



**FACULTAD DE ESCUELA DE POSGRADO
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE
POSGRADO**

TESIS

Respuestas rumiativas y estrés académico en tiempos de pandemia de
estudiantes de una universidad privada Lima, 2022

**Para optar el Grado Académico de
Maestro en Docencia Universitaria**

Presentado por:

Autora: Curo Añamuro, Rocío

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9835-412>

Asesora: Dra. Baldeón De La Cruz, Maruja Dionisia

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0851-3938>

Línea de investigación general

Educación de calidad

Lima - Perú

2023

	DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN		
	CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033	VERSION: 01 REVISIÓN: 01	FECHA: 08/11/2022

Yo, Rocío, Curo ~~Añamuro~~, Egresado(a) de la Escuela de Posgrado de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo académico "Respuestas ~~rumiativas~~ y estrés académico en tiempos de pandemia de estudiantes de una universidad privada Lima, 2022 * Asesorado por el docente: Dra. Baldeón De La Cruz, Maruja Dionisia, Con DNI 10175632 Con ORCID <https://orcid.org/0000-0003-0851-3938> tiene un índice de similitud de (19) (diecinueve) % con código oid:14912:288511079 verificable en el reporte de originalidad del software Turnitin. Así mismo:

1. Se ha mencionado todas las fuentes utilizadas, identificando correctamente las citas textuales o paráfrasis provenientes de otras fuentes.
2. No he utilizado ninguna otra fuente distinta de aquella señalada en el trabajo.
3. Se autoriza que el trabajo puede ser revisado en búsqueda de plagios.
4. El porcentaje señalado es el mismo que arrojó al momento de indexar, grabar o hacer el depósito en el turnitin de la universidad y,
5. Asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión en la información aportada, por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas del reglamento vigente de la universidad.



.....
 Firma de autor 1
 Rocío, Curo ~~Añamuro~~
 DNI: 45514056

.....
 Firma de autor 2
 Nombres y apellidos del Egresado
 DNI:.....



.....
 Firma
 Maruja Dionisia Baldeón De La Cruz
 DNI: 10175632

Lima, 21 de noviembre de 2023

Tesis

Respuestas rumiativas y estrés académico en tiempos de pandemia de
estudiantes de una universidad privada Lima, 2022

Línea de investigación

Educación de calidad

Sublínea de investigación

Psicología educativa

Asesora

Dra. Baldeón De La Cruz, Maruja Dionisia

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0851-3938>

Dedicatoria

Dedico principalmente esta investigación a Dios, por darme salud, sabiduría y fuerza para lograr uno de mis anhelos más deseados.

A mis padres, por su guía, sacrificio y amor en todos estos años porque gracias a ellos me he convertido en lo que soy. Estoy orgullosa de ser su hija y ellos siempre serán mi motivación para luchar por mis sueños.

A mi querida familia, por apoyarme en mi lucha constante y por sus consejos.
A mis queridos amigos por estar siempre presente y por su apoyo moral a lo largo de esta etapa.

Agradecimiento

Agradezco a la Universidad Norbert Wiener por brindarme la oportunidad de convertirme en una excelente profesional.

También me gustaría expresar mi especial agradecimiento a todos los docentes por todos los aprendizajes y valores aprendidos durante mi formación profesional.

De igual forma, quisiera expresar mi más profundo agradecimiento a la Dra. Baldeón De La Cruz, Maruja Dionisia, quien con su guía, conocimiento y enseñanzas permitieron que este trabajo se desarrollara.

Índice

Dedicatoria	iv
Agradecimiento	v
Índice	vi
Índice de tablas	ix
Índice de figuras	x
Resumen	xi
Abstract	xii
INTRODUCCIÓN.....	xiii
CAPITULO I: EL PROBLEMA	1
1.1. Planteamiento del problema	1
1.2. Formulación del problema	3
1.2.1. Problema general.....	3
1.2.2. Problemas específicos.....	3
1.3. Objetivos de la investigación	4
1.3.1. Objetivo general	4
1.3.2. Objetivos específicos	4
1.4. Justificación de la investigación	4
1.4.1. Teórica.....	4
1.4.2. Metodológica	5
1.4.3. Práctica	5
1.5. Limitaciones de la investigación	6
CAPITULO II: MARCO TEÓRICO.....	7

2.1. Antecedentes de la investigación.....	7
2.2. Bases teóricas.....	13
2.3. Formulación de hipótesis.....	25
2.3.1. Hipótesis general.....	25
2.3.2. Hipótesis específicas.....	25
CAPITULO III: METODOLOGÍA.....	26
3.1. Método de investigación.....	26
3.2. Enfoque de la investigación.....	26
3.3. Tipo de investigación.....	27
3.4. Diseño de la investigación.....	27
3.5. Población, muestra y muestreo.....	28
3.5.1 Población.....	28
3.5.2 Muestra.....	28
3.5.3 Muestreo.....	29
3.6. Variables y operacionalización.....	29
3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	31
3.7.1. Técnica.....	31
3.7.2. Descripción de instrumentos.....	31
3.7.3. Validación.....	32
3.7.4. Confiabilidad.....	33
3.8. Procesamiento y análisis de datos.....	34
3.9. Aspectos éticos.....	34
CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	36
4.1. Resultados.....	36

4.1.1. Análisis descriptivos de los resultados	36
4.1.2. Prueba de hipótesis	41
4.1.3. Discusión de los resultados	46
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	50
5.1. Conclusiones.....	50
5.2. Recomendaciones	51
REFERENCIAS.....	66
ANEXOS	65
Anexo 1. Matriz de consistencia.....	65
Anexo 2. Instrumento de recolección de datos	66
Anexo 3. Validez de instrumento	69
Anexo 4. Confiabilidad del instrumento	91
Anexo 5. Aprobación del Comité de Ética	92
Anexo 6: Formato de consentimiento informado.....	93
Anexo 7. Carta de aprobación de la institución para la recolección de los datos	95
Anexo 8: Reporte de similitud de Turnitin	96

Índice de tablas

Tabla 1	Operacionalización de las variables.....	30
Tabla 2	Ficha técnica del cuestionario para evaluar las respuestas rumiativas.....	31
Tabla 3	Ficha técnica del cuestionario para evaluar el estrés académico	32
Tabla 4	Validación de juicio de expertos	32
Tabla 5	Confiabilidad del cuestionario respuestas rumiativas	33
Tabla 6	Confiabilidad del cuestionario estrés académico	34
Tabla 7	Escala valorativa de la variable respuestas rumiativas	36
Tabla 8	Escala valorativa de la variable estrés académico.....	37
Tabla 9	Análisis sobre los niveles de distribución de las dimensiones de respuestas rumiativas.....	37
Tabla 10	Análisis sobre los Niveles de distribución de las respuestas rumiativas	38
Tabla 11	Análisis sobre los niveles de distribución de las dimensiones del estrés académico ..	40
Tabla 12	Análisis sobre los niveles de distribución del estrés académico.....	41
Tabla 13	Análisis de prueba de normalidad de Kolmogórov-Smirnov	42
Tabla 14	Prueba de hipótesis general	43
Tabla 15	Prueba de hipótesis específica 1	44
Tabla 16	Prueba de hipótesis específica 2	45
Tabla 17	Prueba de hipótesis específica 3	46

Índice de figuras

Figura 1	Diagrama de diseño correlacional	27
Figura 2	Niveles de distribución de las dimensiones reproches y reflexión.....	38
Figura 3	Niveles de distribución de las respuestas rumiativas	39
Figura 4	Niveles de distribución de las dimensiones del estrés académico.....	40
Figura 5	Niveles de distribución del estrés académico.....	41

Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo establecer la relación entre la rumiación y el estrés académico de los estudiantes de una universidad privada de Lima, 2022. La metodología está enmarcada en el enfoque cuantitativo, el método es el hipotético deductivo, nivel correlacional con un diseño no experimental transversal. La técnica para obtener la información fue la encuesta y los instrumentos que se emplearon fueron el cuestionario de respuestas rumiativas de Hernández- Martínez et al. (2016) y el cuestionario de estrés académico de Barraza (2007); ambos instrumentos fueron validados a través de 5 expertos y presentaron una alta confiabilidad. La muestra del estudio, seleccionada por muestreo no probabilístico por conveniencia, estuvo compuesta por 80 estudiantes de IX y X ciclo de nutrición y dietética. Los datos obtenidos arrojaron como resultados estadísticos $p=0.000 < 0.05$ y $Rho= 0.467$, llegando con ello a la conclusión que las respuestas rumiativas se relacionan de forma positiva con un nivel de correlación de intensidad moderada con el estrés académico.

Palabras Clave: respuestas rumiativas, estrés académico, estresores.

Abstract

The objective of this research was to establish the relationship between rumination and academic stress of students at a private university in Lima, 2022. The methodology is framed in the quantitative approach, the method is the hypothetical deductive, correlational level with a design not cross-sectional experimental. The technique to obtain the information was the survey and the instruments used were the ruminative response questionnaire by Hernández- Martínez et al. (2016) and Barraza's academic stress questionnaire (2007); Both instruments were validated by 5 experts and presented high reliability. The study sample, selected by non-probabilistic convenience sampling, was made up of 80 students from IX and X cycle of nutrition and dietetics. The data obtained showed statistical results $p=0.000 < 0.05$ and $Rho= 0.467$, reaching the conclusion that ruminative responses are positively related to a level of correlation of moderate intensity with academic stress.

Keywords: ruminative responses, academic stress, stressors

INTRODUCCIÓN

La pandemia causada por el Covid-19 ha generado un impacto en el estado emocional de las personas generándoles en muchos casos situaciones estresantes, las cuales ocasionan respuestas rumiativas; es decir, ideas recurrentes relacionadas con la tristeza que pueden traer diversas consecuencias como la depresión e incluso el suicidio. Por ello, el presente estudio buscó determinar la relación entre las respuestas rumiativas y el estrés académico en estudiantes universitarios.

Para ello, el contenido del estudio se estructura de la siguiente manera:

El capítulo I: El planteamiento del problema, formulación del problema, objetivos de la investigación, justificación y limitaciones del estudio.

El capítulo II: El marco teórico considerando los antecedentes de la investigación tanto nacionales como internacionales, las bases teóricas y la formulación de hipótesis.

El capítulo III: La metodología del estudio que considera el método, enfoque, tipo, diseño, nivel, población, muestra y muestreo, criterios de inclusión y de exclusión, operacionalización de variables, técnicas e instrumentos de recolección de datos, descripción de los instrumentos, validación de instrumentos, confiabilidad de instrumentos, plan de procesamiento y análisis de datos; y aspectos éticos.

El capítulo IV: El análisis descriptivo de los resultados, prueba de hipótesis general, prueba de hipótesis específicas y la discusión de los resultados.

El capítulo V: Conclusiones y recomendaciones y por último; las referencias y anexos.

CAPITULO I: EL PROBLEMA

1.1. Planteamiento del problema

La pandemia ocasionada por el COVID-19, según la Organización Mundial de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO), ocasionó un proceso de adecuaciones en los sistemas educativos, los cuales pasaron de la educación presencial a la modalidad virtual, situación que ocasionó estrés a nivel académico, generando efectos psicológicos negativos en los individuos (UNESCO, 2020). Es así como, esta situación pandémica ha causado estragos en los estudiantes universitarios a nivel mental, donde el manejo cognitivo ha tenido gran influencia, ya que a mayor dominio de la ansiedad y el miedo que impartió la pandemia por el COVID-19 menor posibilidad de sufrir cuadros depresivos (Withe, 2022).

En el mundo entero, se ha reportado por parte de los organismos rectores de la Organización Mundial de Salud (OMS) los problemas con los servicios de salud mental, en 93% de un total de 130 países que se han visto afectados los sistemas de salud, ya que han llegado a paralizar el servicio; los reportes indican que entre las situaciones usuales se encontraron el miedo, la ansiedad, aislamiento y cambios en la ingesta alimentaria y contenido de los pensamientos que se expresan en situaciones estresantes en la población (OMS, 2020). Dentro de

ese marco, se puede hablar del estrés académico, el mismo que se manifiesta de múltiples maneras, sentando su origen en los trastornos emocionales; esta situación ha alcanzado a los jóvenes, especialmente a los estudiantes universitarios, tanto a quienes iniciando los estudios deben enfrentarse a cambios bruscos de rutina, como a los que ya estaban avanzados en las diferentes carreras y que en esta ocasión fueron afectados por la pandemia, ocasionando un gran estrés (Withe, 2022).

González et al. (2019) manifestaron que, en América, se han realizado estudios donde se ha establecido que debido a situaciones violentas los estudiantes universitarios presentan conductas rumiativas, que incluso los llevan a no tener relaciones comunicativas adecuadas con el entorno. De manera que, se puede señalar que la rumiación se asocia a diferentes diagnósticos clínicos de la salud mental; al respecto, Wang et al. (2019) manifestaron que la ansiedad, depresión y rumia se encuentran relacionados; también se pudo observar que a mayor flexibilidad cognitiva menor riesgo de caer en estado depresivo. En esa perspectiva, los pensamientos conllevan una constante e inmanejable actividad a nivel cognitivo, que se basa en aspectos negativos del funcionamiento interno y emocional del sujeto y de su mundo externo; por ende, constituyen elementos de riesgo en la manifestación de síntomas asociados a cuadros clínicos, y explica el incremento de comorbilidad con otras patologías de la salud mental de tipo emocional (Castillo et al., 2018).

Por otro lado, el Ministerio de Educación de Perú (MINEDU) puso en práctica ciertas normas relacionadas con la atención a la salud de forma integral, considerando la salud mental en la población de estudiantes universitarios, debido a que de 21 universidades encuestadas dieron como resultados que un 85% de estudiantes demostraban problemas de salud mental, 82% presentó ansiedad frecuente, 79 % presentaron estrés y un 52% violencia en el entorno

académico (MINEDU, 2019). Al respecto, en la Resolución Ministerial N° 277-2020, señaló hacer más hincapié tanto en el componente educativo como a la salud mental, estimulando el bienestar y la salud integral de los estudiantes (MINEDU, 2020).

A nivel local, en la universidad de estudio, los estudiantes pasaron de recibir clases en modalidad presencial a un formato virtual, lo que implica un proceso de ajuste entre el profesor y el estudiante; según Almomani et al. (2021) es importante mencionar que los estudiantes de educación superior están constantemente expuestos a altas exigencias relacionadas a las actividades académicas que en muchos casos requieren de extensas jornadas de estudio. Esta situación, ha resultado aún más difícil para aquellas personas cuyas estrategias de afrontamiento resultan ineficaces, evidenciándose dificultad en la resolución de problemas cotidianos, desmejora en el rendimiento académico, alteraciones en los estilos de vida y cambios emocionales frecuentes (Valdiviezo et al., 2020). De modo que, la salud mental es fundamental en la calidad de vida y puede ser afectada por el estilo desadaptativo de respuesta (Adrades et al., 2021). En consiguiente, surge la necesidad de investigar la relación entre respuestas rumiativas y estrés académico en tiempos de pandemia en estudiantes de nutrición y dietética de una institución universitaria privada en Lima.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Cuál es la relación entre las respuestas rumiativas y el estrés académico en tiempos de pandemia de estudiantes de una universidad privada Lima, 2022?

1.2.2. Problemas específicos

¿Cuál es la relación entre las respuestas rumiativas y la dimensión estresores en tiempos de pandemia de estudiantes de una universidad privada Lima, 2022?

¿Cuál es la relación entre las respuestas rumiativas y la dimensión síntomas del estrés en tiempos de pandemia de estudiantes de una universidad privada Lima, 2022?

¿Cuál es la relación entre las respuestas rumiativas y la dimensión estrategias de afrontamiento en tiempos de pandemia de estudiantes de una universidad privada Lima, 2022?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1. Objetivo general

Establecer la relación entre las respuestas rumiativas y el estrés académico en tiempos de pandemia de estudiantes de una universidad privada Lima, 2022.

1.3.2. Objetivos específicos

Determinar la relación entre las respuestas rumiativas y la dimensión estresores en tiempos de pandemia de estudiantes de una universidad privada Lima, 2022.

Determinar la relación entre las respuestas rumiativas y la dimensión síntomas del estrés en tiempos de pandemia de estudiantes de una universidad privada Lima, 2022.

Determinar la relación entre las respuestas rumiativas y la dimensión estrategias de afrontamiento en tiempos de pandemia de estudiantes de una universidad privada Lima, 2022.

1.4. Justificación de la investigación

1.4.1. Teórica

La investigación permitió incrementar el cuerpo de conocimiento acerca de la variable respuestas rumiativas, asumiendo la teoría de estilos y respuestas, que se trata de un modelo cognitivo social de ayuda para reconocer y manejar las reacciones emocionales de inquietud, imperatividad, desolación y tristezas que genera el estrés académico; la perspectiva de la teoría de la interacción enfocada en los factores psicológicos lo cuales intervienen ante los estímulos que resultan estresantes y la respuesta al estrés, esta propuesta hace mayor énfasis en lo

cognitivo, enmarcando la evaluación como elemento mediador cognitivo entre las reacciones de estrés y los estímulos estresantes; desde este enfoque, se considera que el individuo tiene un papel activo en el origen del estrés; y la teoría de la complejidad emocional que busca ofrecer alternativas de una mejor comprensión al ser humano, se considera de esa manera dada la complejidad que envuelve el proceso mental donde se origina la rumia y el estrés. Por otra parte, la variable estrés académico se respalda en la teoría de carácter adaptativo porque se enfoca en la adaptación como proceso sistémico y actúa como un regulador de los estresores para combatir el desequilibrio que genera el estrés.

1.4.2. Metodológica

Esta investigación presentó relevancia metodológica, debido a que consideró dos instrumentos validados y confiables, la escala de respuestas rumiativas de Hernández-Martínez et al. (2016) y el inventario SISCO del estrés académico de Barraza (2007), ambos cuentan con las características psicométricas necesarias, así como también haber sido empleados en otras investigaciones científicas. Por otro lado, metodológicamente, este estudio se desarrolla aplicando el método científico, que según García (2020) se ejecuta siguiendo una serie de pasos, para organizar las ideas donde la observación, la hipótesis, las teorías, la medición, la recolección de los datos permiten conocer acerca del fenómeno.

