G)
85. Lam, B. T. (2007). Impact of Perceived Racial Discrimination and Collective Self-Esteem on Psychological Distress Among Vietnamese-American College Students: Sense of Coherence as Mediator. *American Journal of Orthopsychiatry*, 77(3), 370–376. <https://doi.org/10.1037/0002-9432.77.3.370>
86. Leiva, A. M., Martínez, M. A., Cristi-Montero, C., Salas, C., Ramírez-Campillo, R., Martínez, X. D., Aguilar-Farías, N., & Celis-Morales, C. (2017). El sedentarismo se



Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación
Facultad de Artes y Educación Física
Departamento de Educación Física Deportes y Recreación

- asocia a un incremento de factores de riesgo cardiovascular y metabólico independiente de los niveles de actividad física. *Revista Médica de Chile*, 145(4), 458–467. <https://doi.org/10.4067/S0034-98872017000400006>
87. Lema, L., Salazar, I., Varela, M. teresa, Tamayo, J., Rubio, A., & Botero, A. (2009). Comportamiento y salud de los jóvenes universitarios: Satisfacción on el estilo de vida.
88. Martínez, M. elena F., Chamorro, L. M., Mata, M. A. G., Presa, C. L., García, D. F., & Casares, A. maría vasquez. (2014). Sntido de coherencia y salud percibida en alumnos universitarios de ciencias de la salud. <https://www.aeesme.org/aeesme/sentido-de-coherencia-y-salud-percibida-en-alumnos-universitarios-de-ciencias-de-la-salud/>
89. <https://www.actaodontologica.com/ediciones/2015/3/art-19/>
90. M., Hernán Zarate., & M., Alex Valenzuela. (2020). *Consecuencias de la pandemia de covid-19 en la salud de los chilenos – SOCHOB*. <https://www.sochob.cl/web1/consecuencias-de-la-pandemia-de-covid-19-en-la-salud-de-los-chilenos/>
91. M^a, D., & Moreno Rodríguez, C. (2014). *El sentido de coherencia en la adolescencia: La contribución de la familia y otros contextos a su desarrollo y su repercusión sobre la salud Memoria presentada por Irene García Moya para la obtención del Grado de Doctora con Mención Internacional*.
92. Maddaleno, M., Morello, P., & Infante-Espínola, F. (2003). *Salud y desarrollo de adolescentes y jóvenes en Latinoamérica y El Caribe: desafíos para la próxima década*. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-36342003000700017
93. Mantas Jiménez, S. (2017). *sentido de coherencia, resiliencia y salud mental positiva en los profesionales del sistema de emergencias médicas*. <http://hdl.handle.net/10803/406045>
94. Mariano Hernan, Fernández, A., & Ramos, M. (2004). *La salud de los jóvenes*. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0213-91112004000400010
95. Mariela Dejo Vasquez. (2007). Sentido de cohencia, afrontamiento y sobrecarga en cuidadores familiares de ancianos con enfermedad crónica. *Avances En Psicología Latinoamericana/Bogota*, 25(1794–4724), 64–71.
96. Márquez, S. (1995). (PDF) *Beneficios psicológicos de la actividad física*. https://www.researchgate.net/publication/28180950_Beneficios_psicologicos_de_la_a ctividad_fisica



Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación
Facultad de Artes y Educación Física
Departamento de Educación Física Deportes y Recreación

