

FACULTAD DE HUMANIDADES

Escuela Académico Profesional de Psicología

Tesis

**Respuestas rumiantes y satisfacción con la vida
en estudiantes de segundo de secundaria de una
institución educativa pública femenina de
Huancayo-2023**

Sherly Marisol Delgado Leon
Lidia Malca Velasquez de Estrella

Para optar el Título Profesional de
Licenciada en Psicología

Huancayo, 2025

Repositorio Institucional Continental
Tesis digital



Esta obra está bajo una Licencia "Creative Commons Atribución 4.0 Internacional" .

Repositorio Institucional Continental
Trabajo de suficiencia profesional



Esta obra está bajo una Licencia "Creative Commons Atribución 4.0 Internacional".

INFORME DE CONFORMIDAD DE ORIGINALIDAD DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

A : Dra ELIANA CARMEN MORY ARCINEGA
Decana de la Facultad de Humanidades

DE : VERONICA NOEMI SOTELO NARVAEZ
Asesor de trabajo de investigación

ASUNTO : Remito resultado de evaluación de originalidad de trabajo de investigación

FECHA : 21 de Febrero de 2025

Con sumo agrado me dirijo a vuestro despacho para informar que, en mi condición de asesor del trabajo de investigación:

Título:

Respuestas ruminantes y satisfacción con la vida en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa pública femenina de Huancayo-2023

Autores:

1. Sherly Marisol Delgado Leon – EAP. Psicología
2. Lidia Malca Velasquez de Estrella – EAP. Psicología

Se procedió con la carga del documento a la plataforma "Turnitin" y se realizó la verificación completa de las coincidencias resaltadas por el software dando por resultado 20 % de similitud sin encontrarse hallazgos relacionados a plagio. Se utilizaron los siguientes filtros:

- Filtro de exclusión de bibliografía SI NO
- Filtro de exclusión de grupos de palabras menores
Nº de palabras excluidas (**en caso de elegir "SI"**): 20 SI NO
- Exclusión de fuente por trabajo anterior del mismo estudiante SI NO

En consecuencia, se determina que el trabajo de investigación constituye un documento original al presentar similitud de otros autores (citas) por debajo del porcentaje establecido por la Universidad Continental.

Recae toda responsabilidad del contenido del trabajo de investigación sobre el autor y asesor, en concordancia a los principios expresados en el Reglamento del Registro Nacional de Trabajos conducentes a Grados y Títulos – RENATI y en la normativa de la Universidad Continental.

Atentamente,

AGRADECIMIENTOS

Principalmente, agradecemos a Dios por guiar nuestros pasos y permitirnos aprender de los errores, para ser cada vez mejores seres humanos. En segundo lugar, y sin ser menos importante, agradecemos a nuestras queridas familias, quienes han sido un pilar fundamental durante todo este largo camino de preparación hacia la vida profesional, con quienes hemos compartido alegrías y penas, superando cada obstáculo que se nos presentó. Finalmente, agradezco a mi colega, con quien tuve el honor de realizar esta tesis, compartir experiencias, obstáculos y alegrías, consolidándonos como un gran equipo de trabajo y una sólida amistad.

DEDICATORIA

El presente trabajo está dedicado con mucho cariño a todas las personas que nos apoyaron incondicionalmente en la realización de esta tesis, motivándonos a no darnos por vencidas. A ellos, nuestra inmensa gratitud.

ÍNDICE

RESUMEN	11
ABSTRACT	12
INTRODUCCIÓN	13
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	16
1.1 Formulación del Problema	16
1.2 Pregunta de Investigación	20
1.2.1 Problema General	20
1.2.2 Problemas Específicos	20
1.3 Objetivos de la Investigación	20
1.3.1 Objetivo General	20
1.3.2 Objetivos Específicos	20
1.4 Justificación e Importancia de la Investigación	21
1.4.1 Justificación Teórica	21
1.4.2 Justificación Social	21
1.4.3 Justificación Metodológica	22
1.4.4 Justificación Práctica	22
1.5 Limitaciones	22
CAPITULO II: MARCO TEÓRICO	23
2.1 Antecedentes	23
2.1.1 Antecedentes Internacionales	23
2.1.2 Antecedentes Nacionales	25
2.1.3 Antecedentes Locales	27

2.2 Bases Teóricas	29
2.2.1 Definición de Respuestas Rumiantes	29
2.2.2 Teoría de Estilos de Respuesta Frente a la Depresión	30
2.2.3 Efectos de la Rumiación	33
2.2.4 Diferencias y Similitudes entre Rumiación y Otros Constructos Cognitivos	34
2.2.5 Diferencias de Rumiación según el Género	35
2.2.6 Rumiación en la Adolescencia	36
2.2.7 Definición de Satisfacción con la Vida	37
2.2.8 Perspectivas y Modelos Teóricos de la Calidad de Vida	38
2.2.9 Satisfacción con la Vida y la Salud	43
2.2.10 Satisfacción con la Vida y las Relaciones Sociales	43
2.2.11 Predictores de la Satisfacción con la Vida	44
2.3 Definición de Términos Básicos	45
CAPÍTULO III: HIPÓTESIS Y VARIABLES	47
3.1 Hipótesis	47
3.1.1 Hipótesis General	47
3.1.2 Hipótesis Específicas	47
3.2 Variables	48
3.2.1. Respuestas Rumiantes	48
3.2.2. Satisfacción con la Vida	49
CAPÍTULO IV: METODOLOGÍA	50
4.1 Método de Investigación	50
4.1.1 Según el Propósito Extrínseco de la Investigación	50

4.1.2 Según el Enfoque	50
4.1.3 Según la Planificación de la Toma de Datos	51
4.1.4 Diseño de Investigación	51
4.1.5 Propósito Intrínseco o Nivel de Investigación	51
4.2 Población	52
4.3 Muestra	52
4.4 La Técnica de Recolección de Datos	53
4.4.1 Técnica	53
4.4.2 Procedimiento de Recolección de Datos	53
4.5 Instrumento	54
4.5.1. Instrumento para medir Respuestas Rumiantes	54
4.5.2. Instrumento para medir Satisfacción con la Vida	56
4.6 Descripción de Procedimiento de Análisis	58
CAPÍTULO V: RESULTADOS	60
5.1. Análisis Descriptivo	60
5.1.1. Nivel de Respuestas Rumiantes	60
5.1.2. Resultados Descriptivos de Satisfacción con la Vida	65
5.2. Análisis Inferencial	67
5.2.1. Prueba de Normalidad	67
5.2.2. Prueba de Hipótesis General	68
5.2.3. Prueba de Hipótesis Específica 1.....	69
5.2.4. Prueba de Hipótesis Específica 2	70
5.2.5. Prueba de Hipótesis Específica 3	70

5.2.6. Prueba de Hipótesis Específica 4	71
5.3 Discusión	72
CONCLUSIONES	77
RECOMENDACIONES	79
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	80
ANEXOS	90

LISTA DE TABLAS

- Tabla 1. Operacionalización de la variable respuestas rumiantes
- Tabla 2. Operacionalización de la variable satisfacción con la vida
- Tabla 3. Cantidad de participantes por secciones
- Tabla 4. Frecuencia de edad de los participantes
- Tabla 5. Validación de contenido del instrumento de respuestas rumiantes
- Tabla 6. Confiabilidad del instrumento de respuestas rumiantes
- Tabla 7. Validez de contenido del instrumento de satisfacción con la vida
- Tabla 8. Confiabilidad del instrumento de satisfacción con la vida
- Tabla 9. Nivel de respuestas rumiantes
- Tabla 10. Nivel de respuestas rumiantes según sección
- Tabla 11. Dimensiones de las respuestas rumiantes
- Tabla 12. Dimensión reflexión según sección
- Tabla 13. Dimensión reproche según sección
- Tabla 14. Nivel de satisfacción con la vida
- Tabla 15. Satisfacción con la vida según sección
- Tabla 16. Prueba de normalidad
- Tabla 17. Correlación entre las respuestas rumiantes y la satisfacción con la vida
- Tabla 18. Nivel de las respuestas rumiantes
- Tabla 19. Nivel de satisfacción con la vida
- Tabla 20. Correlación entre la reflexión y la satisfacción con la vida
- Tabla 21. Correlación entre el reproche y la satisfacción con la vida

LISTA DE FIGURAS

Figura 1. Modelo cognitivo

Figura 2. Triple relación de contingencia

Figura 3. Calidad de vida según la OMS

Figura 4. Calidad de vida centrada en la evaluación

Figura 5. Modelo jerárquico de la motivación

Figura 6. Diseño no experimental correlacional

Figura 7. Respuestas rumiantes

Figura 8. Respuestas rumiantes según sección

Figura 9. Dimensión reflexión según sección

Figura 10. Dimensión reflexión según sección

Figura 11. Satisfacción con la vida

Figura 12. Satisfacción con la vida según sección

RESUMEN

El presente trabajo se realizó con la finalidad de determinar la relación entre las respuestas rumiantes y la satisfacción con la vida en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa pública femenina de Huancayo en 2023.

El estudio fue cuantitativo y descriptivo correlacional. Se obtuvo una muestra censal de 120 estudiantes de segundo de secundaria. Se administraron los instrumentos *Ruminative Response Scale* (RRS-Short Form) y *Satisfaction with Life Scale* (SWLS). Los hallazgos indicaron que existe una correlación negativa, débil y significativa ($Rho=-0,203$; $p=0,026$) entre las respuestas rumiantes y la satisfacción con la vida. Además, la mayoría de las participantes (63,3%) obtuvo un nivel medio de respuestas rumiantes, mientras que la mayoría (34,2%) alcanzó un nivel de alta satisfacción con la vida.

Se concluyó que, a mayor rumiación de tipo reproche, menor es la satisfacción con la vida en las adolescentes, mientras que la rumiación de tipo reflexión es independiente del placer por la vida.

Palabras clave: Respuestas Rumiantes, Satisfacción con la Vida, Depresión, Reflexión, Reproches, Adolescentes

ABSTRACT

The aim of this study was to determine the relationship between ruminative responses and life satisfaction in second-year high school students at a public female educational institution in Huancayo in 2023.

This study has a quantitative, and descriptive correlational approach. A census sample of 120 high school sophomores was obtained. The *Ruminative Response Scale* (RRS-Short Form) and *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) instruments were administered. The findings indicated a negative, weak, and significant correlation ($Rho = -0.203$; $p = 0.026$) between ruminative responses and life satisfaction. Additionally, the majority of participants (63.3%) obtained a medium level of ruminative responses, while a significant portion (34.2%) reached a high level of life satisfaction.

It was concluded that the higher the level of reproach-type rumination, the lower the life satisfaction of adolescent girls, while reflection-type rumination is independent of life satisfaction.

Keywords: Ruminative Responses, Life Satisfaction, Depression, Reflection, Reproach, Adolescents

INTRODUCCIÓN

Las respuestas rumiantes son un pensamiento pasivo y repetitivo que genera malestar en la persona. La mayoría de las rumiaciones son pensamientos fatalistas y pesimistas (Nolen-Hoeksema, 1991). Esta variable ha sido poco estudiada desde el punto de vista del contextualismo; la mayoría de los estudios se han realizado desde una perspectiva cognitiva, la cual presenta errores epistemológicos, como el error categorial de entes mentales y el dualismo mente-cuerpo. En este sentido, el presente estudio aborda las respuestas rumiantes desde una perspectiva contextual-conductual.

Los antecedentes internacionales han encontrado que las respuestas rumiantes predicen sintomatología depresiva (Miniati et al., 2023) y la ideación suicida (Chiang et al., 2022). Asimismo, se han reportado diferencias significativas entre géneros, con mayores puntuaciones en mujeres (Whisman et al., 2018).

A nivel nacional, no existen estudios específicos sobre respuestas rumiantes. Sin embargo, la variable más similar que se ha estudiado es la rumiación cognitiva, la cual se ha encontrado relacionada con la ansiedad en personas de 18 a 70 años (Puerta, 2021) y con la calidad de vida en universitarios (Zapata, 2020). Además, se ha reportado una relación entre el pensamiento negativo repetitivo y la recompensa ambiental (Ramos y Atoc, 2021), así como entre los pensamientos rumiativos y la insatisfacción con la imagen corporal (Flores, 2021).

La literatura científica coincide en que las respuestas rumiantes son un indicador de posibles problemas de ansiedad y depresión. En ese sentido, cabe preguntarse si la satisfacción con la vida se ve afectada por la presencia de esta conducta en una población no clínica.

A nivel local, no existen estudios sobre las respuestas rumiantes, pero sí sobre la satisfacción con la vida o calidad de vida. Se ha encontrado una relación negativa con las conductas antisociales en estudiantes de secundaria (2022), una relación positiva entre la satisfacción con la vida y las actitudes maternas (Caballero y Ramon, 2022), y una relación entre la resiliencia y la calidad de vida (Rodríguez y Vara, 2020).

La motivación para escoger estas variables radica en que las respuestas rumiantes y la satisfacción con la vida son indicadores clínicos que no se han estudiado a nivel local. Además, los antecedentes reportan una relación con problemas psicológicos, y las mujeres suelen presentar con mayor frecuencia este problema, pero no se ha abordado en una población femenina de Perú ni de Huancayo. En este sentido, las investigadoras optaron por continuar esta línea de estudio, empleando una metodología no experimental de tipo correlacional.

La tesis está estructurada de la siguiente manera: en el capítulo I se presenta el planteamiento del problema, donde se fundamenta por qué se estudian estas variables, se formulan las preguntas y las justificaciones. En el capítulo II se expone el marco teórico, poniendo énfasis en la perspectiva contextual y conductual, y se muestran los antecedentes más cercanos y relevantes, así como la definición de términos clave. En el capítulo III se encuentran las hipótesis y la operacionalización de las variables. En el capítulo IV se describe la metodología, el diseño de investigación, la población, la muestra, los instrumentos, el procedimiento de recolección de datos y los aspectos éticos. En el capítulo V se presentan los resultados del análisis descriptivo e inferencial. Finalmente, se exponen las discusiones, conclusiones, recomendaciones, referencias bibliográficas y anexos.

Los alcances del estudio radican en que los resultados son generalizables a toda la población de estudiantes de segundo grado de secundaria, lo que permite esclarecer la relación

entre las variables. Además, brinda información descriptiva de las frecuencias de respuestas rumiantes y satisfacción con la vida en estudiantes mujeres de la ciudad de Huancayo, lo cual servirá para implementar estrategias preventivas, promocionales y de intervención en beneficio de las estudiantes.

La limitación del estudio es que solo se trabajó con estudiantes de un solo grado académico, lo cual deja muchas incógnitas respecto de si el resultado también se cumple para grados superiores e inferiores. Esta limitación abre camino a seguir investigando estas variables en estudiantes de la localidad de Huancayo.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Formulación del problema

La satisfacción con la vida está estrechamente relacionada con la calidad de vida. Si las condiciones objetivas de la vida son altas y saludables (ingreso económico, cantidad de adquisiciones, estado de salud, etc.), la interpretación subjetiva que hace la persona de su vida también lo será, es decir, su satisfacción con la vida. En ese sentido, la satisfacción es un proceso de valoración personal que alguien hace sobre su vida.

Respecto a las condiciones de vida en la población peruana, el Instituto Nacional de Estadística e Informática (2023) reporta que el 40.8% de la población peruana presenta algún problema de salud de manera permanente, siendo mayor en la población urbana (42.3%) comparado con la rural (34.7%). Además, de cada 100 personas con problemas de salud, solo 36 buscan atención oportuna. Asimismo, el 86.9% de la población cuenta con algún tipo de seguro de salud, porcentaje que es mayor en el área rural (91.9%) que en el área urbana (85.7%), y que incrementa cada año. En relación con el acceso a la identidad, se reportó que, de cada 100 personas menores de 18 años, dos no cuentan con DNI. En cuanto al acceso a programas sociales, el 20.7% de los hogares con un integrante menor de 13 años es beneficiario del Vaso de Leche, siendo mayor en el área rural (34.5%). Además, de cada 100 hogares con niños entre 3 y 11 años, 83 fueron beneficiarios del programa de Desayuno Escolar Qali Warma.

Referente al ingreso económico, el promedio fue de S/. 1,589, lo que representa un incremento del 10% respecto a años anteriores. Además, el 62.8% de los jóvenes de 18 a 29 años tiene una cuenta en el sistema financiero, un porcentaje mayor en comparación con los adultos de 30 a 44 años (61.6%), y estas cifras aumentan cada año. En relación con el equipamiento del hogar,

se encontró que la compra de computadoras, cocinas a gas, refrigeradoras y lavadoras disminuyó en comparación con el año 2021. Por último, el aumento de medios de transporte en los hogares se incrementó en 0.5 y 0.6 puntos porcentuales en bicicletas (16.3%), autos/camionetas (14.8%), motocicletas (12%) y mototaxis (7%).

Los datos presentados muestran que la calidad de vida va en aumento en comparación con años anteriores, pero aún queda mucho por mejorar. En ese sentido, la manera en que una persona lleva su vida y las cosas que logra construir a nivel personal y familiar son indicativos para evaluar la satisfacción con la vida. Sin embargo, esto cambia según el grupo etario. De acuerdo con el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (2023), la falta de inversión en salud y nutrición afecta la satisfacción académica de los estudiantes, pero no se sabe mucho acerca de su satisfacción con la vida en general.

Según la directora general del Instituto Nacional de Salud Mental, Betty Misaico Revate, a nivel nacional los casos de atención por problemas de salud mental están aumentando, alcanzando en 2022 un total de 1,405,665 casos, siendo las principales patologías: depresión, ansiedad, síndrome de maltrato, trastornos emocionales y del comportamiento, adicciones y problemas de desarrollo psicológico, los cuales se agudizaron durante la pandemia (Ministerio de Salud, 2023). Estos problemas afectan a la población en general, siendo los más vulnerables los niños, adolescentes y adultos mayores. Al ser la salud una condición importante para la satisfacción con la vida, es relevante investigarla en diferentes niveles.

El problema sanitario, político y económico que afecta directamente el estilo de vida de las personas no es un tema novedoso; es un problema que desde años anteriores aqueja a la población peruana, principalmente en las condiciones de salud (Rondón, 2006). La causa de los problemas de salud mental en Perú se atribuye al estrés psicosocial en diferentes niveles, al problema sanitario

de la pandemia, al riesgo de contagio, a la incertidumbre, al confinamiento prolongado, al incumplimiento de las medidas de seguridad, a la carencia de capacidades de afrontamiento individual y comunitario, y a la limitada cobertura de la atención en salud mental (Ministerio de Salud, 2020).

A partir de los datos mencionados, queda claro que los factores psicosociales y las condiciones de vida afectan la salud psicológica de la población, ya sea a nivel de las conductas observables, pensamientos y emociones. Así mismo, las tasas de padecimientos más relevantes son la ansiedad y la depresión, problemas caracterizados por presentar conductas privadas que no se ajustan a la realidad individual y social. Estos pensamientos suelen ser repetitivos y constantes en la vida de la persona, generando limitaciones en su desempeño diario, que a la larga se convierten en discapacidades. Las reacciones repetitivas de las conductas privadas o públicas no surgen de forma espontánea; en general, son el resultado de la interacción de eventos ambientales (problemas sociales, sanitarios, estructura familiar, relación con amigos, etc.) y el organismo (historia de reforzamiento, experiencias de castigo, valores, entre otros).