1.4.3. Práctica

El estudio de las variables rumiación y estrés académico aporta a la salud emocional de los estudiantes porque podrán reconocer signos y síntomas importantes, y con ello generar estrategias con las que puedan sobrellevar, mejorar y comprender sobre el tema y su funcionamiento personal; asimismo, aporta a las instituciones universitarias porque podrán diseñar programas para prevenir y lidiar con la ansiedad que genera el estrés académico,

elevando los niveles del humor como estrategia de afrontamiento y charlas de educación psicológica con la finalidad de preservar la salud mental de los estudiantes.

1.5. Limitaciones de la investigación

Las limitaciones del estudio fueron principalmente respecto al tiempo que se empleó en conseguir el permiso para el recojo de los datos en la institución universitaria; asimismo, el tiempo para obtener la data ya que no todos los estudiantes aceptaron participar.

CAPITULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

2.1.1. Internacionales

Patiño y Rocano (2023) en Ecuador, en su estudio tuvieron como objetivo “Relacionar los niveles de rumiación mental con la presencia de malestar emocional en estudiantes de la Universidad de Azuay”. El estudio se enmarcó en el enfoque de investigación cuantitativa, nivel correlacional, observacional, descriptivo, con diseño no experimental y de corte transversal. Se empleó para la recolección de los datos la ficha sociodemográfica, la escala de respuestas rumiativas y la escala de depresión, ansiedad y estrés (DASS-21). Los resultados evidenciaron que existe una asociación altamente significativa entre rumiación mental y malestar emocional determinada por $p=,000$. Se concluyó que en los estudiantes existe la presencia de altos niveles de ansiedad, depresión y estrés.

De la Fuente-Anuncibay et al. (2021) presentaron un estudio realizado en España, con el objetivo de “Analizar los procesos mediadores del mindfulness como rasgo y los cambios en la rumia de la ira sobre el perdón”. La metodología empleada estuvo bajo el enfoque cuantitativo, nivel correlacional, de tipo aplicada y con corte transversal. La muestra fue de 264 estudiantes de

pregrado a los cuales se les aplicó el cuestionario de atención plena (FFMQ), la escala de rumiación de ira (ARS) y la escala de perdón de Heartland (HFS). Los hallazgos señalaron la existencia de una relación mediada entre práctica de mindfulness sobre los niveles de perdón hacia uno mismo, hacia los otros y hacia situaciones adversas que escapan al control del individuo (H1: $B = 0,966$, $p < 0,0001$). Se concluyó que hay relación entre el perdón y la rumiación, y cómo la práctica de mindfulness puede mejorar y reducir los efectos de la rumiación de la ira.

González (2021) en España, planteó como objetivo “Analizar los factores del mindfulness que median en el aumento de la empatía y los procesos mediadores como rasgo disposicional en los cambios de la rumiación de ira sobre el perdón”. El estudio siguió el enfoque cuantitativo y nivel correlacional en una muestra de 10000 estudiantes universitarios de varias nacionalidades a quienes se les aplicaron los cuestionarios Toronto Empathy Questionnaire, Toronto Empathy Questionnaire, Five Facet Mindfulness Questionnaire y las escalas Heartland Forgiveness y Anger Rumination. Los resultados indicaron la existencia de una relación causal entre la práctica del mindfulness y la empatía, la cual es mediada por los cambios de rasgo del mindfulness y la rumiación de la ira. Se concluyó que los niveles del perdón varían según la disposición del individuo hacia el mismo y los demás atendiendo a la situación y el control que pueda tener.

Flórez-Rodríguez y Sánchez-Aragón (2020) realizaron un estudio en México con la finalidad de " Conocer la relación entre el estrés, la percepción de reto vs amenaza y la rumia sobre la salud en personas con pareja; e identificar las diferencias por edad y escolaridad en las variables estrés, percepción de reto vs amenaza, rumia y salud". Fue un estudio de diseño correlacional, comparativo y de corte transversal. Las unidades de estudio estaban formadas por

un total de 388 personas que fueron evaluadas con las escalas SF-36 de estrés, salud física, rumiación y trastornos mentales, y dos indicadores perceptivos de reto y amenaza en situaciones de estrés. Como resultado se evidenció que existe una correlación negativa en cuanto a la situación de salud; se observó una mayor falta de control en los jóvenes que muestran rumiación al intentar alcanzar compulsivamente ciertos estándares sociales; también es importante destacar que se ha encontrado que la rumiación es menor cuanto mayor es la edad. Se concluyó, que las rumiaciones y el estrés, cuando están presentes en la vida de las personas, tienen un impacto negativo en su bienestar y salud.

Silva-Ramos et al. (2020) ejecutaron un estudio en México con el objetivo de “Determinar el nivel de estrés en estudiantes universitarios”. La metodología corresponde a un estudio cuantitativo, de nivel descriptivo y correlacional. La muestra consistió en 255 estudiantes elegidos a través del muestreo probabilístico estratificado y evaluados con el Inventario Cognitivo Sistémico (SISCO). Los resultados indicaron que el 86.3% de los encuestados tiene un nivel de estrés moderado, igualmente, se encontró una independencia entre el nivel de estrés y el sexo determinada por el valor $p = .298$. Se concluyó que existe asociación directa y significativa entre estrés académico y programa de estudios ($p = .005$).

Bortolón et al. (2019) realizaron en Francia un estudio con el objetivo de “Examinar la correlación existente generada por la rumiación cognitiva y sus efectos negativos”. El estudio se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo de tipo correlacional, la técnica aplicada fue la encuesta a una muestra de 205 trabajadores. Los instrumentos aplicados fueron la escala de supervisión abusiva, las escalas de paranoia social del estado, las escalas de depresión y ansiedad y estrés, cuestionario de evitación cognitiva y la escala de pensamiento repetitivo Mini-Cambridge Exeter. Los resultados evidencian que la supervisión abusiva impactó en la evitación cognitiva y

como consecuencia aumentó la rumiación. En conclusión, la rumiación es causada por hábitos de pensamiento desadaptativos, influenciada por procesos abusivos de supervisión, conduciéndolos a experimentar aspectos negativos.

García et al. (2018) realizaron un estudio en Chile donde tuvieron como objetivo “Analizar la influencia de los distintos los tipos de rumiación (reflexiva, negativa, deliberada e intrusiva) y la gravedad subjetiva de la rumiación, así como el evento de sintomatología postraumática (STP) y crecimiento postraumático (CPT) en personas que han vivido un evento muy estresante”. Participaron 629 personas mayores de 18 años (51% hombres) de la provincia de Concepción, Chile. El enfoque fue cuantitativo y de nivel descriptivo y correlacional con corte transversal. El estudio evaluó y analizó un modelo hipotético de senderos; este modelo indicó que las rumiaciones deliberada y reflexiva afectan al CPT y las rumiaciones negativa e invasiva afecta al SPT. Como resultado se encontró que los análisis de grupos múltiples no mostraron diferencias en los patrones masculinos y femeninos. Se concluye la importancia de estos hallazgos en la predicción de las consecuencias de los eventos de alto estrés y su relevancia para la prevención y la intervención psicológica en poblaciones vulnerables.

2.1.2. Nacionales

Palacios et al. (2022) realizaron un estudio con el objetivo de "Determinar la frecuencia de la rumiación en la ansiedad de los estudiantes universitarios". El estudio se basó en un enfoque cuantitativo, un diseño no experimental, transversal y correlacional, con una muestra de 850 alumnos universitarios. Los instrumentos utilizados fueron el test de Idare para la ansiedad y una encuesta para medir la rumiación. Como resultados se evidenció que la rumiación incide en la ansiedad de los estudiantes universitarios porque el modelo propuesto expone que el 93,5% de la variable dependiente ansiedad prevalece en los estudiantes y pensamiento reflexivo, con

Wald=796,558 y $p=0,000 <0,05$; lo que pronostica mejor la ansiedad de los estudiantes universitarios. Concluyendo que se da la prevalencia de la rumiación en la ansiedad de los estudiantes universitarios.

Estrada et al. (2021) realizaron un estudio con el objetivo de “Identificar la prevalencia del estrés académico entre los estudiantes de la carrera de educación de una universidad peruana durante el periodo de la pandemia de COVID-19”. El estudio se enmarcó en un enfoque cuantitativo, el diseño no experimental y nivel correlacional. La muestra se extrajo de la participación voluntaria de 172 estudiantes que fueron evaluados a través de la lista de cotejo SISCO. Los resultados mostraron que la muestra presentaba un mayor nivel de estrés académico, el cual se relacionó esencialmente con el sexo, grupo etario y año de estudio. En conclusión, la figura del estrés académico puede afectar los estilos de vida de los estudiantes y provocar la deserción escolar.

Torres (2021) realizó un estudio con el propósito de “Analizar la relación entre autoeficacia académica y estrés académico en estudiantes de una universidad de Lima”. Desarrollado a partir del enfoque cuantitativo, diseño no experimental y de alcance descriptivo correlacional con corte transversal. La muestra estuvo conformada por 202 estudiantes universitarios. Los resultados expusieron que el 78% de la muestra tenía estrés académico, lo que requirió la implementación de acciones, incluyendo estrategias para enfrentar la situación; asimismo, se determinó que existe una correlación significativa y negativa entre la autoeficacia académica y el estrés académico ($p=,043$, $r= -,143$). Concluyéndose que estudiantes que presentan altos índices de autoeficacia académica podrían desarrollar bajos niveles de estrés académico.

Centeno et al. (2020) ejecutaron un estudio en la ciudad de Lima con el objetivo de

“Determinar la relación entre la desregulación emocional, la rumiación y la ideación suicida en estudiantes universitarios de estudios generales de una universidad pública del área metropolitana de Lima”. Se siguió un enfoque cuantitativo, nivel correlacional descriptivo, diseño no experimental con corte transversal; la muestra constó de 1330 estudiantes universitarios; los instrumentos incluían la Escala de dificultades de regulación emocional (DERS-E), la Escala de respuestas rumiantes (RRS) y la Escala de ideación suicida positiva y negativa (PANSI). Los resultados muestran que existe una correlación significativa entre las variables analizadas. Se concluye que la rumiación provoca sentimientos de inseguridad y ansiedad en los afectados, ya que siguen centrándose en los aspectos negativos, lo que conduce a la desregulación emocional.

Vigo y Chávez (2020) desarrollaron un estudio con el objetivo de “Determinar los niveles de estrés académico en estudiantes universitarios”. El estudio fue de diseño no experimental, nivel correlacional descriptivo y de corte transversal. Para el recojo de datos se contaron con 92 estudiantes de un centro de enseñanza superior elegidos a través del muestreo aleatorio simple, la técnica que se empleó fue la encuesta. Los resultados de este estudio señalan que el 44.56% de los estudiantes universitarios emplea estrategias de afrontamiento al estrés. Como conclusión, los estudiantes al emplear estrategias de afrontamiento al estrés no se ven afectados en su rendimiento académico.

Velazco (2019) en su estudio planteó como objetivo “Analizar la relación entre estrés académico y regulación emocional en estudiantes universitarios de Lima, Cajamarca y Arequipa”. El estudio fue de diseño no experimental, nivel descriptivo, de tipo aplicada, nivel correlacional y corte transversal, la muestra estuvo conformada por 1207 estudiantes entre edades de 17 a 32 años, el instrumento empleado fue el cuestionario de regulación cognitiva

(CERQ) y el inventario SISCO. Los resultados determinaron en los estudiantes un nivel alto de estrés académico, el cual se refleja mayormente en las mujeres; además, se evidenció correlación entre el estrés académico y las estrategias de regulación emocional. Se concluyó que las estrategias adoptadas por los estudiantes fueron la culpa es de otros, autculpa, evento catastrófico y la focalización positiva.

Parrillo y Peralta (2019) realizaron un estudio con el objetivo de “Identificar la asociación entre la autoestima y el estrés académico”. El diseño fue no experimental, de tipo aplicada, nivel correlacional con corte transversal. Los instrumentos que se aplicaron fueron la Escala de autoestima de Rosenberg y el Inventario de estrés académico, a una muestra de 126 estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional San Agustín de Arequipa. Los resultados muestran que los estudiantes presentan estrés académico en un nivel medio alto, con tendencia a incrementarse a diferencia de la autoestima que tiende a disminuir con los años de estudio, posiblemente como consecuencia del agotamiento emocional provocado por el estrés académico. Concluyéndose que los estudiantes se enfrentan a factores de estrés que afectan a su autoestima y a su rendimiento académico.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Respuestas rumiativas

2.2.1.1. Conceptualización

Kovacs et al. (2021) plantean que la rumiación trata sobre una serie de ideas que se presentan de manera recurrente, de forma repetitiva e intrusiva, por lo general pasivas.

Asimismo, Hernández- Martínez et al. (2016) definen la rumiación como pensamientos repetitivos e intrusivos sobre pensamientos tristes que pueden generar depresión. Por otra parte, se tiene que estas no son deseadas por el individuo porque se relacionan con la tristeza, causando

malestar psicológico y generando diversas consecuencias, afectando todas las áreas de funcionamiento del individuo (Picardo, 2021). En ese sentido, Dzhambov et al. (2019) exponen que el pensamiento rumiativo puede presentarse cuando se experimenta una situación estresante, como una estrategia de afrontamiento que no siempre es positiva, por lo general resulta desadaptativo e inadecuada, causando un gran impacto a nivel emocional. Cabe destacar, que de no ser tratada este tipo de cognición, si resulta recurrente puede volverse crónica y generar consecuencias graves como el suicidio (Silva, 2020).

La rumiación ha sido catalogada por Doering et al. (2018) como un constructo bidimensional conformado por dos factores: reflexión y reproches; respecto al primero se trata de un proceso introspectivo cuyo propósito es el de intervenir en la solución de problemas cognitivos buscando mejorar o aliviar bajos estados de ánimo. Por otro lado, los reproches, están asociados a la tendencia de culparse o desaprobarse a sí mismo, también es mejor conocida como rumiación negativista y las comparaciones que desarrolla de manera pasiva entre lo que experimenta y sus altas exigencias (Toro et al., 2020).

En ese contexto, las respuestas rumiativas se definen como una estrategia de regulación emocional que genera un estado desadaptativo y predictor de depresión que ocasiona afectaciones como reproches que vienen dados por la reflexión de situaciones de presión (Hernández-Martínez et al., 2016).

2.2.1.2. Teoría de estilos de respuesta

La teoría de estilos de respuesta propuesta por Nolen et al. (2008) señala que la rumiación surge como una forma de reaccionar ante la tristeza; no obstante, resulta una estrategia de afrontamiento desadaptativa, los reproches resultan perjudiciales porque mantienen al individuo sumergido en la tristeza alejándolo de posibles soluciones mientras que la reflexión puede

catalogarse como positiva porque si se enfoca en la solución. Al respecto, De Rosa y Keegan (2018) refieren que la rumiación implica respuestas repetidas y periódicas, dado que los pensamientos generados son en su mayoría negativos y estas personas se enfocan en la repetición. Asimismo, la teoría señala que cuanto más tiempo se permanece en el estado de rumiación mayor malestar se experimenta; sin embargo, el uso de estrategias para reducirlo disminuirá la depresión que causa (Mitjana, 2019).

En ese sentido, la teoría propuesta explica la rumiación como un estilo de afrontar las manifestaciones negativas del estrés, que implica una idea recurrente, asociada a nociones negativas sobre sí mismo que se presenta de manera constante (García et al., 2017). Es importante mencionar, que una persona en rumiación difícilmente consigue resolver un problema, sucediendo lo contrario, según Nolen et al. (2008), se centran en el problema y las emociones que se derivan de este, manteniéndose pasivo y se le dificulta activarse para buscar resolver lo que causa el malestar, este tipo de respuesta resulta ineficiente, dejando por lo general al individuo en especie de shock.

Por otro lado, las respuestas rumiativas extienden el estrés bajo tres aspectos que se deben tomar en cuenta, en primer lugar, se ha determinado que este es un refuerzo al efecto del estado de ánimo negativo, fomentando los pensamientos negativos y favoreciendo la sintomatología depresiva, originándose un concepto negativo sobre sus propias circunstancias; seguidamente, se tiene un pensamiento fatalista que impide la resolución de problemas (Extremera et al., 2023); por último, Nolen et al. (2008) señalaron que la rumiación afecta el comportamiento, ocasionando una situación estresante, promoviendo la pérdida de apoyo social y cayendo en situaciones de depresión, incrementándose el riesgo de que se agudice el problema y como consecuencia puede originarse un cuadro depresivo.

2.2.1.3. Teoría de la complejidad emocional

El abordaje de la rumiación como constructo psicológico es estudiado desde la teoría de la complejidad, de acuerdo con Viguri (2019) esta teoría busca ofrecer alternativas de una mejor comprensión al ser humano, se considera de esa manera dada la complejidad que envuelve el proceso mental donde se origina la rumia y el estrés. La teoría de la complejidad emocional es una teoría equilibrada que tiene en cuenta los aspectos cognitivos y biológicos de la emoción; el hecho de que la emoción posee una base biológica hace que los humanos pueden en algún momento sentir ira, temor, aflicción o amor; no obstante, estas son conformadas de distintas formas por los individuos, dada la complejidad del ser que es único, distinto y diferente; entendiéndose que cada ser muestra una emoción expresada de distintas formas aunque la emoción sea la misma (Gil, 2016).

2.2.1.4. Teoría de la interacción

De acuerdo con las situaciones que emergen a causa del estrés, Lazarus y Folkman (1984) estimaron que existen tres formas para conocer el efecto del entorno en la persona; es decir, la magnitud del estrés que se le origina; la propuesta indica que en primer lugar debe ejecutarse la mediación, evaluación de los recursos para afrontar y la reevaluación, en este se evalúa el anterior y se introducen mejoras; lo que permite que la interacción del sujeto asuma un proceso metacognitivo de reflexión y autovaloración de las posibles situaciones que le afectan, si cuenta o no con los recursos necesarios e incluso estimar si requiere ayuda adicional. Esto implica, establecer procesos de atención a quien está ante la situación estresante (Kovacs et al., 2021).

Por otro lado, Lazarus y Folkman (1984) refieren que en la teoría de la interacción el

estrés surge como consecuencia de la percepción de estímulos estresores y las respuestas emitidas por la persona, en consecuencia, surge de la interacción entre la persona y su contexto. Por lo tanto, para esta teoría la evaluación cognitiva representa un aspecto esencial, debido a ello propusieron tres formas decisoras y de evaluación; en primer lugar, se tiene la primaria, la cual se presenta ante todos los encuentros con las diferentes exigencias, bien sea externa o interna, específicamente, durante la evaluación inicial el individuo identifica lo que le resulta estresante; seguidamente, se tiene la evaluación secundaria que está relacionada con la valoración de los recursos que posee la persona para afrontar la situación estresante y; por último, se tiene la reevaluación, en este punto se realizan procesos de interacción e intercambios que le permiten a la persona corregir las evaluaciones previas (Vigo y Chávez, 2020).

