



## **Escuela de Posgrado**

Tesis

### **Pensamientos rumiativos y estresores académicos en estudiantes de una universidad no estatal de Lima 2022**

Para optar el grado académico de:

Maestro en Docencia Universitaria

**Presentado por:**

**AUTORA:** Quiñones Moscoso, Rosa Maria

**Código Orcid\_0000-0002-2423-2979**

**ASESORA:** Dra. JESSICA PAOLA PALACIOS GARAY

**Código Orcid 0000-0002-2315-1683**


LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Educación de calidad

Procesos cognitivos. Psicología del aprendizaje

LIMA - PERÚ

2023

 Universidad Norbert Wiener	<b>DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN</b>		
	<b>CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033</b>	<b>VERSIÓN: 01</b> REVISIÓN: 01	<b>FECHA: 08/11/2022</b>

Yo, **QUIÑONES MOSCOSO ROSA MARIA**, Egresado(a) de la Escuela de Posgrado de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo académico **“PENSAMIENTOS RUMIATIVOS Y ESTRESORES ACADÉMICOS EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD NO ESTATAL DE LIMA 2022”** Asesorado por el docente: PALACIOS GARAY, JESSICA PAOLA. Con DNI 00370757. Con ORCID <https://orcid.org/0000-0002-2315-1683> tiene un índice de similitud de (20%) (veinte por ciento) con código oid:14912:230725093 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  
 QUIÑONES MOSCOSO ROSA MARIA  
 DNI: 07600166

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



.....  
 Firma  
 Dra. Jessica Paola Palacios Garay  
 ASESORA  
 DNI:00370757

Lima, 06 de mayo de 2023

## **DEDICATORIA**

A mi padre quien siempre fue mi ejemplo a seguir; a mi hijo que es mi mayor motivación y a toda mi familia por su apoyo incondicional

## **AGRADECIMIENTO**

A mis alumnos que me apoyaron en responder las encuestas y con quienes aprendo cada día, a mi alma mater y en especial a mi asesora por todo su apoyo y paciencia

# ÍNDICE

DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
INDICE DE TABLAS	vii
INDICE DE FIGURAS	viii
RESUMEN	ix
ABSTRACT	x
INTRODUCCIÓN	xi
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 Justificación de la investigación	4
1.3.1 Teórica	4
1.3.2 Metodológica	4
1.3.3 Práctica	4
1.4 Objetivos de la investigación	5
1.4.1 Objetivo general	5
1.4.2 Objetivos específicos	5
1.5 Limitaciones y/o parámetros del el proceso de la investigación	5
1.5.1 Temporal	5

1.5.2 Espacial	5
1.5.3 Recursos	5
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	6
2.1 Antecedentes	6
2.2 Bases teóricas	10
Conceptualización de la variable: Pensamientos rumiativos	10
2.3 Formulación de hipótesis	23
2.3.1 Hipótesis general	23
2.3.2 Hipótesis específicas	24
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA	25
3.1 Método de investigación	25
3.2 Enfoque investigativo	25
3.3 Tipo de investigación	25
3.4 Diseño de la investigación	26
3.5 Población, muestra y muestreo	26
3.6 Variables y operacionalización	28
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	34
3.7.4 Confiabilidad	35
3.8. Procesamiento y análisis de datos	36

3.9. Ética, sus aspectos	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
CAPÍTULO IV: PRESENTACION Y DISCUSION DE LOS RESULTADOS	36
4.1 Resultados	38
4.1.1 Análisis Descriptivo de Resultados	38
4.1.2 Prueba de Hipótesis	43
4.1.3 Discusión de Resultados	47
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	51
5.1 Conclusiones	51
5.2 Recomendaciones	53
REFERENCIAS	54
ANEXOS	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
Anexo 1. Matriz de consistencia	60
Anexo 2: Instrumentos	61
Anexo 3: Validez de los Instrumentos	66
Anexo 4: Confiabilidad del instrumento	75
Anexo 5: Aprobación del Comité de Ética	76
Anexo 6: Formato de consentimiento informado	77
Anexo 7: Carta de aprobación de la institución para la recolección de los datos	79
Anexo 8: Informe del asesor de Turnitin	80

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Variables y Operacionalización

Tabla 2: Ficha Técnica Escala de Respuestas Rumiativas

Tabla 3: Ficha Técnica Escala de Estresores Académicos

Tabla 4: Expertos Validadores

Tabla 5: Confiabilidad de los instrumentos

Tabla 6: De escalas y baremos, variable: pensamientos rumiativos

Tabla 7: De escalas y baremos, variable: estresores académicos

Tabla 8: De distribución de niveles, variable: pensamientos rumiativos y dimensiones

Tabla 9: De distribución de niveles, variable: estresores académicos y dimensiones

Tabla 10: Prueba de normalidad

Tabla 11: De correlación: los pensamientos rumiativos vs. los estresores académicos

Tabla 12: De correlación: la depresión vs. los estresores académicos

Tabla 13: De correlación: la reflexión vs. los estresores académicos

Tabla 14: De correlación: el reproche vs. los estresores académicos



## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Distribución en niveles: variable pensamientos rumiativos con dimensiones

Figura 2: Distribución en niveles: variable estresores académicos con dimensiones

## RESUMEN

El propósito de esta investigación fue determinar cómo los ‘pensamientos rumiativos’ regulan las emociones y cómo a través de estas se caracteriza el ‘estrés académico’, el cual se presenta cuando el alumno se somete, en entornos educativos, a estímulos estresores. En los resultados obtenidos se establece que existe una correlación directa significativa entre las variables, con un coeficiente Rho de Spearman de 0.504 y un valor de significancia de 0.000, por ende, queda establecida la existencia de una relación significativa. En concordancia con el objetivo general, se llega a la conclusión que existe una relación evidente entre ambas variables. La presente investigación buscó determinar si existía relación entre los pensamientos rumiativos y el estrés académico de los estudiantes de una universidad no estatal de Lima durante el 2022. La investigación realizada fue caracterizada como de enfoque cuantitativo de alcance hipotético deductivo y diseño no experimental. La muestra fueron 105 estudiantes universitarios de una misma facultad. Los instrumentos a usar fueron la RSS (Escala de Respuestas Rumiativas de Hervás) y la ECEA (Escala de Estresores Académicos de Cabanach, Valle, Rodríguez, Piñeiro y Freire). Los resultados obtenidos evidencian que sí existe una relación altamente significativa y que por ende se descarta el azar entre los pensamientos rumiativos vs. estresores académicos. Se considera que, las dimensiones de los estresores académicos: trabajos obligatorios, exceso de académica, percepción o impresión del profesor y percepción o impresión de la asignatura se relacionan con la rumiación

*Palabras clave:* Pensamientos rumiativos, estresores académicos, estudiantes universitarios.

## ABSTRACT

The purpose of this research was to determine how ruminative thoughts regulate emotions and how academic stress occurs when students are subjected to stressful stimuli in educational contexts. The results showed that there is a direct and significant correlation between the variables, using Spearman's Rho coefficient with a value of  $p < 0.000$  less than 0.05, therefore there is a significant relationship. According to the general objective, it is concluded that there is a relationship between both variables. The present investigation sought to determine if there was a relationship between ruminative thoughts and the academic stress of the students from a university in Lima, not from the state, during 2022. The research was of a quantitative approach of hypothetical deductive scope and non-experimental design. The sample consisted of 105 university students from the same faculty. The instruments to be used were the Hervás Ruminative Responses Scale and the Cabanach, Valle, Rodríguez, Piñeiro and Freire Academic Stressors Scale. The results showed that there is a highly significant relationship between ruminative thoughts and academic stressors. It is considered that the dimensions of academic stressors: compulsory work, academic overload, teacher perception and perception of the subject are related to rumination.

*Keywords:* Ruminative thoughts, academic stressors, university students.

## INTRODUCCIÓN

El trabajo de investigación que se presenta consiste en establecer la relación entre los pensamientos rumiativos vs. el estrés académico en estudiantes de una universidad no estatal de Lima, 2022. Los pensamientos rumiativos consisten en la presencia de pensamientos negativos causados por factores sociales y económicos que conducen a cuadros depresivos y además a la presencia de ansiedad y estrés. Este estudio está enfocado en los estudiantes universitarios, para comprender las causas y consecuencias de la presencia de este tipo de fenómeno psicológico.

Por ende, el presente estudio está estructurado de la siguiente manera:

El Capítulo I, constituido por los aspectos generales, la realidad problemática y la formulación del problema.

En el Capítulo II, desarrolla un marco teórico, donde se muestran los precedentes ya sean internacionales, nacionales, regionales y locales, y se expone la base teórica que fundamenta el estudio.

El Capítulo III, permite el desarrollo del diseño de la investigación de enfoque cualitativo y descriptivo → estudio de caso.