Las respuestas rumiantes se entienden como pensamientos repetitivos que no son constructivos y que influyen en los síntomas depresivos de los jóvenes (Rood et al., 2009). Además, la rumiación es mucho más frecuente en personas del sexo femenino (Hilt et al., 2010). La rumia funciona como una respuesta de evitación experiencial, en la que la persona prefiere dar vueltas a un asunto en lugar de enfrentar los problemas o tomar decisiones al respecto. Al evitar las cosas, el estilo y la satisfacción con la vida se ven perjudicados, ya que no se vive plenamente el presente; en lugar de ello, se piensa en cosas del pasado y del futuro.

La rumiación se asocia con respuestas fisiológicas como la alta frecuencia cardíaca y la conductancia de la piel (Lawrence et al., 2023). Además, predice la aparición de problemas emocionales (Rood et al., 2009), por lo que es un elemento esencial en la comprensión de problemas psicológicos y estilos de vida. La manera en que procesamos la información es parte del estilo de vida, lo que significa que la rumia no es causante de la insatisfacción con la vida, sino que es parte de la misma existencia.

El coordinador de Tutoría y Orientación Educativa (TOE) de la Institución Educativa Micaela Bastidas, mediante informes psicopedagógicos, informó que aproximadamente el 25% de los estudiantes presenta considerables problemas con el uso del celular. Además, el 50% manifiesta tener problemas de hábitos en el uso de redes sociales, lo cual genera un grado de satisfacción en sus vidas, pero al mismo tiempo experimentan una necesidad constante de utilizar las redes sociales. Los estudiantes manifiestan abandono afectivo y emocional por parte de sus padres, y presentan indicadores de depresión y ansiedad que desencadenan respuestas rumiantes.

La población femenina con la que se trabajó se encuentra en un estado de riesgo, según entrevistas con el personal docente y directivo de la institución. En cuanto a las respuestas rumiantes, se identifican pensamientos repetitivos que afectan la calidad y la satisfacción de vida de las estudiantes. Además, los problemas emocionales agudizan los pensamientos rumiantes, desconectan a la persona de la realidad inmediata y provocan que se pierda tiempo, energía y vivencias del presente; en otras palabras, la calidad de vida se perjudica.

1.2 Pregunta de Investigación

1.2.1 Problema General

¿Cuál es la relación que existe entre las respuestas rumiantes y la satisfacción con la vida en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa pública femenina de Huancayo-2023?

1.2.2 Problemas Específicos

- ¿Cuál es el nivel predominante de respuestas rumiantes en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa pública femenina en Huancayo-2023?
- ¿Cuál es el nivel predominante de satisfacción con la vida en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa pública femenina en Huancayo-2023?
- ¿Cuál es la relación entre la reflexión y la satisfacción con la vida en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa pública femenina en Huancayo-2023?
- ¿Cuál es la relación entre los reproches y la satisfacción con la vida en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa pública femenina en Huancayo-2023?

1.3 Objetivos de la investigación

1.3.1 Objetivo General

Determinar la relación entre las respuestas rumiantes y la satisfacción con la vida en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa pública femenina en Huancayo-2023.

1.3.2 Objetivos Específicos

- Determinar el nivel predominante de respuestas rumiantes en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa pública femenina en Huancayo-2023.

- Determinar el nivel predominante de satisfacción con la vida en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa pública femenina en Huancayo-2023.
- Determinar la relación entre la reflexión y la satisfacción con la vida en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa pública femenina en Huancayo-2023.
- Determinar la relación entre los reproches y la satisfacción con la vida en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa pública femenina en Huancayo-2023.

1.4 Justificación e importancia de la investigación

1.4.1 Justificación Teórica

El nivel de satisfacción con la vida en estudiantes mujeres en el contexto huancaíno no ha sido investigado ampliamente y aún no está claramente definido. Esta variable es un indicador de salud psicológica; además, Moreta-Herrera et al. (2018) encontraron que la satisfacción con la vida era más alta en mujeres jóvenes. En este sentido, el presente estudio permitirá conocer si ese hallazgo también se cumple a nivel local y si está afectando la salud mental de las estudiantes. En relación con la respuesta rumiante, esta es un predictor de problemas emocionales y conductuales, por lo que no solo se conocerá la cantidad de estudiantes con este problema, sino también si se relaciona con la satisfacción con la vida, lo cual contribuirá a la literatura científica. Asimismo, los resultados del estudio servirán de antecedentes y aportarán datos sobre la población femenina para investigadores que siguen esta línea de investigación.

1.4.2 Justificación Social

El estudio ayudará a obtener datos claros acerca de cómo se presentan las respuestas ruminantes y el nivel de calidad de vida de las estudiantes, lo cual permitirá a los directivos y docentes establecer estrategias y actividades en función de los resultados. Además, considerando

que las sociedades están saliendo de una pandemia y que Perú enfrenta constantemente problemas políticos y sociales, estos datos permitirán conocer la satisfacción con la vida en un contexto problemático y su relación con las respuestas rumiantes, con el propósito de sugerir políticas de salud para los estudiantes jóvenes.

1.4.3 Justificación Metodológica

El estudio utilizará una metodología descriptiva relacional, la cual, aunque no es novedosa, es útil para descubrir conocimientos sobre la realidad de manera objetiva. En este proceso se usarán dos instrumentos poco utilizados a nivel nacional (a nivel local no han sido empleados), estos son: *Satisfaction With Life Scale (SWLS)* y *Penn State Worry Questionnaire (PSWQ)*. Estos serán validados y se obtendrá su confiabilidad en una población huancaína, lo cual servirá para que investigadores interesados en estas variables los empleen en poblaciones similares.

1.4.4 Justificación Práctica

Los resultados servirán para realizar estudios aplicados en función de los hallazgos. Además, los directivos podrán establecer actividades y crear ambientes que mejoren la satisfacción académica de las estudiantes. En el caso de los encargados del departamento psicopedagógico, podrán usar los hallazgos para diseñar programas preventivos y promocionales que aborden temas relacionados con la respuesta rumiante, como el manejo de emociones, autocontrol, y técnicas de conducta verbal, entre otros.

1.5 Limitaciones

Este estudio se centró únicamente en estudiantes de un solo grado académico, lo cual deja muchas incógnitas sobre si los resultados se aplican también a grados superiores e inferiores.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes

2.1.1 Antecedentes Internacionales

Miniati et al. (2023) realizaron un estudio titulado *Cognitive Fusion, Ruminative Response Style and Depressive Spectrum Symptoms in a Sample of University Students* con el objetivo de explorar si los estudiantes universitarios estaban más expuestos a fusión cognitiva (FC), respuesta rumiante (RR) y síntomas depresivos en comparación con estudiantes no universitarios. La muestra fue de 105 universitarios y 76 estudiantes no universitarios. Los instrumentos empleados fueron el Cuestionario de Fusión Cognitiva (CFQ-7), la Escala de Autoevaluación de Depresión de Zung (ZSDS) y el Cuestionario de Pensamiento Perseverante (PTQ). Se halló que los universitarios obtuvieron mayor puntaje que los no universitarios en el CFQ-7, ZSDS y PTQ, así como en repetitividad, intrusividad y pensamientos negativos repetitivos. Además, la regresión logística mostró que el PTQ predijo una mayor sintomatología depresiva severa. Se concluyó que la RR y la FC deben ser factores a considerar durante las intervenciones psicoterapéuticas en estudiantes universitarios.

Chiang et al. (2022) realizaron un estudio titulado *The Relationship between Depressive Symptoms, Rumination, and Suicide Ideation in Patients with Depression* con el objetivo de investigar la relación entre variables sociodemográficas, síntomas depresivos, rumiación e ideación suicida en pacientes con depresión. El estudio fue de enfoque cuantitativo, básico, con diseño no experimental transversal. La muestra fue de 65 personas con depresión internadas en la sala de psiquiatría del Hospital Tzu Chi. Los instrumentos empleados fueron el Inventario de Depresión de Beck-II, la Escala de Respuestas Rumiantes y la Escala de Ideación Suicida de Beck.

Los resultados mostraron que la edad, la edad en el momento del diagnóstico y la duración del sueño se relacionan negativamente con la rumia-reflexión. La conducta depresiva se vincula positivamente con la rumia, al igual que la ideación suicida. La ideación suicida se puede predecir por la rumiación y los síntomas depresivos, con un 60% de efectividad explicativa. Se concluye que, si la persona es más joven al ser diagnosticada con depresión, los síntomas depresivos, la escala de reflexión e ideación suicida son más graves. Asimismo, se recomienda que los profesionales consideren la rumiación y su impacto en la ideación suicida, principalmente en adultos jóvenes.

Whisman et al. (2018) realizaron un estudio titulado *Measurement Invariance of the Ruminative Responses Scale Across Gender* con el propósito de evaluar si el instrumento para medir la rumia cuenta con las mismas propiedades psicométricas tanto en hombres como en mujeres. El instrumento empleado fue la Escala de Respuestas Rumiantes (RRS), la cual fue sometida a una prueba de invariancia de medición de las dimensiones de cavilación y reflexión. La muestra fue de 4205 universitarios de tres universidades de los EE.UU. Los resultados mostraron invariancia escalar, métrica y configuracional de la estructura del instrumento. Se evidenciaron diferencias significativas de medias entre hombres y mujeres, con mayor puntaje en las mujeres en ambas dimensiones. Se concluye que la RRS de 10 ítems es psicométricamente equivalente para todos los géneros.

Ortega (2021) llevó a cabo el *Estudio Correlacional: Evitación experiencial, insomnio y rumiación en adolescentes*, con el propósito de establecer la vinculación entre la evitación experiencial, el estilo de respuesta rumiante e insomnio. La investigación fue cuantitativa, descriptiva-correlacional y transversal. Se trabajó con una muestra no probabilística de adolescentes. Se administraron los instrumentos AAQ-II, el RRS y el ISI. Los hallazgos revelaron

una vinculación directa entre las tres variables: evitación experiencial, estilo de respuesta rumiativa e insomnio, aunque la vinculación más intensa se dio entre evitación experiencial y rumiación ($r=0,648$; $p<0,05$). Asimismo, se determinó que la rumiación no es diferente según el sexo ($p=0,09$). Se concluyó que las tres variables de análisis se encuentran vinculadas de manera recíproca en los participantes.

Moreta-Herrera et al. (2018) investigaron *Satisfacción con la vida, bienestar psicológico y social como predictores de la salud mental en ecuatorianos* con el objetivo de conocer la predictibilidad de estas variables en la salud mental. Trabajaron con una muestra de 982 participantes de tres instituciones de educación superior en Ecuador. La metodología fue descriptiva y cuantitativa, y los instrumentos empleados fueron: Cuestionario de Satisfacción con la Vida, Cuestionario de Bienestar Social, Cuestionario de Bienestar Psicológico y Cuestionario de Salud General. Los resultados indicaron que la satisfacción con la vida presenta un riesgo de 19,9% en la vida de las personas, existiendo una diferencia significativa entre hombres y mujeres en los puntajes de satisfacción con la vida ($t=-1,98$; $p<0,05$) y también según el tipo de institución educativa ($t=-3,11$; $p=0,002$), con ventaja de las instituciones privadas sobre las públicas. Se concluyó que la satisfacción con la vida es una variable predictora de la salud psicológica de los estudiantes.

2.1.2 Antecedentes Nacionales

Puerta (2021) realizó un estudio titulado *Rumiación cognitiva y ansiedad en pobladores de la Urbanización Manylsa, distrito Ate Vitarte 2020* con el propósito de determinar la relación entre la rumiación cognitiva y la ansiedad. El enfoque fue cuantitativo, de tipo básico, correlacional y transversal. La población fue de 23,579 personas con edades entre 18 y 70 años. La muestra fue de 377 estudiantes y el muestreo fue no probabilístico. Los instrumentos aplicados fueron: la

Escala de Autoevaluación de Ansiedad (EAA) de Zung y la Escala de Rumiación RRS. Se halló que el 98,4% obtuvo niveles medios de rumiación cognitiva, el 1,3% nivel bajo y el 0,3% nivel alto. En relación con la ansiedad, se identificó que el 66% tiene un nivel normal, el 22% moderado y el 11,9% severo. La prueba de hipótesis indicó que existe una correlación positiva significativa entre ambas variables ($r=0,584$; $p\text{-valor}=0,00$). Asimismo, la relación con las dimensiones arrojó una correlación significativa con la rumiación reflexiva ($r=0,561$) y la rumiación negativa ($r=0,584$). Las edades se vincularon de manera positiva, lo que significa que el adulto intermedio presenta mayor correlación entre las variables de estudio.

Ramos y Atoc (2021) realizaron una tesis titulada *Pensamiento negativo repetitivo, fusión cognitiva y recompensa ambiental en adultos jóvenes de Lima* con el propósito de determinar la relación estadística entre el pensamiento negativo repetitivo, la fusión cognitiva y la recompensa ambiental en adultos jóvenes. La muestra fue de 207 participantes de ambos sexos con edades entre 19 y 35 años. Los instrumentos aplicados fueron el *Perseverative Thinking Questionnaire*, el *Cognitive Fusion Questionnaire* y la *Environmental Reward Observation Scale*. Los resultados indicaron que existe una relación positiva entre el pensamiento negativo repetitivo y la fusión cognitiva ($Rho=0,842$; $p\text{-valor} < 0,001$), una relación negativa entre el pensamiento negativo repetitivo y la recompensa ambiental ($Rho=-0,384$; $p<0,001$) y una relación negativa entre la fusión cognitiva y la recompensa ambiental ($Rho=0,445$; $p<0,001$). En conclusión, solo la fusión cognitiva predice la recompensa ambiental.

Flores (2021) desarrolló el trabajo de tesis denominado *Estilo de pensamiento rumiativo e insatisfacción con la imagen corporal en mujeres adolescentes de una institución educativa pública de Puente Piedra, Lima 2020* con el propósito de establecer el vínculo que existe entre el estilo de pensamiento rumiativo y la insatisfacción con la imagen corporal en escolares de sexo

femenino. La metodología fue básica, cuantitativa, no experimental y descriptiva-correlacional. Se utilizó una muestra no probabilística de 216 adolescentes de 3ro, 4to y 5to de secundaria, seleccionadas de una población de 540. Se administraron la Escala de Respuestas Rumiativas de Nolen-Hoeksema y Morrow y la Escala de Insatisfacción con la Imagen Corporal de Cooper, Taylor, Cooper y Fairburn. Los hallazgos mostraron una relación positiva, altamente significativa y moderada ($Rho=0,597$; $p=0,000$) entre el estilo de pensamiento rumiativo y la insatisfacción con la imagen corporal. Asimismo, la mayoría de las participantes (87%) alcanzó un nivel medio de rumiación, mientras que el 36,6% mostró insatisfacción con la imagen corporal en algún nivel. Se concluyó que a mayor nivel de estilo de pensamiento rumiativo, mayor nivel de insatisfacción con la imagen corporal.

Zapata (2020) llevó a cabo el trabajo investigativo titulado *Rumiación cognitiva y calidad de vida de los estudiantes de la Facultad de Derecho y Ciencias Sociales* con el fin de establecer la vinculación entre la rumiación cognitiva y la calidad de vida de los universitarios de derecho. La metodología fue cuantitativa, descriptiva-correlacional y transeccional. Se empleó una muestra de 333 participantes de seis carreras. Se administraron la Escala de Respuestas Rumiativas de Nolen-Hoeksema, Morrow y Fredrickson y la Escala de Calidad de Vida de Olson y Barnes. Los hallazgos mostraron una relación negativa y altamente significativa entre la rumiación cognitiva y la calidad de vida. Asimismo, las mujeres tuvieron mayor tendencia a realizar pensamientos rumiativos. Se concluyó que, a mayor rumiación cognitiva, menor calidad de vida en los universitarios.

2.1.3 Antecedentes Locales

Pérez (2022) realizó un estudio titulado *Calidad de vida y conductas antisociales en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de Chupaca - Junín, 2022* con el

propósito de establecer el vínculo entre la calidad de vida y las conductas antisociales. El estudio fue básico, cuantitativo, descriptivo correlacional y transeccional. Se trabajó con una muestra censal de 110 estudiantes de 1° a 5° de Secundaria. Se administraron la Escala de Calidad de Vida de Olson y Barnes y el cuestionario A-D de conductas antisociales. Los hallazgos mostraron que existe una relación negativa, leve y altamente significativa entre la calidad de vida y las conductas antisociales ($Rho=-0,283$; $p=0,003$). Asimismo, la mayoría de los participantes (71,8%) obtuvo un nivel óptimo de calidad de vida. Se concluyó que, a mayor nivel de calidad de vida, menor nivel de conductas antisociales en los escolares.

Caballero y Ramón (2022) llevaron a cabo un trabajo académico titulado *Satisfacción con la vida y actitudes maternas en madres de una institución educativa pública Huancayo-2022* con la meta de establecer la vinculación entre la satisfacción con la vida y las actitudes maternas en madres de familia de la institución educativa. La metodología fue hipotético-deductiva, básica, no experimental, transeccional y correlacional. Se trabajó con una muestra censal de 88 madres de familia a quienes se aplicaron la Escala de Satisfacción con la Vida y la Escala de Actitudes Maternas. Los hallazgos mostraron que existe una relación directa entre la satisfacción con la vida y las actitudes maternas ($Rho=0,580$; $p=0,000$). Asimismo, la mayoría (37%) de las participantes alcanzaron niveles muy altos de satisfacción con la vida. Se concluyó que, a mayor nivel de satisfacción con la vida, mayor nivel de actitudes maternas positivas en las madres de familia.

Rodríguez y Vara (2020) desarrollaron el estudio denominado *Resiliencia y calidad de vida en estudiantes de una universidad privada de Huancayo – 2020* con la finalidad de establecer el vínculo entre la resiliencia y la calidad de vida de los estudiantes universitarios de la carrera de enfermería. La investigación fue básica, cuantitativa, no experimental, correlacional y transeccional. Se trabajó con una muestra no probabilística de 138 alumnos, seleccionados de una

población de 348 estudiantes de ambos sexos. Se administraron la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young y la Escala de Calidad de Vida de Olson y Barnes. Los hallazgos mostraron la existencia de una relación positiva, moderada y altamente significativa entre la resiliencia y la calidad de vida ($Rho=0,473$; $p=0,000$). Asimismo, la mayoría de los participantes (85,5%) mostró una tendencia favorable hacia la calidad de vida. Se concluyó que, a mayor nivel de resiliencia, mayor nivel de calidad de vida en los universitarios.

2.2 Bases Teóricas

El enfoque psicológico que sustenta las variables del presente estudio es el conductual, el cual entiende los fenómenos psicológicos como resultado de la interacción entre el organismo y su contexto. No obstante, ambas variables han sido desarrolladas ampliamente por otros enfoques, como el cognoscitivo. En este sentido, el enfoque conductual reconoce este conocimiento al momento de desarrollar tecnología de medición conductual, pero lo entiende de otra manera.

2.2.1 Definición de Respuestas Rumiantes

Susan Nolen-Hoeksema (1991) define la rumiación como un pensamiento pasivo y repetitivo sobre alguno de los síntomas de la depresión y su posible etiología. Durante las rumiaciones, las personas se preguntan: ¿Por qué no puedo seguir adelante?, ¿Qué me pasa? o repiten pensamientos como: Siento que nunca superaré esto. Estos pensamientos no tienen el propósito de resolver los problemas identificados; por el contrario, complican su resolución. En parte, las personas rumiantes tienden a pensar de manera fatalista y pesimista, cayendo siempre en ciclos de pensamiento rumiante, lo cual es más frecuente cuando están tristes, deprimidos o tienen un rasgo diferenciador de angustia. Asimismo, la autora refiere que las respuestas rumiativas frente a la depresión son conductas y pensamientos que focalizan la atención del individuo en un síntoma

depresivo y sus implicaciones. Al respecto, Just y Alloy (1997) señalan los siguientes ejemplos: expresar a otros cuán mal nos sentimos, preguntarse por qué uno se siente tan mal y pensar en las posibles consecuencias del síntoma depresivo que se está enfocando.