2.2.1.5. Causas de la rumiación en estudiantes universitarios

Entre las causas de rumiación en los estudiantes universitarios se tienen sentimientos de tristeza, estrés y ansiedad que impactan a nivel emocional, lo que desencadena frecuentes experiencias y emociones no agradables como el miedo, la ira y la vergüenza; ante ello, surge la rumiación como una estrategia de afrontamiento que resulta desadaptativa; por otro lado, se tiene que los factores socioculturales también influyen en la manifestación de rumiación tales como el género, la edad, el rendimiento académico, ingresos económicos, relación de pareja y familiar (Toro, 2020). Al respecto, Palacios et al. (2022) refieren que el estudiante puede sentirse presionado por las exigencias de la carrera y las situaciones y conflictos que debe hacer frente en su vida personal.

En ese sentido, Shaw et al. (2019) exponen que el pensamiento rumiativo puede catalogarse como una estrategia de afrontamiento que surge como respuesta ante situaciones estresantes que generan malestar. Sin embargo, este tipo de estrategias resulta inadecuada

teniendo en cuenta el impacto que genera a nivel emocional el cual puede resultar crónico, como en el caso de la depresión y conllevar a consecuencias graves que pueden llegar a pensamientos negativos como el suicidio (Silva et al., 2020).

2.2.1.6. Consecuencias de la rumiación

De Rosa y Keegan (2018) exponen que la rumiación presenta un factor de riesgo en la depresión y la ansiedad ya que se generan pensamientos negativos que les impiden hallar una solución a los problemas. Al respecto, García et al. (2018) refieren que como consecuencia de la rumiación se presentan manifestaciones intrusivas o negativas, esto significa que quien está ante el conflicto comienza solo a visualizar los aspectos negativos de este, lo que genera una serie de dudas sobre la propia capacidad para solucionar un problema, existiendo además una tendencia pesimista sobre los posibles resultados. Por otra parte, Toro et al. (2020) señalan que las personas que presentan pensamientos rumiativos desarrollan situaciones estáticas, perdurables, clínicas e incontrolables; como consecuencia manifiestan estados emocionales vinculados al miedo, nerviosismo, irritabilidad, culpa o ira, producto de la frecuencia en las ideas recurrentes que surgen posterior a una situación percibida como negativa. Otra consecuencia de la rumiación consiste en que pueden originarse miedos específicos, disminución de la autoestima, trastornos del estado de ánimo, alteración en los vínculos sociales, dificultad en los procesos de aprendizaje y trastornos de conducta (Calzadilla, 2022).

En el caso de los estudiantes universitarios, si antes de manifestar la rumiación el estudiante ya presentaba molestias a nivel físico, Palacios et al. (2022) señalan que probablemente se incrementen síntomas como el dolor y sentimiento de estrés, aunado a estos se puede alterar el ciclo de sueño.

2.2.1.7. Dimensiones de respuestas rumiativas

Hernández-Martínez et al. (2016) refieren que la variable respuestas rumiativas presenta las siguientes dimensiones:

Reproches

Hernández-Martínez et al. (2016) indican que el reproche es una rumiación negativa predictora de psicopatologías donde la rumiación es más vulnerable por los particulares estados de depresión y ansiedad e incluso pueden asociarse con depresiones prolongadas y severas. Al respecto, Lucena et al. (2018) señalan que estos generan preocupaciones, depresión, trastornos de ansiedad y afectan la conducta. Asimismo, Chávez (2020) señala que quien los ejecuta inicia procesos de culpabilización. Por otra parte, Doering et al. (2018) mencionan que son considerados negativos ya que el sujeto se mantiene en constante ideación de la situación y la asume con tristeza alimentaria.

Reflexión

Hernández-Martínez et al. (2016) expresan que la reflexión rumiativa es un mecanismo cognitivo donde la persona focaliza los aspectos negativos de forma pasiva y repetitiva. En ese sentido, Chávez (2020) considera la reflexión como un acto que le permite al sujeto analizar lo positivo de la situación problemática en la que se encuentra sumergido, a través de ella se pueden canalizar algunos pensamientos considerados negativos. En la misma línea, Murray et al. (2019) refieren que esta actividad se presenta a través de procesos mentales desarrollados por los individuos los cuales lo impelen a estar continuamente pensando o dando vueltas acerca de un mismo tema como parte del patrón de conductas rumiativas. Por ello, De Rosa y Keegan (2018) señalan que en el proceso reflexivo el sujeto se ocupa de buscar posibles soluciones al problema ya que es capaz de concentrarse y buscar diferentes alternativas.

2.2.2. Estrés académico

2.2.2.1. Conceptualización

Barraza (2007) señala que el estrés académico constituye un proceso de tipo homeostático, sistémico, esencialmente psicológico, expresado cuando los estudiantes se encuentran sometidos en el ámbito escolar a demandas que sobrepasan su eficacia, de acuerdo a su propia apreciación, ocasionando reacciones emocionales, fisiológicas, conductuales y cognitivas. Al respecto, Álvarez et al. (2018) explican que cuando no se puede dar respuesta a las demandas del entorno pueden presentarse malestar físico, emocional, alteración de las relaciones interpersonales, pudiendo afectar el rendimiento y desempeño a nivel educativo y generar consecuencias en otras áreas de funcionamiento. Por otro lado, Silva et al. (2020) exponen que el estrés académico se califica como un factor secuencial que se produce con el objetivo de adaptarse a una situación desafiante relacionada con las actividades y situaciones educativas en el contexto escolar.

En ese sentido, las condiciones académicas que causan estrés suelen estar relacionadas con los deberes y la carencia de tiempo para efectuarlos, la sobrecarga y la acumulación de exámenes (Parillo y Peralta, 2019). Los hábitos de estudio están significativamente relacionados con esta condición y sus manifestaciones conductuales, fisiológicas y psicológicas (Zárate et al., 2021).

2.2.2.2. Teoría fisiológica, estrés como respuesta

La referida teoría tiene como representante a Selye quien entre 1960 y 1975 plantea que el estrés se da como una reacción o respuesta del organismo frente una demanda que considera como una amenaza nociva o también conocido como estresor, el cual genera estímulos que atentan contra el equilibrio homeostático (Llana, 2021); esta teoría considera en ese sentido que

la respuesta del organismo es normal ante situaciones de riesgo o peligro; ante ello se genera una serie de procesos fisiológicos que parten con la secreción de adrenalina, latidos cardiacos más rápidos y fuertes, los sentidos se agudizan y la mente se encuentra en estado de alerta, preparando a la persona para hacerle frente a la situación o huir.

Para Jacomé (2015) la teoría hace alusión a la situación de estrés o tensión que presenta el organismo como respuesta frente a las demandas o estresores de su entorno; propiciando cambios a nivel biológico, con lo cual queda determinado que el estrés se da frente a la presencia de cualquier estímulo, ya sea físico, psicológico o emocional; en esta línea el estrés académico que padecen los estudiantes es como consecuencia “que el estudiante evalúa diversos aspectos del ambiente académico y los clasifica como amenazantes, como retos o demandas a los que puede responder eficazmente o no; estas apreciaciones se relacionan con emociones anticipatorias como: preocupación, ansiedad, confianza, ira, tristeza, etc.” (Águila et al., 2015, p. 168); de ahí que el entorno académico para un estudiante puede representar una situación altamente estresante que no lo deja desempeñarse favorablemente.

2.2.2.3. Etapas del estrés académico

Álvarez et al. (2018) señalan, en torno al estrés académico, que este es un proceso en el cual se presenta una serie de etapas comenzando por el input en el cual es valorada la situación e identifican los estresores. A continuación, se produce un desequilibrio sistémico, fase conocida como situación de estrés, que da lugar a la aparición de una serie de manifestaciones que son indicadores de la pérdida de equilibrio (González et al., 2018). Posteriormente, el desequilibrio implica la puesta en marcha de acciones de afrontamiento, denominadas de salida, cuyo objetivo es restablecer el equilibrio sistémico (Venancio, 2018).

2.2.2.4. Causas del estrés académico

Una de las principales causas de estrés académico entre los estudiantes universitarios es la excesiva carga de actividades académicas, el poco tiempo para realizar y entregar los deberes, las características de los profesores, las evaluaciones periódicas y la obligatoriedad de ciertas actividades extracurriculares (Chávez, 2020). Al respecto, Armenta et al. (2020) señalan que en muchos casos los universitarios tienen otras obligaciones, por ejemplo, muchos de ellos tienen que trabajar, tienen hijos o se dedican a otras actividades que también requieren práctica y entrenamiento como en el caso de los deportistas.

La ansiedad es otro elemento que contribuye al proceso de estrés académico, aunque suele clasificarse como una respuesta adaptativa aplicada como estrategia de afrontamiento a la amenaza, que puede dar lugar a que el sujeto aumente su rendimiento, de lo contrario puede desequilibrarse por falta de recursos (Álvarez et al., 2018).

2.2.2.5. Factores asociados al estrés académico

Domínguez et al. (2018) señalan que en función de la personalidad y la resiliencia orgánica de la persona, los individuos están predispuestos a situaciones que les hacen mostrar reacciones ante estímulos estresantes, lo que demuestra que estas son individuales y subjetivas y reflejan también la capacidad adaptativa de cada individuo.

Por otro lado, Silva et al. (2020) manifiestan que el estrés se produce mediante la percepción del estudiante de las demandas que le hacen vivir momentos de angustia, donde se pierde el control de las emociones buscando afrontar el problema y que finalmente termina manifestando cansancio, síntomas físicos como ansiedad, insomnio, esto se expresa académicamente como desinterés, ausentismo, deserción y bajo rendimiento escolar.

2.2.2.6. Consecuencias del estrés académico

Las personas son capaces de hacer frente a las situaciones de estrés de diferentes maneras, algunas adaptativas y otras desadaptativas; estas reacciones son psicofisiológicas y, según las propuestas teóricas que han surgido, son cognitivo-conductuales; se puede decir que los pensamientos conducen a acciones irracionales, que generalmente dependen de la mala interpretación del contexto por parte de la persona; en cuanto a las reacciones fisiológicas, éstas dependen de los mecanismos de defensa que cada ser posee para hacer frente a las situaciones que percibe como amenazantes (Armenta et al., 2020). Cuando estas situaciones se acumulan, naturalmente se supera la capacidad de reacción y se producen consecuencias que desencadenan enfermedades o alteran el organismo (Sierra, 2016).

Por otro lado, las manifestaciones del estrés académico generalmente afectan el contexto que envuelve a la persona, esto influye en su desempeño, en el rendimiento académico o laboral y finalmente, le ocasiona insatisfacción porque le hace sentir vulnerable ante alguna circunstancia y esto a su vez lo lleva a experimentar emociones negativas, alterar la salud física, a generar problemas mentales y a desequilibrar las relaciones personales (González, 2018). Esto se asocia con la ansiedad y la preocupación hasta que la capacidad de respuesta del individuo al conflicto disminuye y la tensión aumenta, lo que puede tener un impacto negativo en el nivel cognitivo y el comportamiento (Centeno et al., 2020). Cabe señalar, que las reacciones dependen del grado de amenaza percibido por el organismo, por lo que tiene una función reguladora para reducir los riesgos que alteran el funcionamiento general del cuerpo (Aldrete et al., 2017).

2.2.2.7. Dimensiones del estrés académico

Siguiendo a Barraza (2007) el estrés académico consta de las siguientes dimensiones.

Estresores

Sauerting et al. (2022) establecieron que los estresores constituyen percepciones sesgadas

que presentan los individuos llevándolos a reaccionar de manera poco adaptativa y ocasionarles niveles significativos de incomodidad en su vida emocional, fisiología y desenvolvimiento personal. Por otro lado, Li et al. (2020) definen los estresores como factores internos o externos que pueden ocasionar resultados positivos o negativos pudiendo pertenecer a cualesquiera de dos categorías desafiantes o de obstáculos; entre ellos se localizan la carga laboral, sentido de urgencia por el tiempo, responsabilidad, complejidad de las actividades, la burocracia, conflictos de roles y molestias. Al respecto, Estrada et al. (2021) señalan que los elementos estresantes que se presentan con mayor frecuencia en los estudiantes universitarios están relacionados con la falta de tiempo para desarrollar las actividades pautadas, los niveles de exigencia académica, las pruebas, los horarios excesivos de clases.

Síntomas del estrés

Stinesen et al. (2019) establecieron como principales síntomas del estrés crónico trastornos alimenticios, caída del cabello, insomnio, ansiedad, alteraciones gastrointestinales, las cuales suelen manifestarse en cuadros diagnosticados como crónicos por una duración entre seis meses a un año. Por otro lado, Henry et al. (2020) identificaron síntomas como dolores de cabeza, alteraciones sexuales, agotamiento, dolores musculares, dificultad para concentrarse, alteraciones de memoria, estreñimiento o cuadros diarreicos, dolores de cuello, calambres y fatiga. Al respecto, Estrada et al. (2021) manifiestan que las situaciones de estrés son capaces de generar otro tipo de enfermedades como trastornos de sueño, diabetes, ansiedad y problemas de peso entre otros; dentro de las reacciones que se presentan se encuentran ansiedad, depresión, irritabilidad, conflictos permanentes y angustia.

Estrategias de afrontamiento para el estrés

En atención a las estrategias de afrontamiento, González et al. (2018) manifestaron que

estas resultan eficaces para poder tratar las situaciones académicas estresantes y se ha observado la disminución del impacto del estrés en los estudiantes; no obstante, al no realizarlas de manera adecuada, se pueden agudizar las situaciones problemáticas existentes. Por otra parte, Muñoz et al. (2021) señalan que son patrones cognitivos y conductuales para manejar demandas particulares evaluadas como una carga para los recursos de los individuos. En ese sentido, Amonoo et al. (2022) consideran que las estrategias de afrontamiento le permiten a la persona actuar de forma adaptativa o no ante las exigencias provenientes de su medio interno o externo.

2.3. Formulación de hipótesis

2.3.1. Hipótesis general

Existe relación significativa entre las respuestas rumiativas y el estrés académico en tiempos de pandemia de estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023.

2.3.2. Hipótesis específicas

Existe relación significativa entre las respuestas rumiativas y la dimensión estresores en tiempos de pandemia de estudiantes de una universidad privada Lima, 2023.

Existe relación significativa entre las respuestas rumiativas y la dimensión síntomas del estrés en tiempos de pandemia de estudiantes de una universidad privada Lima, 2023.

Existe relación significativa entre las respuestas rumiativas y la dimensión estrategias de afrontamiento en tiempos de pandemia de estudiantes de una universidad privada Lima, 2023.

CAPITULO III: METODOLOGÍA

3.1. Método de investigación

La investigación empleó el método hipotético deductivo; de acuerdo con Sánchez (2020) este método permite la formulación de hipótesis con la finalidad de resolver algún problema. Asimismo, De Hoyos (2020) señala que este método parte de los planteamientos de Kant, Popper y Hume, quienes planteaban que era necesario verificar los enunciados mediante algún procedimiento válido. En esta investigación se buscó comprobar si existe relación entre las variables respuestas rumiativas y estrés académico.

3.2. Enfoque de la investigación

El enfoque seleccionado fue el cuantitativo. Al respecto, Hernández y Mendoza (2018) señalan que esta forma de llevar a cabo la investigación es rigurosa en la recogida de datos, el tratamiento, el análisis y la interpretación mediante el método hipotético-deductivo y basa sus conclusiones en procedimientos exactos de medición y cuantificación. Asimismo, Arispe et al. (2020) refieren que este enfoque ordena los procesos de forma secuencial y rigurosa. En ese sentido, Sánchez (2018) indica que se parte de formular hipótesis con base en unos

conocimientos teóricos y en los hechos que pueden ser observables en la realidad para contrastarlos de manera práctica, utilizando instrumentos que deben ser validados y que una vez analizados, deben ser explicados de manera detallada y objetiva.

3.3. Tipo de investigación

La investigación correspondió al tipo aplicada. Al respecto, Hernández y Mendoza (2018) señalan que la investigación aplicada busca dar solución a problemas concretos y prácticos, en contextos como empresas o de tipo social, además de conseguir un nuevo conocimiento que presenten utilidad y enriquezcan el cuerpo de conocimientos. En este estudio se aportó sobre la relación entre las variables respuestas rumiativas y estrés académico lo cual permitirá atender la salud mental del estudiante que repercute en su formación profesional.

3.4. Diseño de la investigación

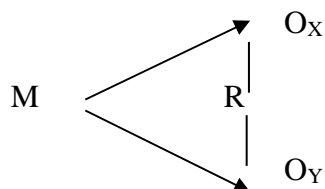
El diseño de la investigación fue no experimental. Para Arispe et al. (2020) en este diseño el investigador no realiza una manipulación intencional de las variables.

Por otro lado, el estudio fue de corte transversal, considerando que se desarrolló en un espacio y tiempo específico previamente delimitado (Kesmodel, 2018).

Asimismo, el nivel del estudio fue correlacional debido a que se estableció la relación existente entre las variables de estudio; es decir, respuestas rumiativas y el estrés académico de los estudiantes de una universidad privada de Lima (Seeram, 2019).

Figura 1

Diagrama de diseño correlacional



Nota. Tomado de Sánchez y Reyes (2002)

Donde:

M= Muestra

O_X= Respuestas rumiativas

O_Y=Estrés académico

R= Correlación de las variables O_X y O_Y

3.5. Población, muestra y muestreo

3.5.1 Población

Hernández y Mendoza (2018) refieren que la población hace referencia a la totalidad de personas que conforman la unidad de estudio. Asimismo, Tamayo y Tamayo (2006) señala que la población del estudio se conforma del total de elementos que poseen las mismas características que exige el fenómeno en estudio y puede ser cuantificada y medida. En esta investigación, la población estuvo conformada por 106 estudiantes de nutrición y dietética del IX y X ciclo de una universidad privada de Lima.

3.5.2 Muestra

Arispe et al. (2020) refieren que la muestra es el subconjunto de una población en la que se recogen datos. Al respecto, Tamayo y Tamayo (2006) exponen que la muestra es el conjunto de individuos que se selecciona de la población para investigar un fenómeno estadístico. En este estudio, la muestra estuvo conformada por 80 estudiantes de nutrición y dietética del IX y X ciclo de una universidad privada de Lima.