97. Martínez, M. elena F., Chamorro, L. M., Mata, M. A. G., Presa, C. L., García, D. F., & Casares, A. maría vasquez. (2014). *sentido de coherencia y salud percibida en alumnos universitarios de ciencias de la salud | aeesme*. <https://www.aeesme.org/aeesme/sentido-de-coherencia-y-salud-percibida-en-alumnos-universitarios-de-ciencias-de-la-salud/>
98. Ministerio de salud de Chile. (2008). *Política Nacional de Salud de*.
99. Ministerio de salud de Chile. (2012). *Programa nacional de salud integral de adolescentes y jóvenes “nivel primario de atención*.
100. Mittelmark, M. B., & Bauer, G. F. (2016). The meanings of salutogenesis. In *The Handbook of Salutogenesis* (pp. 7–13). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-04600-6_2
101. Mittelmark, M. B., & Bauer, G. F. (2017). *The Meanings of Salutogenesis 2*. https://doi.org/10.1007/978-3-319-04600-6_2
102. *Modelo salutogénico: enfoque positivo de la salud. Una revisión de la literatura*. (n.d.). Retrieved August 6, 2020, from <https://www.actaodontologica.com/ediciones/2015/3/art-19/>
103. MONZÓN, I. M. M. (2007). *Estrés académico en estudiantes universitarios | MARTÍN MONZÓN | APUNTES DE PSICOLOGÍA*. <http://www.apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/view/117>
104. Moons, P., & Norekvål, T. M. (2006). Is sense of coherence a pathway for improving the quality of life of patients who grow up with chronic diseases? A hypothesis. *European Journal of Cardiovascular Nursing*, 5(1), 16–20. <https://doi.org/10.1016/j.ejcnurse.2005.10.009>
105. Mujica Johnson, F. N., & Orellana Arduiz, N. del C. (2016). Construcción de la Vocación en Estudiantes de Pedagogía en Educación Física: Un Componente Subjetivo de la Formación Profesional - Revista de Educación Física. *Revista de Educación Física*, 34(3). <https://g-se.com/construccion-de-la-vocacion-en-estudiantes-de-pedagogia-en-educacion-fisica-un-componente-subjetivo-de-la-formacion-profesional-2165-sa-s5812212cb4413>
106. Myrin, B., & Lagerstrom, M. (2006). Health behaviour and sense of coherence among pupils aged 14–15. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 20(3), 339–346. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6712.2006.00413.x>
107. Nieman, D. C., & Wentz, L. M. (2019). The compelling link between physical



Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación
Facultad de Artes y Educación Física
Departamento de Educación Física Deportes y Recreación

- activity and the body's defense system. In *Journal of Sport and Health Science* (Vol. 8, Issue 3, pp. 201–217). Elsevier B.V. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2018.09.009>
108. Na Zhu, Ph.D., Dingyu Zhang, M.D., Wenling Wang, Ph.D., Xingwang Li, M.D., Bo Yang, M.S., Jingdong Song, Ph.D., Xiang Zhao, Ph.D., Baoying Huang, Ph.D., Weifeng Shi, Ph.D., Roujian Lu, M.D., Peihua Niu, Ph.D., Faxian Zhan, Ph.D., et al., for the C. N. C. I. and R. T. (2020). *A Novel Coronavirus from Patients with Pneumonia in China, 2019*. <https://www.nejm.org/doi/10.1056/NEJMoa2001017>
109. Oe ciclo vital. (2002). *OE CICLO VITAL*.
110. OMS | Desarrollo en la adolescencia. (2015). WHO. http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/
111. Ozamiz-Etxebarria, N., Dosil-Santamaria, M., Picaza-Gorrochategui, M., & Idoiaga-Mondragon, N. (2020). Stress, anxiety, and depression levels in the initial stage of the COVID-19 outbreak in a population sample in the northern Spain. *Cadernos de Saude Publica*, 36(4). <https://doi.org/10.1590/0102-311X00054020>
112. PEDRO LAIN ENTRALGO. (1985). *Antropología médica para clínicos*.
113. *Psychiatry of Pandemics*. (2019). <https://doi.org/10.1007/978-3-030-15346-5>
114. Quito Desde Un Enfoque Salutogénico, C. DE, Lorena Narvárez Albán, A., & Sola, J. (2018). *Sentido de coherencia y resiliencia en adolescentes de dos colegios de quito desde un enfoque salutogénico*.
115. Ramírez, W., Vinaccia, S., & Suárez, G. R. (2004). *El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica*. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-885X2004000200008
116. Rivera, F., López, A., Ramos, P., & Moreno, C. (2011). *Propiedades psicométricas de la escala sentido de coherencia* (Vol. 4).
117. Robinson Sabino-Silva, A. C. G. J. & W. L. S. (2020). *Coronavirus COVID-19 impacts to dentistry and potential salivary diagnosis*. <https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs00784-020-03248-x>
118. Secades, X. G., Molinero, O., Barquín, R. R., Salguero, A., Vega, R. de la, & Márquez, S. (2014). *Vista de La resiliencia en el deporte: fundamentos teóricos*,



Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación
Facultad de Artes y Educación Física
Departamento de Educación Física Deportes y Recreación

instrumentos de evaluación y revisión de la literatura.