Nolen-Hoeksema (1991) es la teórica principal de la variable de respuestas rumiantes en la presente tesis. A continuación, se explica en qué consiste su teoría.

2.2.2 Teoría de Estilos de Respuesta Frente a la Depresión

Morrow y Nolen-Hoeksema (1990) señalan que los sujetos tienen estilos consistentes para responder frente a un estado de ánimo depresivo, y estas respuestas afectan el desarrollo de dicho estado. En particular, se hipotetiza que las respuestas de rumiación prolongan e intensifican los episodios depresivos. Just y Alloy (1997) mencionan que, en contraste con las respuestas rumiativas, las respuestas de distracción, como practicar un deporte, observar a la gente, relacionarse con otras personas o enfocarse en el trabajo, engloban actividades placenteras y neutras que contribuyen a ignorar los síntomas depresivos.

Existe un debate entre quienes afirman que la rumiación es adaptativa y quienes señalan que es desadaptativa. Al respecto, Martin y Tesser (1996) indican que la rumiación es una respuesta instrumental para resolver un problema, mientras que Carver y Scheier (1981, citados en Nolen-Hoeksema, 2004) refieren que la rumiación puede convertirse en desadaptativa cuando no se resuelve el conflicto entre el estado emocional experimentado y el deseado, impidiendo al sujeto enfocarse en sus metas de vida. Siguiendo esta lógica, Nolen-Hoeksema (1996, citada en Nolen-Hoeksema, 2004) se centra exclusivamente en la rumiación desadaptativa y menciona que incluso los pensamientos autoreflexivos rumiantes enfocados en la resolución de problemas pueden iniciar ciclos negativos de pensamiento y afectar negativamente las emociones.

Nolen-Hoeksema et al. (2008) mencionan que el pensamiento rumiante durante la depresión tiene un contenido negativo, muy similar a los pensamientos automáticos o esquemas cognitivos negativos propuestos por teóricos cognitivos como Beck.

a. Teoría Cognitiva de Beck. De acuerdo con Beck (2006), las creencias de un sujeto influyen en la manera en que percibe un evento, lo que se manifiesta a través de pensamientos automáticos particulares que, a su vez, generan un efecto emocional, conductual y fisiológico. El modelo cognitivo se puede resumir de acuerdo con la Figura 1. De esta forma, se puede comprender cómo la rumiación podría vincularse con estados emocionales psicopatológicos como la depresión y la ansiedad.

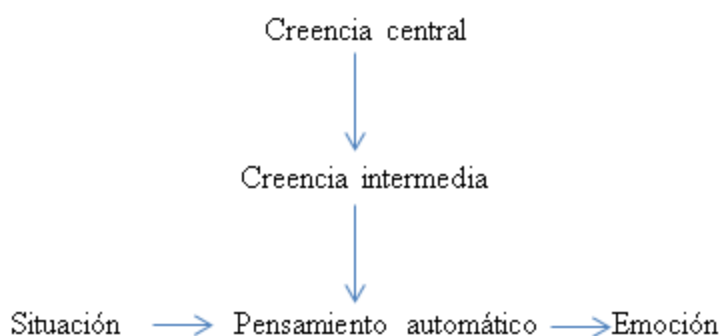


Figura 1. Modelo cognitivo. Tomado de Beck (2006)

b. El Pensamiento desde el Contextualismo Funcional. Törneke (2016) menciona que el contextualismo funcional es una forma contemporánea y amigable de hacer referencia al conductismo radical. Según Pérez (2006), el conductismo radical considera como conductas tanto a la denominada cognición (conductas privadas) como a las acciones que implican movimiento y observación externa. Es decir, la morfología o topografía de la conducta, que es su descripción física cualitativa, no es un criterio adecuado para separar lo cognitivo y lo conductual como categorías diferentes, ya que todos estos fenómenos tienen un parecido funcional o se pueden explicar bajo la misma lógica.

Desde esta perspectiva, el pensamiento rumiante sería una conducta verbal, que cumple con el modelo de la triple relación de contingencia para explicar su mantenimiento, incremento o extinción. La triple relación de contingencia tiene respaldo experimental y afirma que toda respuesta (R) es contingente a un estímulo antecedente (EA) y consecuente (EC), a diferencia del modelo cognitivo que señala que el pensamiento antecede a la emoción y otras conductas (Skinner, 1994). Aquí se advierte un conflicto entre modelos, ya que, aunque ambos se refieren al mismo fenómeno, tienen formas distintas de comprenderlo. A continuación, en la Figura 2, se muestra la triple relación de contingencia.



Figura 2. Triple relación de contingencia. Tomado de Skinner (1994)

Sin embargo, Millon et al. (2006) señalan que en la psicología aplicada es necesario, a fin de mantener una coherencia filosófica y científica, reinterpretar conductualmente la terminología empleada en enfoques cognitivos o psicopatológicos. De esta manera, el pensamiento rumiante puede ser comprendido como una respuesta rumiante, tal como se advierte en el instrumento de Ruiz et al. (2017).

c. Dimensiones de Respuestas Rumiantes. (i) Reproche. De acuerdo con Treynor et al. (2003), el reproche es la forma más desadaptativa de rumiación, ya que se compone de pensamientos enfocados en la lamentación. **(ii) Reflexión.** Según Treynor et al. (2003), la reflexión es una forma de rumiación con aspectos tanto adaptativos como desadaptativos, ya que se constituye por pensamientos que tratan de explicar los acontecimientos y de analizarlos.

2.2.3 Efectos de la rumiación

Nolen-Hoeksema et al. (2008) señalan que la rumiación tiene las siguientes consecuencias perjudiciales:

- a. Depresión.** Mantiene y exagera la sintomatología depresiva en intensidad y duración.
- b. Pensamiento Negativo.** Intensifica los pensamientos negativos espontáneos acerca del pasado, el presente y el futuro en pacientes disfóricos que se enganchan en la rumiación.
- c. Pobre Resolución de Problemas.** Las personas que rumian frecuentemente intentan resolver sus problemas; sin embargo, solo entorpecen su capacidad de resolver dificultades, lo que los lleva a creer que sus problemas son insolubles y a fallar en su resolución.
- d. Inhibición de la Conducta Instrumental.** La rumiación sabotea la motivación e iniciativa de las personas, haciéndoles creer que carecen de eficacia y capacidades para realizar una conducta constructiva.
- e. Reducción del Apoyo Social.** La rumiación crónica deteriora las relaciones interpersonales con familiares, amistades y desconocidos. Las personas que rumian suelen tener más fricciones y recibir menor soporte social del entorno. Muchos rumiadores suelen hablar de sus pérdidas y del significado de la vida mucho después del hecho doloroso, lo que genera cansancio y una percepción desfavorable en sus oyentes.

De acuerdo con Nolen-Hoeksema et al. (2008), la rumiación podría predecir otras psicopatologías, además de la depresión, como el abuso de alcohol y otras sustancias, la bulimia nerviosa, así como conductas de escape y autolesivas no suicidas. Asimismo, incrementa la ideación suicida, el riesgo de trastornos de ansiedad y los síntomas de estrés postraumático, incluso con comorbilidad de depresión.

2.2.4 Diferencias y Similitudes entre Rumiación y otros Constructos Cognitivos

Para Papageorgiou y Wells (1999), las respuestas rumiantes se parecen a la preocupación; sin embargo, también existen diferencias entre estos constructos. La rumiación se enfoca con frecuencia en eventos pasados, especialmente aquellos que involucran fracasos y pérdidas, en contraste con la preocupación (Wells y Matthews, 1994, citado en Nolen-Hoeksema, 2004), que se centra más frecuentemente en el futuro (Beck et al., 1987). Asimismo, la rumiación se vincula en menor medida con contenido verbal, compulsión y seguridad en la resolución de problemas, mientras que la preocupación se vincula en mayor medida.

Además, la rumiación se diferencia de los pensamientos negativos automáticos (Burns, 1980). La rumiación es una serie de pensamientos, probablemente negativos si el sujeto atraviesa un episodio depresivo, que se conforman por cuestionamientos sobre el origen y los efectos de algún síntoma depresivo experimentado y predicen e incrementan la frecuencia y duración de la sintomatología depresiva (Nolen-Hoeksema, 2004). En ese sentido, Lyubomirsky y Nolen-Hoeksema (1995) reportan que el incremento de la rumiación en sujetos disfóricos incrementa la aparición de distorsiones negativas propuestas en el modelo cognitivo de la depresión de Beck. De esto se infiere que una rumiación no necesariamente es una distorsión cognitiva, sin embargo, una distorsión cognitiva puede ser rumiante.

Por último, la rumiación se diferencia de la autoconciencia, ya que esta última se produce de manera independiente a los estados afectivos del sujeto. Al respecto, Nolen-Hoeksema y Morrow (1993) reportan que la rumiación predice episodios depresivos, mientras que la autoconciencia no.

2.2.5 Diferencias de Rumiación según el Género

Nolen-Hoeksema et al. (1999) mencionan que las mujeres tienden a rumiaciones con mayor frecuencia que los hombres, según autorregistros y observaciones de laboratorio. Nolen-Hoeksema (2001) refiere que en la literatura científica sobre depresión se evidencian un conjunto de hallazgos investigativos que afirman que las mujeres sufren mayores síntomas de depresión que los hombres. Sin embargo, la rumiación no es la única variable que predice las diferencias de sintomatología depresiva entre mujeres y hombres.

Asimismo, Nolen-Hoeksema et al. (1999) indican que las mujeres mencionan ser más afectadas por estímulos estresores como bajos salarios e infelicidad matrimonial que los hombres. Estos factores podrían ser mediadores de la rumiación. Otros factores que podrían explicar las diferencias de género en rumiación y sintomatología depresiva son el abuso sexual y el historial de abuso sexual infantil (Nolen-Hoeksema et al., 2006).

Por otra parte, Nolen-Hoeksema y Jackson (2001) encontraron que ciertos rasgos de personalidad asociados a roles de género también se vinculan a las diferencias de género en la conducta de rumiación. En primer lugar, las mujeres tienen una creencia más arraigada que los hombres de que sentimientos desagradables como la ira, el miedo y la tristeza son difíciles de gestionar. Los problemas para gestionar emociones difíciles se relacionan con la rumiación. En segundo lugar, las mujeres no adquieren competencias, a través de la socialización, para gestionar emociones complicadas desde la infancia, como sí lo hacen los hombres. En tercer lugar, las mujeres creen que sus hormonas (fisiología) las hacen más sensibles a las emociones que los hombres. En cuarto lugar, las mujeres reportan sentirse más responsables que los hombres del estado emocional de sus relaciones sentimentales y amistosas. Este exagerado sentido de responsabilidad podría contribuir a la rumiación, ya que siempre podrían estar pensando en cómo

hacer felices a los demás. En quinto lugar, las mujeres reportaron percibir poco control sobre las situaciones de sus vidas. A mayor percepción de poco control externo, mayor es la rumiación, lo que lo convierte en un fuerte predictor de rumiación y en un factor diferenciador entre géneros.

2.2.6 Rumiación en la Adolescencia

De acuerdo con Papalia y Martorell (2017), en la adolescencia se experimenta generalmente buena salud, aunque existen problemas de salud física y mental, con una mayor vulnerabilidad en las mujeres. Esto puede explicarse por factores como estilos de vida y nivel socioeconómico. Los problemas más frecuentes son: dificultades de sueño, mala condición física, trastornos de la alimentación, abuso de drogas y depresión.

Hilt et al. (2010) señalan que los adolescentes tienen una vulnerabilidad a la sintomatología depresiva, especialmente las mujeres. Asimismo, las personas en este rango etario que experimentan depresión tienen una gran probabilidad de volver a experimentar este trastorno durante su adultez. Por este motivo, es de suma importancia entender los factores que se vinculan a la depresión en adolescentes para diseñar y poner en marcha programas preventivos e interventivos con mayor efectividad. La evidencia muestra que la manera en que los jóvenes responden a los síntomas iniciales de la depresión o angustia predice su persistencia o desaparición. En especial, los adolescentes rumiadores incrementan sus síntomas. Por ello, de acuerdo con la evidencia, los programas deben incluir factores como la reducción de la rumiación, la promoción de actividades de distracción y la mejora de habilidades sociales y de solución de problemas.

Al respecto, Ziegert y Kistner (2002) señalan que existe evidencia que sustenta dos puntos claves de la teoría de estilos de respuesta de depresión en preadolescentes: existen diferencias de género en la rumiación y una vinculación entre los estilos de respuesta y la sintomatología depresiva. Asimismo, Roelofs et al. (2009) mencionan que la rumiación y la distracción se

vinculan con la depresión y la ansiedad en niños y adolescentes; es decir, a mayor rumiación y menor distracción, mayor sintomatología depresiva y ansiosa, y viceversa.

2.2.7 Definición de Satisfacción con la Vida

La definición de satisfacción con la vida que guía el estudio es una evaluación global y subjetiva de la calidad de vida individual, basada en la comparación entre el estado actual y el estado ideal o estándar deseable (Diener, 1984).

Por otra parte, es un constructo psicológico que indica la valoración global que la persona hace de su vida (Neves et al., 2023) y se encuentra relacionado negativamente con factores que perjudican la salud pública, como es el caso de la depresión (Nes et al., 2013). Según Undurraga y Avendaño (1997), es un sentimiento de bienestar que la persona tiene sobre su propia vida, el cual no debe confundirse con la aprobación o desaprobación de las condiciones objetivas de la vida. Por tanto, aunque todos los sentimientos cuentan con condiciones objetivas, en general es subjetiva.

En el caso de Cuadra y Florenzano (2003), la satisfacción con la vida es equivalente a la calidad de vida, bienestar psicológico y bienestar social. Todas estas se relacionan con la felicidad y tienen una dimensión básica y general que es subjetiva. En el caso de la dimensión básica, hay dos facetas: una centrada en aspectos afectivos-emocionales y otra centrada en aspectos cognitivos-valorativos.

Diener (1984) es el teórico principal que sustenta la tesis, del cual puede inferirse que sigue un enfoque conductual-contextual de la variable satisfacción con la vida. Su perspectiva se explica en el siguiente apartado.

2.2.8 Perspectivas y Modelos Teóricos de la Calidad de Vida

Según Urzúa y Caqueo-Urizar (2012), las definiciones de la calidad de vida pueden agruparse en distintas categorías:

a. Condiciones de Vida. La calidad de vida es resultado de la suma de los puntajes en las condiciones de vida que son medibles objetivamente como, por ejemplo: salud física, interacciones sociales, ocupación y actividades diarias, entre otros.

b. Satisfacción con la Vida. Bajo esta categoría, la calidad de vida es semejante a la satisfacción personal, en la que la vida es resultado de experiencias de satisfacción en diversas áreas. Sin embargo, esta conceptualización tiene detractores que consideran que es difícil conocer si esta evaluación es afectada por el juicio de una persona en una determinada situación. La introspección, esencial para la autovaloración, afectaría los parámetros y estándares con los que la persona se evalúa. Las personas con enfermedad mental pueden sentir una satisfacción con la vida mediada por expectativas individuales, deseos o estado mental, lo que puede generar errores de distorsiones perceptuales que afectan el insight. Cuando las personas no tienen insight de sus problemas psicológicos, presentan mayor puntaje que aquellos que sí tienen insight.

c. Condiciones de Vida Centradas en la Satisfacción con la Vida. Desde esta perspectiva, las condiciones de vida pueden ser establecidas mediante indicadores objetivos (biológicos, sociales y psicológicos) y sentimientos subjetivos sobre cada área de la vida.

d. Calidad de Vida Centrada en Valores. La calidad de vida se entiende como un estado de bienestar general que involucra descripciones objetivas y evaluaciones subjetivas, ambas mediadas por valores personales. Si existe un cambio en las condiciones de vida, los valores o la percepción, también cambia la dinámica de la calidad de vida.

La calidad de vida se entiende como la percepción que tiene un individuo del estado de su vida, los sistemas de valores en los cuales vive y su relación con las metas y expectativas. Esta forma de entender la calidad, que considera la satisfacción personal como un elemento de auto reporte subjetivo, fue planteada por la OMS.

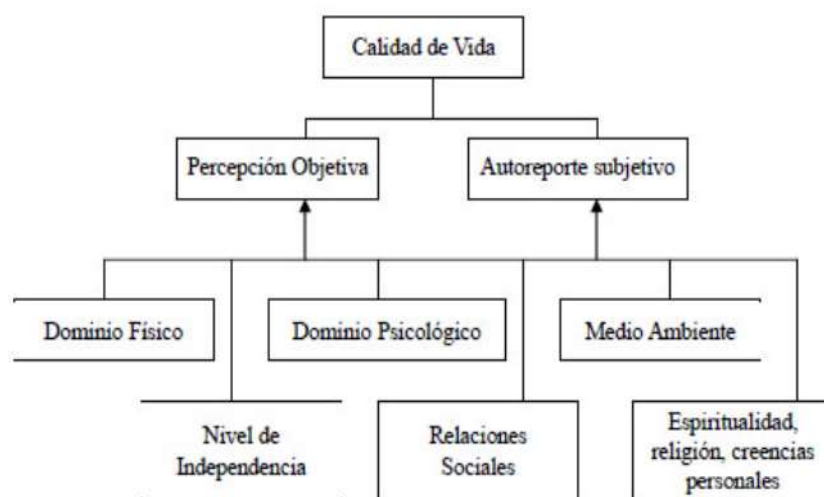


Figura 3. Calidad de Vida según la OMS. Tomado de Urzúa y Caqueo-Urizar (2012)

e. Modelo de la Calidad de Vida Centrado en la Evaluación. La Calidad de Vida (CV) está modulada por los procesos cognitivos relacionados con la evaluación que la persona realiza de las condiciones objetivas y subjetivas de su vida. La CV estaría mediada por dos grandes procesos: la asignación de importancia que cada persona otorga a cada dominio a evaluar y el tamaño de la brecha derivada del proceso de comparación, la cual puede ser intrasujeto o extrasujeto. En la comparación intrasujeto jugarían un rol importante las discrepancias (entre lo que quiero/tengo; actual/ideal; pasado/presente/futuro). En la comparación extrasujeto tendría un rol clave la comparación social y, entre estas, la orientación a la comparación social (Urzúa y Caqueo-Urizar, 2012, p. 68).

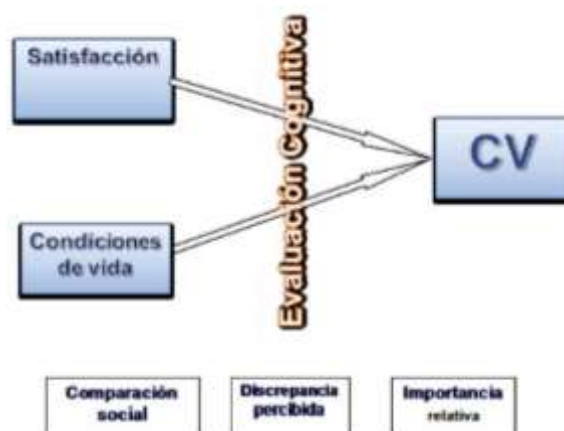


Figura 4. Calidad de vida centrada en la evaluación, tomada de Urzúa y Caqueo-Urizar (2012)

f. Teoría de la Autodeterminación. Es una conceptualización de la motivación planteada por Deci y Ryan que tiene influencia explícita de los planteamientos conductistas y humanistas. Rescatan del conductismo la obligatoriedad de someter sus hipótesis a la comprobación y de los humanistas la visión de entender al ser humano como un ser activo. Es una teoría de enfoque dialéctico-orgánico, que asume que las personas son organismos activos con tendencia al crecimiento, a dominar el ambiente y a integrar nuevas experiencias en su desarrollo. De esta forma, los individuos actúan tanto en su ambiente externo como interno.