El Capítulo IV, permite la obtención de los resultados de la investigación, a través de los objetivos, permitiendo la aplicación de las técnicas e instrumentos como la entrevista.

El Capítulo V, constituido por las conclusiones y recomendaciones.

## **CAPÍTULO I: EL PROBLEMA**

### **1.1 Planteamiento del problema**

La educación universitaria es una etapa importante para la presión, ya sea de carácter educativo, social y/o económico. Por ende, en estudiantes, debido a esto, constantemente se toman decisiones bajo esta etapa es que tienden a aparecer momentos de constante estrés en los estudiantes causando diversos problemas de salud tanto físicos como psicológicos (Chau y Vilela, 2018). Cabe señalar que la admisión a la educación superior requiere buenos hábitos de estudio, junto con aptitudes y destrezas, que serán una parte importante para poder satisfacer las necesidades sociales y educativas de la profesión universitaria (Marenco et al., 2018). La constante necesidad de estos trae consigo el estrés académico que, consecuentemente, conlleva a que los estudiantes tienden a presentar pensamientos rumiativos.

Los pensamientos rumiativos consisten en la presencia de pensamientos negativos, vale decir, repentinos y no planificados por el individuo, esto provoca que la persona se ahonde en eventos de estrés y depresión (Almonte et al., 2019). Las causas de estos pensamientos en los estudiantes universitarios están asociadas a la angustia vinculada al estrés y la ansiedad, lo que aumenta el estrés emocional en los estudiantes que se encuentran en una situación repetitiva (Ashraf et al., 2019). A nivel mundial, la Organización Mundial de la Salud (OMS) informa que la subsistencia de los trastornos mentales está aumentando a medida que su presencia se acerca al 20% de la población mundial y sus impactos tienen consecuencias sociales y económicas globales

(Organización Mundial de la Salud, 2019). Asimismo, del 76% al 85% de la población de los países en desarrollo no recibe la atención psicológica adecuada. Por ejemplo, en México, 1 de cada 4 adultos entre 18 y 65 años sufre algún tipo de trastorno mental (OMS, 2018).

Dado el tamaño poblacional, este tipo de problema de salud mental se refleja, con incidencia importante, en el ámbito universitario. Aquí, es donde los estudiantes están expuestos a necesidades y requerimientos como los trabajos obligatorios y la sobrecarga académica, entre otros compromisos de aprendizaje (Caballero et al., 2018). Además, la falta de habilidades de afrontamiento sumada a los problemas con la vida escolar y las actividades al aire libre y la presencia de episodios estresantes, probablemente, afecten la salud mental y el rendimiento académico de los estudiantes en la universidad (Barrera et al., 2019). Cabe resaltar que se encontró que el 15,8 % de los universitarios en los Estados Unidos (de una muestra de aproximadamente 100 000 estudiantes) presentaban algún trastorno de ansiedad y el 13,1 % tenía algún trastorno depresivo, lo que destaca los problemas observados en la salud mental durante los últimos cinco años en las universidades (Nayak, 2019).

A nivel nacional, los estudiantes universitarios en la actualidad tienden a presentar pensamientos rumiativos como respuesta hacia ciertas situaciones de conflicto de carácter educativas, sociales y/o económicas que pueden encontrar, y es así como son más vulnerables y propensos a expresar emociones negativas que afectan su salud (Palacios et al., 2022). En estos casos, las personas tienden a pensar de forma pesimista sobre el presente y las posibles situaciones futuras, por lo que tienen una errónea visión del entorno y, por lo tanto, provocan miedo y ansiedad. De esta forma, los pensamientos intrusivos incontrolables conducirán a una desconexión entre las personas y la realidad en la que se encuentran (Domínguez, 2018).

A partir de lo dicho anteriormente, en la universidad no estatal de Lima la problemática que se presenta es la gran cantidad de estudiantes sometidos a una gran presión por diferentes razones, tanto económicas, deficientes habilidades para socializar y cumplir con sus trabajos y muchas razones más, todo ello representa un problema hacia los estudiantes ya que les genera estrés afectando su desempeño académico al no cumplir con tareas asignadas, falta a clases, desmotivación y bajo rendimiento. Es por ello por lo que, se pretende realizar esta investigación para establecer la relación que existe entre los pensamientos rumiativos y el estrés académico.

## **1.2 Formulación del problema**

### **1.2.1 Problema general**

¿Qué relación existe entre los pensamientos rumiativos y los estresores académicos en estudiantes de una universidad no estatal de Lima, 2022?

### **1.2.2 Problemas específicos**

¿Qué relación existe entre la depresión y los estresores académicos en estudiantes de una universidad no estatal de Lima, 2022?

¿Qué relación existe entre la reflexión y los estresores académicos en estudiantes de una universidad no estatal de Lima, 2022?

¿Qué relación existe entre el reproche y los estresores académicos en estudiantes universitarios de una universidad no estatal de Lima, 2022?

## **1.3 Justificación de la investigación**

### **1.3.1 Teórica**

El estudio se justifica de forma teórica porque pone en conocimiento de manera detallada los conceptos y teorías existentes de cada una de las variables, pensamientos rumiativos y estrés académico, utilizando para la primera variable, la Teoría de los Estilos de Respuestas Según Sánchez (2020), esta establece que es un patrón de pensamientos y conductas que se repiten constantemente enfocados en las causas, consecuencias, conceptos en lugar de buscar una solución y para la segunda, la Teoría Psicológica del estrés, esta define al estrés como un grupo determinado de relaciones entre condiciones y personas, las cuales se establecen como agravantes de la seguridad personal (Sánchez, 2020).

### **1.3.2 Metodológica**

La justificación metodológica se basa en la aplicación del método científico para la realización de esta investigación, asimismo, se utilizaron instrumentos de recolección de datos validados y confiables, que podrán ser utilizados en investigaciones futuras.

### **1.3.3 Práctica**

La investigación se justifica de manera práctica porque los resultados obtenidos estarán a disposición de la Institución, pudiendo usar los datos para aplicar estrategias y así disminuir el estrés académico en los estudiantes universitarios, de esta manera, se beneficiarán tanto dicha Institución como el alumnado.



## **1.4 Objetivos de la investigación**

### **1.4.1 Objetivo general**

Determinar la relación entre los pensamientos rumiativos y los estresores académicos en estudiantes de una universidad no estatal de Lima, 2022.

### **1.4.2 Objetivos específicos**

Determinar la relación entre la depresión y los estresores académicos en estudiantes de una universidad no estatal de Lima, 2022.

Determinar la relación entre la reflexión y los estresores académicos en estudiantes de una universidad no estatal de Lima, 2022.

Determinar la relación entre el reproche y los estresores académicos en estudiantes de una universidad no estatal de Lima, 2022.

## **1.5 Limitaciones de la investigación**

### **1.5.1 Temporal**

El desarrollo del estudio de investigación estuvo limitado a los meses de junio del 2022 a setiembre del año 2022.

### **1.5.2 Espacial**

El estudio de la investigación se desarrolló en una Universidad No estatal de la ciudad de Lima-Perú.

### **1.5.3 Población o Unidad de análisis**

Estudiantes de 4to y 5to año de estudios de una universidad no estatal de Lima-Perú.

## **CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO**

### **2.1 Antecedentes**

#### **Antecedentes internacionales**

En México, Pozos et al. (2022) elaboraron un estudio con la finalidad de identificar las estrategias de afrontamiento relacionadas con el estrés crónico y comparación de datos entre estudiantes de medicina masculinos y femeninos en una universidad pública de México. Consiste en un estudio observacional, transversal, que tuvo como muestra a una población de 873 estudiantes de la carrera de medicina de una universidad pública. Se usó el inventario de síntomas de estrés y el perfil de estrés de Nowack. Los datos fueron analizados utilizando estadísticas de regresión múltiple y comparaciones entre participantes masculinos y femeninos. El modelo de regresión confirmó de modo estadístico que los estilos de afrontamiento, evaluación positiva, mitigación de amenazas y evaluación negativa ( $R^2 = 0,51$ ;  $F = 232,71$ ;  $P < 0,01$ ) están asociados con el estrés crónico en esta muestra. El análisis comparativo mostró niveles más altos de estrés crónico en la población femenina. Las estudiantes de la carrera de medicina tienen más probabilidades que los hombres de desarrollar estrés crónico y patrones de afrontamiento inapropiados, como juicios negativos y amenazas atenuantes, lo que puede causar problemas que son perjudiciales para su salud y rendimiento académico. Así mismo, en México, Moreno et al. (2022), realizaron un artículo con el propósito de dar a conocer las presiones académicas que enfrentan los estudiantes de pregrado en economía. Para ello, se trabajó con una

muestra constituida por 350 universitarios de la Facultad de Economía de la UANL. Se aplicó el Inventario de Estrés Académico SISCO, fue validado mediante encuesta y se contrastaron las diferencias entre ítems principales por sexo a través de pruebas de Satterwhite por covarianza de elasticidad. Los resultados arrojaron que el rango promedio de estrés académico fue *moderado* para la muestra. Los estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento más comunes fueron: resolución de exámenes, dificultad para prestar atención y escuchar música o ver televisión. Estos resultados brindan impulsores clave para el desarrollo de intervenciones psicosociales en esta población.