<https://revistas.um.es/cpd/article/view/211291/168031>

119. *Secuelas del coronavirus: los pacientes que siguen sufriendo problemas tras haber superado el covid-19 - BBC News Mundo.* (2020). <https://www.bbc.com/mundo/noticias-53759283>
120. Shutt-Aine, J., & Maddaleno, M. (2003). *Organización Panamericana de la Salud Oficina Regional de la Organización Mundial de la Salud.*
121. Silva, G. (1990). *Resiliencia y violencia política en los niños.*
122. Sollerhed, A. C., Ejlertsson, G., & Apitzsch, E. (2005). Predictors of strong sense of coherence and positive attitudes to physical education in adolescents. *Scandinavian Journal of Public Health*, 33(5), 334–342. <https://doi.org/10.1080/14034940510005833>
123. Sonstroem, R. J., & Morgan, W. P. (1989). Exercise and self-esteem: Rationale and model. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 21(3), 329–337. <https://doi.org/10.1249/00005768-198906000-00018>
124. Speth, M. M., Singer-Cornelius, T., Oberle, M., Gengler, I., Brockmeier, S. J., & Sedaghat, A. R. (2020). Olfactory Dysfunction and Sinonasal Symptomatology in COVID-19: Prevalence, Severity, Timing, and Associated Characteristics. *Otolaryngology - Head and Neck Surgery (United States)*, 163(1), 114–120. <https://doi.org/10.1177/0194599820929185>
125. Steptoe, A., & Wardle, J. (2001). Health behaviour, risk awareness and emotional well-being in students from Eastern Europe and Western Europe. *Social Science and Medicine*, 53(12), 1621–1630. [https://doi.org/10.1016/S0277-9536\(00\)00446-9](https://doi.org/10.1016/S0277-9536(00)00446-9)
126. Suglia, S. F., Duarte, C. S., Sandel, M. T., & Wright, R. J. (2010). Social and environmental stressors in the home and childhood asthma. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 64(7), 636–642. <https://doi.org/10.1136/jech.2008.082842>
127. Surtees, P., Wainwright, N., Luben, R., Khaw, K. T., & Day, N. (2003). Sense of Coherence and Mortality in Men and Women in the EPIC-Norfolk United Kingdom Prospective Cohort Study. *American Journal of Epidemiology*, 158(12), 1202–1209. <https://doi.org/10.1093/aje/kwg272>
128. Sandín, B., & Chorot, P. (2017). Cuestionario de Sucesos Vitales (CSV): Estructura factorial, propiedades psicométricas y datos normativos. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 22(2), 95–115.



Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación
Facultad de Artes y Educación Física
Departamento de Educación Física Deportes y Recreación

<https://doi.org/10.5944/rppc.vol.22.num.2.2017.19729>

129. Sandin, B., Valiente, R. M., Garcia-Escalera, J., & Chorot, P. (2020). Applying the Spanish version of the Unified Protocol for Transdiagnostic Treatment of Emotional Disorders in Children and Adolescents View project Transdiagnostic View project SEE PROFILE. <https://doi.org/10.5944/rppc.27569>
130. Sandin Bonifacio. (2003). El estrés: Un análisis basado en el papel de los factores sociales. https://www.researchgate.net/publication/26420219_El_estres_Un_analisis_basado_en_el_papel_de_los_factores_sociales
131. Tailandesa, C., Cerqueira, L., Moraes, H., & Santos, T. M. (2011). *Relación entre deporte, resiliencia, calidad de vida y ansiedad*. https://www.researchgate.net/publication/262749626_Relationship_between_sport_resilience_quality_of_life_and_anxiety
132. Taylor, D. C., Szatmari, P., Boyle, M. H. D., & Offord, D. R. (1996). Somatization and the Vocabulary of Everyday Bodily Experiences and Concerns: A Community Study of Adolescents. In *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry* (Vol. 35, Issue 4). <https://doi.org/10.1097/00004583-199604000-00015>
133. Torsheim, T., Aaroe, L. E., & Wold, B. (2001). Sense of coherence and school-related stress as predictors of subjective health complaints in early adolescence: ¿Interactive, indirect or direct relationships? *Social Science and Medicine*, 53(5), 603–614. [https://doi.org/10.1016/S0277-9536\(00\)00370-1](https://doi.org/10.1016/S0277-9536(00)00370-1)
134. Veenstra, M., Moum, T., & Røysamb, E. (2005). Relationships between health domains and sense of coherence: A two-year cross-lagged study in patients with chronic illness. *Quality of Life Research*, 14(6), 1455–1465. <https://doi.org/10.1007/s11136-004-0015-8>
135. Velázquez Serrano, M. M. (2014). *niveles de adaptabilidad en adolescentes del nivel medio superior de los alumnos del colegio mexiquense de educación técnica de toluca a través del iac*. universidad autónoma del estado de méxico. <http://ri.uaemex.mx/handle/20.500.11799/49229>
136. Vinje, H. F., Langeland, E., & Bull, T. (2016). Aaron antonovsky's development of salutogenesis, 1979 to 1994. In *The Handbook of Salutogenesis* (pp. 25–40). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-04600-6_4
137. Wainwright, N. W. J., Surtees, P. G., Welch, A. A., Luben, R. N., Khaw, K. T., &



Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación
Facultad de Artes y Educación Física
Departamento de Educación Física Deportes y Recreación

- Bingham, S. A. (2007). Healthy lifestyle choices: ¿Could sense of coherence aid health promotion? *Journal of Epidemiology and Community Health*, 61(10), 871–876. <https://doi.org/10.1136/jech.2006.056275>
138. Wallston, K. A. (1992). Hocus-pocus, the focus isn't strictly on locus: Rotter's social learning theory modified for health. *Cognitive Therapy and Research*, 16(2), 183–199. <https://doi.org/10.1007/BF01173488>
139. Wang, Chen, Horby, P. W., Hayden, F. G., & Gao, G. F. (2020). A novel coronavirus outbreak of global health concern. In *The Lancet* (Vol. 395, Issue 10223, pp. 470–473). Lancet Publishing Group. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30185-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30185-9)
140. Wang, Cuiyan, Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5), 1729. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>
141. Walsh, N. P. (2018). Recommendations to maintain immune health in athletes. In *European Journal of Sport Science* (Vol. 18, Issue 6, pp. 820–831). Taylor and Francis Ltd. <https://doi.org/10.1080/17461391.2018.1449895>
142. Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5), 1729. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>
143. World Health Organization (WHO). (2019). Stay physically active during self-quarantine. <https://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/publications-and-technical-guidance/noncommunicable-diseases/stay-physically-active-during-self-quarantine>
144. Ying, Y. W., Lee, P. A., & Tsai, J. L. (2007). Predictors of depressive symptoms in Chinese American college students: Parent and peer attachment, college challenges and sense of coherence. *American Journal of Orthopsychiatry*, 77(2), 316–323. <https://doi.org/10.1037/0002-9432.77.2.316>
145. Zhang, Y., & Ma, Z. F. (2020). Impact of the COVID-19 Pandemic on Mental Health and Quality of Life among Local Residents in Liaoning Province, China: A Cross-



Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación
Facultad de Artes y Educación Física
Departamento de Educación Física Deportes y Recreación

Sectional Study

146. Ximena Palacios-Espinosa & María. H., R.-E. (2008). Aspectos conceptuales e históricos del sentido de coherencia propuesto por Antonovsky: ¿una alternativa para abordar el tema de la salud mental? *Informes Psicológicos*, 10, 275–300.
147. Xuedong, Q. X. Z. X. (2020). *Intervención psicológica de pacientes bucales durante el período de prevención epidémica de neumonía por nuevo coronavirus*. <http://rs.yiigle.com/yufabiao/1182611.htm>
148. Zi-yu GE, Lu-ming YANG, Jia-jia XIA, Xiao-hui FU, Y. Z. (2020). *Possible aerosol transmission of COVID-19 and special precautions in dentistry*. <https://link.springer.com/content/pdf/10.1631/jzus.B2010010.pdf>
149. Procesos Terciarios. De la Vulnerabilidad a la Resiliencia [Zukerfeld, R., y Zonis Zukerfeld, R., 2005]