Desde este enfoque, la motivación tiene una estructura jerárquica con tres niveles que interactúan entre sí: **(i) Global.** Es una orientación general de la persona, estable y vinculada con la personalidad. **(ii) Contextual.** Se identifican áreas específicas de la actividad humana, como trabajo, familia, academia, entre otros, en las que los factores sociales influyen. **(iii) Situacional.** Son momentos específicos de la vida que son irrepetibles.



Figura 5. Modelo Jerárquico de la Motivación. Tomado de Vallerand (1997) citado en Stover et al. (2017)

En los tres niveles, la energía del comportamiento se produce por la búsqueda de la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas de autonomía, competencia y vinculación, que son consideradas innatas y universales. La autonomía se refiere a una experiencia de pertenencia y libertad, esenciales para un funcionamiento saludable. La competencia se refiere a la efectividad que se genera cuando la persona logra superar desafíos. La vinculación representa las relaciones sociales saludables que se forman. A medida que aumenta la competencia, también aumenta la autonomía. La satisfacción de estas necesidades genera satisfacción y bienestar psicológico (Stover et al., 2017).

g. Enfoque Conductual-Contextual sobre el Bienestar. Este enfoque sustenta la variable de estudio, considerando que la sociedad actual valora mucho el sentirse bien, mientras que el sufrimiento es detestado y considerado no deseable. La cultura considera que es normal sentirse bien, y que las personas que experimentan eso son saludables, mientras que el sufrimiento se percibe como “anormal”. El sufrimiento en la vida se contrapone a estar en la disposición de actuar para lograr lo que uno espera en la vida.

Asimismo, es común que la conducta “anormal” sea explicada mediante eventos internos tales como el pensamiento y las emociones, lo que lleva a las personas a pensar que para manejar sus conductas problemáticas deben controlar sus eventos privados. En ese sentido, el esfuerzo por tener bajo control los pensamientos y emociones para evitar el sufrimiento conlleva a una enorme impaciencia, irritabilidad, miedo al fracaso, etc. Esto genera un círculo vicioso: mientras más se busca controlar las experiencias privadas, el sufrimiento puede aumentar si no se obtienen los resultados deseados. De esta forma, el bienestar y/o la satisfacción con la vida se ve afectado, porque se espera que para ser felices todo tiene que estar bien en la vida (Wilson y Luciano, 2002).

Ante este asunto, la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT, por sus siglas en inglés), que realiza un replanteo contextual, propone abandonar la lucha contra los síntomas y, en su lugar, reorientar la vida como una alternativa de solución al sufrimiento humano y/o la carencia de satisfacción con la vida.

La satisfacción con la vida está relacionada con los valores personales que las personas tienen en su vida. Estos valores, desde la perspectiva de ACT, son direcciones vitales, globales, elegidas y construidas que deben guiar la vida de cada uno. Por consiguiente, no evitar sentir sufrimiento y orientar nuestras acciones hacia valores personales permitirá vivir una vida digna de ser vivida, lo que se asemeja a una satisfacción plena con la vida.

2.2.9 Satisfacción con la Vida y la Salud

Los estudios sobre la satisfacción con la vida han identificado que tiene un impacto positivo en la salud psicológica y el rendimiento académico (Pinedo et al., 2017). Entre los problemas que se relacionan de manera negativa con una valoración alta de la vida se encuentran el estrés, el miedo y la carencia de autonomía (Huéscar y Moreno-Murcia, 2017). Asimismo, se ha reportado que la inteligencia emocional, la resiliencia y la autoestima se ven afectadas si la satisfacción global con la vida es baja (Ruiz et al., 2018).

El trabajo de Pilcher (1998) en estudiantes universitarios halló que las conductas depresivas, el vigor, la confusión, la frecuencia de enfermedades y el afecto negativo indican una satisfacción con la vida. Por tanto, la satisfacción con la vida tiene un impacto muy fuerte en el bienestar emocional y físico de las personas.

2.2.10 Satisfacción con la Vida y las Relaciones Sociales

Las personas jóvenes que presentan una mejor satisfacción con la vida tienen mejores relaciones con sus padres, hermanos, entorno social y amigos (Chow, 2005). La dinámica familiar mejora si todos los integrantes están satisfechos con lo que hacen y con lo que reciben de los demás. Asimismo, el individualismo y el colectivismo afectan la satisfacción con la vida. Por ejemplo, en el estudio de Yetim (2003), el individualismo predijo una alta satisfacción con la vida, mientras que el colectivismo predijo un bajo nivel.

La cercanía de las personas, sean familiares o no, parece tener un efecto en la satisfacción con la vida; sin embargo, faltan estudios para corroborar si hay factores individuales y/o sociales que aumenten la probabilidad de satisfacción o insatisfacción.

2.2.11 Predictores de la Satisfacción con la Vida

Los estudios sobre esta variable indican que los predictores son muy variados. En el estudio de Neves et al. (2023) se identificó que la clase social, el nivel de estrés, el estado de salud, la calidad del sueño, el grado de motivación, la disposición a asistir a clases en su carrera, la relación con otros colegas y la oportunidad de participar en actividades de docencia, extensión e investigación son factores relevantes en jóvenes estudiantes. Para Moreta-Herrera et al. (2018), el bienestar psicológico y social predicen una buena satisfacción con la vida.

Los factores ambientales, al interactuar con el organismo, desencadenan una experiencia de satisfacción. En ese sentido, el estatus económico alto, las calificaciones altas, el éxito en las actividades diarias, la autoestima saludable, una buena relación de pareja y las condiciones de vida permiten tener una valoración positiva de la vida (Chow, 2005).

En el estudio de Cha (2003) se halló que los estudiantes coreanos presentaban mejor satisfacción con la vida y bienestar afectivo que estudiantes de otros países. Asimismo, los constructos de personalidad se vinculan significativamente con la satisfacción con la vida, lo cual desencadena sentimientos agradables o desagradables para la persona.

Según Bailey y Miller (1998), la satisfacción con la vida puede aumentar con mayor participación en la vida, lo que es denominado "hipótesis de la expansión". Las personas jóvenes que se involucran más en las actividades diarias sin llegar a experimentar estrés tienen una alta satisfacción comparadas con aquellas que experimentan estrés. En ese sentido, el exceso o la carencia de actividades no siempre es bueno para tener una valoración positiva de la vida.

Diener y Diener (1995) reportaron que la satisfacción con la vida se vincula con la autoestima y los dominios de la vida (financiera, amigos y familiares), pero esta varía dependiendo del lugar donde se vive. En los países más pobres, para tener una satisfacción con la vida se da

mayor prioridad a la satisfacción financiera. Asimismo, Yetim (2003) encontró que la autoestima y el dominio predecían una alta satisfacción con la vida.

Para Wilson y Peterson (1988), las condiciones subjetivas (recursos financieros, autoestima) y objetivas (cercanía con el hogar y tamaño de la comunidad) logran anticipar la buena percepción de la vida en personas de bajo ingreso de zonas rurales. Sin embargo, los factores de logro educativo y laboral no predijeron la satisfacción con la vida.

2.3 Definición de Términos Básicos

Respuestas Rumiantes

Pensamientos que se cuestionan repetida y constantemente sobre un síntoma depresivo en particular durante un periodo temporal (Nolen-Hoeksema, 2004).

Reproches

Forma de rumiación que se centra en la lamentación, siendo la que genera mayor desadaptación (Treynor et al., 2003).

Reflexión

Forma de rumiación que se centra en el análisis y la explicación, y que podría ser adaptativa o desadaptativa (Treynor et al., 2003).

Satisfacción con la Vida

Valoración general que las personas hacen acerca de su propia vida, generalmente involucrando condiciones subjetivas (Diener, 1984).

Depresión

Según Nolen-Hoeksema (1991), la depresión se puede definir como un conjunto de conductas y pensamientos, entre los cuales se encuentra la rumiación, que se centra en los síntomas y causas de los indicadores depresivos.

Creencias Centrales

Pensamientos que se generalizan de una forma rígida a una amplia gama de experiencias y situaciones (Beck, 2006).

Calidad de Vida

Proceso dinámico que incluye componentes tanto subjetivos como objetivos, teniendo como punto común el bienestar individual. La calidad de vida implica tener bienestar físico, mental, social, y desarrollo personal y emocional (Urzúa y Caqueo-Urizar, 2012).

CAPÍTULO III

HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1 Hipótesis

3.1.1 Hipótesis General

Existe una relación significativa entre las respuestas rumiantes y la satisfacción con la vida en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa pública femenina de Huancayo en 2023.

3.1.2 Hipótesis Específicas

- El nivel alto de respuestas rumiantes es el mayoritario en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa pública femenina de Huancayo-2023.
- El nivel bajo de satisfacción con la vida es el mayoritario en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa pública femenina de Huancayo-2023.
- Existe una relación significativa entre la reflexión y la satisfacción con la vida en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa pública femenina de Huancayo-2023.
- Existe una relación significativa entre los reproches y la satisfacción con la vida en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa pública femenina de Huancayo-2023.

3.2 Variables

3.2.1. Respuestas Rumiantes

Tabla 1.

Operacionalización de la Variable Respuestas Rumiantes

Título: Respuestas rumiantes y satisfacción con la vida en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa pública femenina de Huancayo-2023.

Variable de estudio: Respuestas Rumiantes

Conceptualización de la variable: La respuesta rumiante es un estilo de respuesta que es una manera de afrontar la tristeza y la depresión caracterizada por un pensamiento pasivo y repetitivo, centrado en causas, consecuencias y significado. Específicamente, la rumiación consiste en preguntarse y responderse a uno mismo repetidamente preguntas como ¿Por qué me siento triste? ¿Qué está mal conmigo? ¿Por qué no puedo superar esto (Nolen-Hoeksema, 1991).

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición
Reflexión	Rumia enfocada al análisis y la búsqueda de explicaciones	2,4,5,9,10	Ordinal Alto; Medio; Bajo
Reproches	Rumia enfocada a la lamentación	1,3,6,7,8	

3.2.2. Satisfacción con la Vida

Tabla 2.

Operacionalización de la Variable Satisfacción con la Vida

Título: Respuestas rumiantes y satisfacción con la vida en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa pública femenina de Huancayo-2023.

Variable de estudio: Satisfacción con la vida

Conceptualización de la variable: Se conceptualiza como una evaluación global y subjetiva de la calidad de vida individual basada en la comparación entre el estado actual y el estado ideal o estándar deseable (Diener, 1984).

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición
Satisfacción con la vida	Satisfacción con la vida	Del 1 al 5	Ordinal Extremadamente insatisfecho; Insatisfecho; Ligeramente por debajo del promedio de satisfacción; Promedio en satisfacción; Puntuación alta en satisfacción

CAPÍTULO IV

METODOLOGÍA

4.1 Método de Investigación

De acuerdo con Páramo (2013), el método científico consiste en la puesta en marcha de tentativas de resolución de problemas, ya sean básicos o aplicados. Se plantean soluciones y se critican, se pueden confirmar hipótesis de manera provisional, se aprende de los errores y su objetividad se basa en la controlabilidad y falsabilidad.

Asimismo, el método específico hipotético-deductivo se sustenta en el paradigma neopositivista de explicación, que afirma que la explicación de un evento se deduce de una argumentación basada en leyes y condiciones iniciales. De esta forma, una predicción científica (hipótesis) se sustenta en conocimiento general previo.

4.1.1 Según el Propósito Extrínseco de la Investigación

La presente investigación fue de tipo básico, ya que su propósito fue generar nuevo conocimiento, pero no resolver problemas prácticos de la realidad (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

4.1.2 Según el Enfoque

El enfoque o ruta de investigación fue cuantitativo, caracterizado por el empleo de mediciones, conteos numéricos y métodos matemáticos y/o estadísticos. Asimismo, es un proceso sistemático para comprobar suposiciones denominadas hipótesis (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

4.1.3 Según la Planificación de la Toma de Datos

Fue un estudio prospectivo, caracterizado porque el investigador recogió los datos de fuentes primarias de información, en este caso los estudiantes, luego de haber realizado el plan de investigación (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

4.1.4 Diseño de Investigación

Fue una investigación no experimental, ya que no se manipularon las variables de manera deliberada y progresiva, ni se realizó un control riguroso de variables intervinientes (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

4.1.5 Propósito Intrínseco o Nivel de Investigación

Fue un estudio descriptivo correlacional, cuyo objetivo fue conocer el vínculo o nivel de asociación existente entre dos categorías, conceptos o variables en un determinado contexto (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

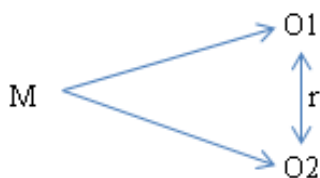


Figura 6. Diseño no experimental correlacional

Dónde:

M: Muestra

O1: Medición de respuestas rumiantes

O2: Medición de satisfacción con la vida

r: Relación

4.2 Población

Es el conjunto o la totalidad de casos que cumplen una lista de especificaciones y están adecuadamente delimitados por sus características, lugar o tiempo (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018). En el presente estudio, la población se conformará por 120 escolares de segundo grado de secundaria de una institución educativa pública femenina de Huancayo, los cuales están agrupados en cuatro secciones (A, B, C y D).

4.3 Muestra

Para Hernández-Sampieri y Mendoza (2018), en la investigación cuantitativa, la muestra es un subconjunto del universo o población del cual se recopilará información relevante y debe ser representativa de dicha población. De acuerdo con Ramírez (2010, citado en Arias, 2012), el estudio puede ser extensivo cuando se realiza directamente sobre poblaciones (censos). Este es el caso de la presente investigación, ya que se recolectó la información de manera censal, por lo que la muestra censal fue de 120 estudiantes.

Criterios de Inclusión

- Estudiantes cuyos padres firmaron los consentimientos informados.
- Estudiantes que tengan una asistencia del 80% al colegio.

Criterios de Exclusión

- Estudiantes que estén asistiendo a terapia psicológica.
- Estudiantes que faltaron el día de la recolección de datos.
- Estudiantes que no rellenaron todos los ítems de los cuestionarios.

Tabla 3.*Cantidad de Participantes por Secciones*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Segundo grado	A	25	20,8	20,8
	B	26	21,7	42,5
	C	56	46,7	89,2
	D	13	10,8	100,0
Total		120	100,0	

La edad de las estudiantes oscila entre 13 a 16 años, la mayoría de los estudiantes tenía 14 años, mientras que solo una estudiante tenía 16 años.

Tabla 4.*Frecuencia de Edad de los Participantes*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
13	46	38,3	38,3
14	67	55,8	94,2
15	6	5,0	99,2
16	1	,8	100,0
Total	120	100,0	

4.4 La Técnica de Recolección de Datos**4.4.1 Técnica**

La técnica utilizada fue la encuesta. Según Medina et al. (2023), la encuesta es una forma de recopilar información acerca de conductas, actitudes, opiniones y demografía en grupos grandes de personas. A continuación, se detallan los pasos que se seguirán:

4.4.2 Procedimiento de Recolección de Datos

- a. Se pidió la autorización a la institución educativa por medio de una solicitud formal.
- b. Se acudió a la institución el día coordinado para aplicar los instrumentos psicométricos.

c. Se distribuyeron los paquetes de recolección de información de manera presencial, los cuales incluían un consentimiento informado, una ficha de datos sociodemográficos y los instrumentos psicométricos.

d. Se leyó el consentimiento en voz alta y se pidió a los participantes de segundo grado de secundaria que acompañaran la lectura. Se resolvieron dudas, se solicitó la aceptación del consentimiento y se pidió que rellenaran sus datos sociodemográficos.

e. Se dio lectura a las instrucciones de los instrumentos psicométricos, se resolvieron posibles dudas para su desarrollo y se controló el tiempo.

f. Finalmente, al recoger los instrumentos, se verificó que el relleno de datos estuviera completo y adecuado.

4.5 Instrumento

4.5.1. Instrumento para medir Respuestas Rumiantes

Ficha Técnica

Nombre	: <i>Ruminative Response Scale</i> (RRS-Short Form)
Autor	: Nolen-Hoeksema y Morrow
Año	: 1991
Adaptación	: Ruiz et al. (2017)
Público	: Personas en general, pacientes clínicos, estudiantes
Administración	: Individual y colectiva
Duración	: 10-15 min
Objetivo	: Medir el nivel de respuestas rumiantes
Dimensiones	: 2 (Reflexión y reproches)
Escala	: Ordinal (Alto, medio, bajo)

Validez

Hervás (2008, citado en Ruiz et al., 2017) encontró que la propiedad psicométrica de validez del RRS-SF fue aceptable en muestras no clínicas españolas (0,80 para Reproches y 0,74 para Reflexión).

Para el presente trabajo, se realizó la validación mediante el juicio de expertos. Se envió el instrumento a tres jueces para que revisaran la relevancia, coherencia, suficiencia y claridad de cada ítem. Posteriormente, se calculó el coeficiente de validez de contenido, obteniendo un valor de 0,917, lo cual indica que el instrumento tiene una validez alta para ser utilizado (ver Tabla 5).

Tabla 5.

Validación de contenido del instrumento de respuestas rumiantes

Dimensión	Ítem	Jueces			S	Mx	CVCj	Pj	CVCtc
		Juez 1	Juez 2	Juez 3					
Reflexión	2	15	16	15	46	2.88	0.958	0.037	0.9213
	4	14	16	15	45	2.81	0.938	0.037	0.90046
	5	16	16	15	47	2.94	0.979	0.037	0.94213
	9	15	16	15	46	2.88	0.958	0.037	0.9213
	10	14	16	15	45	2.81	0.938	0.037	0.90046
Reproches	1	16	16	15	47	2.94	0.979	0.037	0.94213
	3	14	16	15	45	2.81	0.938	0.037	0.90046
	6	16	15	15	46	2.88	0.958	0.037	0.9213
	7	14	16	15	45	2.81	0.938	0.037	0.90046
	8	15	16	15	46	2.88	0.958	0.037	0.9213
								CVC	0.91713

Confiabilidad

El alfa de Cronbach de la dimensión Reproches en la Muestra 1 fue de 0.77, mientras que en la Muestra 2 fue de 0.71, con un alfa general de 0.79. Las correlaciones corregidas entre el ítem

y el total de la dimensión Reproches en la muestra general oscilaron entre 0.35 (Ítem 3) y 0.68 (Ítem 8). Las alfas de Cronbach de la dimensión Reflexión fueron 0.77 y 0.70 para la Muestra 1 y la Muestra 2, respectivamente. El alfa general entre las muestras fue de 0.75 y las correlaciones total-elemento corregidas oscilaron entre 0.32 (elemento 5) y 0.65 (elemento 4). En general, los resultados indicaron que los ítems de la RRS-SF presentan un nivel aceptable de índice de discriminación (Ruiz et al., 2017).