Por otro lado, Álvarez et al. (2018), elaboraron un artículo en Ecuador, con la finalidad de determinar el nivel de estrés académico que enfrentan los estudiantes de alta tecnología en las finanzas de una institución de educación superior pública en Guayaquil, Ecuador. El diseño del estudio fue no experimental, con una muestra de 210 alumnos que permanecieron en el instituto por más de seis meses. La herramienta utilizada fue el Inventario de Estrés Académico SISCO. En conclusión, el estrés de aprendizaje se encuentra actualmente en un nivel medio, siendo las exigencias ambientales como la sobrecarga, la principal causa de reacciones a nivel psicológico.

También, en Colombia, Otero et al. (2020), elaboraron un estudio con el fin de comparar los niveles de estrés de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud durante las evaluaciones orales y escritas. Para ello, se evalúa el perfil de estrés del alumno al menos una semana antes de la presentación para la prueba oral o escrita. Luego, se aplicó la prueba para evaluar el nivel de estrés académico de los estudiantes que realizaron una prueba oral y escrita utilizando el Repositorio Sisco. En consecuencia, los síntomas más comunes del estrés académico son somnolencia o aumento de la necesidad de dormir, ansiedad, malestar, aumento o disminución del consumo de alimentos.

Finalmente, en México, Cuamba y Zazueta (2021), elaboraron un estudio con el objetivo de determinar la presencia de indicadores de problemas de salud mental. Por ende, se estructuró un estudio cuantitativo transversal, con tamaño muestral de 688 estudiantes que aplicaron dos herramientas, una para la salud mental saludable y otra para las habilidades de afrontamiento. Los resultados mostraron que más del 50% de los alumnos sufren problemas psicológicos, además de problemas en la implementación de habilidades de afrontamiento.

### **Antecedentes nacionales**

A nivel nacional, Palacios et al. (2022), realizaron un artículo con el propósito de determinar la influencia de la rumiación en la ansiedad de los estudiantes universitarios en tiempos de pandemia. La investigación usó un diseño no experimental, teniendo como población a 850 estudiantes de universidad. Asimismo, los instrumentos que se utilizaron fueron sometidos a una validación por juicio de expertos del área de estudio, además tiene una fiabilidad del valor del coeficiente Alpha de Cronbach, al haber obtenido un valor de 0.852 para la variable rumiación. Los resultados obtenidos permiten concluir que los pensamientos rumiativos inciden en la ansiedad de los estudiantes universitarios.

Por su parte, Estrada et al. (2020), desarrollaron un artículo para determinar la prevalencia del estrés académico en los estudiantes de la carrera profesional de educación de una universidad peruana en tiempos de la pandemia del COVID-19. El enfoque del estudio fue cuantitativo, con diseño no experimental y de tipo correlacional. La muestra fue de 172 universitarios, a los que fue aplicado el Inventario SISCO del Estrés Académico y una ficha de información sociodemográfica. De acuerdo con los resultados, los universitarios son caracterizados por poseer un nivel alto de estrés académico, determinando en esta variable una asociación significativa con el sexo, grupo etario y la

cantidad de años que se está estudiando. Concluyendo que hay una necesidad de aplicar medidas estratégicas psicoeducativas para la disminución del estrés académico en universitarios para el adecuado desenvolvimiento y que haya una mejora en la calidad de vida.

De tal manera, Rodríguez y Sánchez (2022) realizaron un trabajo con el fin de determinar las principales frecuencias de las dimensiones del estrés académico en estudiantes de Ciencias de la Salud en una universidad no estatal de Lima; y, las diferencias entre las dimensiones del estrés académico según variables sociodemográficas. La muestra se conformó de 134 universitarios del primer ciclo. Fueron aplicados 2 instrumentos: el Inventario de Estrés Académico SISCO SV y una ficha sociodemográfica. De los resultados, destaca que los estresores principales son exceso de carga académica, la manera de evaluación, los plazos limitados para las tareas y exposiciones. De igual manera, los síntomas más resaltantes son los físicos y los emocionales respectivamente. Referente a las estrategias y/o estilos de afrontamiento, las predominantes son las que permiten alejarse del estrés para encontrar fuentes para entretenerse. Por último, los universitarios de grupo etario de 16 años son los que han manifestado, más notoriamente, como estresores principales las situaciones competitivas y/o el nivel de exigencia de las materias.

Cabe resaltar que, Sánchez et al. (2021) elaboraron un trabajo con el propósito de determinar los factores asociados a ansiedad, depresión, somatización y evitación experiencial en estudiantes universitarios del Perú en cuarentena por COVID-19. La investigación fue observacional transversal (que son estudios observacionales y descriptivos que carecen de direccionalidad, conocidos como estudios de prevalencia). La muestra se conformó de 1264 estudiantes universitarios de distintos departamentos del Perú, se aplicó como instrumento el Inventario de comportamiento psicosocial desajustado, ante la presencia del COVID-19 en la población peruana y el AAQ II. Viendo los

resultados se establecía que más del 50% de la muestra, presenta entre 3 y 6 de los seis indicadores de ansiedad, asimismo el 45% presenta el mismo número de indicadores de depresión. El 30 % presentó la misma cantidad de indicadores de somatización. Se concluyó que hay diferenciación en los aspectos de niveles de ansiedad, la somatización y la evitación experiencial, entre ambos sexos, además, se observó que para el caso de los estudiantes universitarios de más edad se presentaban niveles menores en la ansiedad, la depresión y la evitación experiencial, pero no en la somatización.

Finalmente, Reyes (2020) llevó a cabo un estudio con la finalidad de determinar el grado de relación que existe entre la salud mental, especialmente el estrés, el apoyo social percibido y el desempeño académico en estudiantes de una institución técnica superior. Fueron aplicados como instrumentos el Cuestionario de salud mental y la Escala de apoyo social percibido. La muestra se conformó por 137 alumnos, de entre 16 a 29 años. Los resultados mostraron que los estudiantes tienen un nivel promedio en su salud mental (56.52%). Además, los estudiantes han sido apoyados en el aspecto social de manera regular (52.90%). Pudiendo concluir que, si bien no hay correlación ( $p > .05$ ) entre las variables, se debe hacer más investigaciones sobre este tema, especialmente, en instituciones educativas con educación superior.

## **2.2 Bases teóricas**

### **Conceptualización de la variable: Pensamientos rumiativos**

Los pensamientos rumiativos implican un enfoque pasivo y repetitivo en momentos que contengan emociones, de modo que la persona no toma medidas efectivas para aliviar los síntomas o para la corrección de problemas (Zareian et al. 2021)

Es necesario mencionar que los pensamientos rumiativos son una estrategia de regulación emocional, la cual conlleva un pensamiento repetitivo y negativo sobre el propio duelo, además de sus posibles causas y consecuencias. Esto puede explicarse por el hecho de que el procesamiento de la información basado en la percepción es un componente importante de la vulnerabilidad a la angustia emocional (Velásquez et al. 2020).

Sin embargo, los pensamientos rumiativos surgieron de un entorno clínico definido como un tipo de pensamiento consciente. Generalmente se ve como la inclusión de contenido o estado emocional negativo, que se asocia con una serie de trastornos; no obstante, el contenido de los pensamientos rumiativos también puede ser neutral e inofensivo (Türktorun et al. 2020).

### **Teorías asociadas a los pensamientos rumiativos**

Existen diversas teorías que se encuentran asociadas a este fenómeno, a continuación, se mencionan algunas de ellas:

Teoría de los Estilos de Respuestas de Nolen Hoeksema en 1991, manifestó que es un patrón bastante particular de pensamientos y conductas repetitivas enfocados en sí mismo, en los síntomas depresivos, los factores causales, sus conceptos y los probables efectos, en vez de tratar de encontrar estrategias efectivas para solucionar este problema (Sánchez, 2020). Empero, esta teoría no manifiesta como se origina la depresión sino como se mantiene, su aumento y agravamiento, afirmando que la forma de respuesta ante esta podría significar vulnerar a la misma (Guerrero, 2022).

Según esta teoría, existen 4 formas que prologan la depresión mediante la rumia. Una de ella es que esta última, aumenta los efectos del estado anímico, permitiendo que las personas hagan uso de sus recuerdos y pensamientos para comprender sus sentimientos.

Otra forma es que la rumia debilita la capacidad de resolución de problemas, debido a la presencia de pensamientos pesimistas y persistentes. Seguido se encuentra que esta además interfiere en la modificación del comportamiento basándose en las contingencias del ambiente. Finalmente, la depresión se complicará debido a medida que la personas tenga más pensamientos catastróficos de manera constante, los individuos que la rodean se alejarán, incapaces de poder ayudar (Guerrero, 2022).