Criterios de inclusión

- Estudiantes de nutrición y dietética de IX y X ciclo
- Estudiantes de una universidad privada de Lima
- Estudiantes con matrícula vigente

- Estudiantes que firmaron el consentimiento informado

Criterios de exclusión

- Estudiantes de nutrición y dietética de ciclos diferentes al IX y X
- Estudiantes de una universidad pública de Lima
- Estudiantes con reserva de matrícula
- Estudiantes que no hayan firmado el consentimiento informado

3.5.3 Muestreo

El muestreo es definido por Arias (2006) como el proceso donde es posible conocer la probabilidad con que cuenta cada elemento para poder integrar la muestra. La técnica de muestreo considerado en este estudio fue no probabilístico por conveniencia; al respecto, Hernández et al. (2014) señalan que en esta técnica la muestra es seleccionada por el propio investigador al estar disponible y accesible para la investigación.

3.6. Variables y operacionalización

Con respecto a la operacionalización de las variables analizadas, esta se conceptualiza de acuerdo con Arispe et al. (2020) como “el proceso de llevar una variable desde un nivel abstracto a un plano más concreto”, es decir las variables se dividen en dimensiones, a cada dimensión le corresponderá un grupo de indicadores y estos serán descompuestos en ítems o enunciados con la finalidad de ser medidos, en este sentido en la tabla 1 se encuentra la operacionalización de la variable respuestas rumiativas y estrés académico.

Tabla 1*Operacionalización de las variables*

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Escala valorativa
Respuestas rumiativas	Se definen como una estrategia de regulación emocional que genera un estado desadaptativo y predictor de depresión que ocasiona afectaciones como reproches que vienen dados por la reflexión de situaciones de presión (Hernández-Martínez et al., 2016)	Las respuestas rumiativas son valoradas a través de una escala que consta de 22 ítems agrupados en dos dimensiones: reproches y reflexión	Reproche Reflexión	Seguridad Confianza Control Autodecisión	Ordinal Casi nunca:1 Algunas veces:2 A menudo: 3 Casi siempre:4	 Bajo 22-44 Medio 45-66 Alto 67-88
Estrés académico	Constituye un proceso homeostático, sistémico, esencialmente psicológico, expresado cuando los estudiantes se encuentran sometidos en el ámbito escolar a demandas que sobrepasan su eficacia, ocasionando diversas reacciones (Barraza, 2007).	El estrés académico es valorado a través del inventario SISCO del estrés académico, conformado por 29 ítems que conforman tres dimensiones: Estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento.	Estresores Síntomas Estrategias de afrontamiento	Frustración Depresión Ira Rabia Fatiga crónica Dolores de cabeza Problema digestivo Ansiedad Desesperación Agresividad Aislamiento social Defender ideas sin dañar a otros Elaboración de plan Hablar de situación que preocupa Cambio de actividades	Ordinal Nunca:1 Rara vez: 2 Algunas veces:3 Casi siempre:4 Siempre: 5	 Bajo 29-67 Medio 68-106 Alto 107-145

Nota. Tomado de Hernández et al. (2016) y Barraza (2007).

3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.7.1. Técnica

La técnica que se empleó fue la encuesta. Al respecto, Hernández y Mendoza (2018) señalan que esta permite recoger la información necesaria para responder a los supuestos planteados; asimismo, está conformada por una serie de preguntas que permiten dar respuesta a la hipótesis y las variables del estudio.

3.7.2. Descripción de instrumentos

El instrumento empleado fue un cuestionario, que es comúnmente utilizado para recoger la información o los datos de una o más variables (Hernández y Mendoza, 2018). Para este estudio se empleó la escala de respuestas rumiativas (RRS) de Hernández- Martínez et al. (2016) y el cuestionario del estrés académico (SISCO) de Barraza (2007). Los datos de cada instrumento se registraron en una ficha técnica.

Tabla 2

Ficha técnica del cuestionario para evaluar las respuestas rumiativas

Nombre del instrumento	Cuestionario de respuestas rumiativas
Autor y año	Hernández- Martínez et al. (2016)
Administración	Individual
Tiempo de aplicación	15 minutos
Sujetos de aplicación	Estudiantes de nutrición y dietética de una universidad privada de Lima.
Objetivo	Evaluar las respuestas rumiativas de los estudiantes de nutrición y dietética de una universidad privada de Lima.
Dimensiones que evalúa	Reproches Reflexión
Puntuación y escala valorativa	Casi nunca:1 Algunas veces:2 A menudo: 3 Casi siempre:4

Tabla 3*Ficha técnica del cuestionario para evaluar el estrés académico*

Nombre del instrumento	Cuestionario de estrés académico
Autor y año	Barraza (2007)
Administración	Individual
Tiempo de aplicación	15 minutos
Sujetos de aplicación	Estudiantes de nutrición y dietética de una universidad privada de Lima.
Objetivo	Evaluar el estrés académico en estudiantes universitarios
Dimensiones que evalúa	Estresores Síntomas Estrategias de afrontamiento
Puntuación y escala valorativa	Nunca: 1 Rara vez: 2 Algunas veces: 3 Casi siempre: 4 Siempre: 5

3.7.3. Validación

La validez de un instrumento es el grado con que mide la variable que se pretende medir valorando su contenido, constructo y criterio (Arispe et al., 2020). Al respecto, Hernández y Mendoza (2018) señalaron que debe seguirse un proceso riguroso que demuestre que se han cumplido las reglas. En este estudio se realizó la validación de contenido de los instrumentos a partir de la consulta a expertos teniendo en cuenta los criterios de pertinencia, claridad y relevancia.

Tabla 4*Validación de juicio de expertos*

Número	Experto	Decisión
1	Dra. Valía Luz Venegas Mejía	Aplicable
2	Mg. Pamela Evaristo Quispas	Aplicable

3	Dra. Gladis Maruja Torres Condori	Aplicable
4	Dra. Delsi Mariela Huaita Acha	Aplicable
5	Mg. Alejandro Borda Izquierdo	Aplicable

3.7.4. Confiabilidad

Para Hernández et al. (2017) la confiabilidad de los instrumentos de una investigación cuantitativa está relacionada con el grado en que la aplicación del instrumento sea repetida al mismo sujeto u objeto y genere los mismos resultados; es decir, la validez se proporciona a los instrumentos a través de la fiabilidad, si se examina un instrumento pero no muestra signos de fiabilidad, no será apropiado para la recogida de datos.

La confiabilidad realizó la prueba piloto a 20 personas, utilizando como indicador el estadístico del Alfa de Cronbach para las dos variables analizadas debido a que las respuestas fueron politómicas; es decir, preguntas con más de una respuesta posible. Los resultados de la prueba estadística Alfa de Cronbach dieron los siguientes valores de 0.822 y 0.833 para las variables respuestas rumiativas y estrés académico, respectivamente. Estos valores al ser superiores a 0.70 y cercanos a 1, indican que existe consistencia entre los ítems analizados. Es decir, la escala utilizada en el estudio es confiable y se pueden realizar análisis posteriores.

Tabla 5

Confiabilidad del cuestionario respuestas rumiativas

Alfa de Cronbach	N° de elementos
0.822	22

Se observa en la tabla 5 que hubo un Alfa de Cronbach de 0.822; lo cual significa que los 22 ítems sobre respuestas rumiativas presentan muy buena confiabilidad.

Tabla 6*Confiabilidad del cuestionario estrés académico*

Alfa de Cronbach	N° de elementos
0.833	29

Según se muestra en la tabla 6 hubo un Alfa de Cronbach de 0.833; esto indica que los 29 ítems sobre estrés académico muestran muy buena confiabilidad.

3.8. Procesamiento y análisis de datos

El procesamiento y análisis de los datos se realizó de la siguiente manera, previa aprobación del proyecto de investigación por el Comité de ética, se solicitó la autorización a la institución correspondiente para el recojo de los datos, se contactó con los estudiantes para explicarles el objetivo de la investigación y se les brindó el consentimiento informado para autorizar su participación, una vez recolectada la información, se procedió a transformar los datos obtenidos de forma escrita en numéricos para poder ser procesados, se extrapolo la información desde Excel hasta el SPSS versión 25.0, en el programa se efectuaron los cálculos, realizaron las tablas de frecuencias y posteriormente el análisis descriptivo como inferencial, para este último se aplicó la prueba de Kolmogorov-Smirnov por contar con una muestra mayor a 50, según los resultados obtenidos los datos no presentaron distribución normal; por ello, se decidió utilizar el estadístico de Rho Spearman.

3.9. Aspectos éticos

El desarrollo de la presente investigación se basó en las normas establecidas por el Comité de ética de la universidad y los lineamientos para la ejecución de trabajos de investigación. En ese sentido, se consideró la protección y anonimato de los datos en todo momento, así también se cumplió con brindar el consentimiento informado a los estudiantes para

que brinden su autorización a participar voluntariamente en el estudio. Por otro lado, se respetó la autoría de las ideas tomadas en el estudio a través del citado y referenciado según las normas APA 7ma. Edición; también se firmó el compromiso de integridad científica y se respetó el máximo del porcentaje de similitud según el software del Turnitin.

CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

4.1. Resultados

4.1.1. Análisis descriptivos de los resultados

El análisis descriptivo de las variables de estudio respuestas rumiativas y estrés académico y cada una con sus respectivas dimensiones; se realizó mediante escalas valorativas, las cuales se muestran en las siguientes tablas con los niveles de medición respectivos.

4.1.1.1. Escala valorativa de las variables

En la siguiente tabla se detallan los niveles, rangos y los puntajes teóricos de la variable respuestas rumiativas, la cual alcanza 70 puntos, en el caso de las dimensiones, los puntajes teóricos se encuentran entre 11 y 39 puntos.

Tabla 7

Escala valorativa de la variable respuestas rumiativas

Variable y dimensiones	Puntajes		Bajo	Niveles	
	Mínimo	Máximo		Medio	Alto
Respuestas rumiativas	22	70	22 -44	45-66	67-88
Reproches	11	32	11-21	22-33	34-44
Reflexión	11	39	11-21	22-33	34-44

Asimismo, se muestra en la tabla 8 los puntajes, niveles y rangos de la variable estrés académico, el mismo tiene un máximo puntaje de 103 puntos, en el caso de las dimensiones estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento los puntajes se ubican entre 9 y 61 puntos.

Tabla 8

Escala valorativa de la variable estrés académico

Variable y dimensiones	Puntajes		Niveles		
	Mínimo	Máximo	Bajo	Medio	Alto
Estrés académico	42	103	29-67	68-106	107-145
Estresores	14	40	8-18	19-29	30-40
Síntomas	15	61	15-35	36-55	56-75
Estrategias de Afrontamiento	9	30	6-14	15-22	23-30

4.1.1.2. Análisis descriptivo de los resultados de la variable respuestas rumiativas

En la tabla 9 y figura 2, se evidencia que, del total de 80 estudiantes de una universidad privada de Lima, 28 de los estudiantes que representan el 35%, se ubican en un nivel bajo en la dimensión reproches, y 52 estudiantes que representan el 65 % muestran un nivel medio en relación a la dimensión reproches.. En cuanto a esta dimensión reflexión, 34 de los estudiantes que representan el 42.5%, se ubican en un nivel bajo para realizar reflexiones, 41 estudiantes que representan el 51.3% muestran un nivel medio y 5 de los estudiantes que representan un 6.2% se encuentran en un nivel alto.

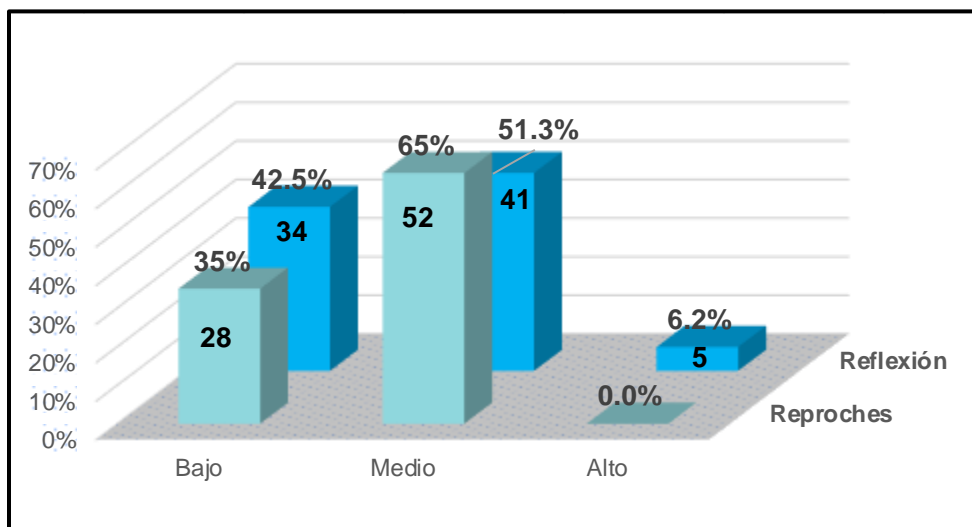
Tabla 9

Análisis sobre los niveles de distribución de las dimensiones de respuestas rumiativas

	Bajo		Medio		Alto		Total	
	n	%	n	%	N	%	n	%
Reproches	28	35.0	52	65.0	0	0.0	80	100.0
Reflexión	34	42.5	41	51.3	5	6.2	80	100.0

Figura 2

Niveles de distribución de las dimensiones reproches y reflexión.



Puede observarse, en la tabla 10 y figura 3, que de los 80 estudiantes, 44 de los mismos representan el 55% se encuentra en un nivel bajo respecto de las respuestas rumiativas; además, al menos 34 de los estudiantes muestran un nivel medio con un 42.5% y 2 del total de estudiantes están a nivel alto con una representación del 2,5%.

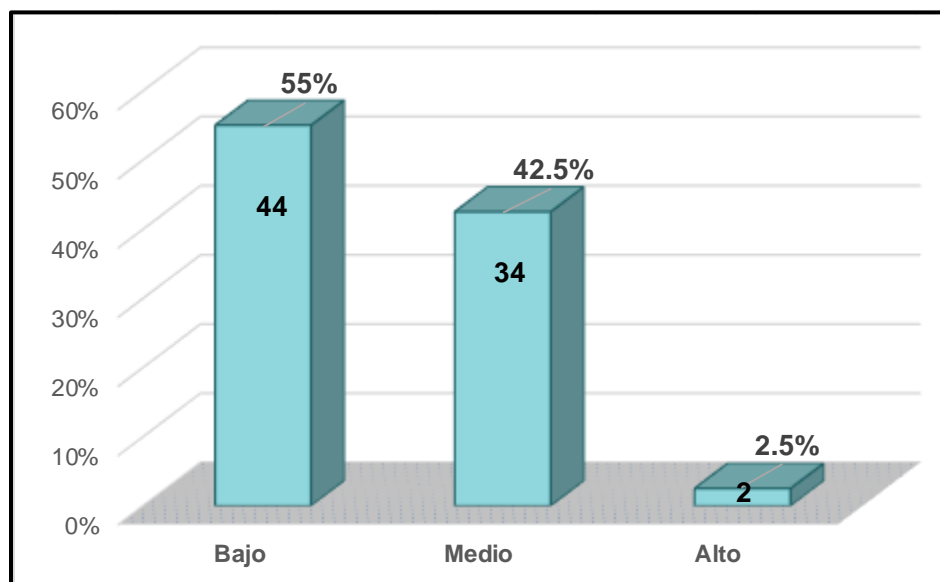
Tabla 10

Análisis sobre los Niveles de distribución de las respuestas rumiativas

		Frecuencia	Porcentaje
Nivel	Bajo	44	55.0
	Medio	34	42.5
	Alto	2	2.50
	Total	80	100,0

Figura 3

Niveles de distribución de las respuestas rumiativas



4.1.1.3. Análisis descriptivo de los resultados de la variable estrés académico

Se evidencia, en la tabla 11 y figura 4, que, del total de 80 estudiantes de una universidad privada de Lima, 11 de los estudiantes que representa el 13.8%, se ubican en un nivel bajo en la dimensión estresores, mientras que 63 estudiantes que representan el 78.7% muestran un nivel medio y 6 estudiantes que equivale al 7.5% se encuentran en nivel alto; en cuanto a la dimensión síntomas 34 de los estudiantes que representan un 42.5% se encuentran en un nivel bajo en relación a 45 de los estudiantes que representan un 56.3% están a un nivel medio y 1 estudiante que equivale al 1.2% se encuentran en nivel alto. Para la dimensión estrategias de afrontamiento, 12 de los estudiantes que representan el 15%, se ubican en un nivel bajo, mientras que 59 estudiantes que representan el 73.8% muestran un nivel medio y 9 estudiantes que equivale al 11.2% se encuentran en nivel alto.