Para el estudio, se realizó una prueba piloto con 20 estudiantes que tenían las mismas características de la población (estudiantes de tercero de secundaria) para obtener la consistencia interna del instrumento. Luego, se procesaron las respuestas y, mediante el estadístico de Alfa de Cronbach, se halló un valor de 0.776, lo cual significa que el instrumento cuenta con una confiabilidad aceptable para ser utilizado (ver Tabla 6).

Tabla 6.

Confiabilidad del instrumento de respuestas rumiantes

Alfa de Cronbach	N° de elementos
,776	10

4.5.2. Instrumento para medir Satisfacción con la Vida

Ficha Técnica

Nombre	: <i>Satisfaction with Life Scale (SWLS)</i>
Autor	: Diener, Emmons, Larsen y Griffin, 1985
Año	: 1985
Adaptación	: Ruiz et al. (2019)
Público objetivo	: Público en general, estudiantes y pacientes clínicos.
Administración	: Individual y grupal
Duración	: 5-10 min
Objetivo	: Establecer el nivel de satisfacción con la vida

N° de ítems	: 5
Dimensiones	: 1
Escala	: Ordinal (Extremadamente insatisfecho, Insatisfecho, Ligeramente por debajo del promedio en satisfacción, Puntuación promedio en satisfacción, Puntuación alta en satisfacción)
Calificación	: Escala Likert de 7 opciones

Validez

La evidencia de validación basada en la estructura interna mostró que el ajuste del modelo de un factor en las muestras 1 y 2 fue adecuado y las puntuaciones en la bondad de ajuste fueron muy buenas (muestra 1: $\chi^2(5) = 18.42$, $p < 0.01$; RMSEA = 0.059, IC 90% [0.032, 0.090], CFI = 0.98, NNFI = 0.99; muestra 2: $\chi^2(5) = 14.94$, $p < 0.01$; RMSEA = 0.053, IC 90% [0.040, 0.070], CFI = 0.99, NNFI = 0.99). Sin embargo, el ajuste del modelo de un factor en la muestra 3 no fue tan bueno ($\chi^2(5) = 9.50$, $p < 0.01$; RMSEA = 0.095, IC 90% [0.00, 0.18], CFI = 0.97, NNFI = 0.99) debido a un valor RMSEA más alto. El ajuste general del modelo unifactorial en muestras colombianas fue adecuado, y las puntuaciones en los índices de bondad de ajuste fueron muy buenas: $\chi^2(5) = 26.18$, $p < 0.01$; RMSEA = 0.052, IC 90% [0.034, 0.073], CFI = 0.99, NNFI = 0.99 (Ruiz et al., 2019).

Para el presente trabajo, se realizó la validación mediante el juicio de expertos y se obtuvo el coeficiente de validez. El instrumento se envió a tres jueces para que revisaran la relevancia, coherencia, suficiencia y claridad de cada ítem. Posteriormente, se calculó el coeficiente de validez de contenido, obteniendo un valor de 0.9213, lo cual indica que el instrumento tiene una validez alta para ser utilizado (ver Tabla 7).

Tabla 7.*Validez de contenido del instrumento de satisfacción con la vida*

Variable	ítem	Jueces			S	Mx	CVCj	Pj	CVCtc
		Juez 1	Juez 2	Juez 3					
Satisfacción con la vida	1	16	16	15	47	2.938	0.979	0.03704	0.94213
	2	15	16	15	46	2.875	0.958	0.03704	0.9213
	3	16	16	15	47	2.938	0.979	0.03704	0.94213
	4	16	15	15	46	2.875	0.958	0.03704	0.9213
	5	14	15	15	44	2.75	0.917	0.03704	0.87963
								CVC	0.9213

Confiabilidad

Ruiz et al. (2019) encontraron la consistencia interna de los ítems por medio del estadígrafo alfa de Cronbach y obtuvieron un valor de 0.89, lo cual se categoriza como buena confiabilidad. Para el estudio, se realizó una prueba piloto con 20 estudiantes que tenían las mismas características de la población (estudiantes de tercero de secundaria) para obtener la consistencia interna del instrumento. Luego, se procesaron las respuestas y, mediante el estadístico de Alfa de Cronbach, se halló un valor de 0.755, lo cual indica que el instrumento cuenta con una confiabilidad aceptable para ser utilizado (ver Tabla 8).

Tabla 8.*Confiabilidad del instrumento de satisfacción con la vida*

Alfa de Cronbach	Nº de elementos
,755	5

4.6 Descripción de Procedimiento de Análisis

En primer lugar, se preparó una base de datos en el software SPSS. Para ello, se colocó en el eje Y la lista de participantes y en el eje X las variables sociodemográficas y los ítems de ambos instrumentos con la etiqueta numérica proporcionada por la escala Likert.

En segundo lugar, se realizaron las operaciones de estadística descriptiva. Esto permitió organizar y presentar los resultados descriptivos tanto de las variables de estudio como de las sociodemográficas. Se emplearon estadígrafos descriptivos para variables categóricas nominales y ordinales, como las frecuencias y porcentajes. Asimismo, se utilizaron estadígrafos descriptivos para variables numéricas, como la media, desviación estándar, máximo y mínimo, especialmente para la edad. Estos resultados se presentaron en tablas y gráficos de barras y/o sectores.

En tercer lugar, se emplearon operaciones de estadística inferencial, como la prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov (K-S) para muestras mayores a 50 sujetos. Esto permitió la elección del estadígrafo de correlación paramétrico o no paramétrico, dependiendo de la distribución encontrada. Finalmente, se realizaron las correlaciones de los grupos de puntajes que permitieron contrastar las hipótesis de investigación. Estos resultados se mostraron en tablas y el nivel de significancia empleado fue del 5% o 0.05.

CAPÍTULO V

RESULTADOS

5.1. Análisis Descriptivo

5.1.1. Nivel de Respuestas Rumiantes

En la Tabla 9 se muestra que 76 estudiantes presentaron un nivel medio, 42 un nivel alto y 2 un nivel bajo. Por tanto, se infiere que se trata de una población que presenta respuestas rumiantes que podrían interferir en su vida.

Tabla 9.

Nivel de Respuestas Rumiantes

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Bajo	2	1,7	1,7
Medio	76	63,3	65,0
Alto	42	35,0	100,0
Total	120	100,0	

En la Figura 7 se muestra que la mayoría de los participantes, que representa el 63,3% de la muestra, presentan respuestas rumiantes en un nivel medio. Se identifica que solo 2 estudiantes alcanzaron el nivel bajo.

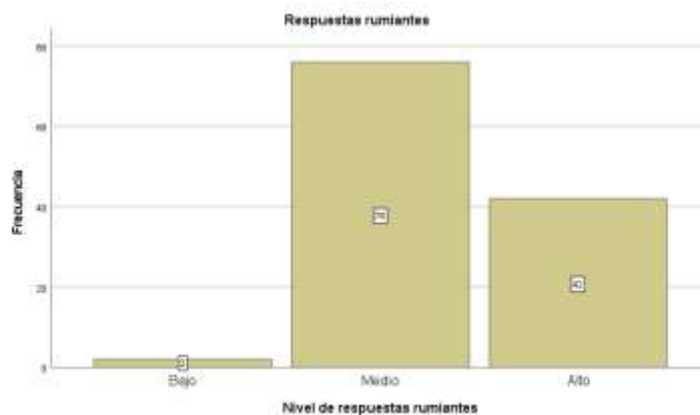


Figura 7. Respuestas Rumiantes

En la Tabla 10 se muestra que el segundo grado C presenta la mayor cantidad de estudiantes con respuestas rumiantes en un nivel medio. Asimismo, en los grados segundo B y C se muestra una sola estudiante con nivel bajo.

Tabla 10.

Nivel de Respuestas Rumiantes según Sección

	Sección	Nivel de respuestas rumiantes						Total	
		Bajo		Medio		Alto		N	%
		N	%	N	%	N	%		
A	0	0,0%	13	17,1%	12	28,6%	25	20,8%	
B	1	50,0%	14	18,4%	11	26,2%	26	21,7%	
C	1	50,0%	42	55,3%	13	31,0%	56	46,7%	
D	0	0,0%	7	9,2%	6	14,3%	13	10,8%	
Total		2	100,0%	76	100,0%	42	100,0%	120	100,0%

En la Figura 8 se observa que la mayoría de las estudiantes de segundo grado, en todas las secciones, presentan un nivel medio de respuestas rumiantes. En las secciones A y B hay una sola estudiante con nivel bajo, respectivamente.

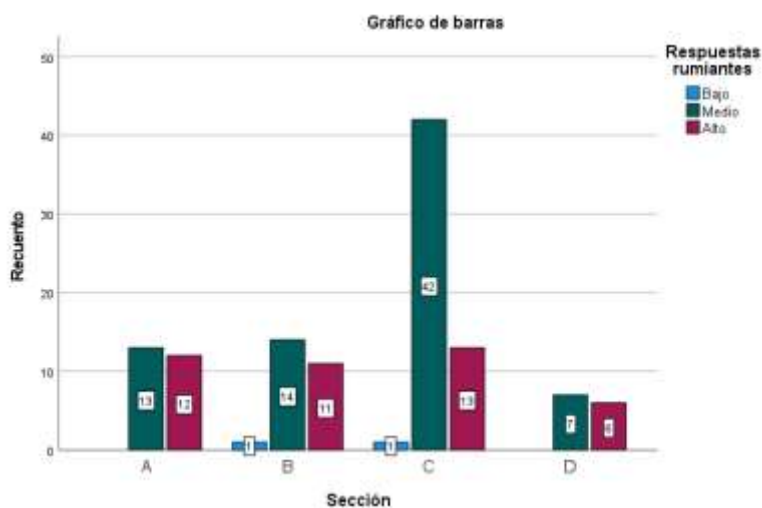


Figura 8. Respuestas Rumiantes según Sección

En la Tabla 11 se encontró que, respecto a la dimensión reflexión, el 66,7% de las estudiantes presenta un nivel medio, el 29,2% un nivel alto y el 4,2% un nivel bajo. En cuanto a la dimensión reproche, el 48,3% presenta un nivel medio, el 48,3% un nivel alto y el 3,3% un nivel bajo.

Tabla 11.

Dimensiones de las Respuestas Rumiantes

	Reflexión		Reproche	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	5	4,2	4	3,3
Medio	80	66,7	58	48,3
Alto	35	29,2	58	48,3
Total	120	100,0	120	100,0

En la Tabla 12 se muestra que, en la dimensión reflexión, las secciones A y C presentan la mayor cantidad de estudiantes con un nivel alto de reflexión. En el nivel medio, la sección C cuenta con 40 estudiantes. En el nivel bajo, las secciones A y D no cuentan con ningún estudiante.

Tabla 12.

Dimensión Reflexión según Sección

	Sección	Reflexión						Total	
		Bajo		Medio		Alto		N	%
		N	%	N	%	N	%		
A	0	0,0%	15	18,8%	10	28,6%	25	20,8%	
B	2	40,0%	16	20,0%	8	22,9%	26	21,7%	
C	3	60,0%	40	50,0%	13	37,1%	56	46,7%	
D	0	0,0%	9	11,3%	4	11,4%	13	10,8%	
Total	5	100,0%	80	100,0%	35	100,0%	120	100,0%	

En la Figura 9 se muestra que en todas las secciones el nivel medio de reflexión es mayoritario, seguido por el nivel alto; mientras que solo en las secciones B y C se identifica un estudiante en nivel bajo.

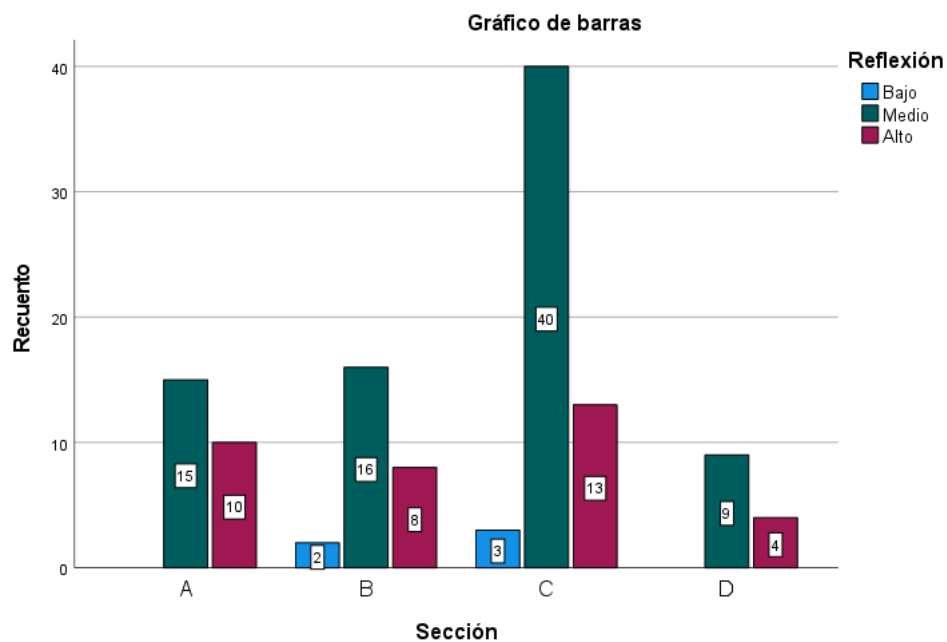


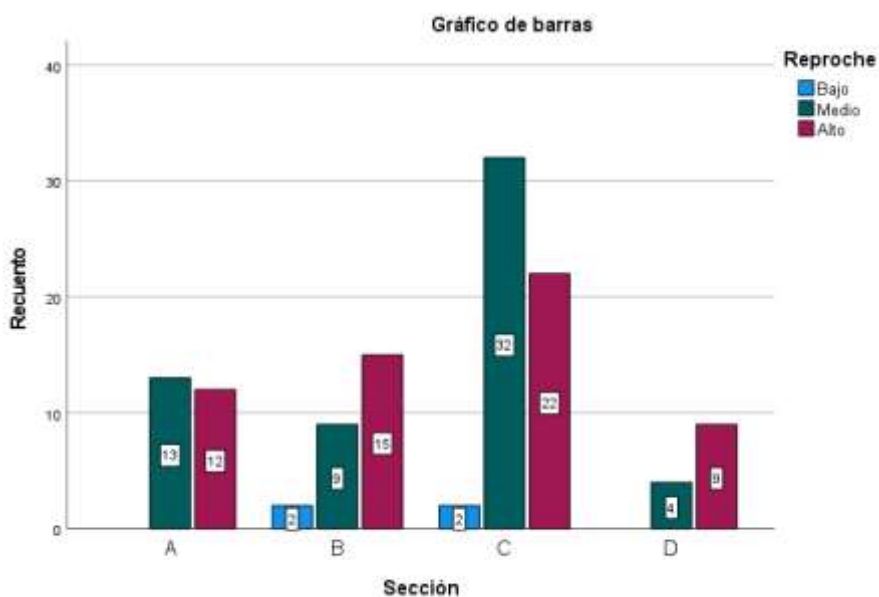
Figura 9. Dimensión Reflexión según Sección

Respecto a la dimensión reproche, en la Tabla 13 se muestra que en la sección A la mayoría de las estudiantes presentan un nivel medio (13), seguido por el nivel alto (12). En la sección B se identifica que la mayoría presenta un nivel alto de reproche (15), seguido por el nivel medio (9) y bajo (2). En la sección C, la mayoría presenta un nivel medio (32), seguido por el nivel alto (22) y bajo (2). Por último, en la sección D, no hay ningún estudiante con nivel bajo y la mayoría tiene nivel alto (9).

Tabla 13.*Dimensión Reproche según Sección*

Sección	Reproche						Total	
	Bajo		Medio		Alto		N	%
	N	%	N	%	N	%		
A	0	0,0%	13	22,4%	12	20,7%	25	20,8%
B	2	50,0%	9	15,5%	15	25,9%	26	21,7%
C	2	50,0%	32	55,2%	22	37,9%	56	46,7%
D	0	0,0%	4	6,9%	9	15,5%	13	10,8%
Total	4	100,0%	58	100,0%	58	100,0%	120	100,0%

En la Figura 10 se muestra que la mayoría de las estudiantes, en cada sección, presenta un nivel medio de reproche. En la sección B, la mayoría obtuvo un nivel alto, mientras que solo se hallaron 4 estudiantes con nivel bajo.

*Figura 10. Dimensión Reflexión según Sección*

5.1.2. Resultados Descriptivos de la Satisfacción con la Vida

Respecto a la variable calidad de vida, se halló que el 34,2% de los estudiantes obtuvo un nivel alto de satisfacción con la vida, el 29,2% una satisfacción promedio, el 17,5% mostró insatisfacción, el 15% obtuvo un nivel ligeramente por debajo del promedio y el 4,2% se encontró extremadamente insatisfecho.

Tabla 14.

Nivel de satisfacción con la vida

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Extremadamente insatisfecho	5	4,2	4,2
Insatisfecho	21	17,5	21,7
Ligeramente por debajo del promedio	18	15,0	36,7
Promedio en satisfacción	35	29,2	65,8
Alta satisfacción	41	34,2	100,0
Total	120	100,0	

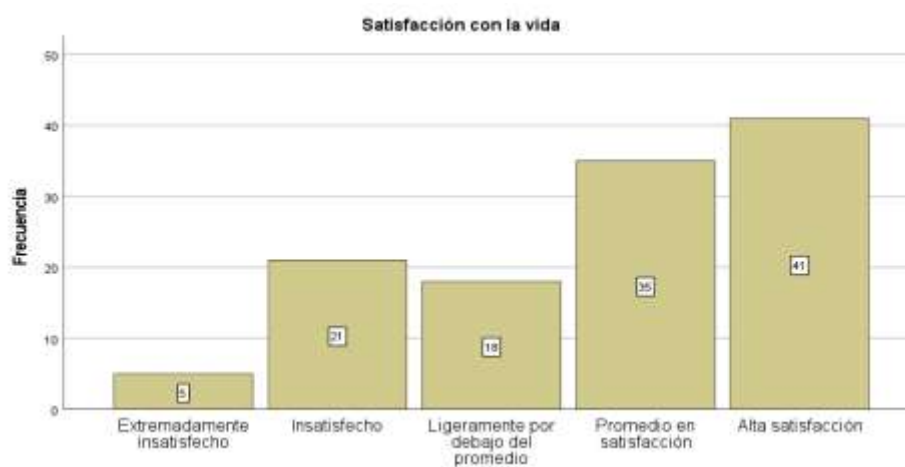


Figura 11. Satisfacción con la vida

En la Tabla 15 se muestra que en todas las secciones el nivel mayoritario de satisfacción con la vida es alto, mientras que el menos frecuente es el nivel de extremadamente insatisfecho.

Tabla 15.