La teoría cognitiva de las emociones manifiesta que los pensamientos rumiativos es una manera improductiva de pensar, es difícil de controlar o parar. Esta teoría es aquella que añade variables cognitivas, con frecuencia, una creencia o un juicio, enfocado en las emociones (Zareian et al., 2021).

Es así como, se dice que la percepción cognitiva al estudiar la emoción entiende que para activar una respuesta emocional esta se vincula a los procesos de valoración, si esta es positiva o negativa, el cual se verá evidenciado en una expresión particular de la emoción, por ejemplo, se manifiesta sudoración, piel de gallina o latidos fuertes al sentir miedo, el patrón es la percepción que se tiene sobre algo nocivo en el entorno. A pesar de que la afección que entra es corporal y fue provocada por algo externo a uno mismo, en el fondo se genera un pensamiento, juicio o creencia de acuerdo con la percepción dada. Por consiguiente, la teoría cognitiva de la emoción incluye parte del pensamiento, creencia o juicio, de esta manera, la emoción se aleja de lo irracional buscando informar sobre la parte del entorno con el cual estamos relacionados, a la vez que aumenta motivar nuestras acciones, (Pinedo et al., 2017)

### **Características de los pensamientos rumiativos**

Los pensamientos rumiativos se caracterizan por una consideración cognitiva negativa y persistente del estrés y los eventos negativos, lo que eventualmente exacerba la



depresión preexistente, posiblemente paralizando las habilidades de resolución de problemas, se considera en gran medida una mala respuesta al estrés, debido a su alto consumo de recursos cognitivos (García et al., 2018).

Una característica de los pensamientos rumiativos, es que aparecen en distintos trastornos, principalmente en las enfermedades depresivas. Esta actividad representa una estrategia de regulación emocional perjudicial, comparando con otras medidas estratégicas como la evitación, la resolución de problemas, la reevaluación o la aceptación. Los científicos han notado en los últimos años que la meditación influye de manera negativa en la satisfacción a lo largo de la vida. Los pensamientos rumiativos no permiten la resolución efectiva de la problemática para el cambio de las condiciones ambientales (Türktorun et al., 2020).

### **Pensamientos rumiativos en estudiantes universitarios**

Los pensamientos rumiativos conllevan a mostrar estados de ánimo negativos y depresivos en un largo periodo y de gran magnitud en los universitarios, esto se estimula a través de una sobreactivación del sistema nervioso como receptor de los problemas espontáneos precedentes (De Rosa y Keegan, 2018)

De esta manera, los estudiantes universitarios con pensamientos rumiativos pueden encontrar algunas soluciones, pero no son suficientes para implementarlas. Sin embargo, este tipo de pensamiento también puede surgir del pasado, presente, futuro y distintas situaciones, ya sea que estén completos o no, por lo que, desde esta perspectiva, pensar no es solo una actitud o situaciones que surgen de experiencias pasadas (Velásquez et al. 2020).

Durante la universidad, tener pensamientos rumiativos es una actividad asociada a las situaciones vinculadas al estrés causado por la presión y sobrecarga de tareas, dada la

evidente relación entre ambos, los individuos con tendencia a tener pensamientos rumiativos durante el transcurso de las clases universitarias pueden manifestar mayores síntomas asociados al estrés. Estos pensamientos son un factor determinante en la vulnerabilidad al estrés, pudiendo causar el comienzo, gravedad y temporalidad de las emociones asociadas al estrés; por lo que, estudiar estos pensamientos rumiativos pueden mejorar las tasas de recaída (Sánchez, 2020).

### **Instrumentos de medición**

Se pueden encontrar diversos instrumentos para medir los pensamientos rumiativos, entre ellos están:

-La Escala de Respuestas Rumiativas adaptada al español por Hervás en el año 2008. Este instrumento está conformado por 22 ítems utilizando la escala de tipo Likert con 4 opciones de respuesta, desde el puntaje (1) Rara vez, (2) Algunas veces, (3) A menudo, y, por último, (4) Muy a menudo o siempre. La escala es medida directamente con la puntuación de las opciones. Este instrumento toma en cuenta 3 dimensiones: Depresión, Reflexión y Reproche. El primer factor cuenta con 12 ítems, el segundo factor consta de 5 ítems y el tercero igualmente de 5 ítems (Sánchez, 2020).

### **Dimensiones de los pensamientos rumiativos**

#### **Depresión**

Es una variable de riesgo grave para la persona que la padece, esto permite identificar e intervenir en individuos propensos a la ansiedad (entendida como la angustia que acompañar a diversas enfermedades, en forma específica a ciertas neurosis, y que no permite tranquilidad a los enfermos) y otros de los trastornos mencionados para frenar su

desarrollo, además de facilitar el desarrollo de la reflexión. La tendencia a tener pensamientos rumiativos predice la aparición de síntomas de depresión y el comienzo de este trastorno (Velásquez et al., 2020).

La Organización Mundial de la Salud – OMS (2017), manifiesta que el trastorno depresivo tiene, entre otras características, a la tristeza, la pérdida del placer, la culpabilidad, la fatiga, la baja autoestima, los problemas alimenticios, las dificultades con sueño. Esto puede variar, siendo duradero o recurrente, de modo que afecta a todas las actividades que realizan (OMS, 2017).

Además, se reconoce a la depresión como una alteración patológica del estado de ánimo con una marcada disminución del humor en el que denominan síntomas afectivos como soledad, culpa, tristeza e impotencia. Asimismo, se pueden identificar síntomas como la apatía, anhedonia, fatiga, dolores y alteraciones del sueño (Gesteira, 2015).

## **Reflexión**

Referido a los pensamientos rumiativos de forma reflexiva para la resolución de la problemática y no solo en tener pensamientos constantes sobre los problemas sino, contrariamente, tomar acciones convenientes. La regulación de estos pensamientos facilita el manejo temporal y de intensidad, de esta manera, se enfoca en lograr una meta concreta (Türktorun et al., 2020).

Asimismo, es ser capaz de reflexionar acerca de lo que se piensa y analiza, buscando el entendimiento de la propia personalidad y la razón de tener pensamientos depresivos (De Rosa y Keegan, 2018).

La reflexión es un proceso introspectivo, cuya finalidad es ser parte de solucionar ciertas problemáticas cognitivas, de esta manera, se podrá mejorar el estado anímico (García et al., 2018).

### **Reproche**

Conocido también como factor melancólico, abarca estados anímicos con emociones negativas. Son incluidos pensamientos como: ¿Por qué no puedo manejar mejor las cosas? ¿Por qué tengo problemas que otras personas no tienen? (De Rosa y Keegan, 2018).

La rumiación reproches también es considerada una estrategia para afrontar estados de ánimo negativo que implica una atención autocentrada, pero a diferencia del proceso reflexivo, este se referirá a formas de pensamientos repetitivos y pasivo sobre el malestar anímico que se esté experimentando y sobre sus posibles causas y consecuencias (Rosa, 2013).

Los reproches conforman pensamientos rumiativos negativos, predispuestos a reprochar sobre uno mismo, al contrastar de forma pasiva el contexto actual con modelos no logrados (Zareian et al. 2021).

### **Conceptualización de la variable: Estrés académico**

Según Barraza (2006), el estrés académico es un proceso sistémico, con carácter adaptativo y psicológico, que se presenta cuando el estudiante se somete en contextos educativos, a una serie de demandas que según la consideración del alumno son considerados estresores. Cuando estos estresores provocan un desequilibrio sistémico (estrés), se manifiesta en síntomas (indicadores de desequilibrio), obligando al alumno realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio (Barraza, 2006).

Según Martínez y Díaz, el estrés se relaciona con la manera de identificación de respuestas emocionales, psicológicas y físicas en el organismo del estudiante, estas son generadas como consecuencia de las exigencias académicas, asimismo el alumno siente presión, agobio y falta de control, esto impide que pueda recuperarse y seguir adelante (Yataco, 2019).

Para Caldera, Pulido y Martínez, el estrés académico surge como adaptación hacia eventos elevadamente exigentes; sin embargo, si este proceso no logra cumplirse, el alumno sufriría consecuencias negativas hacia su salud, provocándole ansiedad, depresión, fobia, apatía, alteraciones alimenticias, de sueño, cardiacas entre otros problemas graves (Yataco, 2019).

Según Mendiola, los individuos con estrés positivo presentan aceptación frente a situaciones adversas y son capaces de superarlas, lo cual los diferencia de los de estrés negativo, ellos infravaloran sus capacidades y habilidades, no regulan sus emociones, procrastinan haciendo que la situación sea menos llevadera para ellos por las complicaciones que conlleva (Yataco, 2019).