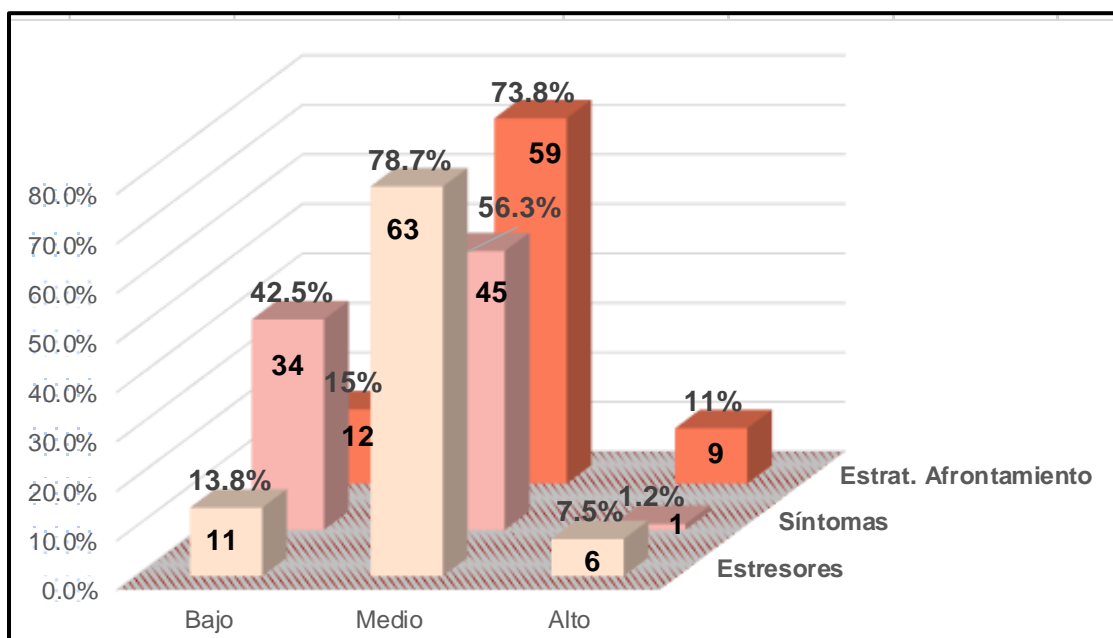
Tabla 11

Análisis sobre los niveles de distribución de las dimensiones del estrés académico

	Bajo		Medio		Alto		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Estresores	11	13.8	63	78.7	6	7.5	80	100.0
Síntomas	34	42.5	45	56.3	1	1.2	80	100.0
Estrategias de Afrontamiento	12	15.0	59	73.8	9	11.2	80	100.0

Figura 4

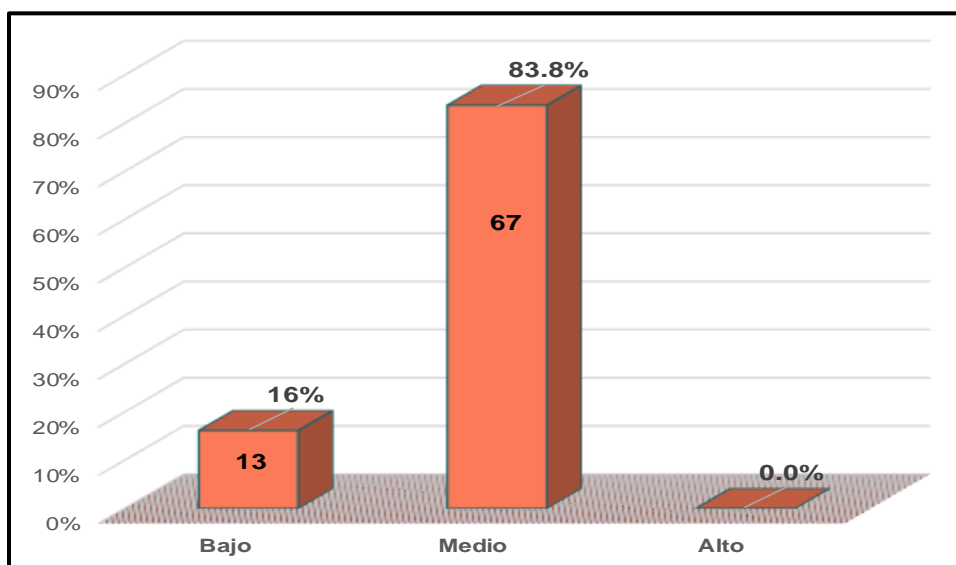
Niveles de distribución de las dimensiones del estrés académico



Puede observarse, en la tabla 12 y figura 5, que, de los 80 estudiantes, 13 de los estudiantes que representan el 16.2% se encuentra en un nivel bajo referente a las respuestas que dieron los estudiantes al preguntar sobre el estrés académico; además, al menos 67 de los estudiantes muestran un nivel medio con un 83.8%; asimismo, no se encontró a ningún estudiante que refiriera encontrarse con nivel alto de estrés académico.

Tabla 12*Análisis sobre los niveles de distribución del estrés académico*

		Frecuencia	Porcentaje
Nivel	Bajo	13	16.2
	Medio	67	83.8
	Alto	0	0.0
	Total	80	100.0

Figura 5*Niveles de distribución del estrés académico*

4.1.2. Prueba de hipótesis

4.1.2.1. Prueba de normalidad

La prueba de normalidad se realizó para establecer si los datos siguen o no una distribución normal. Esto permitió seleccionar el tipo de análisis estadístico inferencial paramétrico o no paramétrico a utilizar para los datos del estudio. Tomando en cuenta el tamaño de la muestra del estudio, se llevó a cabo la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov; en este contexto, el valor p se interpretó a la luz de los siguientes supuestos.

$H_a = p < 0.05$ Los datos no tienen un comportamiento de distribución normal

$H_o = p > 0.05$ Los datos tienen un comportamiento de distribución normal

Tabla 13

Análisis de prueba de normalidad de Kolmogórov-Smirnov

Variables	Estadístico	gl	Sig.
Respuestas rumiativas	0.150	80	0.000
Estrés académico	0.121	80	0.005

Se puede observar en tabla 13 que, para la variable respuestas rumiativas el nivel de $p=0.000$, mientras que para la variable estrés académico fue de 0.005 . Debido a que el p -valor es menor en ambas variables, se acepta la hipótesis alternativa y se concluye que los datos del estudio no tienen un comportamiento de distribución normal. Por lo tanto, se aplicó pruebas estadísticas no paramétricas, específicamente, para el cálculo relación entre las variables, la prueba de Rho de Spearman.

4.1.2.2. Prueba de hipótesis general

H_o : No existe relación significativa entre las respuestas rumiativas y el estrés académico en tiempos de pandemia de estudiantes de una universidad privada de Lima, 2022.

H_a : Existe relación significativa entre las respuestas rumiativas y el estrés académico en tiempos de pandemia de estudiantes de una universidad privada de Lima, 2022.

Supuestos: si $p \geq 0.05$ se acepta H_o , si $p < 0.05$ se acepta H_a

Tabla 14*Prueba de hipótesis general*

			Respuestas rumiativas	Estrés académico
Rho de Spearman	Respuestas rumiativas	Coeficiente de correlación	1.000	,590**
		Sig. (bilateral)		0.000
		N	80	80
	Estrés académico	Coeficiente de correlación	,590**	1.000
		Sig. (bilateral)	0.000	
		N	80	80

Como se observa en la tabla 14, el valor obtenido de Rho de Spearman entre la variable respuestas rumiativas y estrés académico fue de 0.590, siendo una correlación positiva moderada; además, el valor de significancia bilateral fue de 0.000 menor que el p-valor (0.05), evidencia estadística suficiente para aceptar la hipótesis alterna y rechazar la hipótesis nula, afirmando que las respuestas rumiativas se relacionan significativamente con el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2022.

4.1.2.3. Prueba de hipótesis específica 1

Ho: No existe relación significativa entre las respuestas rumiativas y la dimensión estresores en tiempos de pandemia de estudiantes de una universidad privada Lima, 2022.

Ha: Existe relación significativa entre las respuestas rumiativas y la dimensión estresores en tiempos de pandemia de estudiantes de una universidad privada Lima, 2022

Tabla 15*Prueba de hipótesis específica 1*

			Respuestas rumiativas	Estresores
Rho de Spearman	Respuestas rumiativas	Coefficiente de correlación	1.000	,405**
		Sig. (bilateral)		0.001
		N	80	80
	Estresores	Coefficiente de correlación	,405**	1.000
		Sig. (bilateral)	0.001	
		N	80	80

Los resultados obtenidos de la tabla 15 muestran el valor Rho de Spearman de 0.405 entre la variable repuestas rumiativas y la dimensión estresores, dando una correlación positiva moderada y un valor de significancia igual a 0.001 siendo menor que el p-valor (0.05), razón por la cual se acepta la hipótesis alterna y rechaza la hipótesis nula, afirmando que las respuestas rumiativas se relacionan significativamente con la dimensión estresores de los estudiantes de una universidad privada Lima, 2022.

4.1.2.4. Prueba de hipótesis específica 2

Ho: No existe relación significativa entre las respuestas rumiativas y la dimensión síntomas del estrés académico en tiempos de pandemia de estudiantes de una universidad privada Lima, 2022.

Ha: Existe relación significativa entre las respuestas rumiativas y la dimensión síntomas del estrés académico en tiempos de pandemia de estudiantes de una universidad privada Lima, 2022.

Tabla 16*Prueba de hipótesis específica 2*

			Respuestas rumiativas	Síntomas
Rho de Spearman	Respuestas rumiativas	Coefficiente de correlación	1.000	,617**
		Sig. (bilateral)		0.000
		N	80	80
	Síntomas	Coefficiente de correlación	,617**	1.000
		Sig. (bilateral)	0.000	
		N	80	80

Por otro lado, en la tabla 16 se muestra el valor Rho de Spearman entre la variable respuestas rumiativas y la dimensión síntomas, obteniendo una correlación positiva considerable de 0.617 y un valor de significancia igual a 0.000 siendo menor que el p-valor (0.05), razón por la cual se acepta la hipótesis alterna y rechazar la hipótesis nula, afirmando que las respuestas rumiativas se relacionan con la dimensión síntomas del estrés académico de los estudiantes de una universidad privada Lima, 2021.

4.1.2.5. Prueba de hipótesis específica 3

Ho: No existe significativa entre las respuestas rumiativas y la dimensión estrategias de afrontamiento en tiempos de pandemia de estudiantes de una universidad privada Lima, 2022.

Ha: Existe relación significativa entre las respuestas rumiativas y la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés académico en tiempos de pandemia de estudiantes de una universidad privada Lima, 2022.

Tabla 17*Prueba de hipótesis específica 3*

			Respuestas rumiativas	Estrategias de afrontamiento
Rho de Spearman	Respuestas rumiativas	Coefficiente de correlación	1.000	,476**
		Sig. (bilateral)		0.000
		N	80	80
	Estrategias de afrontamiento	Coefficiente de correlación	,476**	1.000
		Sig. (bilateral)	0.000	
		N	1.000	,492**

Como se puede apreciar en la tabla 17 el valor Rho de Spearman entre la variable respuestas rumiativas y la dimensión estrategias de afrontamiento, arrojó una correlación positiva moderada de 0.492 y un valor de significancia igual a 0.000 siendo menor que el p-valor (0.05), razón por la cual se acepta la hipótesis alterna rechazando la nula, afirmando que las respuestas rumiativas se relacionan con la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés académico de los estudiantes de una universidad privada Lima, 2022

4.1.3. Discusión de los resultados

Una vez valorados los resultados con relación a cada una de las hipótesis planteadas en el estudio, respecto a la hipótesis general se encontró que existe una relación positiva y moderada entre la variable respuestas rumiativas y la variable estrés académico de los estudiantes de nutrición y dietética de una universidad privada de Lima. Dado que el valor obtenido por Rho Spearman es de 0,590 y una significancia bilateral de 0.00 menor a 0.05 que permite rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna. Ello coincide con los hallazgos de Patiño y Rocano (2023), quienes pudieron determinar que existe una relación significativa entre rumiación mental y malestar emocional determinada por un $p=,000$; esta última variable, de acuerdo a lo que se infiere de sus resultados, está conformada por el estrés, la ansiedad y la depresión. Otra

investigación que presenta similitudes en sus resultados es el trabajo de Palacios et al. (2022), en este caso, existe una correlación causal dado que la rumiación forma parte de las respuestas ansiosas de los estudiantes universitarios. Tal como se puede apreciar tanto los resultados propios como los que se derivan de otras investigaciones, dentro de la definición que propone Barraza et al. (2012) explican que el estrés académico es un proceso sistémico, de tipo adaptativo y psicológico que se evidencia cuando la o el estudiante se encuentra en entornos que lo provocan, y que le obligan a reaccionar con acciones de afrontamiento. Asimismo, Toro et al. (2020) señalan que la rumiación se describe como un pensamiento negativo persistente sobre un acontecimiento o desencadenante estresante, es un tipo de respuesta involuntaria al estrés, y de allí que pueda ser detonante de otras conductas, tal como se ve en los resultados de los estudios uno influye en el otro, no es solo un elemento dentro de la estrategia de afrontamiento que utilice el individuo. Es también un factor que afecta la salud mental de los estudiantes universitarios, independientemente de la especialidad o área de lo que estudien.

Por otro lado, acerca de la primera hipótesis específica los resultados mostraron que existe una relación significativa entre las respuestas rumiativas y la dimensión estresores del estrés académico de los estudiantes de nutrición y dietética de una universidad privada. De este modo el valor de sig. = $0,001 < 0,05$, de tal forma que es rechazada la hipótesis nula y aceptada la hipótesis alterna. Estos resultados coinciden con los que se desprenden del trabajo de García et al. (2018) dado que su estudio les permitió probar que existía una relación significativa entre el estrés que genera una situación traumática como estresora y las respuestas personales, que abarcan un amplio rango de respuestas que tienen que ver con el contexto y las condiciones ambientales. En este sentido, el estudio de Silva-Ramos et al. (2020) coinciden con los resultados, ya que hubo una relación significativa entre las razones que generan este tipo de

estresor en este caso el programa académico y las respuestas dadas por estudiantes universitarios. De este modo, ello es ratificado por Álvarez et al. (2018) quienes indicaron que los estresores en los entornos educativos se asocian a la naturaleza de las demandas que reciben los estudiantes en estas circunstancias. Es posible que se desarrolle dolor físico, emocional e interpersonal, lo que puede repercutir en el rendimiento académico y tener efectos negativos en otros aspectos del funcionamiento. El estrés académico está provocado por la tensión de las obligaciones académicas, que con frecuencia tiene un impacto perjudicial en la cognición y el rendimiento académico y dificulta la resolución de problemas (Parillo y Peralta, 2019).

De igual forma, con relación a la segunda hipótesis específica se pudo apreciar una relación de significancia entre las respuestas rumiativas y la dimensión de los síntomas del estrés académico de los estudiantes de una universidad privada, con un valor de sig. = $0,000 < 0,05$ que permite rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna. Al comparar con el estudio de Flórez y Sánchez (2020) se observó que difiere, ya que la relación hallada en esta investigación fue negativa, en cuanto a los síntomas que presentan los participantes y evidencian una mayor falta de control, y mediante la rumiación tratan de lograr de forma compulsiva encajar en los modelos sociales que tienen ante sí. No obstante, en la investigación de Estrada et al. (2021) se observó una correlación positiva, los síntomas del estrés tenían que ver con el efecto en su estilo de vida y en la deserción escolar como mecanismo de evasión de la causa del estrés. Sobre este aspecto, para Stinesen et al. (2019), todos los elementos de la vida, incluidas tus emociones, acciones, capacidad de pensamiento y salud física, pueden verse afectados por el estrés, estos pueden ser confusos y pueden coincidir con los provocados por enfermedades. Entre los principales síntomas del estrés incluyen trastornos alimentarios, caída del cabello, insomnio, ansiedad y anomalías gastrointestinales y también otros de índole emocional, comportamental y

cognitivos (Henry et al., 2020).

Para la tercera hipótesis específica se halló que existe una relación significativa entre las respuestas rumiativas y la dimensión de estrategias de afrontamiento del estrés académico de los estudiantes de nutrición y dietética de una universidad privada. Debido al resultado del valor de $\text{sig.} = 0,000 < 0,05$ que permitió rechazar la H_0 y aceptar la H_3 . En la investigación de Torres (2021) los resultados concuerdan con los obtenidos en este estudio, en cuanto a que existe una relación significativa entre la autoeficacia académica como estrategia de afrontamiento del estrés, en estudiantes que manifestaban indicios de estrés académico. Otro estudio que tiene elementos en común es el trabajo de Velazco (2019) sus resultados establecieron que los estudiantes presentan un alto nivel de estrés académico y este se relaciona con las estrategias de regulación emocional que utilizan para equilibrar la presión que ejerce el estudio y las responsabilidades implícitas, frente a sus mecanismos para afrontar el estrés. En este aspecto, González et al. (2018) afirmaron que las estrategias de afrontamiento son útiles para afrontar circunstancias académicas exigentes, y se ha visto que el impacto del estrés en los estudiantes ha disminuido en la medida en que disponen de recursos para encararlo. A lo anterior, Amonoo et al. (2022) expresaron que los mecanismos de afrontamiento permiten a una persona responder de forma adaptable o no a las presiones de su entorno, ya sean internas o externas.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

Primera: Se consiguió establecer que existe relación positiva moderada con significancia bilateral de 0.001, determinada por el estadístico Rho Superman de 0.590 entre la rumiación y el estrés académico de los estudiantes de nutrición y dietética de una universidad privada Lima, 2022, lo que permite aceptar la hipótesis general del investigador.

Segunda: Se logró determinar que existe relación entre respuestas rumiativas y la dimensión estresores, corroborada por el valor de Rho Spearman de 0.405 al determinar una correlación positiva moderada con una significancia de 0.000; lo que lleva a aceptar la hipótesis alterna y rechazar la nula.

Tercera: Se logró determinar que existe relación entre las respuestas rumiativas y síntomas de estrés académico, dado que se evidenció una correlación positiva considerable corroborada por el valor de Rho Spearman de 0.617 y una significancia de 0.000, lo que lleva a aceptar la hipótesis alterna y rechazar la nula.

Cuarta: Se logró determinar que existe relación entre las respuestas rumiativas y estrategias de afrontamiento, el valor 0.476 de Rho de Spearman y un valor de significancia de 0.000 que conllevó a aceptar la hipótesis del investigador y rechazar la hipótesis nula,

evidenciando una correlación positiva moderada.

5.2. Recomendaciones

Primera: A los decanos y directores de escuela, propiciar institucionalmente entornos educativos que no generen respuestas rumiativas ni estrés en los estudiantes y docentes para un mejor desempeño académico y laboral. Asimismo, gestionar talleres, cursos y capacitaciones a estudiantes y docentes para mejorar sus competencias emocionales.

Segunda: A los docentes trabajar en los ambientes de clases con los estudiantes situaciones que le ayuden a encontrar estrategias para combatir los estresores mediante el trabajo en equipo a fin de manejar las respuestas rumiativas a través de la socialización.

Tercera: A los docentes trabajar con los estudiantes un plan de actividades donde se organicen las actividades de estudio y actividades de recreación, ejercicios físicos, pasatiempos, hobbies y alimentación saludable para prevenir las respuestas rumiativas y los síntomas del estrés académico.

Cuarta: A los directores de escuela gestionar talleres para orientar a los estudiantes sobre estrategias de afrontamiento del estrés académico y respuestas rumiativas mediante un control activo del problema.