Satisfacción con la vida según sección

	Sección	Satisfacción con la vida										Total	
		Extremadamente insatisfecho		Insatisfecho		Por debajo del promedio		Promedio en satisfacción		Alta satisfacción			
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
	A	0	0,0	7	33,3	4	22,2	6	17,1	8	19,5	25	20,8
	B	4	80,0	5	23,8	4	22,2	6	17,1	7	17,1	26	21,7
	C	0	0,0	9	42,9	8	44,4	19	54,3	20	48,8	56	46,7
	D	1	20,0	0	0,0	2	11,1	4	11,4	6	14,6	13	10,8
	Total	5	100	21	100	18	100	35	100	41	100	120	100

En la Figura 12 se observa que en todas las secciones la mayoría de los estudiantes presenta un nivel alto de satisfacción con la vida, seguido por un nivel promedio, a excepción de la sección A, donde la insatisfacción se muestra en segundo lugar

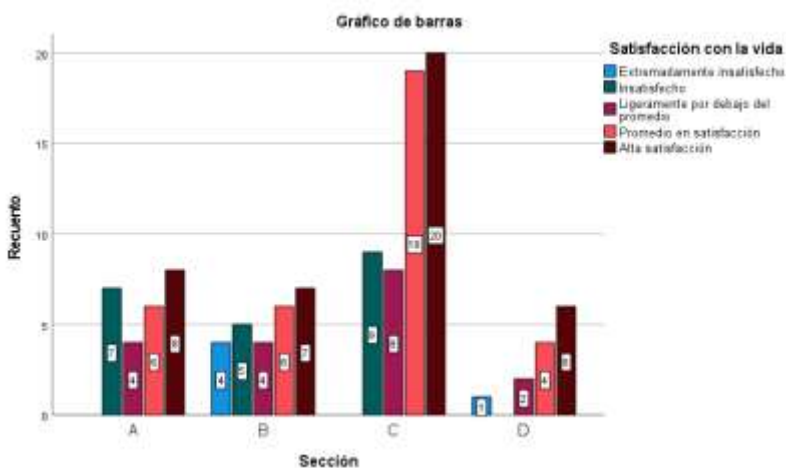


Figura 11. Satisfacción con la vida según sección

5.2. Análisis Inferencial

Para el análisis inferencial de los datos, se trabajó con un nivel de confianza del 95% y un margen de error del 5% ($\alpha = 0.05$). La regla de decisión para aceptar o rechazar las hipótesis nulas y alternas en la prueba de normalidad y las correlaciones fue la siguiente:

Si P-Valor $> \alpha \rightarrow$ Se acepta la H_0

Si P-Valor $\leq \alpha \rightarrow$ Se acepta la H_1

5.2.1. Prueba de Normalidad

La prueba de normalidad se realizó mediante el estadístico Kolmogorov-Smirnov debido a que la cantidad de muestra fue de 120 ($N > 50$). Se trabajó con un margen de error de $\alpha = 0.05$ y se plantearon las siguientes hipótesis:

H_0 : Los datos presentan una distribución paramétrica.

H_1 : Los datos no presentan una distribución paramétrica.

En la Tabla 16 se observa que los datos de las respuestas rumiantes obtuvieron un $p = 0.057$ ($>.05$), es decir, presentaron una distribución paramétrica. Por otro lado, las dimensiones reflexión y reproche obtuvieron $p = 0.004$ ($<.05$) y $p = 0.004$ ($<.05$), respectivamente, lo que indica que los datos presentaron una distribución no paramétrica. En cuanto a la variable satisfacción con la calidad de vida, se halló un $p = 0.010$ ($<.05$), lo que significa que presenta una distribución no paramétrica.

Debido a que las variables principales presentaron diferentes distribuciones, se empleó el estadístico de Rho de Spearman para las pruebas de hipótesis.

Tabla 16.*Prueba de Normalidad*

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
Respuestas Rumiantes	,080	120	,057
D1: Reflexión	,101	120	,004
D2: Reproche	,101	120	,004
Satisfacción con la calidad de vida	,095	120	,010

5.2.2. Prueba de Hipótesis General

H₀: No existe relación significativa entre las respuestas rumiantes y la satisfacción con la vida en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa pública femenina de Huancayo-2023.

H₁: Existe relación significativa entre las respuestas rumiantes y la satisfacción con la vida en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa pública femenina de Huancayo-2023.

En la Tabla 17 se muestra la correlación entre las respuestas rumiantes y la satisfacción con la vida, donde se halló un coeficiente de rho = -0.203 y un p = 0.026 (<0.05). Por tanto, se aceptó la hipótesis alternativa, la cual indica que existe una relación significativa entre las respuestas rumiantes y la satisfacción con la vida en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa pública femenina de Huancayo-2023.

Tabla 17.*Correlación entre las Respuestas Rumiantes y la Satisfacción con la Vida*

			Respuestas rumiantes	Satisfacción con la vida
Rho de Spearman	Respuestas rumiantes	Coefficiente de correlación	1,000	-,203*
		Sig. (bilateral)	.	,026
	N		120	120
	Satisfacción con la vida	Coefficiente de correlación	-,203*	1,000
Sig. (bilateral)		,026	.	
N		120	120	

Nota. *La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

5.2.3. Prueba de Hipótesis Específica 1

H₀: El nivel alto de respuestas rumiantes no es el mayoritario en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa pública femenina de Huancayo-2023.

H₁: El nivel alto de respuestas rumiantes es el mayoritario en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa pública femenina de Huancayo-2023.

En la Tabla 18 se muestra el nivel de respuestas rumiantes en los estudiantes, donde se identifica que la mayoría presenta un nivel medio (63.3%), seguido por el nivel alto (35%) y, por último, el nivel bajo (1.7%). En ese sentido, se acepta la hipótesis nula, la cual indica que la mayoría de los estudiantes no presentan un nivel alto.

Tabla 18.*Nivel de Respuestas Rumiantes*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Bajo	2	1,7	1,7
Medio	76	63,3	65,0
Alto	42	35,0	100,0
Total	120	100,0	

5.2.4. Prueba de Hipótesis Específica 2

H₀: El nivel bajo de satisfacción con la vida no es el mayoritario en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa pública femenina de Huancayo-2023.

H₁: El nivel bajo de satisfacción con la vida es el mayoritario en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa pública femenina de Huancayo-2023.

En la Tabla 19 se muestra el nivel de satisfacción con la vida en los estudiantes, donde se identifica que el nivel de "alta satisfacción" es mayoritario en los estudiantes de segundo grado (34.2%). En ese sentido, se acepta la hipótesis nula.

Tabla 19.

Nivel de Satisfacción con la Vida

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Extremadamente insatisfecho	5	4,2	4,2
Insatisfecho	21	17,5	21,7
Ligeramente por debajo del promedio	18	15,0	36,7
Promedio en satisfacción	35	29,2	65,8
Alta satisfacción	41	34,2	100,0
Total	120	100,0	

5.2.5. Prueba de Hipótesis Específica 3

H₀: No existe relación significativa entre la reflexión y la satisfacción con la vida en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa pública femenina de Huancayo-2023.

H₁: Existe relación significativa entre la reflexión y la satisfacción con la vida en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa pública femenina de Huancayo-2023.

En la Tabla 20 se calculó la relación entre la dimensión de reflexión y la satisfacción con la calidad de vida, donde se halló un coeficiente de rho = -0.061 y un p = 0.508 (>0.05). Por tanto, se acepta la hipótesis nula, la cual indica que no existe una relación significativa entre la reflexión y la satisfacción con la vida en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa pública femenina de Huancayo en 2023.

Tabla 20.

Correlación entre la Reflexión y Satisfacción con la Vida

			Reflexión	Satisfacción con la calidad de vida
Rho de Spearman	Reflexión	Coeficiente de correlación	1,000	-,061
		Sig. (bilateral)	.	,508
		N	120	120
	Satisfacción con la calidad de vida	Coeficiente de correlación	-,061	1,000
		Sig. (bilateral)	,508	.
		N	120	120

5.2.6. Prueba de Hipótesis Específica 4

H₀: No existe relación significativa entre los reproches y la satisfacción con la vida en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa pública femenina de Huancayo-2023.

H₁: Existe relación significativa entre los reproches y la satisfacción con la vida en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa pública femenina de Huancayo-2023.

En la Tabla 21 se muestra la relación entre la dimensión de reproche y la satisfacción con la calidad de vida, donde se halló un coeficiente de rho = -0.303 y un p = 0.001 (<0.05). Por tanto, se acepta la hipótesis alterna. De esto se infiere que existe una relación significativa entre los

reproches y la satisfacción con la vida en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa pública femenina de Huancayo en 2023.

Tabla 21.

Correlación entre la Reproche y Satisfacción con la Vida

			Reproche	Satisfacción con la calidad de vida
Rho de Spearman	D2_Reproche	Coefficiente de correlación	1,000	-,303*
		Sig. (bilateral)	.	,001
	N		120	120
	Satisfacción con la calidad de vida	Coefficiente de correlación	-,303**	1,000
Sig. (bilateral)		,001	.	
N		120	120	

Nota. *La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

5.3 Discusión

El objetivo general del presente trabajo de investigación fue determinar la relación entre las respuestas rumiantes y la satisfacción con la vida en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa pública femenina de Huancayo en 2023. Este objetivo se logró al encontrar una correlación negativa, débil y significativa ($Rho = -0.203$; $p = 0.026$) entre las respuestas rumiantes y la satisfacción con la vida, lo cual implicó la aceptación de la hipótesis alterna general de investigación. Esto sugiere que a mayor frecuencia del patrón de pensamiento pasivo sobre el estado depresivo y sus causas posibles (Nolen-Hoeksema, 1991), menor es la valoración general de un individuo sobre su propia vida (Neves et al., 2023).

Un hallazgo similar al de este estudio fue presentado por Zapata (2020), quien reportó una correlación negativa y significativa entre la rumiación cognitiva y la calidad de vida en estudiantes universitarios de derecho. Otro hallazgo consistente con el resultado general del presente estudio

fue reportado por Miniati et al. (2023), quien encontró que las respuestas ruminantes y la fusión cognitiva son factores importantes en la intervención terapéutica en jóvenes con síntomas depresivos. La rumiación de reproches es un síntoma ligado a estados depresivos (Nolen-Hoeksema, 1991). Asimismo, Chiang et al. (2022) refirieron que la rumia se relaciona directamente con los síntomas depresivos y la ideación suicida, factores que son opuestos a la satisfacción con la vida.

Otro resultado coherente fue presentado por Puerta (2021), quien encontró una correlación moderada y positiva ($r = 0.584$; $p = 0.000$) entre la rumiación cognitiva y la ansiedad, una variable que es conocida por producir malestar y reducir la satisfacción con la vida. Flores (2021) reportó una relación positiva y moderada entre el pensamiento ruminante y la insatisfacción con la imagen corporal en una población de escolares femeninas, factor contrario a la satisfacción con la vida. Además, los hallazgos refuerzan la idea de que la satisfacción con la vida es un predictor de la salud psicológica (Moreta-Herrera et al., 2018), caracterizada por baja o nula rumiación cognitiva. Según Ortega (2021), la rumiación cognitiva se vincula positivamente con indicadores propios de trastornos como la evitación experiencial y el insomnio.

Las evidencias muestran, de manera unánime, que la conducta de rumiación es perjudicial y se vincula inversamente con factores positivos y directamente con factores negativos para la salud mental. Esto es coherente con la teoría sobre la rumiación referida por Nolen-Hoeksema et al. (2008), quien señala que la rumiación tiene consecuencias perjudiciales, como el mantenimiento y exacerbación de la depresión, la intensificación de pensamientos negativos sobre el pasado, el presente y el futuro, la pobre capacidad de resolución de problemas, el autosabotaje de conductas constructivas y el deterioro de las relaciones interpersonales, lo cual reduce las probabilidades de obtener apoyo social. Asimismo, la rumiación es un factor predictor de

psicopatologías como el consumo de sustancias, la bulimia, la evitación experiencial, las conductas autodestructivas no letales, la ideación suicida, la ansiedad, el trastorno de estrés postraumático y la depresión.

El primer objetivo específico del estudio fue determinar el nivel mayoritario de respuestas rumiantes en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa pública femenina de Huancayo en 2023. Esto se logró al encontrar que la mayoría (63.3%) de los participantes presentan un nivel medio de respuestas rumiantes, lo cual implicó el rechazo de la primera hipótesis alterna específica. Esto indica que la mayor parte de la población estudiada tiene patrones de pensamiento repetitivos sobre el estado depresivo y sus causas (Nolen-Hoeksema, 1991).

Este hallazgo se encontró en una población femenina, lo cual es coherente con lo reportado por Whisman et al. (2018), quienes señalan que las mujeres obtuvieron mayor puntaje en respuestas rumiantes que los hombres de su población de estudio, lo que aporta evidencia de que el patrón de conducta rumiante es más evidente en mujeres que en hombres. Por otro lado, Puerta (2021) halló un resultado similar, ya que la mayoría (98.4%) de su muestra de estudio obtuvo un nivel medio de rumiación cognitiva. Flores (2021) reportó que el 87% de las adolescentes que participaron en su estudio alcanzaron un nivel medio de rumiación, lo cual es similar a lo hallado en el presente estudio.

El segundo objetivo específico del estudio fue determinar el nivel mayoritario de satisfacción con la vida en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa pública femenina de Huancayo en 2023. Esto se consiguió mediante el hallazgo de que la mayoría (34.2%) de los participantes obtuvo un nivel de alta satisfacción con la vida, lo cual implicó la aceptación de la segunda hipótesis alterna específica. Esto sugiere que la mayoría de los

participantes del estudio tiene una percepción subjetiva de bienestar en sus vidas (Neves et al., 2023).

Un hallazgo similar, aunque con una mayoría más grande, fue reportado por Pérez (2022), quien encontró que la mayoría (71.8%) de los escolares chupaquinos de su estudio tuvo un nivel óptimo de calidad de vida. Otro resultado similar fue reportado por Caballero y Ramón (2022), quienes encontraron que la mayoría (37%) de su población de escolares femeninas obtuvo un nivel alto de satisfacción con la vida. Rodríguez y Vara (2020) encontraron que la mayoría de los universitarios de su población de estudio tuvo una tendencia buena hacia la calidad de vida.

El tercer objetivo específico de la investigación fue determinar la relación entre la reflexión y la satisfacción con la vida en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa pública femenina de Huancayo en 2023. Esto se logró al encontrar que no existió una relación significativa entre la reflexión y la satisfacción con la vida ($p = 0.508$), lo cual implicó el rechazo de la tercera hipótesis alterna específica. Es decir, no existe una relación entre los pensamientos de análisis y búsqueda de explicación de los sucesos (Treyner et al., 2003) y el juicio subjetivo de bienestar sobre la propia vida (Neves et al., 2023).

El cuarto objetivo específico del trabajo fue determinar la relación entre los reproches y la satisfacción con la vida en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa pública femenina de Huancayo en 2023. Esto se alcanzó al encontrar una correlación negativa, débil y significativa ($Rho = -0.303$; $p = 0.001$), lo cual implicó la aceptación de la cuarta hipótesis alterna específica. En otras palabras, según Treyner et al. (2003), a mayor frecuencia de discursos internos de lamentación sobre la situación emocional depresiva actual, menor es la calificación subjetiva de bienestar sobre la propia vida (Neves et al., 2023).

Un resultado coherente fue reportado por Ramos y Atoc (2021), quienes encontraron una relación negativa entre el pensamiento negativo repetitivo y la recompensa ambiental ($Rho = -0.384$; $p < 0.001$), teniendo en cuenta que la satisfacción con la vida se caracteriza por recompensas ambientales frecuentes.

Las fortalezas del estudio radican en que los resultados son generalizables a toda la población de estudiantes de segundo grado de secundaria. Además, permite esclarecer la relación entre las variables y brinda información descriptiva sobre las frecuencias de respuestas rumiantes y satisfacción con la vida en estudiantes femeninas de la ciudad de Huancayo, lo cual servirá para implementar estrategias preventivas, promocionales y de intervención en beneficio de las estudiantes.

Finalmente, se encuentra que la debilidad del estudio es que solo se trabajó con estudiantes de un solo grado académico, lo cual deja muchas incógnitas respecto a si el resultado también se cumple para grados superiores e inferiores. Esta limitación abre el camino a seguir investigando estas variables en estudiantes de la localidad de Huancayo.

CONCLUSIONES

- De acuerdo con el objetivo general, se concluyó que existe una correlación significativa, negativa y débil entre las respuestas rumiantes y la satisfacción con la vida en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa pública femenina de Huancayo en 2023. En ese sentido, se aceptó la hipótesis alterna, lo que implica que a mayor frecuencia de un discurso interno que analiza las posibles causas de los síntomas depresivos y que se hace reproches sobre ellos, menor es la valoración subjetiva del bienestar con la vida en las adolescentes.

- En función del primer objetivo específico, se concluyó que la mayoría (63.3%) de las estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa pública femenina de Huancayo en 2023 tuvo un nivel medio de respuestas rumiantes. En ese sentido, se aceptó la hipótesis nula, lo que implica que las estudiantes realizan con frecuencia un patrón de comportamiento riesgoso y clínicamente relevante.

- En relación con el segundo objetivo específico, se concluyó que la mayoría (34.2%) de las estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa pública femenina de Huancayo en 2023 tuvo un nivel alto de satisfacción con la vida. En ese sentido, se aceptó la hipótesis nula, lo que significa que la mayoría de las adolescentes tiene un juicio subjetivo positivo sobre sus propias vidas.

- En relación con el tercer objetivo específico, se concluyó que no existe una correlación entre la reflexión y la satisfacción con la vida en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa pública femenina de Huancayo en 2023. Es decir, se aceptó la hipótesis nula, lo que implica que el análisis sobre las causas del malestar depresivo no se relaciona con la manera en que evalúan su bienestar subjetivo sobre sus vidas.

- Respecto al cuarto objetivo específico, se concluyó que existe una correlación significativa, negativa y débil entre el reproche y la satisfacción con la vida en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa pública femenina de Huancayo en 2023. En ese sentido, se aceptó la hipótesis alterna, lo que sugiere que, a mayor frecuencia de discurso interno de lamentación sobre el estado emocional depresivo, menor es la valoración subjetiva sobre la calidad de vida.

RECOMENDACIONES

- Se recomienda al área psicopedagógica de la institución educativa que implemente un programa de intervención psicológica grupal preventiva y promocional, utilizando técnicas basadas en evidencia, como mindfulness, difusión cognitiva y valores, con el propósito de reducir la incidencia de respuestas ruminantes y mejorar la satisfacción con la vida en las estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa pública femenina de Huancayo en 2023.

- Se recomienda al área psicopedagógica de la institución educativa que utilice las mediciones de respuestas ruminantes presentadas en este estudio como un pretest, y que al final del programa de intervención realicen un post-test con la finalidad de conocer si hubo o no influencia del programa.

- Se recomienda al área psicopedagógica de la institución educativa que utilice las mediciones de satisfacción con la vida mostradas en esta investigación como un pretest, y que al final del programa de intervención realicen un post-test con la finalidad de conocer si hubo o no influencia del programa.

- Se recomienda al área psicopedagógica de la institución educativa que mejore la capacidad del discurso interno reflexivo sobre el malestar emocional de las estudiantes mediante técnicas como el diálogo socrático, a fin de potenciar lo positivo y reducir lo negativo.