Para Halgin y Withbourne, el estrés académico consta de un proceso de reorganización, replanteo de la situación y escogiendo su objetivo en el cual centrarse, es así como los estudiantes podrían centrar su atención en la búsqueda del cumplimiento de una meta. Por ende, las personas que sean capaces de manejar su inestabilidad emocional tendrán equilibrio y tendrán la habilidad de resolver el problema, al contrario de lo que sucede con las personas que afrontan una situación estresante y no saben cómo organizar sus ideas, malgastan el tiempo realizando actividades improductivas sufriendo graves repercusiones por parte del estrés (Yataco, 2019).

## **Modelo del estrés académico**

Además, propone un sistema o modelo de estrés académico, llamado el modelo sistémico-cognoscitivista, que se configura en cuatro hipótesis básicas:

-Componentes sistémicos-procesuales del estrés académico: Para este modelo los componentes sistémicos-procesuales del estrés académico responden a la entrada y salida del sistema para alcanzar su equilibrio. En esta hipótesis se reconoce tres componentes: 1) estímulos estresores, 2) síntomas y 3) estrategias de afrontamiento.

- Estrés académico con estado psicológico: en algunos casos, el estrés como reacción de adaptación a su entorno, conceptualiza al estresor como una entidad objetiva, que es independiente de lo que percibe la persona y que se configura como amenaza a su vida vital, llamado estresores mayores. Sin embargo, hay estresores menores que no tienen presencia objetiva independen de la persona.

-Indicadores del desequilibrio sistémico que implica el estrés académico: se manifiesta en los estudiantes a través de una serie de indicadores: 1) físicos, 2) psicológicos y 3) comportamentales.

-Afrontamiento como restaurador del equilibrio sistémico: Se configura cuando el estresor desencadena manifestaciones que indican la persistencia de un desequilibrio sistémico con su entorno, la persona quiere restaurar ese equilibrio. Esto bien a constituirse en un proceso psicológico de interpretación, que inicia cuando el entorno se considera amenazante.

El término estrés es consecuencia de un concepto complejo, ya que no es una variable directamente observable, lo que facilita el uso relativo del término. Para aclarar esta confusión en la terminología, algunos autores han sugerido utilizar el término estrés

para referirse al campo de investigación que se enfoca en este fenómeno en general (Zárate et al., 2018).

El estrés académico es el malestar que el estudiante sufre mediante factores físicos y/o emocionales, que generan una presión significativa en la competencia individual para afrontar el contexto académico con relación al rendimiento y habilidades metacognitivas (Martínez, 2007).

Asimismo, Velázquez et al. (2020) menciona que se pueden encontrar tres formas de conceptualizar el estrés:

-Como conjunto de estímulos: Los estresores son condiciones del entorno (ambientales) que crean sentimientos de estrés y/o se detectan como amenazantes o peligrosos. Así, desde este punto de vista, el estrés se define como una propiedad del entorno (disparador).

-Como respuesta: Se centrará en cómo las personas responden al estrés. Esta respuesta, que se considera un estado de estrés, tendrá dos componentes: la psicológica: la conducta, pensamientos y sentimientos que emanan del sujeto, y la respuesta fisiológica: la activación del organismo.

-Como un proceso que combina factores estresantes y respuestas a ellos, al tiempo que se suma a cuando la persona interactúa con su entorno. Por lo tanto, lo que se considera un determinante del estrés es cómo una persona percibe o aprecia y reacciona ante diversos eventos.

### **Teorías asociadas sobre el estrés**

Se puede identificar dos teorías fundamentales sobre el estrés:

-Teoría Fisiológica del estrés: Podemos pensar inicialmente en la fisiología y en el médico Selye, quien entendió que el estrés era una respuesta no específica del organismo y lo definió como un estado de manifestación de un determinado síndrome, que consiste en todos los cambios en el sistema biológico y, por lo tanto, el estrés tiene su propia forma y estructura distintas, pero no tiene una causa identificable. Establece tensiones que amenazan el equilibrio en el organismo y perturban su equilibrio. También explica que los factores estresantes no son sólo un estímulo físico, sino que pueden ser psicológicos, cognitivos o emocionales (Teque et al., 2020).

-Teoría Psicológica del estrés: Dado que la posición de Selye tiene algunas críticas desde el campo de la psicología, ya que su teoría se basa únicamente en las respuestas fisiológicas, no tiene en cuenta otros factores regulatorios que pueden causar estrés en las personas. Por ello, el planteamiento de Lazarus y Folkman surge de la teoría del estrés transaccional, que lo define como un conjunto definido de relaciones entre personas y condiciones, que son establecidas por personas como algo que agrava o excede los recursos de esta y pone en riesgo su seguridad personal. Esta perspectiva se enfoca en la evaluación cognitiva, donde la persona valora mucho lo que está sucediendo en relación con su bienestar personal (Sánchez, 2020).

### **Síntomas del estrés académico**

Según Restrepo et al. (2018), el estrés académico se caracteriza por los siguientes síntomas, ante ello, se identifican 3 formas de respuestas al estrés académico:

-Síntomas físicos: cansancio, problemas estomacales, incapacidad para lograr metas, dolores de espalda, dificultades para dormir, resfriados, pérdida o ganancia de peso, gestos que indican molestias de individuos y otros.



-Síntomas psicológicos: nerviosismo, depresión, desinterés, problemas para la toma de decisiones, falta de confianza en sí mismo, ansiedad, falta de motivación, problemas para el control de situaciones, pensamientos pesimistas, ansiedad ante eventos estresantes, dificultad para concentrarse.

-Síntomas conductuales: el deseo de fumar con frecuencia, el olvido constante del trabajo, tener luchas diarias en situaciones emergentes, dificultad para realizar ciertas tareas, aumentar o disminuir el comer y beber, falta de interés en uno mismo y en los demás.

### **Estresores académicos en estudiantes universitarios**

En el transcurrir de la vida de un individuo, el entorno social y determinados valores actúan como factores estresantes o incluso amortiguadores de las diversas consecuencias negativas del estrés en la salud de un individuo. Se pueden identificar muchas causas potenciales, incluido el impacto que el sistema educativo puede tener en la felicidad y el rendimiento académico de los universitarios (Quiliano, 2020).

Además, el estrés académico ocurre cuando los estudiantes perciben pasivamente (estrechamente) las demandas de su entorno, es decir, situaciones que los estudiantes consideran angustiosas que ocurren a lo largo de su carrera universitaria en las que han perdido el control para enfrentarlas. El estrés académico puede presentar síntomas físicos como ansiedad, fatiga, insomnio o relacionados con el rendimiento académico, bajo rendimiento académico, falta de interés en el trabajo, ausencias escolares e incluso deserción escolar. Por otro lado, si el alumno ve estos síntomas como positivos (eustrés), estará motivado y realizará su trabajo académico y esto le permitirá influir positivamente en sus emociones (Parillo y Gómez, 2019).

## **Instrumentos de medición**

Es importante señalar que, las herramientas altamente sintéticas que se han utilizado para medir y visualizar el estrés en la academia y en la práctica clínica universitaria pueden obtener mediciones de estrés con cambio y estadísticas de distintos puntos de vista. Sin embargo, están diseñados para adaptarse a entornos universitarios y en otros lugares de la práctica clínica, brindan una escala multidimensional con características clave dentro de cada instalación. En algunos casos, mide no sólo la relación de estrés, sino además otro tipo de aspecto, como las respuestas psicológicas y fisiológicas (Ortega, 2019).

-Instrumento para evaluación de los estresores académicos en estudiantes universitarios. Elaborado por Ramón G. Cabanach, Antonio Valle, Susana Rodríguez, Isabel Piñeiro, y Carlos Freire.

## **Dimensiones de los estresores académicos**

### **Trabajos obligatorios**

Esta dimensión se considera porque se caracteriza como un estresor académico ya que este implica los niveles de esfuerzo y dedicación, las horas empleadas en este tipo de trabajos, y que son de carácter obligatorio y son puestas en fechas específicas para poder tener un buen desempeño en la asignatura correspondiente (Sánchez, 2020).

### **Sobrecarga académica**

Esta dimensión se relaciona con el número de horas que un universitario tiene que dedicar a estudiar ciertas asignaturas para poder comprender los temas, asimismo, se considera el exceso de trabajos, tareas académicas, y la alta complejidad de dichas tareas a desarrollar y la gran dificultad para poder llevar a cabo los trabajos. De igual manera, se debe considerar la disponibilidad del estudiante para poder llevar a cabo dichos trabajos

académicos en comparación con los pendientes que tienen que desarrollar para la misma fecha (Marsiglia et al., 2018).

### **Percepción del profesor**

Se tiene considerado al profesor como un recurso muy importante que está en disposición del alumno, desde el punto de apoyo social, eso supone que el maestro y estudiante tienen más dificultad de relacionarse, cuando la asignatura crea en el universitario una sensación de desconfianza frente a la competitividad percibida en esta ante la posibilidad de dificultad para comprender los temas, a su vez, piensa que esta materia no le será útil en su carrera profesional (Guzmán y Reyes, 2018).