REFERENCIAS

- Adrades, M., García, F., Concha-Ponce, P., Valiente, C. y Cibelle, L. (2021). Predictores de síntomas de ansiedad, depresión y estrés a partir del brote epidémico de COVID-19. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 26(1), 13-22.
<https://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/covid/6.pdf>
- Aldrete, M., Navarro, C., González, R., León, S. y Hidalgo, G. (2017). Estrés y salud en personal de enfermería de una unidad de tercer nivel de atención. *Revista Cubana de Salud y Trabajo*, 18(1), 34-43. <https://www.medigraphic.com/pdfs/revcubsaltra/cst-2017/cst171d.pdf>
- Alfonso, B., Calcines, M., Monteagudo, R. y Nieves, Z. (2015). Estrés académico. *Edumecentro*, 7(2):163-178.
<http://scielo.sld.cu/pdf/edu/v7n2/edu13215.pdf?msclkid=66a2f81dcdba11ecb41e0f>
- Almomani, E., Qablan, A., Atrooz, F., Almomany, A. & Hajjo, R. (2021). La influencia de la pandemia de enfermedades por coronavirus 2019 (COVID-19) y las prácticas de cuarentena en las creencias de los estudiantes universitarios sobre la experiencia de aprendizaje en línea en Jordania. *Fonteras de Salud Pública*, (8), 1-12.
https://r.search.yahoo.com/_ylt=AwrErrhuWTxjKdUSUs57egx.;_ylu=Y29sbwNiZjEEcG9zAzEEdnRpZAMEc2VjA3Ny/RV=2/RE=1664928238/RO=10/RU=https%3a%2f%2fwww.frontiersin.org%2farticles%2f10.3389%2ffpubh.2020.595874%2ffull/RK=2/RS=Iy7zfsX37f813rJrHJRR601MXY-
- Álvarez, L., Roberto, M. y Pablo, H. (2018). Estrés académico en estudiantes de tecnología superior. *Universitas-XXI, Revista de Ciencias Sociales y Humanas*(28), 193-209.
<http://scielo.senescyt.gob.ec/pdf/uni/n28/1390-3837-uni-28-000193.pdf>

- Amonoo, H., Bodd, M., Reynolds, M., Nelson, A., Newcomb, R., Johnson, P. y LeBlanc, T. (2022). Estrategias de afrontamiento en pacientes con leucemia mieloide aguda. *Avances en sangre*, 6(7), 2435–2442. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34768282/>
- Arias, F. (2006). *El proyecto de Investigación*. Venezuela: Editorial Episteme.
- Rodríguez, N. y Aragón, R. (2022). Midiendo el Estrés y la Rumiación: su Percepción de Reto vs Amenaza. *Informes Psicológicos*, 22(2), 185-203.
<https://revistas.upb.edu.co/index.php/informespsicologicos/article/view/7919>
- Arispe, C., Yangali, J., Guerrero, M., Rivera, O. y Acuña, L. (2020). *La investigación científica*. Universidad Internacional del Ecuador. <https://repositorio.uide.edu.ec/bitstream/37000>
- Armenta, L., Quiroz, C., Abundis, F. & Zea, A. (2020). Influencia del estrés en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios. *Revista Espacios*, 41(48), 402-415.
<https://revistaespacios.com/a20v41n48/a20v41n48p30.pdf>
- Barraza, A. (2007). El inventario SISCO de estarés académico. *INED*(7), 89-93.
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2358921.pdf>
- Barraza A., Martínez JL., Silva JT., Camargo E., y Antuna R. (2012). Estresores académico y género: un estudio exploratorio de su relación en alumnos de licenciatura. *Visión Educativa IUNAES*, 5(12), 33-43.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4034740>
- Bortolón, C., Lopez, B., Capdevielle, D. y Macioce, V. (2019). The roles of cognitive avoidance, rumination and negative affect in the association between abusive supervision in the workplace and non-clinical paranoia in a sample of workers working in France. *Psychiatry Research*, 271, 581-589. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.11.065>
- Calzadilla, O. (2022). Bases neuroeducativas del estrés y su relación con el rendimiento

académico. *Edusol*, 22(79), 208-211.

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-80912022000200208

Cassaretto, M., Vilela, P. y Gamarra L. (2021). Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *Liberatit*. 27(2), e482.

http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-

[48272021000200005#:~:text=El%20estr%C3%A9s%20acad%C3%A9mico%20es%20de%20finido,del%20desequilibrio%2C%20obligando%20al%20estudiante](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272021000200005#:~:text=El%20estr%C3%A9s%20acad%C3%A9mico%20es%20de%20finido,del%20desequilibrio%2C%20obligando%20al%20estudiante)

Castillo, I., Barrio, A. y Alvis, L. (2018). Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena, Colombia. *Investigación en Enfermería: Imagen y Desarrollo*, 20(2).

<https://rieoei.org/historico/deloslectores/2371Collazo.pdf>

Centeno, C., Grajeda, A. y Montero, L. M. (2020). Desregulación emocional, rumiación e ideación suicida en estudiantes que cursan estudios generales en una universidad pública de Lima Metropolitana. *Revista de Investigación en Psicología*, 23(2), 5-22.

<http://dx.doi.org/10.15381/rinyp.v23i1.18090>

Chavez, Y. (2020). *Rumiación y felicidad de los docentes de educación básica regular de una red educativa, Los Olivos, 2021*. [Tesis de maestría, Universidad Cesar Vallejo]

Repositorio institucional UCV.

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/86769/Chavez_TYV-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Cool, J. y Zapetti, D. (2019). The Physiology of Stress. *Medical Student Well-Being*(1), 1-15.

https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-030-16558-1_1

Copati, A. (2018). Efectos de la rumiación sobre la habilidad para resolver problemas en la

depresión: una revisión de estudios de resultados. *X Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XXV Jornadas de Investigación XIV Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR*. Buenos Aires.

<https://www.aacademica.org/000-122/9>

De la Fuente-Anuncibay, R., González, A., Ortega, D., Ordóñez, N. y Pizarro, J. (2021). Anger Rumination and Mindfulness: Mediating Effects on Forgiveness. *International Journal de Environmet Research Public Health*, 1-15. <https://doi.org/10.3390/ijerph18052668>

De Rosa, L. y Keegan, E. (2018). Rumiación: Consideraciones teórico clínica. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 1(36), 36-43. https://www.researchgate.net/profile/Lorena-Rosa-2/publication/320218801_Rumiacion_consideraciones_teorico-clinicas/links/5a877d5e0f7e9b1a954cca8f/Rumiacion-consideraciones-teorico-clinicas.pdf

Doering, B., Barke, A., Friehs, T. y Eisma, M. (2018). Evaluación de la rumiación relacionada con el duelo: validación de la versión alemana de la Utrecht Grief Rumination Scale (UGRS). *Psiquiatría BMC*, 18(1), 1-11.

<https://bmcp psychiatry.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12888-018-1630-1>

Domínguez, C., Devos, E., De Almeida, L., Tomaschewski, J., Lerch, V. & Marcelino, A. (2018). Stress triggers in the educational environment from the perspective of nursing students. *Texto Contexto Enferm*, 27(1), 1-11. <https://doi.org/10.1590/0104-07072018000370014>

Dzhambov, A., Tilov, B., Makakova, D. & Dimitrova, D. (2019). Propiedades psicométricas y contribución a la salud mental de la versión búlgara del Cuestionario de estilo de pensamiento rumiante de 4 factores. *Folia Médica*, 61(4), 529-539.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32337884/>

Estrada, E., Mamani, M., Gallegos, N., Mamani, H. y Zuloaga, M. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19. *Archivos venezolanos de farmacología y terapéutica*, 40(1).

[https://www.researchgate.net/profile/Edwin-Estrada-](https://www.researchgate.net/profile/Edwin-Estrada-Araoz/publication/352969546_Estres_academico_en_estudiantes_universitarios_peruanos_en_tiempos_de_la_pandemia_del_COVID-19/links/60e12956458515d6fbfa379f/Estres-academico-en-estudiantes-universitarios-peruanos-en-tiempos-de-la-pandemia-del-COVID-19)

[Araoz/publication/352969546_Estres_academico_en_estudiantes_universitarios_peruanos_en_tiempos_de_la_pandemia_del_COVID-](https://www.researchgate.net/profile/Edwin-Estrada-Araoz/publication/352969546_Estres_academico_en_estudiantes_universitarios_peruanos_en_tiempos_de_la_pandemia_del_COVID-19/links/60e12956458515d6fbfa379f/Estres-academico-en-estudiantes-universitarios-peruanos-en-tiempos-de-la-pandemia-del-COVID-19)

[19/links/60e12956458515d6fbfa379f/Estres-academico-en-estudiantes-universitarios-per](https://www.researchgate.net/profile/Edwin-Estrada-Araoz/publication/352969546_Estres_academico_en_estudiantes_universitarios_peruanos_en_tiempos_de_la_pandemia_del_COVID-19/links/60e12956458515d6fbfa379f/Estres-academico-en-estudiantes-universitarios-peruanos-en-tiempos-de-la-pandemia-del-COVID-19)

Extremera N, Fernández, P., Ruiz, D. y Cabello, R. (2023). Inteligencia emocional, estilos de respuesta y depresión. *Ansiedad y Estrés*, 12(2).

https://www.researchgate.net/publication/230886971_Inteligencia_emocional_estilos_de_respuesta_y_depresion

Flórez-Rodríguez, Y. y Sánchez-Aragón, R. (2020). El estrés visto como reto o amenaza y la rumia. Factores de riesgo a la salud. *Salud y Administración*, 7(20), 17-27.

<https://revista.unsis.edu.mx/index.php/saludyadmon/article/view/182>

Folkman, S. (1984). *El libro del estrés y la salud*. Wiley.

https://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=LZ7zDQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA351&dq=Lazarus+y+Folkman&ots=rVUkzIXckm&sig=IAzYE_zom3uiKrrvEr_0Nkmf-d0#v=onepage&q=Lazarus%20y%20Folkman&f=false

García, B. (2020). Una mirada al método científico. *IEDS*(40), 319-320.

[https://www.cab.cnea.gov.ar/ieds/images/extras/hojitas_conocimiento/2020/Garcia Beatriz_Metodo_Cientifico_CIENCIA_40_319-320.pdf](https://www.cab.cnea.gov.ar/ieds/images/extras/hojitas_conocimiento/2020/Garcia_Beatriz_Metodo_Cientifico_CIENCIA_40_319-320.pdf)

García, R., Hernández, A., Rocha, T. y Valencia, A. (2017). Pensamiento rumiativo y depresión

- entre estudiantes universitarios: Repensando el impacto del género. *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology*, 51 (3),406-416.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=28455448011>
- García, F., Vega, N., Briones, F., Bulnes, y Yamin. (2018). Rumiación, crecimiento y sintomatología postraumática en personas que han vivido experiencias altamente estresantes. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 36(3), 443-457.
<http://www.scielo.org.co/pdf/apl/v36n3/2145-4515-apl-36-03-443.pdf>
- García, R., Valencia, A. y Hernández, A. (2017). Pensamiento rumiativo y depresión entre estudiantes universitarios: repensando el impacto del género. *Revista Interamericana de Psicología*, 51(3), 406-416.
<https://journal.sipsych.org/index.php/IJP/article/download/384/pdf/2336>
- Gil, M. (2016). La complejidad de la experiencia emocional humana: emoción animal, biológica y cultural en la teoría de la complejidad de las emociones. *Ilemata*, 21(8), 207-225.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5506551>
- González, Á. (2021). Mindfulness y su relación con la empatía, la rumiación de la ira y el perdón en estudiantes universitarios. [Tesis de Maestría]. Universidad de Burgos. España.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=303751>
- González, M., Castro, A., Vidaña, M. y Lozano, G. (2019). Violencia contextual, ciberacoso y sintomatología de estrés postraumático en universitarios de Ciudad Juárez, Chihuahua. *PSICUMEX*, 9(2), 64-82.
<https://psicumex.unison.mx/index.php/psicumex/article/view/309/274>
- González, R., Souto, A., González, D. y Franco, V. (2018). Perfiles de afrontamiento y estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista de Investigación Educativa*, 36(2), 421-

433. <http://dx.doi.org/10.6018/rie.36.2.290901>
- Grady, C. y Cummings, R. (2017). Informed Consent. *PubMed PMID*, 6(9), 856-867.
<https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMra1603773>
- Henry, L., Steele, E., Watson, K., Bettis, A., Gruhn, M., Dunbar, J. & Reising, M. (2020).
 Exposición al Estrés y Depresión Materna como Factores de Riesgo para Síntomas de
 Ansiedad y Depresión en Adolescentes. *Psiquiatría infantil y desarrollo humano*, 51(4),
 572–584. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10578-019-00940-2>
- Hernández, A., Valencia, R. y Ortega, N. (2016). Validación de la Escala de Respuestas
 Rumiativas para población mexicana. *Sociedad Mexicana de Medicina Conductual*, 6(2),
 66-74. <https://www.redalyc.org/pdf/2830/283048876003.pdf>
- Hernández, R., Méndez, S., Mendoza, C. y Cuevas, A. (2017). *Fundamentos de investigación*.
 McGraw-Hill Education.
https://www.researchgate.net/publication/317971135_Fundamentos_de_Investigacion
- Hernández, R. y Mendoza. (2018). *Metodología de la Investigación* (6° ed.). McGRAW-HILL.
<http://repositorio.uasb.edu.bo:8080/handle/54000/1292>
- Herreras, E. (2019). SPSS: A quantitative data analysis instrument. *Journal of educational
 informatics and audiovisual media*, 2(4), 62-69.
<http://laboratorios.fi.uba.ar/lie/Revista/Articulos/020204/A3mar2005.pdf>
- Hervás, G. (2008). Adaptación al castellano de un instrumento para evaluar el estilo rumiativo.
Revista De Psicopatología Y Psicología Clínica, 13(2), 111-121.
<https://doi.org/10.5944/rppc.vol.13.num.2.2008.4054>
- Jacomé, A. (2015). Hans Selye y la endocrinología social. *Revista Colombiana de
 Endocrinología, Diabetes y Metabolismo*, 2(1), 44-47.

<https://revistaendocrino.org/index.php/rcedm/article/view/71/134>

Kesmodel, U. (2018). Estudios transversales: ¿para qué sirven? .*Revista AOGS*, 97(4), 388-393.

<https://obgyn.onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/aogs.13331>

Kovács, L., Kocsel, N., Galambos, A., Magi, A. & Demetrovics, Z. (2021). Validación de la estructura bifactorial del Cuestionario de estilo de pensamiento rumiante: un estudio psicométrico. *Plos One*, 16(7).

<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0254986>

Lucena, P., Pinto, J., Carvalho, S. y Oliveira, M. (2018). ¿La estructura de dos factores ampliamente utilizada de la Escala de respuestas ruminantes es invariable en diferentes muestras de mujeres? *Psicoterapeuta*, 91(3), 398-416.

<https://bpspsychub.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/papt.12168>

Llana, D. (2021). *Los Estilos de Vida y el Estrés Académico en la Escuela Profesional de Medicina Veterinaria – Zootecnia, Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios*. [Tesis de maestría, Universidad Enrique Guzmán y Valle]

<https://repositorio.une.edu.pe/handle/20.500.14039/5929>

Malo, D., Cáceres, G. y Peñas, G. (2010). Validación del inventario SISCO del estrés académico y análisis comparativo en adultos jóvenes de la Universidad Industrial de Santander y la Universidad Pontificia Bolivariana, Seccional Bucaramanga, Colombia. *Praxis Investigartica*(3), 26-42. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6534519>

Ministerio de Educación. (2020). *Resolución Ministerial N° 277-2020*.

<https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/1490064/RVM%20N%C2%B0%20277-2020-MINEDU.pdf.pdf>

Ministerio de Educación. (15 de octubre de 2019). *MINEDU y el MINSa trabajan con 21*

- universidades públicas en el cuidado de la salud mental*. Ministerio de Educación, Lima.
<https://www.gob.pe/institucion/minedu/noticias/52741-minedu-y-el-minsa%20trabajan-con-21-universidades-publicas-en-el-cuidado-de-la-salud-mental>
- Mitjana, L. (2019). La teoría de los estilos de respuesta: así explica la depresión. *Psicología y Mente*. <https://psicologiaymente.com/clinica/teoria-estilos-de-respuesta>
- Murray, H., Juarascio, A., Di Lorenzo, C. y Drossman, D. (2019). Diagnóstico y tratamiento del síndrome de rumiación: una revisión crítica. *Revista americana de gastroenterología*, 114(4), 562-578. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6492032/>
- Nolen, S., Blair, W. & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400-424. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x>
- Olivas, I., Morales, S. y Solano, M. (2021). Evidencias psicométricas de Inventario SISCO SV-21 para el estudio del estrés académico en universitarios peruanos. *Propósitos y Representaciones*, 9(2), 1-10. <http://www.scielo.org.pe/pdf/pyr/v9n2/2310-4635-pyr-9-02-e647.pdf>
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (2020). *La educación en tiempos de la pandemia de COVID-19*. CHILE: CEPAL-UNESCO.
<https://www.cepal.org/es/publicaciones/45904-la-educacion-tiempos-la-pandemia-covid-19>
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (2020). *Educación y Pandemia, Una visión desde la Universidad*. Lima: UNESCO-Universidad San Martín de Porres. <http://catedraunesco.usmp.edu.pe/pdf/educacion-pandemia.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (5 de octubre de 2020). *Los servicios de salud mental se*

están viendo perturbados por la COVID-19 en la mayoría de los países, según un estudio de la OMS, Ginebra, Suiza: OMS. <https://www.who.int/es/news/item/05-10-2020-covid-19-disrupting-mental-health-services-in-most-countries-who-survey>

Palacios, J., Cadenillas, V., Mayorga, J. y Uribe, Y. (2022). Rumiación en la ansiedad en universitarios en tiempos de pandemia. *AVFT Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 41(1), 45-51.
https://www.revistaavft.com/images/revistas/2022/avft_1_2022/8_rumiacion_ansiedad_universitarios.pdf

Parillo, J. y Peralta, R. (2019). Estrés académico y autoestima en estudiantes de enfermería, Arequipa-Perú. *Revista de Ciencias Sociales (RCS)*, XXV(1), 384-399.
<http://revistas.untrm.edu.pe/index.php/CSH/article/view/584>

Patiño, E. y Rocano, V. (2023). *Rumiación mental y malestar emocional en estudiantes universitarios*. [Tesis de Licenciatura, Universidad de Azuay. Ecuador].
<https://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/12726>

Picardo, M. (2021). *Depresión, ansiedad e intentos de autoeliminación (IAE) en jóvenes estudiantes uruguayos en el contexto de la emergencia sanitaria (COVID-19)*. [Tesis de Licenciatura, Universidad de la República del Uruguay]
https://sifp.psico.edu.uy/sites/default/files/trabajos_finales/archivos/tfg_melissa_picardo.pdf

Sánchez, F. (2018). Fundamentos epistémicos de la investigación cualitativa y cuantitativa: consensos y disensos. *Revista digital de investigación y docencia universitaria. RIDU*, 13(1), 102-122. <http://www.scielo.org.pe/pdf/ridu/v13n1/a08v13n1.pdf>

Sánchez, G. (2018). *La estadística aplicada al análisis económico*. UNAM.