- Se recomienda al área psicopedagógica de la institución educativa que el programa que se aplique se enfoque en reducir especialmente el discurso interno de reproches sobre el estado emocional, con el fin de mejorar la satisfacción con la vida de las estudiantes y su salud mental.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arias, F. (2012). *El Proyecto de Investigación. Introducción a la Metodología de Investigación* (6a ed.). Episteme. <https://abacoenred.com/wp-content/uploads/2019/02/El-proyecto-de-investigación-F.G.-Arias-2012-pdf-1.pdf>
- Bailey, R. C. y Miller, C. (1998). Life satisfaction and life demands in college students. *Social Behavior and Personality*, 26(1), 51–56. <https://doi.org/10.2224/sbp.1998.26.1.51>
- Beck, A., Brown, G., Steer, R., Riskind, J. y Eidelson, J. (1987). Differentiating Anxiety and Depression: A Test of the Cognitive Content-Specificity Hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology*, 96(3), 179–183. <https://doi.org/10.1037/0021-843x.96.3.179>
- Beck, J. (2006). *Terapia cognitiva: Conceptos básicos y profundización*. Gedisa. https://www.academia.edu/35126840/Judith_Beck_Terapia_Cognitiva_Conceptos_Básicos_y_Profundización
- Burns, D. (1980). *Feeling Good: The New Mood Therapy*. William Morrow and Company. <https://vdoc.pub/download/feeling-good-the-new-mood-therapy-68a6im222dd0>
- Caballero, A. y Ramon, L. (2022). *Satisfacción con la vida y actitudes maternas en madres de una institución educativa pública Huancayo-2022* [Tesis de grado]. In Repositorio Institucional Universidad Peruana Los Andes. https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/5064/T037_72805726_73570299_T.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- Cha, K. (2003). Subjective well-being among college students. *Social Indicators Research*, 62(63), 455–477. <https://doi.org/10.1023/a:1022669906470>
- Chiang, Y. H., Ma, Y. C., Lin, Y. C., Jiang, J. L., Wu, M. H. y Chiang, K. C. (2022). The Relationship between Depressive Symptoms, Rumination, and Suicide Ideation in Patients

- with Depression. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(14492), 1–8. <https://doi.org/10.3390/ijerph192114492>
- Chow, H. (2005). Life Satisfaction among University Students in Analysis a Canadian Prairie City: A Multivariate Analysis. *Social Indicators Research*, 70(2), 139–150. <https://doi.org/10.1007/s11205-004-7526-0>
- Cuadra, H. y Florenzano, R. (2003). El Bienestar Subjetivo: Hacia una Psicología Positiva. *Revista de Psicología de La Universidad de Chile*, 12(1), 83–96. <https://www.redalyc.org/pdf/264/26400105.pdf>
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E. y Diener, M. (1995). Cross-Cultural Correlates of Life Satisfaction and Self-Esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(4), 653–663. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.68.4.653>
- Flores, Y. (2021). *Estilo de pensamiento rumiatorio e insatisfacción con la imagen corporal en mujeres adolescentes de una institución educativa pública de Puente Piedra, Lima 2020* [Tesis de grado]. Repositorio Institucional Universidad Norbert Wiener https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/5586/T061_46674439_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2023). *Advierten que la falta de inversión en salud y nutrición obstaculiza el rendimiento escolar*. UNICEF. <https://www.unicef.org/peru/comunicados-prensa/advierten-falta-inversion-salud-nutricion-obstaculiza-rendimiento-escolar-informe-data-unesco-wfp-unicef>

- Hernández-Sampieri, R. y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativas, cualitativa y mixta*. McGraw Hill Interamericana.
- Hilt, L., McLaughlin, K. y Nolen-Hoeksema, S. (2010). Examination of the response styles theory in a community sample of young adolescents. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 38(4), 545–556. <https://doi.org/10.1007/s10802-009-9384-3>
- Huéscar, E. y Moreno-Murcia, J. (2017). Apoyo a la autonomía entre estudiantes, estrés percibido y miedo a la evaluación negativa: Relaciones con la satisfacción con la vida. *Psicología Conductual*, 25(3), 517–528. http://behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/Articulos2017/Diciembre2017/05.Huescar_25-3r.pdf
- Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2023). *Condiciones de vida en el Perú*. <https://m.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/boletines/01-informe-tecnico-condiciones-de-vida-oct-nov-dic-2022.pdf>
- Just, N. y Alloy, L. B. (1997). The response styles theory of depression: Tests and an extension of the theory. *Journal of Abnormal Psychology*, 106(2), 221–229. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.106.2.221>
- Lawrence, H., Siegle, G. y Schwartz-Mette, R. (2023). Reimagining rumination? The unique role of mental imagery in adolescents' affective and physiological response to rumination and distraction. *Journal of Affective Disorders*, 329, 460–469. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.02.066>
- Lyubomirsky, S. y Nolen-Hoeksema, S. (1995). Effects of Self-Focused Rumination on Negative Thinking and Interpersonal Problem Solving. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(1), 176–190. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.1.176>

- Martin, L. y Tesser, A. (1996). *Ruminative Thoughts: Advances in Social Cognition*. Lawrence Erlbaum Associates.
https://www.researchgate.net/publication/313619338_Some_ruminative_thoughts
- Medina, M., Rojas, R., Bustamante, W., Loaiza, R., Martel, C. y Castillo, R. (2023). *Metodología de la investigación: Técnicas e instrumentos de investigación*. Instituto Universitario de Innovación Ciencia y Tecnología. <https://doi.org/10.35622/inudi.b.080>
- Millon, T., Grossman, S., Millon, C., Meagher, S. y Ramnath, R. (2006). *Trastornos de la personalidad en la vida moderna*. ELSEVIER.
- Miniati, M., Busia, S., Conversano, C., Orrù, G., Ciacchini, R., Cosentino, V., Marazziti, D., Gemignani, A. y Palagini, L. (2023). Cognitive Fusion, Ruminative Response Style and Depressive Spectrum Symptoms in a Sample of University Students. *Life*, 13(803), 1–12.
<https://doi.org/10.3390/life13030803>
- Ministerio de Salud. (2020). *Plan de Salud Mental 2020-2021(en el contexto COVID-19)*.
<http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/5092.pdf>
- Ministerio de Salud. (2023). *Atenciones por problemas de salud mental aumentaron de 400,000 a más de un millón en el marco de la pandemia*. Plataforma Digital Única Del Estado Peruano. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/695760-atenciones-por-problemas-de-salud-mental-aumentaron-de-400-000-a-mas-de-un-millon-en-el-marco-de-la-pandemia>
- Moreta-Herrera, R., López-Calle, C., Gordón-Villalba, P., Ortiz-Ochoa, W. y Gaibor-González, I. (2018). Satisfacción con la vida, bienestar psicológico y social como predictores de la salud mental en ecuatorianos. *Actualidades en Psicología*, 32(124), 111–125.
<https://doi.org/10.15517/ap.v32i124.31989>

- Morrow, J. y Nolen-Hoeksema, S. (1990). Effects of Responses to Depression on the Remediation of Depressive Affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, *58*(3), 519–527. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.3.519>
- Nes, R., Czajkowski, N., Roysamb, E., Orstavik, R., Tambs, K. y Reichborn-Kjennerud, T. (2013). Major depression and life satisfaction: A population-based twin study. *Journal of Affective Disorders*, *144*(1–2), 51–58. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2012.05.060>
- Neves, S., Ferreira, T. y Faccin, G. (2023). Preditores da satisfação com a vida entre universitários do Estado da Bahia, Brasil. *Avances En Psicología Latinoamericana*, *41*(1), 1–19. <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.12070>
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to Depression and Their Effects on the Duration of Depressive Episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, *100*(4), 569–582. <https://doi.org/10.1037/0021-843x.100.4.569>
- Nolen-Hoeksema, S. (2001). Gender Differences in Depression. *Current Directions in Psychological Science*, *10*, 173–176. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00142>
- Nolen-Hoeksema, S. (2004). *The Response Styles Theory*. In Depressive Rumination: Nature, Theory and Treatment. John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9780470713853.ch6>
- Nolen-hoeksema, S., Hilt, L. y Nolen-hoeksema, S. (2006). Possible Contributors to the Gender Differences in Alcohol Use and Problems. *The Journal of General Psychology*, *133*(4), 357–374. <https://doi.org/10.3200/GENP.133.4.357-374>
- Nolen-Hoeksema, S. y Jackson, B. (2001). Mediators of the Gender Difference in Rumination. *Psychology of Women Quarterly*, *25*, 37–47. <https://doi.org/10.1111/1471-6402.00005>

- Nolen-Hoeksema, S., Larson, J. y Grayson, C. (1999). Explaining the Gender Difference in Depressive Symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(5), 1061–1072. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.77.5.1061>
- Nolen-Hoeksema, S. y Morrow, J. (1993). Effects of Rumination and Distraction on Naturally Occurring Depressed Mood. *Cognition and Emotion*, 7(6), 561–570. <https://doi.org/10.1080/02699939308409206>
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. y Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking Rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400–424. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x>
- Ortega, V. (2021). Estudio correlacional: evitación experiencial, insomnio y rumiación en adolescentes. *Psychology Research*, 4 (1), 99-115. <https://www.mlsjournals.com/Psychology-Research-Journal/article/view/641/1093>
- Papageorgiou, C. y Wells, A. (1999). Process and Meta-Cognitive Dimensions of Depressive and Anxious Thoughts and Relationships with Emotional Intensity. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 6, 156–162. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1099-0879\(199905\)6:2<156::AID-CPP196>3.0.CO;2-A](https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-0879(199905)6:2<156::AID-CPP196>3.0.CO;2-A)
- Papalia, D. y Martorell, G. (2017). *Desarrollo humano*. MacGraw Hill Education
- Páramo, P. (2013). *La investigación en ciencias sociales: discusiones epistemológicas*. Universidad Piloto de Colombia.
- Pérez, M. (2006). La Terapia de Conducta de Tercera Generación. *EduPsykhé*, 5(2), 159–172. <https://doi.org/10.5093/cc2010v1n1a6>
- Pérez, P. (2022). *Calidad de vida y conductas antisociales en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de Chupaca - Junín, 2022* [Tesis de grado]. Repositorio

- Institucional Universidad Peruana Los Andes.
https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/5377/T0_72808192_T_.pdf?sequence=5&isAllowed=y
- Pilcher, J. (1998). Affective and daily event predictors of life satisfaction in college students. *Social Indicators Research*, 43(3), 291–306. <https://doi.org/10.1023/A:1006883231707>
- Pinedo, R., Arroyo, M. y Caballero, C. (2017). Afectividad positiva y negativa en el futuro docente: relaciones con su rendimiento académico, salud mental y satisfacción con la vida. *Contextos Educativos: Revista de Educación*, 20, 11–26. <https://doi.org/10.18172/con.2996>
- Puerta, F. (2021). Rumiación cognitiva y ansiedad en pobladores de la Urbanización Manylsa distrito Ate Vitarte 2020 [Tesis de grado]. Repositorio Institucional Universidad César Vallejo. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/62130/Puerta_MF-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Ramos, J. y Atoc, K. (2021). *Pensamiento negativo repetitivo, fusión cognitiva y recompensa ambiental en adultos jóvenes de Lima*. Registro Nacional de Trabajos de Investigación. <https://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/3078176>
- Rodriguez, H. y Vara, H. (2020). *Resiliencia y calidad de vida en estudiantes de una Universidad Privada de Huancayo–2020* [Tesis de grado]. Repositorio Institucional Universidad Peruana Los Andes. https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/2236/TESIS_FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Roelofs, J., Rood, L., Meesters, C., Te Dorsthorst, V., Bögels, S., Alloy, L. y Nolen-Hoeksema, S. (2009). The influence of rumination and distraction on depressed and anxious mood: A

- prospective examination of the response styles theory in children and adolescents. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 18(10), 635–642. <https://doi.org/10.1007/s00787-009-0026-7>
- Rondón, M. (2006). Salud mental un problema de salud pública en el Perú. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 23(5), 237–238. <https://doi.org/10.1002/andp.18812490514>
- Rood, L., Roelofs, J., Bögels, S., Nolen-Hoeksema, S. y Schouten, E. (2009). The influence of emotion-focused rumination and distraction on depressive symptoms in non-clinical youth: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 29, 607–616. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.07.001>
- Ruiz, F., Suárez-Falcón, J., Flórez, C., Odriozola-González, P., Tovar, D., López-González, S. y Baeza-Martín, R. (2019). Validity of the satisfaction with life scale in Colombia and factorial equivalence with Spanish data. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 51(2), 58–65. <https://doi.org/10.14349/rlp.2019.v51.n2.1>
- Ruiz, F., Suárez, J., Sierra, M., Barreto, K., García, M., Bernal, P. y Ramírez, E. (2017). Psychometric properties and factor structure of the ruminative responses scale-short form in Colombia. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 17(2), 199–208. <https://cliniklab.konradlorenz.edu.co/2020/09/preocupacionrumia.html>
- Ruiz, P., Medina, Y., Zayas, A. y Gómez, R. (2018). Relación entre la autoestima y la satisfacción con la vida en una muestra de estudiantes universitarios. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 67–77. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2018.n1.v2.1170>

- Skinner, B. (1994). *Sobre el conductismo*. <http://instfreirechacabuco.edu.ar/wp-content/uploads/Skinner-Sobre-el-Conductismo.pdf>
- Stover, J., Bruno, F., Uriel, F. y Fernández, M. (2017). Teoría de la Autodeterminación: una revisión teórica Resumen Introducción. *Perspectivas en Psicología: Revista de Psicología y Artes Afines*, 14(2), 105–115. <https://www.redalyc.org/pdf/4835/483555396010.pdf>
- Törneke, N. (2016). *Aprendiendo TMR: Una Introducción a Teoría del Marco Relacional y sus Aplicaciones Clínicas*. Didacbook.
- Treynor, W., Gonzalez, R. y Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination Reconsidered: A Psychometric Analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 247–259. <https://doi.org/10.1023/a:1023910315561>
- Undurraga, C. y Avendaño, C. (1997). Dimensión Psicológica de la Pobreza. *Psykhé*, 6(1), 57–63. <https://ojs.uc.cl/index.php/psykhe/article/view/20295/16785>
- Urzúa, A. y Caqueo-Urizar, A. (2012). Calidad de vida: Una revisión teórica del concepto. *Terapia Psicológica*, 30(1), 61–71. <https://doi.org/10.4067/S0718-48082012000100006>
- Whisman, M., Miranda, R., Fresco, D., Heimberg, R., Jeglic, E. y Weinstock, L. (2018). Measurement Invariance of the Ruminative Responses Scale Across Gender. *Assessment*, 27(3), 508–517. <https://doi.org/10.1177/1073191118774131>
- Wilson, K. y Luciano, C. (2002). *Terapia de aceptación y compromiso (ACT): Un tratamiento conductual orientado a los valores*. Pirámide. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=232618>
- Wilson, S. y Peterson, G. (1988). Life Satisfaction Among Young Adults from Rural Families. *Family Relations*, 37(1), 84–91. <https://doi.org/10.2307/584435>

- Yetim, U. (2003). The impacts of individualism/collectivism, self-esteem, and feeling of mastery on life satisfaction among the Turkish University students and academicians. *Social Indicators Research*, 61(3), 297–317. <https://doi.org/10.1023/A:1021911504113>
- Zapata, N. (2020). *Rumiación cognitiva y calidad de vida de los estudiantes de la facultad de derecho y ciencias sociales* [Tesis de grado]. Repositorio Institucional Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco. <https://repositorio.unsaac.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12918/5568/253T20200345.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ziegert, D. y Kistner, J. (2002). Response Styles Theory: Downward Extension to Children. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 31(3), 325–334. https://doi.org/10.1207/S15374424JCCP3103_04

ANEXOS

Anexo A. Matriz de consistencia

Título del proyecto: Respuestas rumiantes y satisfacción con la vida en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa pública femenina de Huancayo-2023.					
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	MÉTODO
<p>Problema General</p> <p>PG: ¿Cuál es la relación que existe entre las respuestas rumiantes y la satisfacción con la vida en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa pública femenina de Huancayo-2023?</p>	<p>Objetivo General</p> <p>OG: Determinar la relación que existe entre las respuestas rumiantes y la satisfacción con la vida en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa pública femenina de Huancayo-2023.</p>	<p>Hipótesis:</p> <p>OG: Existe relación significativa entre las respuestas rumiantes y la satisfacción con la vida en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa pública femenina de Huancayo-2023.</p>	Respuestas rumiantes	Reflexión Reproches	<p>Método: Científico.</p> <p>Enfoque: Cuantitativo</p> <p>Tipo de Investigación: Básica</p> <p>Nivel de la investigación: Descriptiva correlacional</p>
<p>Problemas Específicos</p> <p>P1: ¿Cuál es el nivel mayoritario de respuestas rumiantes en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa pública femenina de Huancayo-2023?</p>	<p>Objetivos Específicos</p> <p>O1: Determinar el nivel mayoritario de respuestas rumiantes en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa pública femenina de Huancayo-2023.</p>	<p>Hipótesis Específicas</p> <p>H1: El nivel alto de respuestas rumiantes es el mayoritario en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa pública femenina de Huancayo-2023.</p>	Satisfacción con la vida	Es una variable unidimensional	

<p>P2: ¿Cuál es el nivel mayoritario de satisfacción con la vida en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa pública femenina de Huancayo-2023?</p>	<p>O2: Determinar el nivel mayoritario de satisfacción con la vida en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa pública femenina de Huancayo-2023.</p>	<p>H2: El nivel bajo de satisfacción con la vida es el mayoritario en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa pública femenina de Huancayo-2023.</p>	<p>Población: 120 estudiantes de segundo grado de secundaria de una institución educativa pública femenina de Huancayo</p>	<p>Muestra: El muestreo será censal, es decir 120 estudiantes</p>	<p>Instrumentos: Satisfaction with Life Scale (SWLS) y Penn State Worry Questionnaire (PSWQ)</p>
<p>P3: ¿Cuál es la relación que existe entre la reflexión y la satisfacción con la vida en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa pública femenina de Huancayo-2023?</p>	<p>O3: Determinar la relación que existe entre la reflexión y la satisfacción con la vida en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa pública femenina de Huancayo-2023.</p>	<p>H3: Existe relación significativa entre la reflexión y la satisfacción con la vida en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa pública femenina de Huancayo-2023.</p>			
<p>P4: ¿Cuál es la relación que existe entre los reproches y la satisfacción con la vida en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa pública femenina de Huancayo-2023?</p>	<p>O4: Determinar la relación que existe entre los reproches y la satisfacción con la vida en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa pública femenina de Huancayo-2023.</p>	<p>H4: Existe relación significativa entre los reproches y la satisfacción con la vida en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa pública femenina de Huancayo-2023.</p>			

Anexo B. Instrumento de respuestas rumiantes. *Ruminative Responses Scale - Short Form (RRS-SF)*

RRS-SF

Las personas piensan y hacen distintas cosas cuando se sienten tristes, deprimidas o abatidas. Por favor, lee cada una de las siguientes frases y rodea con un círculo si casi nunca, algunas veces, a menudo o casi siempre piensas o actúas de esa manera cuando estás abatido, triste o deprimido.

Por favor, indica qué es lo que haces generalmente, no lo que crees que deberías hacer.

1	2	3	4
Casi nunca	Algunas veces	A menudo	Casi siempre

1	Pienso en qué he hecho yo para merecerme esto.	1	2	3	4
2	Analizo los sucesos recientes para entender por qué estoy deprimido	1	2	3	4
3	Pienso en por qué reacciono de esta forma.	1	2	3	4
4	Me voy por ahí solo y pienso en por qué me siento así.	1	2	3	4
5	Escribo lo que estoy pensando y lo analizo.	1	2	3	4
6	Pienso acerca de una situación reciente, anhelando que hubiera sido mejor	1	2	3	4
7	Pienso en por qué tengo problemas que el resto de las personas no tienen	1	2	3	4
8	Pienso en por qué no puedo controlar las cosas mejor.	1	2	3	4
9	Analizo mi forma de ser para intentar comprender por qué estoy deprimido.	1	2	3	4
10	Me voy solo a algún sitio para pensar sobre cómo me siento.	1	2	3	4

Anexo C. Satisfacción con la vida. *Satisfaction With Life Scale (SWLS)*

SWLS

A continuación, se presentan cinco afirmaciones con las que usted puede estar de acuerdo o en desacuerdo. Utilizando la escala de abajo, indique el grado de acuerdo con cada frase rodeando con un círculo el número apropiado. Por favor, sea honesto al responder.