### **Percepción de la asignatura**

El estudiante valora a cada materia a partir de la expectativa generada específicamente para cada una, dentro de esta valoración intervienen factores asociados con la personalidad del universitario, Macías et al. (2019) mencionan algunos ejemplos como el sentido de autoeficacia, resistencia, esperanza, habilidad de pensar en términos constructivos, recursos aprendidos, optimismo y el sentido de la coherencia. Asimismo, observando lo que menciona la Teoría Social Cognitiva de Bandura, hay factores influyentes como las experiencias del dominio y vicarias, presión social, y el estado emocional y psicológico de la persona; lo cual afecta directamente al nivel de estrés y ansiedad.

## **2.3 Formulación de hipótesis**

### **2.3.1 Hipótesis general**

Existe una relación significativa entre los pensamientos rumiativos y los estresores académicos en estudiantes universitarios de una universidad no estatal de Lima, 2022.

### **2.3.2 Hipótesis específicas**

Existe una relación significativa entre la depresión y los estresores académicos en estudiantes universitarios de una universidad no estatal de Lima, 2022.

Existe una relación significativa entre la reflexión y los estresores académicos en estudiantes universitarios de una universidad no estatal de Lima, 2022.

Existe una relación significativa entre el reproche y los estresores académicos en estudiantes universitarios de una universidad no estatal de Lima, 2022.

## **CAPÍTULO III: METODOLOGÍA**

### **3.1 Método de investigación**

El presente trabajo tuvo un método hipotético deductivo, de acuerdo con Arispe et al. (2020), pues este método parte de una hipótesis la cual se busca falsear o refutar, permitiendo obtener conclusiones las cuales deben ser confrontadas con los hechos.

### **3.2 Enfoque investigativo**

El enfoque fue cuantitativo, pues basado en el paradigma positivista, lo que priorizó mi interés fue la medición y cuantificación ya que a través de la medición estadística se pueden obtener tendencias que lleven a plantear nuevas hipótesis, pues en este enfoque los procesos se organizan de manera secuencial y rigurosa, de tal manera que se pueda llevar a la comprobación de la hipótesis. Su propósito es generalizar los resultados a una mayor población (Hernández y Mendoza ,2018).

### **3.3 Tipo de investigación**

La investigación fue de tipo Aplicada pues se centra en la utilización de los conocimientos para conocer la relación entre los pensamientos rumiativos y los estresores académicos con el fin de impulsar un impacto positivo en la vida cotidiana de los estudiantes del universo en estudio. Arispe et al. (2020) precisa que la investigación aplicada se enfoca en identificar a través del conocimiento científico, los medios

(metodologías, tecnologías y protocolos) por los cuales se puede contribuir a solucionar una necesidad reconocida, práctica y específica.

### **3.4 Diseño de la investigación**

En concordancia con los parámetros de investigación propuestos por Arispe et al. (2020) el diseño de la investigación fue no experimental, ya que no existió manipulación activa de la variable.

Presentó un corte transversal puesto que la recolección de los datos para analizar la relación entre las variables se realizó en un único momento (Hernández y Mendoza ,2018).

El nivel presentado es correlacional, ya que con este estudio se busca determinar la influencia o relación que hay entre las variables de estudio dentro de una muestra (Hernández y Mendoza ,2018).

### **3.5 Población, muestra y muestreo**

#### **Población**

La población se define como el grupo de individuos que comparten diversas especificaciones en común y forman parte de un mismo entorno Arispe et al. (2020). Es así que la población que presenta este estudio estuvo constituida por 150 estudiantes de una universidad no estatal de Lima.

#### **Criterios de inclusión**

Estudiantes de 4to y 5to año una universidad no estatal de Lima.

#### **Criterios de exclusión**

Estudiantes de 3ero, 2do y 1er año de una universidad no estatal de Lima

Estudiantes de universidades públicas

Estudiantes en preparatoria de universidades no estatales y públicas

### **Muestra**

Según Hernández y Mendoza (2018), la muestra es un subgrupo de la población de interés para la investigación al cual se le aplicaran instrumentos con el fin de recolectar datos. Luego de haber aplicado la fórmula, se pudo determinar como muestra (n) a 105 estudiantes.

A partir de lo anterior, para determinar la muestra, se aplicará la fórmula para una población finita:

$$n = \frac{z^2 N p q}{e^2 (N - 1) + z^2 p q}$$

Donde:

n = Tamaño de la muestra=105

N = Población total o universo=150

z = Porcentaje de fiabilidad=1.96

p = Probabilidad de ocurrencia=0.5

q = Probabilidad de no ocurrencia=0.5

e = Error de muestreo=0.05

### **Muestreo**

El tipo de muestreo usado fue el probabilístico aleatorio, se basó en el concepto que cada individuo de la población contó con la misma probabilidad de poder ser seleccionados (Hernández y Mendoza, 2018).

### **3.6 Variables y operacionalización**

En la tabla 1 se muestra las variables y operacionalización de la presente investigación:



**Tabla 1***Variables y Operacionalización*

<b>Variables</b>	<b>Definición conceptual</b>	<b>Definición operacional</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Escala de medición</b>	<b>Escala valorativa</b>
V1: Pensamientos rumiativos	Los pensamientos rumiativos sirven para regular las emociones, lo que conlleva a un pensamiento repetitivo y negativo sobre el propio duelo (Velásquez et al. 2020).	Los pensamientos rumiativos son aquellas cavilaciones repetitivas que pueden ser depresivas, reflexivas y de reproche, generando que la persona presente estados de ánimo negativos.	Depresión     Reproche     Reflexión	Piensas sobre cómo no sientes ganas de hacer nada. Piensas en lo solo que te sientes. Piensas en lo desmotivado que te sientes. Piensas en qué has hecho para merecer lo que te pasa. Analizas los sucesos recientes para comprender la razón de tu depresión. Escribes tus pensamientos y los analizas. Piensas en tus sensaciones de fatiga y molestias. Piensas en lo difícil que es concentrarte. Te vas solo y piensas en la razón del sentirte así.	Ordinal	Nunca, Algunas veces, Bastantes veces, Casi siempre, Siempre

V2: Estrés académico	El estrés académico es sistémico, adaptativo y psicológico, se presenta cuando el alumno se somete en contextos educativos, a estresores. Se manifiesta en síntomas obligando al estudiante a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio (Barraza, 2006).	Es la reacción de un cuerpo a ciertos estímulos que causan ciertos desafíos o demandas en el ámbito académico, como pueden ser, los trabajos obligatorios, la sobrecarga académica, la percepción del profesor y de la asignatura.	Deficiencias metodológicas del profesorado.	Percepción del profesor	Ordinal	Nunca, Algunas veces, Bastantes veces, Casi siempre, Siempre
			Sobrecarga académica del estudiante	Demanda académica		
			Creencias sobre el rendimiento académico	Percepción de control del estudiante		
			Intervenciones en público	Actividades de carácter público dentro del contexto académico		
			Clima social negativo.	Percepción e un ambiente social desfavorable		
			Exámenes	Evaluación		
			Carencia de Valor de los contenidos.	Percepción de la asignatura		
			Dificultades de Participación	Participación activa del estudiante		

### **3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

Recolectar datos implica tener una red de información para así poder elaborar un plan detallado que nos ayude a generar procedimientos que nos conduzcan a reunir datos con el propósito de interpretarlos y mejorar los procesos específicos (Hernández y Mendoza, 2018,).

#### **3.7.1 Técnica**

El método que se utilizó fue la encuesta, la cual estuvo compuesta por un conjunto de preguntas respecto a las variables a medir: pensamientos rumiativos y estrés académico, la cual se aplicó a un grupo de estudiantes de una universidad no estatal de Lima con el fin de determinar si existía una relación entre ellas. Se utilizaron dos cuestionarios, ambos cerrados con alternativa de respuesta múltiple por medio de una escala de Likert

#### **3.7.2 Descripción de instrumentos**

Se recopiló información de forma virtual a través de formulario Google, el cual se aplicó a los estudiantes de la universidad. Se consideraron dos instrumentos para el presente trabajo de investigación: La primera variable, Pensamientos Rumiativos, se midió con un cuestionario de 22 ítems tipo Likert de preguntas, con puntuaciones del 1 al 5 cada una; y el segundo cuestionario de Estrés Académico estuvo conformado por 54 ítems, con la misma puntuación.