<http://herzog.economia.unam.mx/profesor/barajas/estadis/parte4.pdf>

Sánchez A., Revilla D., Alayza M., Sime, M., Medivil, L. y Tafur, R. (2020). *Los métodos de investigación para la elaboración de las tesis de maestría en educación*. [Tesis de grado, Universidad Católica del Perú]. <https://posgrado.pucp.edu.pe/wp-content/uploads/2021/10/libro-los-metodos-de-investigacion-maestria-2020-botones-2.pdf>

Seeram, E. (2019). Una visión general de la investigación correlacional. *Tecnología de Radiología*, 91(2), 176-179. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31685592/>

Shaw, Z., Hilt, L. y Starr, L. (2019). Los orígenes del desarrollo del estilo de respuesta rumiante: una revisión integradora. *Revisión de psicología clínica*, 74(101780), 1-8. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31739123/>

Sierra, J. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos. *Revista Subjetividades*, 3(1), 10-59. <https://ojs.unifor.br/rmes/article/view/1159>

Silva, D. (2020). *Programa de intervención cognitivo-conductual en jóvenes con sintomatología depresiva*. [Tesis de Maestría, Universidad Autónoma de Ciudad Juárez]. <http://erecursos.uacj.mx/handle/20.500.11961/5935>

Silva-Ramos, M., López-Cocotle, J. y Columba, M. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*, 28(79), 75-83. <https://www.redalyc.org/jatsRepo/674/67462875008/html/index.html>

Stinesen, K., Wiley, J., Ross, K., Jorge, A., Hammen, C. y Weihs, K. (2019). El estrés crónico en los dominios vocacional y de pareja íntima como predictores de síntomas depresivos después del diagnóstico de cáncer de mama. *Anales de medicina conductual*, 53(4), 333-344. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29931262/>

- Tamayo y Tamayo, M. (2006). *Técnicas de Investigación*. Mc Graw Hill.
- Toro, R., González, E., Navarro, A. y Ortiz, H. (2020). Rumiación cognitiva y psicopatología externalizante: una revisión. *Revista iberoamericana de Psicología*, 13(2), 125-134.
<https://reviberopsicologia.iberu.edu.co/article/view/rip.13212>
- Toro, R., Vulbuena, M., Rivero, D., Zapata, M. y Florez, A. (2020). Rumiación cognitiva y su relación con las psicopatologías internalizantes: una revisión sistemática. *PSICUMEX*, 10(2), 1-28. <https://www.sciencegate.app/document/10.36793/psicumex.v10i2.345>
- Torres, I. (2021). *Estrés académico y autoeficacia académica de estudiantes universitarios de una universidad de Lima*. [Tesis de Maestría, Universidad Femenina del Sagrado Corazón]
https://repositorio.unife.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.11955/895/Torres%20Surita%2c%20I_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Tousignan, O., Taylor, N., Suvak, M. & Fireman, G. (2019). Effects of Rumination and Worry on Sleep. *Behavior Therapy*, 50(3), 558-570.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0005789418301163>
- Valencia, P.(2020) . Evaluación psicométrica inicial del Cuestionario de Pensamiento Perseverante en universitarios peruanos. Liberabit. *Revista Peruana de Psicología* , 26 (2), 1-14. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272020000200005
- Valdiviezo, L., Lucas, S., Pallarés, J. y Espinoza, I. (2020). Estrategias de Afrontamiento de estrés académico universitario. *Educación XXI*, 23(2), 165-186.
<https://www.redalyc.org/journal/706/70664431007/html/>
- Velazco, A. (2019). *Relación entre estrés académico y regulación emocional en estudiantes*

universitarios de Lima, Cajamarca y Arequipa. [Tesis de Licenciatura, Universidad Católica del Perú] <https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/14488>

Venancio, G. (2018). *Estrés académico en estudiantes de una universidad nacional de Lima*

Metropolitana. [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional Federico Villarreal]

<http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/2383/VENANCIO%20REYES%20GUIOVANE%20ANTONIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Vigo, Y. y Chávez, M. (2020). Nivel de estrés académico en estudiantes universitarios,

Chachapoyas, Perú, 2019. *Revista Científica UNTRM: Ciencias Sociales y Humanidades*, 3(2), 61-65.

https://scholar.google.com/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&as_ylo=2018&q=estr

ANEXOS

Anexo 1. Matriz de consistencia

Formulación del Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Diseño
<p>Problema General ¿Cuál es la relación entre las respuestas rumiativas y el estrés académico en tiempos de pandemia de estudiantes de una universidad privada Lima, 2022?</p>	<p>Objetivo General Establecer la relación entre las respuestas rumiativas y el estrés académico en tiempos de pandemia de estudiantes de una universidad privada Lima, 2022.</p>	<p>Hipótesis General Existe relación significativa entre las respuestas rumiativas y el estrés académico en tiempos de pandemia de estudiantes de una universidad privada Lima, 2022.</p>	<p>Variable 1 Respuestas rumiativas</p> <p>Dimensiones</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reproches • Reflexión 	<p>Método de investigación: Hipotético – Deductivo</p> <p>Tipo de Investigación: Aplicada</p>
<p>Problemas Específicos ¿Cuál es la relación entre las respuestas rumiativas y la dimensión estresores en tiempos de pandemia de estudiantes de una universidad privada Lima, 2022?</p>	<p>Objetivos Específicos -Determinar la relación entre las respuestas rumiativas y la dimensión estresores del estrés académico de los estudiantes de una universidad privada Lima, 2022.</p>	<p>Hipótesis Específica -Existe relación significativa entre las respuestas rumiativas y la dimensión estresores de los estudiantes de una universidad privada Lima, 2022.</p>	<p>Variable 2 Estrés académico</p> <p>Dimensiones</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estresores • Síntomas • Estrategias de afrontamiento 	<p>Diseño de la investigación No experimental.</p> <p>Nivel de investigación Correlacional.</p>
<p>¿Cuál es la relación entre las respuestas rumiativas y la dimensión síntomas del estrés en tiempos de pandemia de estudiantes de una universidad privada Lima, 2022?</p>	<p>-Determinar la relación entre las respuestas rumiativas y la dimensión síntomas del estrés en tiempos de pandemia de estudiantes de una universidad privada Lima, 2022.</p>	<p>-Existe relación significativa entre las respuestas rumiativas y la dimensión síntomas del estrés en tiempos de pandemia de estudiantes de una universidad privada Lima, 2022.</p>		<p>Población 106 estudiantes del IX y X ciclo de nutrición y dietética de una universidad privada de Lima.</p>
<p>¿Cuál es la relación existente entre las respuestas rumiativas y la dimensión estrategias de afrontamiento en tiempos de pandemia de estudiantes de una universidad privada Lima, 2022?</p>	<p>-Determinar la relación entre las respuestas rumiativas y la dimensión estrategias de afrontamiento en tiempos de pandemia de estudiantes de una universidad privada Lima, 2022.</p>	<p>-Existe relación significativa entre las respuestas rumiativas y la dimensión estrategias de afrontamiento en tiempos de pandemia de estudiantes de una universidad privada Lima, 2022.</p>		<p>Muestra 80 estudiantes del IX y X ciclo de nutrición y dietética de una universidad privada de Lima.</p>

Anexo 2. Instrumento de recolección de datos

Questionario sobre respuestas rumiativas

Instrucciones: Las personas piensan y hacen distintas cosas cuando se sienten tristes o abatidas. Por favor lee cada una de las frases a continuación y señala si casi nunca, algunas veces, a menudo o casi siempre piensas o actúas de esa manera cuando estás abatido o triste.

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

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

ÍTEMS		1	2	3	4
VARIABLE 1: Respuestas rumiativas					
P1	Piensas en lo solo (a) que te sientes.				
P2	Piensas “No seré capaz de hacer mi trabajo/tarea si no soy capaz de resolver esta situación”.				
P3	Piensas en tus sensaciones de fatiga y molestias.				
P4	Piensas en lo difícil que te resulta concentrarte.				
P5	Piensas: “Todo lo que me pasa me lo merezco”				
P6	Piensas en lo desmotivado/a que te sientes.				
P7	Analizas los sucesos recientes para entender por qué estás sintiéndote así.				
P8	Piensas acerca de cómo pareces sentir diferente a los demás.				
P9	Piensas ¿Por qué no puedo lograr las cosas?				
P10	Piensas ¿Por qué siempre reacciono de esta forma, cuando algo me entristece o preocupa?				
P11	Te aíslas y piensas en por qué te sientes así.				
P12	Escribes lo que estás pensando y lo analizas.				
P13	Piensas acerca de una situación reciente, anhelando que hubiera ido mejor.				
P14	Piensas: “No seré capaz de concentrarme si continúo sintiéndome de esta				

	manera”.				
P15	Piensas «Por qué tengo problemas que los (as) demás no tienen.				
P16	Piensas: «¿Por qué no puedo controlar las cosas?»				
P17	Piensas en lo triste que te sientes.				
P18	Piensas sobre todos tus defectos, debilidades, fallas y equivocaciones.				
P19	Piensas que no te dan ganas de hacer nada.				
P20	Analizas tu forma de ser para intentar comprender por qué estás deprimido (a).				
P21	Te vas solo(a) a algún sitio para pensar sobre cómo te sientes.				
P22	Piensas en cómo estás enojado (a) contigo mismo (a).				

Cuestionario sobre estrés académico

La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales.

Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu **nivel de preocupación o nerviosismo**, donde (1) es poco y (5) mucho.

Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
1	2	3	4	5

ÍTEMS		1	2	3	4	5
VARIABLE: Estrés académico						
P1	La competencia con los compañeros del grupo					
P2	Sobrecarga de tareas y trabajos académicos					
P3	La personalidad y carácter del profesor					
P4	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
P5	El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					

P6	No entender los temas que se abordan en la clase					
P7	Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
P8	Tiempo limitado para hacer el trabajo					
P9	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
P10	Fatiga crónica (cansancio permanente)					
P11	Dolores de cabeza o migraña					
P12	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarreas					
P13	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
P14	Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
P15	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
P16	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
P17	Ansiedad, angustia o desesperación.					
P18	Problemas de concentración					
P19	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
P20	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
P21	Aislamiento de los demás					
P22	Desgano para realizar las labores académicas					
P23	Aumento o reducción del consumo de alimentos					
P24	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
P25	Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
P26	Elogios a sí mismo					
P27	La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
P28	Búsqueda de información sobre la situación					
P29	Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)					

Anexo 3. Validez de instrumento

Título: Respuestas rumiativas y estrés académico en tiempos de pandemia de estudiantes de una universidad privada Lima, 2022

N.º	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia1		Relevancia2		Claridad3		Sugerencias
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	Variable 1: Respuestas Rumiativas							
1	Piensas en lo solo (a) que te sientes	X		X		X		
2	Piensas "No seré capaz de hacer mi trabajo/tarea si no soy capaz de resolver esta situación"	X		X		X		
3	Piensas en tus sensaciones de fatiga y molestias	X		X		X		
4	Piensas en lo difícil que te resulta concentrarte.	X		X		X		
5	Piensas: "Todo lo que me pasa me lo merezco"	X		X		X		
6	Piensas en lo desmotivado/a que te sientes	X		X		X		
7	Analizas los sucesos recientes para entender por qué estás sintiéndote así	X		X		X		
8	Piensas acerca de cómo parece sentir diferente a los demás	X		X		X		
9	Piensas ¿Por qué no puedo lograr las cosas?	X		X		X		
10	Piensas ¿Por qué siempre reacciono de esta forma, cuando algo me entristece o preocupa?	X		X		X		
11	Te aíslas y piensas en por qué te sientes así	X		X		X		
12	Escribes lo que estás pensando y lo analiza	X		X		X		
13	Piensas acerca de una situación reciente, anhelando que hubiera ido mejor	X		X		X		
14	Piensas: «No seré capaz de concentrarme si continúo sintiéndome de esta manera	X		X		X		

15	Piensas «Por qué tengo problemas que los (as) demás no tienen	X	X	X		
16	Piensas: «¿Por qué no puedo controlar las cosas?	X	X	X		
17	Piensas en lo triste que te sientes	X	X	X		
18	Piensas sobre todos tus defectos, debilidades, fallas y equivocaciones	X	X	X		
19	Piensas que no te dan ganas de hacer nada	X	X	X		
20	Analizas tu forma de ser para intentar comprender por qué estás deprimido (a).	X	X	X		
21	Te vas solo(a) a algún sitio para pensar sobre cómo te sientes	X	X	X		
22	Piensas en cómo estás enojado (a) contigo mismo (a).	X	X	X		

	Variable 2: estrés académico						
1	La competencia con los compañeros del grupo	X		X		X	
2	Sobrecarga de tareas y trabajos académicos	X		X		X	
3	La personalidad y carácter del profesor	X		X		X	
4	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	X		X		X	
5	El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	X		X		X	
6	No entender los temas que se abordan en la clase	X		X		X	
7	Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)	X		X		X	
8	Tiempo limitado para hacer el trabajo	X		X		X	
9	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	X		X		X	
10	Fatiga crónica (cansancio permanente)	X		X		X	
11	Dolores de cabeza o migraña	X		X		X	
12	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarreas	X		X		X	
13	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	X		X		X	
14	Somnolencia o mayor necesidad de dormir	X		X		X	
15	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	X		X		X	
16	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	X		X		X	
17	Ansiedad, angustia o desesperación.	X		X		X	

18	Problemas de concentración	X		X		X		
19	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	X		X		X		
20	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	X		X		X		
21	Aislamiento de los demás	X		X		X		
22	Desgano para realizar las labores académicas	X		X		X		
23	Aumento o reducción del consumo de alimentos	X		X		X		
24	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)	X		X		X		
25	Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	X		X		X		
26	Elogios a sí mismo	X		X		X		
27	La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)	X		X		X		
28	Búsqueda de información sobre la situación	X		X		X		
29	Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)	X		X		X		

1Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

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

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

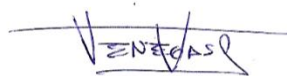
Observaciones (precisar si hay suficiencia): Existe Suficiencia

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

Apellidos y nombres del juez validador: Valia Luz Venegas Mejía

DNI: 10660741

26 de mayo del 2022



Firma

Título: Respuestas rumiativas y estrés académico en tiempos de pandemia de estudiantes de una universidad privada Lima, 2022

N.º	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia1		Relevancia2		Claridad3		Sugerencias
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	Variable 1: Respuestas Rumiativas							
1	Piensas en lo solo (a) que te sientes	X		X		X		
2	Piensas "No seré capaz de hacer mi trabajo/tarea si no soy capaz de resolver esta situación"	X		X		X		
3	Piensas en tus sensaciones de fatiga y molestias	X		X		X		
4	Piensas en lo difícil que te resulta concentrarte.	X		X		X		
5	Piensas: "Todo lo que me pasa me lo merezco"	X		X		X		
6	Piensas en lo desmotivado/a que te sientes	X		X		X		
7	Analizas los sucesos recientes para entender por qué estás sintiéndote así	X		X		X		
8	Piensas acerca de cómo parece sentir diferente a los demás	X		X		X		
9	Piensas ¿Por qué no puedo lograr las cosas?	X		X		X		
10	Piensas ¿Por qué siempre reacciono de esta forma, cuando algo me entristece o preocupa?	X		X		X		
11	Te aíslas y piensas en por qué te sientes así	X		X		X		
12	Escribes lo que estás pensando y lo analiza	X		X		X		
13	Piensas acerca de una situación reciente, anhelando que hubiera ido mejor	X		X		X		
14	Piensas: «No seré capaz de concentrarme si continúo sintiéndome de esta manera	X		X		X		

15	Piensas «Por qué tengo problemas que los (as) demás no tienen	X	X	X		
16	Piensas: «¿Por qué no puedo controlar las cosas?»	X	X	X		
17	Piensas en lo triste que te sientes	X	X	X		
18	Piensas sobre todos tus defectos, debilidades, fallas y equivocaciones	X	X	X		
19	Piensas que no te dan ganas de hacer nada	X	X	X		
20	Analizas tu forma de ser para intentar comprender por qué estás deprimido (a).	X	X	X		
21	Te vas solo(a) a algún sitio para pensar sobre cómo te sientes	X	X	X		
22	Piensas en cómo estás enojado (a) contigo mismo (a).	X	X	X		

	Variable 2: estrés académico						
1	La competencia con los compañeros del grupo	X		X		X	
2	Sobrecarga de tareas y trabajos académicos	X		X		X	
3	La personalidad y carácter del profesor	X		X		X	
4	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	X		X		X	
5	El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	X		X		X	
6	No entender los temas que se abordan en la clase	X		X		X	
7	Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)	X		X		X	
8	Tiempo limitado para hacer el trabajo	X		X		X	
9	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	X		X		X	
10	Fatiga crónica (cansancio permanente)	X		X		X	
11	Dolores de cabeza o migraña	X		X		X	
12	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarreas	X		X		X	
13	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	X		X		X	
14	Somnolencia o mayor necesidad de dormir	X		X		X	
15	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	X		X		X	
16	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	X		X		X	
17	Ansiedad, angustia o desesperación.	X		X		X	

18	Problemas de concentración	X		X		X		
19	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	X		X		X		
20	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	X		X		X		
21	Aislamiento de los demás	X		X		X		
22	Desgano para realizar las labores académicas	X		X		X		
23	Aumento o reducción del consumo de alimentos	X		X		X		
24	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)	X		X		X		
25	Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	X		X		X		
26	Elogios a sí mismo	X		X		X		
27	La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)	X		X		X		
28	Búsqueda de información sobre la situación	X		X		X		
29	Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Existe Suficiencia

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

Apellidos y nombres del juez validador: Alejandro Borda Izquierdo

DNI: 08300283

Especialidad del validador: Salud Pública y Salud Ocupacional

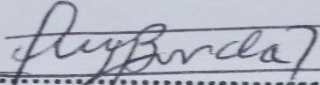
1Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