1	2	3	4	5	6	7
Totalmente en desacuerdo			Ni de acuerdo ni en desacuerdo			Totalmente de acuerdo

1	En la mayoría de los aspectos mi vida es como quiero que sea	1	2	3	4	5	6	7
2	Hasta ahora he conseguido de la vida las cosas que considero importantes	1	2	3	4	5	6	7
3	Estoy satisfecho con mi vida	1	2	3	4	5	6	7
4	Si pudiera vivir mi vida otra vez, la repetiría tal y como ha sido	1	2	3	4	5	6	7
5	Las circunstancias de mi vida son buenas	1	2	3	4	5	6	7

Anexo D. Consentimiento informado para participantes

Consentimiento informado para participantes de investigación

“Respuestas rumiantes y satisfacción con la vida en estudiantes de una Institución educativa pública femenina de Huancayo-2023.”

El presente estudio es conducido por la Bach. Delgado León Sherly Marisol y la Bach. Malca Velásquez De Estrella Lidia, estudiantes de psicología de la Universidad Continental. El objetivo de la investigación es determinar la relación entre las respuestas rumiantes y la satisfacción con la vida en estudiantes de una institución educativa pública femenina de Huancayo-2023.

En función de ello, lo invitamos a participar de este estudio a través de una encuesta, que se estima tendrá una duración de 15 minutos. Su participación es absolutamente voluntaria. Todos sus datos personales se mantendrán en estricta confidencialidad: se codificarán con un número para identificarlos de modo que se mantenga el anonimato.

Además, no serán usados para ningún otro propósito que la investigación. Cuando la investigación concluya las encuestas serán destruidas. Su participación no involucra ningún beneficio directo para su persona. Si usted lo desea, un informe de los resultados de la investigación se le puede hacer llegar cuando la investigación haya concluido y usted lo solicite, para ello usted nos brindará el medio de comunicación más conveniente para hacerle llegar la información.

Su participación será sin costo alguno. Igualmente, no recibirá ningún incentivo económico ni de otra índole. Todas las consultas o dudas que tenga sobre la investigación pueden ser atendidas en cualquier momento durante su participación. Así mismo, puede retirar su participación en el momento que lo desee sin ningún perjuicio. Si durante la entrevista alguna de las preguntas le resulta incómoda, puede decírselo al investigador y también puede, si así lo desea, no responderla. Una vez que acepte participar, una copia de este consentimiento informado le será entregada.

Yo, _____

Acepto participar voluntariamente en esta investigación, conducida por la Bach. Delgado León Sherly Marisol y la Bach. Malca Velásquez De Estrella Lidia. He sido informado(a) de que el objetivo de este estudio es determinar la relación entre las respuestas rumiantes y la satisfacción con la vida en estudiantes de una institución educativa pública femenina de Huancayo-2023.

Se me ha informado que tendré que responder preguntas en una encuesta, lo cual tomará aproximadamente 15 minutos. Entiendo que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado(a) de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona. De tener preguntas sobre mi participación en este estudio, puedo contactar a la Bach. Delgado León Sherly Marisol (75667972@continental.edu.pe)

al teléfono 945273278 y a la Bach. Malca Velásquez De Estrella Lidia (41414166@continental.edu.pe) al teléfono 961370230.

Estoy al tanto de que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados del estudio cuando este haya concluido. Estoy al tanto que no recibiré ninguna compensación económica por mi participación.

Nombre del participante

Firma del participante

Fecha

Anexo E. Consentimiento informado para padres o apoderados

Consentimiento informado para participantes de investigación

“Respuestas rumiantes y satisfacción con la vida en estudiantes de una institución educativa pública femenina de Huancayo-2023.”

El presente estudio es conducido por la Bach. Delgado León Sherly Marisol y la Bach. Malca Velásquez De Estrella Lidia, estudiantes de psicología de la Universidad Continental. El objetivo de la investigación es determinar la relación entre las respuestas rumiantes y la satisfacción con la vida en estudiantes de una institución educativa pública femenina de Huancayo-2023.

En función de ello, invitamos a su menor hija o tutorada a participar de este estudio a través de una encuesta, que se estima tendrá una duración de 15 minutos. Su participación es absolutamente voluntaria. Todos sus datos personales se mantendrán en estricta confidencialidad: se codificarán con un número para identificarlos de modo que se mantenga el anonimato.

Además, no serán usados para ningún otro propósito que la investigación. Cuando la investigación concluya las encuestas serán destruidas. Su participación no involucra ningún beneficio directo para su persona. Si usted lo desea, un informe de los resultados de la investigación se le puede hacer llegar cuando la investigación haya concluido y usted lo solicite, para ello usted nos brindará el medio de comunicación más conveniente para hacerle llegar la información.

La participación de la menor será sin costo alguno. Igualmente, no recibirá ningún incentivo económico ni de otra índole. Todas las consultas o dudas que tenga sobre la investigación pueden ser atendidas en cualquier momento durante la participación. Así mismo, puede retirarse de la participación en el momento que lo desee sin ningún perjuicio. Si durante la entrevista alguna de las preguntas le resulta incómoda, puede decírselo al investigador y también puede, si así lo desea, no responderla. Una vez que acepte la participación de su menor hija o tutorada, una copia de este consentimiento informado le será entregada.

Yo, _____

Acepto la participación voluntaria de mi menor hija o tutorada en esta investigación, conducida por la Bach. Delgado León Sherly Marisol y la Bach. Malca Velásquez De Estrella Lidia. He sido informado(a) de que el objetivo de este estudio es determinar la relación entre las respuestas rumiantes y la satisfacción con la vida en estudiantes de una institución educativa pública femenina de Huancayo-2023.

Se me ha informado que tendrá que responder preguntas en una encuesta, lo cual tomará aproximadamente 15 minutos. Entiendo que la información que mi menor hija o tutorada provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento.

He sido informado(a) de que puede hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puede retirarse del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para su persona. De tener preguntas sobre mi participación en este estudio, puedo contactar a la Bach. Delgado León Sherly Marisol (75667972@continental.edu.pe) al teléfono 945273278 y a la Bach. Malca Velásquez De Estrella Lidia (41414166@continental.edu.pe) al teléfono 961370230.

Estoy al tanto de que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados del estudio cuando este haya concluido. Estoy al tanto que no recibiré ninguna compensación económica por su participación.

Nombre del padre o tutor

Firma del padre o tutor

Fecha

Anexo F. Autorización de la Institución Educativa



I.E. "MICAELA BASTIDAS"
CALLE LAS VIOLETAS N° 127
EL TAMBO- HUANCAYO
Telf. N° 245301

"Año de la unidad, la paz y el desarrollo"

El Tambo, 04 de julio del 2023

OFICIO N° 100-2023-GRJ-DREJ-UGELH-DIE-MB HYO

SEÑORITAS : Lidia Malca Velásquez y Sherly Marisol Delgado León
BACHILLERES DE LA UNIVERSIDAD CONTINENTAL

HUANCAYO. -

ASUNTO : ACEPTACIÓN DE APLICACIÓN DE INSTRUMENTOS PSICOLÓGICOS

REF. : Solicitud

Por el presente es grato dirigirme a Ud. para expresarle un efusivo saludo a nombre de la I.E. "Micaela Bastidas" de esta localidad.

En atención al documento de la referencia se comunica la aceptación de la aplicación de instrumentos psicológicos a las alumnas de I.E. "MICAELA BASTIDAS", para el proyecto de investigación titulado "**Respuestas rumiantes y satisfacción con la vida en estudiantes de una institución educativa pública femenina de Huancayo-2023**". Asimismo, se solicita que una vez hayan culminado con todo el proceso nos hagan llegar un informe y/o resultado de dicho instrumento, el cual será valioso para poder intervenir ante cualquier suceso

Sin otro particular, me despido.

Atentamente.



[Firma manuscrita]
Dra. Nancy Inés Cepeda
Directora (a)
C.M. 10198/1790

Anexo G. Aprobación de Comité de Ética



"Año de la unidad, la paz y el desarrollo"

Huancayo, 17 de octubre del 2023

OFICIO N°0649-2023-CIEI-UC

Investigadores:

DELGADO LEÓN SHERLY MARISOL
MALCA VELASQUEZ DE ESTRELLA LIDIA

Presente-

Tengo el agrado de dirigirme a ustedes para saludarles cordialmente y a la vez manifestarles que el estudio de investigación titulado: **RESPUESTAS RUMIANTES Y SATISFACCIÓN CON LA VIDA EN ESTUDIANTES DE SEGUNDO DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA FEMENINA DE HUANCAYO-2023.**

Ha sido **APROBADO** por el Comité Institucional de Ética en Investigación, bajo las siguientes precisiones:

- El Comité puede en cualquier momento de la ejecución del estudio solicitar información y confirmar el cumplimiento de las normas éticas.
- El Comité puede solicitar el informe final para revisión final.

Aprovechamos la oportunidad para renovar los sentimientos de nuestra consideración y estima personal.

Atentamente



 **Walter Calderón Gerstein**
Presidente del Comité de Ética
Universidad Continental

C.c. Archivo.

Arequipa
Av. Los Incas S/N,
José Luis Bustamante y Rivero
(054) 412 030

Calle Alfonso Ugarte 607, Yanahuara
(054) 412 030

Huancayo
Av. San Carlos 1980
(064) 481 430

Cusco
Ub. Manuel Prado - Loto 8, N°7 Av. Collasuyo
(064) 480 070

Sector Angostura KM. 10,
carretera San Jerónimo - Saylla
(064) 480 070

Lima
Av. Alfredo Mendola 5210, Los Olivos
(01) 213 2760

Jr. Anín 355, Miraflores
(01) 213 2760

Anexo H. Validación de la escala de respuestas ruminantes versión abreviada

JUEZ 1

Evaluador:	P ^{SE} . RICARDO ANTONY INCHE CAMPOS		
Fecha:	03-10-23	Instrumento:	Escala de respuestas ruminantes versión abreviada

CATEGORÍA	CALIFICACIÓN	INDICADOR
RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, es decir, debe ser incluido	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión
	2. Bajo nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide este
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que están midiendo	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión
	2. Bajo nivel	El ítem tiene una relación tangencial (parcial o sutil) con la dimensión
	3. Moderado nivel	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que está midiendo
	4. Alto nivel	El ítem tiene relación lógica con la dimensión
SUFICIENCIA Los ítems que pertenecen a una misma dimensión bastan para obtener la medición de esta.	1. No cumple con el criterio	Los ítems no son suficientes para medir la dimensión
	2. Bajo nivel	Los ítems miden algún aspecto de la dimensión, pero no corresponden con la dimensión total
	3. Moderado nivel	Se deben incrementar algunos ítems para poder evaluar la dimensión completamente
	4. Alto nivel	Los ítems son suficientes

CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, sus sintácticas y semánticas son adecuadas	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro
	2. Bajo nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras que utilizan de acuerdo a su significado o por la ordenación de los mismos.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos términos de ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada

VARIABLE 1	DIMENSIÓN	ITEMS	RELEVANCIA	COHERENCIA	SUFICIENCIA	CLARIDAD
Respuestas ruminantes	Reflexión	2. Analizo los sucesos recientes para entender por qué estoy deprimido	3	4	4	4
		4. Me voy por ahí solo y pienso en por qué me siento así.	3	4	4	3
		5. Escribo lo que estoy pensando y lo analizo.	4	4	4	4
		9. Analizo mi forma de ser para intentar comprender por qué estoy deprimido.	4	4	4	3
		10. Me voy solo a algún sitio para pensar sobre cómo me siento.	3	4	4	3
	Reproches	1. Pienso en qué he hecho yo para merecerme esto.	4	4	4	4
		3. Pienso en por qué reacciono de esta forma.	3	3	4	4
		6. Pienso acerca de una situación reciente, anhelando que hubiera sido mejor	4	4	4	4

	7. Pienso en por qué tengo problemas que el resto de las personas no tienen	3	4	4	3
	8. Pienso en por qué no puedo controlar las cosas mejor.	4	4	4	3

¿Hay alguna dimensión o ítem que tiene observación (es)? SI () NO En caso de SI, ¿Qué ítems son y cuales con las observaciones?

DECISIÓN DEL EXPERTO: El instrumento debe ser aplicado: SI NO ()

APELLIDOS Y NOMBRES DEL JURADO:




Firma y Sello

JUEZ 2

Evaluador:	ESTRELLA HUANCAYO, DANTE LUIS		
Fecha:	17/10/2023	Instrumento:	Escala de respuestas ruminantes versión abreviada

CATEGORÍA	CALIFICACIÓN	INDICADOR
RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, es decir, debe ser incluido	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión
	2. Bajo nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide este
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que están midiendo	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión
	2. Bajo nivel	El ítem tiene una relación tangencial (parcial o sutil) con la dimensión
	3. Moderado nivel	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que está midiendo
	4. Alto nivel	El ítem tiene relación lógica con la dimensión
SUFICIENCIA Los ítems que pertenecen a una misma dimensión bastan para obtener la medición de esta.	1. No cumple con el criterio	Los ítems no son suficientes para medir la dimensión
	2. Bajo nivel	Los ítems miden algún aspecto de la dimensión, pero no corresponden con la dimensión total
	3. Moderado nivel	Se deben incrementar algunos ítems para poder evaluar la dimensión completamente
	4. Alto nivel	Los ítems son suficientes

	7. Pienso en por qué tengo problemas que el resto de las personas no tienen	4	4	4	4
	8. Pienso en por qué no puedo controlar las cosas mejor.	4	4	4	4

¿Hay alguna dimensión o ítem que tiene observación (es)? SI () NO En caso de SI, ¿Qué ítems son y cuales con las observaciones?

DECISIÓN DEL EXPERTO: El instrumento debe ser aplicado: SI () NO

APELLIDOS Y NOMBRES DEL JURADO: *ESTRELLA HUANCAYO, DANTE LUIS*




as

ARIDAD

4

4

1

1

1

4

4

3

JUEZ 3

CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, sus sintácticas y semánticas son adecuadas	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro
	2. Bajo nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras que utilizan de acuerdo a su significado o por la ordenación de los mismos
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos términos de ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada

VARIABLE 1	DIMENSIÓN	ITEMS	RELEVANCIA	COHERENCIA	SUFICIENCIA	CLARIDAD
Respuestas rumiantes	Reflexión	2. Analizo los sucesos recientes para entender por qué estoy deprimido	4	4	4	3
		4. Me voy por ahí solo y pienso en por qué me siento así.	4	4	4	3
		5. Escribo lo que estoy pensando y lo analizo.	4	4	4	3
		9. Analizo mi forma de ser para intentar comprender por qué estoy deprimido.	4	4	4	3
		10. Me voy solo a algún sitio para pensar sobre cómo me siento.	4	4	4	3
	Reproches	1. Pienso en qué he hecho yo para merecerme esto.	4	4	4	3
		3. Pienso en por qué reacciono de esta forma.	4	4	4	3
		6. Pienso acerca de una situación reciente, anhelando	4	4	4	3

	que hubiera sido mejor				
	7. Pienso en por qué tengo problemas que el resto de las personas no tienen	4	4	4	3
	8. Pienso en por qué no puedo controlar las cosas mejor.	4	4	4	3

¿Hay alguna dimensión o ítem que tiene observación (es)? SI () NO (x) En caso de Sí, ¿Qué ítems son y cuales con las

Ninguna observación

observaciones?

DECISIÓN DEL EXPERTO: El instrumento debe ser aplicado: SI (x) NO ()

APELLIDOS Y NOMBRES DEL JURADO:



Arquimedes Rojas Torres
PSICÓLOGO
C.Ps.P. N° 47503

Firma y Sello

Anexo I. Validación del instrumento escala de satisfacción con la vida

JUEZ 1

medición de esta.	3. Moderado nivel	Se deben incrementar algunos ítems para poder evaluar la dimensión completamente
	4. Alto nivel	Los ítems son suficientes
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, sus sintácticas y semánticas son adecuadas	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro
	2. Bajo nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras que utilizan de acuerdo a su significado o por la ordenación de los mismos
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos términos de ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada

VARIABLE 2	DIMENSIÓN	ITEMS	RELEVANCIA	COHERENCIA	SUFICIENCIA	CLARIDAD
Satisfacción con la vida	Satisfacción con la vida	1. En la mayoría de los aspectos mi vida es como quiero que sea	4	4	4	4
		2. Hasta ahora he conseguido de la vida las cosas que considero importantes	4	4	4	3
		3. Estoy satisfecho con mi vida	4	4	4	4
		4. Si pudiera vivir mi vida otra vez, la repetiría tal y como ha sido	4	4	4	4
		5. Las circunstancias de mi vida son buenas	4	3	4	3

¿Hay alguna dimensión o ítem que tiene observación (es)? **SI** () **NO** En caso de Sí, ¿Qué ítems son y cuales con las observaciones?

DECISIÓN DEL EXPERTO: El instrumento debe ser aplicado: **SI** **NO** ()

APELLIDOS Y NOMBRES DEL JURADO:


 Richard A. Juchir Campos
PSICOLOGO
C.P.S. 49634

Firma y Sello

JUEZ 2

medición de esta.	3. Moderado nivel	Se deben incrementar algunos ítems para poder evaluar la dimensión completamente
	4. Alto nivel	Los ítems son suficientes
<p>CLARIDAD</p> <p>El ítem se comprende fácilmente, es decir, sus sintácticas y semánticas son adecuadas</p>	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro
	2. Bajo nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras que utilizan de acuerdo a su significado o por la ordenación de los mismos
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos términos de ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada

VARIABLE 2	DIMENSIÓN	ITEMS	RELEVANCIA	COHERENCIA	SUFICIENCIA	CLARIDAD
Satisfacción con la vida	Satisfacción con la vida	1. En la mayoría de los aspectos mi vida es como quiero que sea	4	4	4	4
		2. Hasta ahora he conseguido de la vida las cosas que considero importantes	4	4	4	4
		3. Estoy satisfecho con mi vida	4	4	4	4
		4. Si pudiera vivir mi vida otra vez, la repetiría tal y como ha sido	4	4	4	3
		5. Las circunstancias de mi vida son buenas	4	4	4	3

JUEZ 3

medición de esta.	3. Moderado nivel	Se deben incrementar algunos ítems para poder evaluar la dimensión completamente
	4. Alto nivel	Los ítems son suficientes
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, sus sintácticas y semánticas son adecuadas	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro
	2. Bajo nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras que utilizan de acuerdo a su significado o por la ordenación de los mismos
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos términos de ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada

VARIABLE 2	DIMENSIÓN	ITEMS	RELEVANCIA	COHERENCIA	SUFICIENCIA	CLARIDAD
Satisfacción con la vida	Satisfacción con la vida	1. En la mayoría de los aspectos mi vida es como quiero que sea	4	4	4	3
		2. Hasta ahora he conseguido de la vida las cosas que considero importantes	4	4	4	3
		3. Estoy satisfecho con mi vida	4	4	4	3
		4. Si pudiera vivir mi vida otra vez, la repetiría tal y como ha sido	4	4	4	3
		5. Las circunstancias de mi vida son buenas	4	4	4	3

¿Hay alguna dimensión o ítem que tiene observación (es)? **SI () NO (X)** En caso de Sí, ¿Qué ítems son y cuales con las observaciones?

Ninguna observación

DECISIÓN DEL EXPERTO: El instrumento debe ser aplicado: **SI (x) NO ()**

APELLIDOS Y NOMBRES DEL JURADO:



Arquimedes Rojas Torres
PSICÓLOGO
C.Ps.P. N° 47503

Firma y Sello