**Tabla 2**

*Ficha Técnica Escala de Respuestas Rumiativas*

---

<b>FICHA TECNICA</b>	
Nombre	<i>Escala de Respuestas Rumiativas</i>
Autor	Gonzalo Hervás Torres
Año	2008
Objetivo	Evaluar la presencia de pensamientos de tipo negativo y recurrente
Items	22
País	España
Aplicación	Individual y/o grupal
Edades	Adultos
Escala	Likert de 5 valores:  Nunca, Algunas veces, Bastantes veces, Casi siempre, Siempre

---

**Tabla 3**

*Ficha Técnica Escala de Estresores Académicos*

---

<b>FICHA TECNICA</b>	
Nombre	<i>Escala de Estresores Académicos (ECEA)</i>
Autores	Ramón G. Cabanach, Antonio Valle, Susana Rodríguez, Isabel Piñeiro, y Carlos Freire
Año	2009
Objetivo	Mostrar los diversos factores de estrés que tiene un estudiante universitario,
Items	54
País	España
Aplicación	Individual y/o grupal
Edades	Adultos
Escala	Likert de 5 valores:  Nunca, Algunas veces, Bastantes veces, Casi siempre, Siempre

---

La aplicación de esta escala en otros estudios (Cabanach et al, 2010; Cabanach, Souto, y Franco, 2016) arrojó valores de consistencia interna muy elevados, con un coeficiente  $\alpha$  de Cronbach general de la escala de .96. A partir de la revisión de la literatura, se elaboró un banco preliminar compuesto por 85 ítems que reflejaban los principales estresores a los que se enfrentaban los estudiantes universitarios en el ámbito académico.

Los cuestionarios fueron administrados por un equipo de colaboradores con las instrucciones siguientes: *A continuación, va a encontrar una serie de enunciados*

*relacionados con situaciones, acontecimientos e interpretaciones que pueden provocarnos inquietud o estrés. Indique en qué medida le ponen nervioso o le inquietan a usted.*

### **3.7.3 Validación**

#### **Validez:**

Está referido a que el instrumento mida lo que tiene que medir (Corral, 2009, pp. 230). Es el grado con que un instrumento mide la variable que quiere medir; teniendo en cuenta su contenido, criterio, constructo, opinión de expertos y la comprensión de instrumentos (Arispe et al., 2020, p.79)

Los instrumentos elegidos han sido utilizados en otras investigaciones y validados siguiendo los protocolos científicos habiendo demostrado que miden para lo que fueron elaborados.

Para llevar a cabo este trabajo, la aplicación de los cuestionarios fue validados por 5 profesionales con experiencia. Los cuales se adjuntan en los anexos.

**Tabla 4***Expertos Validadores*

<b>Nombre experto</b>	<b>Profesión</b>	<b>Especialidad</b>
Elías Segundo Carrascal Cavalier	Psicólogo-Docente	Maestría en Gestión en Servicios de Salud
Pedro Martín Padilla Machaca	Médico-Docente	Maestría en Administración de Servicios de Salud Doctorado en Salud Pública
Liliana Marisol Gonzales Hamada	Médico-Docente	Maestría en Administración de Servicios de Salud Maestría en Docencia Universitaria y Gestión Educativa Doctorado en Salud Pública
Luis Oscar Velásquez Aguilar	Psicólogo-Docente	Maestría en Psicología Clínica y Familia
Mari del Rosario Tello Salazar	Psicóloga	Maestría en Gestión Pública

### **3.7.4 Confiabilidad**

“Es el grado de fiabilidad con que un instrumento produce resultados consistentes o la probabilidad de que funcione de acuerdo con lo esperado en una muestra. Se puede determinar mediante: medida de estabilidad, formas alternativas, mitades partidas y consistencia interna” (Arispe et al., 2020. p.81).

**Tabla 5***Confiabilidad de los instrumentos*

<b>Instrumento</b>	<b>Nº ítems por dimensión</b>	<b>Total ítems</b>	<b>Coefficiente Alfa de Cronbach</b>
Escala de Respuestas Rumiativas			
Depresión	12	22	0.894
Reproche	5		
Reflexión	5		
Escala de Estresores Académicos			
Deficiencias metodológicas del profesorado	12	54	0.989
Sobrecarga académica del estudiante	10		
Creencias sobre el rendimiento académico	10		
Intervenciones en público	5		
Clima Social negativo	6		
Exámenes	4		
Carencia de Valor de los contenidos	4		
Dificultades de Participación	3		

Los resultados de confiabilidad de los instrumentos de medición para la RSS (Escala de Respuestas Rumiativas de Hervás) y la ECEA (Escala de Estresores Académicos de Cabanach, Valle, Rodríguez, Piñeiro y Freire) indican un Coeficiente Alfa de Cronbach de 0.894 y 0.989 respectivamente los cuales, para los niveles de este coeficiente; lo que indica una *confiabilidad alta*.

### **3.8. Procesamiento y análisis de datos**

Para el procesamiento y análisis de los datos se elaboró una base de datos desarrollados en una hoja de cálculo de Microsoft Excel, luego se realizó la limpieza de estos para luego exportarlos al software estadístico IBM SPSS Statistics versión 21.0 para el análisis correspondiente.



Se aplicaron estadísticas descriptivas e inferenciales para determinar las estadísticas de prueba de hipótesis, teniendo en cuenta la normalidad de los datos. En este estudio, se trabajó con el coeficiente de correlación de Spearman ( $\rho$ ) para contrastar la hipótesis.

La estadística descriptiva, como lo dice su nombre, trata de describir algo, pero de manera cuantitativa. De las variables podríamos decir muchas cosas, pero necesitamos cuantificarlas, recoger datos, almacenarlos, realizar tablas o incluso gráficos que nos ofrezcan información de determinadas variables. Adicionalmente, nos ofrece medidas que resumen la información de una gran cantidad de datos.

El análisis estadístico inferencial infiere propiedades de una población, se encarga de hacer deducciones, es decir, inferir propiedades, conclusiones y tendencias, a partir de una muestra del conjunto. Su papel es interpretar, hacer proyecciones y comparaciones tales como pruebas de estimación puntual (o de intervalos de confianza), pruebas de hipótesis, pruebas paramétricas (como de media, de diferencia de medias, proporciones, etc.) y no paramétricas (como la prueba del chi-cuadrado, etc.)

## CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

### 4.1 Resultados

#### 4.1.1 Análisis Descriptivo de Resultados

**Tabla 6**

*Escalas y baremos de la variable pensamientos rumiativos*

<b>General</b>	<b>Cuantitativo</b>			<b>Cualitativo</b>
	<b>Dim1</b>	<b>Dim2</b>	<b>Dim3</b>	
82-110	33-45	27-35	22-30	Severo
52-81	21-32	17-26	14-21	Moderado
22-51	9-20	7-16	6-13	Leve

**Tabla 7**

*Escalas y baremos de la variable estresores académicos*

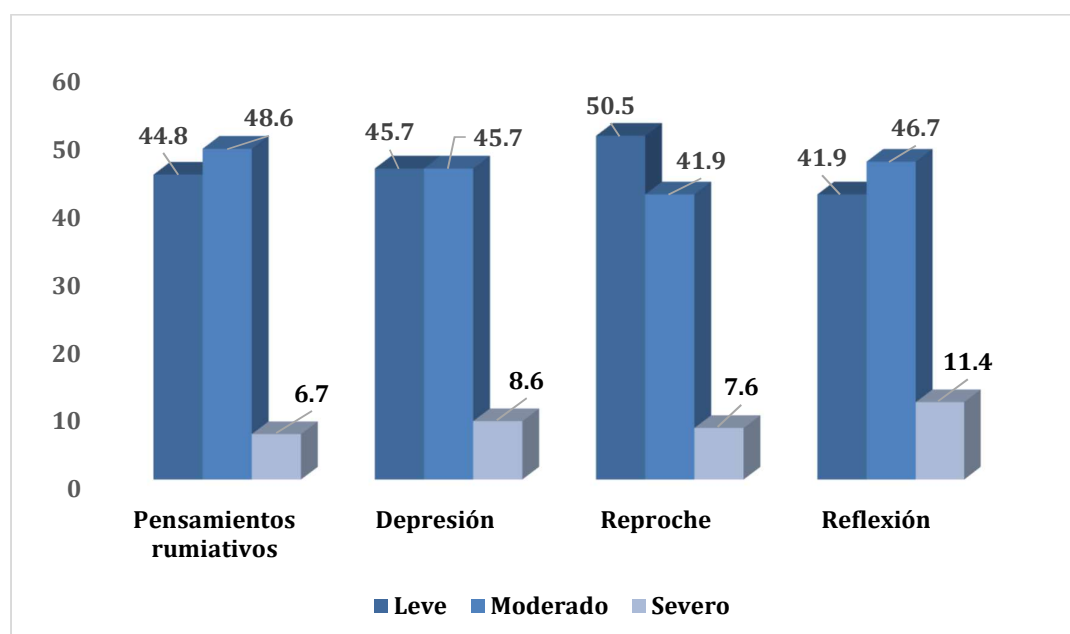
<b>General</b>	<b>Cuantitativo</b>					<b>Cualitativo</b>
	<b>Dim1</b>	<b>Dim2</b>	<b>Dim3</b>	<b>Dim4</b>	<b>Dim5</b>	
198-270	44-60	38-50	38-50	19-25	22-30	Alto
126-197	28-43	24-37	24-37	12-18	14-21	Medio
54-125	12-27	10-23	10-23	5-11	6-13	Bajo