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

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

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

23 de mayo del 2022



Mg. Alejandro Borda Izquierdo
COORDINADOR DE LA ESPECIALIDAD
DE SALUD OCUPACIONAL
UNIVERSIDAD WIENER

Firma del Experto Informante

Título: Respuestas rumiativas y estrés académico en tiempos de pandemia de estudiantes de una Universidad Privada Lima, 2022

N.º	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia1		Relevancia2		Claridad3		Sugerencias
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	Variable 1: Respuestas Rumiativas							
1	Piensas en lo solo (a) que te sientes	X		X		X		
2	Piensas "No seré capaz de hacer mi trabajo/tarea si no soy capaz de resolver esta situación"	X		X		X		
3	Piensas en tus sensaciones de fatiga y molestias	X		X		X		
4	Piensas en lo difícil que te resulta concentrarte.	X		X		X		
5	Piensas: "Todo lo que me pasa me lo merezco"	X		X		X		
6	Piensas en lo desmotivado/a que te sientes	X		X		X		
7	Analizas los sucesos recientes para entender por qué estás sintiéndote así	X		X		X		
8	Piensas acerca de cómo parece sentir diferente a los demás	X		X		X		
9	Piensas ¿Por qué no puedo lograr las cosas?	X		X		X		
10	Piensas ¿Por qué siempre reacciono de esta forma, cuando algo me entristece o preocupa?	X		X		X		
11	Te aíslas y piensas en por qué te sientes así	X		X		X		
12	Escribes lo que estás pensando y lo analiza	X		X		X		
13	Piensas acerca de una situación reciente, anhelando que hubiera ido mejor	X		X		X		
14	Piensas: «No seré capaz de concentrarme si continúo sintiéndome de esta manera	X		X		X		

15	Piensas «Por qué tengo problemas que los (as) demás no tienen	X	X	X		
16	Piensas: «¿Por qué no puedo controlar las cosas?»	X	X	X		
17	Piensas en lo triste que te sientes	X	X	X		
18	Piensas sobre todos tus defectos, debilidades, fallas y equivocaciones	X	X	X		
19	Piensas que no te dan ganas de hacer nada	X	X	X		
20	Analizas tu forma de ser para intentar comprender por qué estás deprimido (a).	X	X	X		
21	Te vas solo(a) a algún sitio para pensar sobre cómo te sientes	X	X	X		
22	Piensas en cómo estás enojado (a) contigo mismo (a).	X	X	X		

	Variable 2: estrés académico						
1	La competencia con los compañeros del grupo	X		X		X	
2	Sobrecarga de tareas y trabajos académicos	X		X		X	
3	La personalidad y carácter del profesor	X		X		X	
4	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	X		X		X	
5	El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	X		X		X	
6	No entender los temas que se abordan en la clase	X		X		X	
7	Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)	X		X		X	
8	Tiempo limitado para hacer el trabajo	X		X		X	
9	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	X		X		X	
10	Fatiga crónica (cansancio permanente)	X		X		X	
11	Dolores de cabeza o migraña	X		X		X	
12	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarreas	X		X		X	
13	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	X		X		X	
14	Somnolencia o mayor necesidad de dormir	X		X		X	
15	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	X		X		X	
16	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	X		X		X	
17	Ansiedad, angustia o desesperación.	X		X		X	

18	Problemas de concentración	X		X		X		
19	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	X		X		X		
20	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	X		X		X		
21	Aislamiento de los demás	X		X		X		
22	Desgano para realizar las labores académicas	X		X		X		
23	Aumento o reducción del consumo de alimentos	X		X		X		
24	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)	X		X		X		
25	Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	X		X		X		
26	Elogios a sí mismo	X		X		X		
27	La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)	X		X		X		
28	Búsqueda de información sobre la situación	X		X		X		
29	Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Existe Suficiencia

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

Apellidos y nombres del juez validador: Huaita Acha Delsi Mariela DNI: 08876743

Especialidad del validador: Docente investigador del VRI.

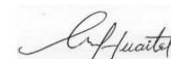
¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

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

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

31 de...mayo...del 2022

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



Firma del Experto Informante

Título: Respuestas rumiativas y estrés académico en tiempos de pandemia de estudiantes de una Universidad Privada Lima, 2022

N.º	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia1		Relevancia2		Claridad3		Sugerencias
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	Variable 1: Respuestas Rumiativas							
1	Piensas en lo solo (a) que te sientes	X		X		X		
2	Piensas "No seré capaz de hacer mi trabajo/tarea si no soy capaz de resolver esta situación"	X		X		X		
3	Piensas en tus sensaciones de fatiga y molestias	X		X		X		
4	Piensas en lo difícil que te resulta concentrarte.	X		X		X		
5	Piensas: "Todo lo que me pasa me lo merezco"	X		X		X		
6	Piensas en lo desmotivado/a que te sientes	X		X		X		
7	Analizas los sucesos recientes para entender por qué estás sintiéndote así	X		X		X		
8	Piensas acerca de cómo parece sentir diferente a los demás	X		X		X		
9	Piensas ¿Por qué no puedo lograr las cosas?	X		X		X		
10	Piensas ¿Por qué siempre reacciono de esta forma, cuando algo me entristece o preocupa?	X		X		X		
11	Te aíslas y piensas en por qué te sientes así	X		X		X		
12	Escribes lo que estás pensando y lo analiza	X		X		X		
13	Piensas acerca de una situación reciente, anhelando que hubiera ido mejor	X		X		X		
14	Piensas: «No seré capaz de concentrarme si continúo sintiéndome de esta manera	X		X		X		

15	Piensas «Por qué tengo problemas que los (as) demás no tienen	X	X	X		
16	Piensas: «¿Por qué no puedo controlar las cosas?»	X	X	X		
17	Piensas en lo triste que te sientes	X	X	X		
18	Piensas sobre todos tus defectos, debilidades, fallas y equivocaciones	X	X	X		
19	Piensas que no te dan ganas de hacer nada	X	X	X		
20	Analizas tu forma de ser para intentar comprender por qué estás deprimido (a).	X	X	X		
21	Te vas solo(a) a algún sitio para pensar sobre cómo te sientes	X	X	X		
22	Piensas en cómo estás enojado (a) contigo mismo (a).	X	X	X		

	Variable 2: estrés académico						
1	La competencia con los compañeros del grupo	X		X		X	
2	Sobrecarga de tareas y trabajos académicos	X		X		X	
3	La personalidad y carácter del profesor	X		X		X	
4	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	X		X		X	
5	El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	X		X		X	
6	No entender los temas que se abordan en la clase	X		X		X	
7	Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)	X		X		X	
8	Tiempo limitado para hacer el trabajo	X		X		X	
9	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	X		X		X	
10	Fatiga crónica (cansancio permanente)	X		X		X	
11	Dolores de cabeza o migraña	X		X		X	
12	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarreas	X		X		X	
13	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	X		X		X	
14	Somnolencia o mayor necesidad de dormir	X		X		X	
15	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	X		X		X	
16	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	X		X		X	
17	Ansiedad, angustia o desesperación.	X		X		X	

18	Problemas de concentración	X		X		X		
19	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	X		X		X		
20	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	X		X		X		
21	Aislamiento de los demás	X		X		X		
22	Desgano para realizar las labores académicas	X		X		X		
23	Aumento o reducción del consumo de alimentos	X		X		X		
24	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)	X		X		X		
25	Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	X		X		X		
26	Elogios a sí mismo	X		X		X		
27	La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)	X		X		X		
28	Búsqueda de información sobre la situación	X		X		X		
29	Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Existe Suficiencia

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

Apellidos y nombres del juez validador: Dra. Gladys Maruja Torres Condori

DNI: 02360070

Especialidad del validador: Doctor en ciencias salud colectiva

1Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

2Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
26 de mayo del 2022

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

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

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'G. Torres', with a long horizontal stroke extending to the right.

Firma del Experto Informante

Dra. Gladys Maruja Torres Condori

Título: Respuestas rumiativas y estrés académico en tiempos de pandemia de estudiantes de una Universidad Privada Lima, 2022

N.º	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia1		Relevancia2		Claridad3		Sugerencias
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	Variable 1: Respuestas Rumiativas							
1	Piensas en lo solo (a) que te sientes	X		X		X		
2	Piensas "No seré capaz de hacer mi trabajo/tarea si no soy capaz de resolver esta situación"	X		X		X		
3	Piensas en tus sensaciones de fatiga y molestias	X		X		X		
4	Piensas en lo difícil que te resulta concentrarte.	X		X		X		
5	Piensas: "Todo lo que me pasa me lo merezco"	X		X		X		
6	Piensas en lo desmotivado/a que te sientes	X		X		X		
7	Analizas los sucesos recientes para entender por qué estás sintiéndote así	X		X		X		
8	Piensas acerca de cómo parece sentir diferente a los demás	X		X		X		
9	Piensas ¿Por qué no puedo lograr las cosas?	X		X		X		
10	Piensas ¿Por qué siempre reacciono de esta forma, cuando algo me entristece o preocupa?	X		X		X		
11	Te aíslas y piensas en por qué te sientes así	X		X		X		
12	Escribes lo que estás pensando y lo analiza	X		X		X		
13	Piensas acerca de una situación reciente, anhelando que hubiera ido mejor	X		X		X		
14	Piensas: «No seré capaz de concentrarme si continúo sintiéndome de esta manera	X		X		X		

15	Piensas «Por qué tengo problemas que los (as) demás no tienen	X	X	X		
16	Piensas: «¿Por qué no puedo controlar las cosas?»	X	X	X		
17	Piensas en lo triste que te sientes	X	X	X		
18	Piensas sobre todos tus defectos, debilidades, fallas y equivocaciones	X	X	X		
19	Piensas que no te dan ganas de hacer nada	X	X	X		
20	Analizas tu forma de ser para intentar comprender por qué estás deprimido (a).	X	X	X		
21	Te vas solo(a) a algún sitio para pensar sobre cómo te sientes	X	X	X		
22	Piensas en cómo estás enojado (a) contigo mismo (a).	X	X	X		

	Variable 2: estrés académico						
1	La competencia con los compañeros del grupo	X		X		X	
2	Sobrecarga de tareas y trabajos académicos	X		X		X	
3	La personalidad y carácter del profesor	X		X		X	
4	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	X		X		X	
5	El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	X		X		X	
6	No entender los temas que se abordan en la clase	X		X		X	
7	Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)	X		X		X	
8	Tiempo limitado para hacer el trabajo	X		X		X	
9	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	X		X		X	
10	Fatiga crónica (cansancio permanente)	X		X		X	
11	Dolores de cabeza o migraña	X		X		X	
12	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarreas	X		X		X	
13	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	X		X		X	
14	Somnolencia o mayor necesidad de dormir	X		X		X	
15	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	X		X		X	
16	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	X		X		X	
17	Ansiedad, angustia o desesperación.	X		X		X	

18	Problemas de concentración	X		X		X		
19	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	X		X		X		
20	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	X		X		X		
21	Aislamiento de los demás	X		X		X		
22	Desgano para realizar las labores académicas	X		X		X		
23	Aumento o reducción del consumo de alimentos	X		X		X		
24	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)	X		X		X		
25	Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	X		X		X		
26	Elogios a sí mismo	X		X		X		
27	La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)	X		X		X		
28	Búsqueda de información sobre la situación	X		X		X		
29	Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Existe Suficiencia

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

Apellidos y nombres del juez validador: MG. CD. PAMELA EVARISTO QUIPAS

DNI: 46942146

Especialidad del validador: MG EN SALUD PUBLICA CON MENCIÓN EN GERENCIA DE LOS SERVICIOS DE SALUD

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

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

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

31 De mayo...del 2022

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



Firma del Experto Informante

Anexo 4. Confiabilidad del instrumento

➔ Fiabilidad

Escala: Variable 1. Rumiativas

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	20	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	20	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,947	22

Fiabilidad

Escala: Variable 2. Estrés Académico

Resumen de procesamiento de casos


		N	%
Casos	Válido	20	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	20	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad


Alfa de Cronbach	N de elementos
,833	29

Anexo 5. Aprobación del Comité de Ética



**Universidad
Norbert Wiener
Posgrado**

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



Lima, 1 de setiembre de 2023

CARTA N° 584-EPG-UPNW

Andrea Yaipen Ayca
 Coordinadora Académica de la Escuela de Nutrición y Dietética
 Universidad Privada Norbert Wiener
 Av. Arequipa 440 con Jr. Larrabure y Unanue 110. Urb. Santa Beatriz
Jesús María.-

ASUNTO: Autorización para aplicación de estudio de campo



De mi mayor consideración:

Es grato dirigirme a usted para saludarla cordialmente y a la vez **presentar** a la egresada de la Maestría en docencia universitaria; **Rocio Curo Añamuro**, con código de matrícula **N° 2021900464**, con la finalidad de solicitar se brinde todas las facilidades pertinentes para que pueda aplicar los instrumentos de recolección de datos en 80 estudiantes, del ciclo 2023-2 de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Privada Norbert Wiener.



Toda la información que solicita la tesista **Rocio Curo Añamuro** es para la elaboración de su proyecto de investigación denominado: **"Respuestas rumiativas y estrés académico en tiempos de pandemia de estudiantes de una universidad privada lima, 2022"** dirigido por la asesora de tesis, Dra. Maruja Dionisia Baldeon De La Cruz, para la obtención del grado académico de Maestro en docencia universitaria.

Agradeciendo por anticipado su autorización a la tesista para que logre su propósito, hago propicia la ocasión para expresarle los sentimientos de mi consideración y estima personal.

Atentamente,

Dr. Guillermo Raffo Ibarra
 Director de la Escuela de Posgrado
 Universidad Norbert Wiener

Saby Marisol Mauricio Alza
 Directora
 Universidad Norbert Wiener

KLL

Anexo 6: Formato de consentimiento informado

Consentimiento informado en un estudio de investigación

Título de proyecto de investigación : Respuestas rumiativas y estrés académico en tiempos de pandemia de estudiantes de una universidad privada Lima, 2022

Investigador : Rocío Curo Añamuro

Institución(es) : Universidad Privada Norbert Wiener (UPNW)

Propósito del estudio: Lo invitamos a usted a participar en un estudio titulado: “Respuestas rumiativas y estrés académico en tiempos de pandemia de estudiantes de una universidad privada Lima, 2022”. Este es un estudio desarrollado por investigadores de la Universidad Privada Norbert Wiener. El propósito de este estudio es determinar la relación entre las respuestas rumiativas y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada Lima, 2022. Su ejecución permitirá obtener información importante sobre las respuestas rumiativas y el estrés académico en los estudiantes de nutrición y dietética, que servirá de base para mejorar la educación socioemocional del futuro profesional.

Procedimientos

Si usted decide participar en este estudio, se le realizará lo siguiente:

- Explicación a los participantes.
- Llenado de la ficha de consentimiento.
- Llenado de los cuestionarios.

La encuesta puede demorar unos 15 minutos. Los resultados de los cuestionarios se le entregarán a usted en forma individual o almacenarán respetando la confidencialidad y el anonimato.

Riesgos: Su participación en el estudio no presenta ningún tipo de riesgo

Beneficios: Usted no se beneficiará del presente proyecto salvo la satisfacción de haber contribuido con esta importante investigación y con el desarrollo de la sociedad.

Costos e incentivos: Usted no deberá pagar nada por la participación. Tampoco recibirá ningún incentivo económico a cambio de su participación.

Confidencialidad: Nosotros guardaremos la información con códigos y no con nombres. Si los resultados de este estudio son publicados, no se mostrará ninguna información que permita su identificación. Sus

archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al estudio.

Derechos del participante: Si usted se siente incómodo durante el desarrollo del cuestionario, podrá retirarse de éste en cualquier momento, o no participar en una parte del estudio sin perjuicio alguno. Si tiene alguna inquietud y/o molestia, no dude en preguntar al personal del estudio. Puede comunicarse con el investigador Rocío Curo Añamuro al teléfono 947613953 y correo electrónico lufadent2618@gmail.com y/o al Comité que validó el presente estudio, Dra. Yenny M. Bellido Fuentes, presidenta del Comité de Ética para la investigación de la Universidad Norbert Wiener, tel. +51924569790, Email: comite.etica@uwiener.edu.pe

CONSENTIMIENTO


Acepto voluntariamente participar en este estudio, comprendo que cosas pueden pasar si participo en el proyecto, también entiendo que puedo decidir no participar, aunque yo haya aceptado y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento. Recibiré una copia firmada de este consentimiento.



Participante:
Nombres


Investigador
Nombres: Rocío Curo Añamuro
DNI:

Anexo 7. Carta de aprobación de la institución para la recolección de los datos



Universidad
Norbert Wiener
Posgrado

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



Lima, 1 de setiembre de 2023

CARTA N° 584-EPG-UPNW

Andrea Yaipen Ayca
Coordinadora Académica de la Escuela de Nutrición y Dietética
Universidad Privada Norbert Wiener
Av. Arequipa 440 con Jr. Larrabure y Unanue 110. Urb. Santa Beatriz
Jesús María.-

ASUNTO: Autorización para aplicación de estudio de campo


De mi mayor consideración:


Es grato dirigirme a usted para saludarla cordialmente y a la vez **presentar** a la egresada de la Maestría en docencia universitaria; **Rocio Curo Añamuro**, con código de matrícula **N° 2021900464**, con la finalidad de solicitar se brinde todas las facilidades pertinentes para que pueda aplicar los instrumentos de recolección de datos en 80 estudiantes, del ciclo 2023-2 de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Privada Norbert Wiener.


Toda la información que solicita la tesista **Rocio Curo Añamuro** es para la elaboración de su proyecto de investigación denominado: "**Respuestas rumiativas y estrés académico en tiempos de pandemia de estudiantes de una universidad privada lima, 2022**" dirigido por la asesora de tesis, Dra. Maruja Dionisia Baldeon De La Cruz, para la obtención del grado académico de Maestro en docencia universitaria.


Agradeciendo por anticipado su autorización a la tesista para que logre su propósito, hago propicia la ocasión para expresarle los sentimientos de mi consideración y estima personal.

Atentamente,




Dr. Guillermo Raffo Ibarra
 Director de la Escuela de Posgrado
 Universidad Norbert Wiener




Saby Marisol Mauricio Alca
 Directora
 Universidad Privada Norbert Wiener

KLL

Anexo 8: Reporte de similitud de Turnitin