<b>Dim6</b>	<b>Cuantitativo</b>		<b>Cualitativo</b>
	<b>Dim7</b>	<b>Dim8</b>	
16-20	16-20	11-15	Alto
10-15	10-15	7-10	Medio
4-9	4-9	3-6	Bajo

**Tabla 8***Distribución de niveles de la variable pensamientos rumiativos y sus dimensiones*

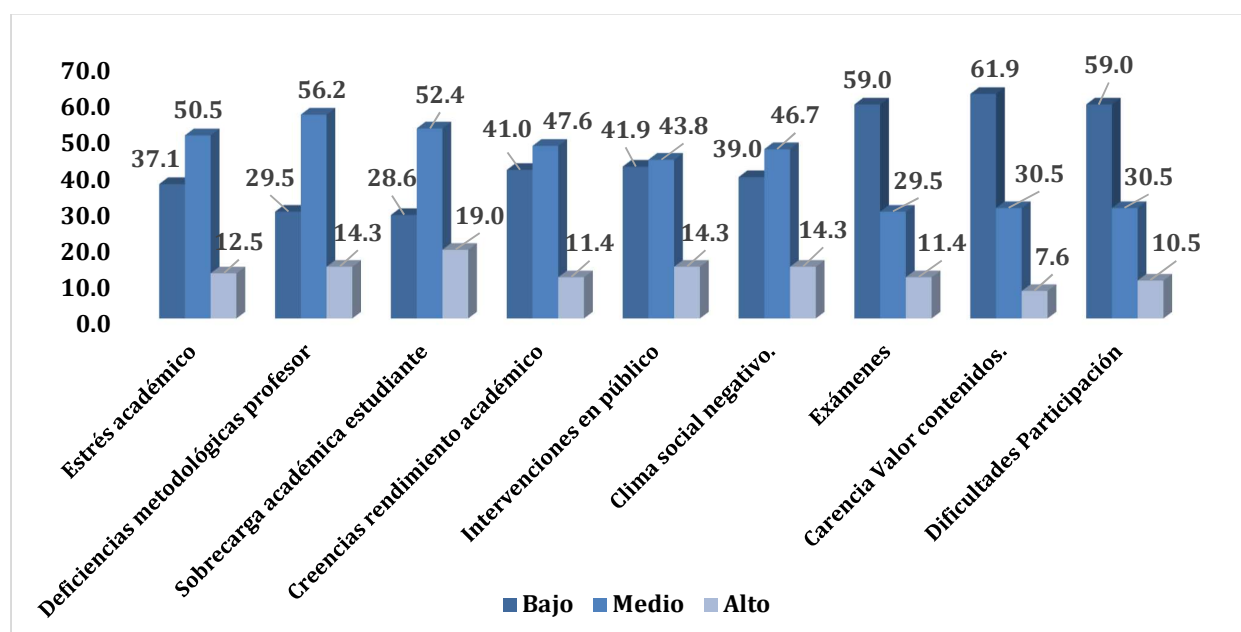
Niveles	Leve		Moderado		Severo		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Pensamientos rumiativos	47	44.8	51	48.6	7	6.7	105	100
Depresión	48	45.7	48	45.7	9	8.6	105	100
Reproche	53	50.5	44	41.9	8	7.6	105	100
Reflexión	44	41.9	49	46.7	12	11.4	105	100

**Figura 1***Distribución en niveles de la variable pensamientos rumiativos y sus dimensiones*

En la tabla 8 y figura 1, se encontró que la variable pensamientos rumiativos obtuvo un resultado de 44.8% con nivel leve, el 48.6% con nivel moderado y el 6.7% de nivel severo. En cuanto a la depresión, se obtuvo 45.7% con nivel leve, 45.7% con nivel moderado y 8.6% con nivel severo. En reproche 50.5% con nivel leve, 41.9% con nivel moderado y 7.6% con nivel severo; y en la reflexión, 41.9% con nivel leve, 46.7% con nivel moderado y 11.4% con nivel severo.

**Tabla 9***Distribución de niveles de la variable estresores académicos y sus dimensiones*

Niveles	Bajo		Medio		Alto		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Estrés académico	39	37.1	53	50.5	13	12.5	105	100
Deficiencias metodológicas profesor	31	29.5	59	56.2	15	14.3	105	100
Sobrecarga académica del estudiante	30	28.6	55	52.4	20	19	105	100
Creencias sobre rendimiento académico	43	41	50	47.6	12	11.4	105	100
Intervenciones en público	44	41.9	46	43.8	15	14.3	105	100
Clima social negativo.	41	39	49	46.7	15	14.3	105	100
Exámenes	62	59	31	29.5	12	11.4	105	100
Carencia de Valor de los contenidos.	65	61.9	32	30.5	8	7.6	105	100
Dificultades de Participación	62	59	32	30.5	11	10.5	105	100

**Figura 2***Distribución en niveles de la variable estresores académicos y sus dimensiones*

En la tabla 9 y figura 2, en cuanto al estrés académico, el 37.1% obtuvo nivel bajo, el 50.5% con nivel medio y el 12.5% con nivel alto. Las deficiencias metodológicas del profesorado obtuvieron un 29.5% con nivel bajo, el 56.2% con nivel medio y el 14.3% con nivel alto. La sobrecarga académica del estudiante el 28.6% con nivel bajo, el 52.4% con nivel medio y el 19% con nivel alto. Las creencias sobre el rendimiento académico presentaron el 41% con nivel bajo, el 47.6% con nivel medio y el 11.4% con nivel alto. Las intervenciones en público obtuvieron un resultado de 41.9% de nivel bajo, el 43.8% con nivel medio y el 14.3% con nivel alto. El clima social negativo el 39% nivel bajo, 46.7% con nivel medio y 14.3% nivel alto. Los exámenes presentaron un 59% de nivel bajo, el 29.5% con nivel medio y el 11.5% de nivel alto. La carencia de valor de los contenidos, el 61.9% con nivel bajo, el 30.5% con nivel medio y el 7.6% con nivel alto y el 59% con nivel bajo, el 30.5% con nivel medio y el 10.5% con nivel alto.

## Prueba de normalidad

**Tabla 10**

*Prueba de normalidad*

	Kolmogorov-Smirnova		
	Estadístico	gl	Sig.
Pensamientos rumiativos	0.112	105	0.002
Depresión	0.115	105	0.002
Reproche	0.095	105	0.020
Reflexión	0.119	105	0.001
Estrés académico	0.064	105	0.200
Deficiencias metodológicas profesorado	0.100	105	0.012
Sobrecarga académica del estudiante	0.055	105	0.200
Creencias sobre el rendimiento académico	0.073	105	0.200
Intervenciones en público	0.127	105	0.000
Clima social negativo	0.114	105	0.002
Exámenes	0.163	105	0.000
Carencia de Valor de los contenidos	0.178	105	0.000
Dificultades de Participación	0.175	105	0.000

Los resultados de la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov se halló el resultado de  $p < 0.05$ ; por lo que se decidió realizar una prueba no paramétrica del coeficiente Rho de Spearman, en vista que la distribución de datos que fue no normal.

## 4.1.2 Prueba de Hipótesis

### Hipótesis General:

Ho: No existe una relación significativa entre los *Pensamientos Rumiativos* y los *Estresores Académicos* en estudiantes universitarios de una universidad no estatal de Lima, en el año 2022.

Ha: Existe una relación significativa entre los *Pensamientos Rumiativos* y los *Estresores Académicos* en estudiantes universitarios de una universidad no estatal de Lima, en el año 2022.

**Tabla 11**

*Correlación entre los pensamientos rumiativos y los estresores académicos*

Correlaciones				
			Pensamientos rumiativos	Estrés académico
Rho de Spearman		Coefficiente de correlación	1,000	0.504**
	Pensamientos rumiativos	Sig. (bilateral)	.	0.000
		N	105	105
		Coefficiente de correlación	0.504**	1,000
	Estrés académico	Sig. (bilateral)	0.000	.
		N	105	105

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

En la tabla 11, en la contrastación de la hipótesis general realizada, se logró  $\rho = 0.000$  ( $\rho < 0.05$ ); rechazando la hipótesis nula y con un valor del coeficiente Rho de Spearman = 0.504\*\* estableciendo moderada correlación positiva de las variables pensamientos rumiativos y los estresores académicos.

*Luego podemos concluir que se procede a aceptar la Hipótesis alternativa y se rechaza la Hipótesis nula.*

**Hipótesis Específicas:**

**Depresión y Estresores Académicos**

Ho: No existe una relación significativa entre la *depresión* y los *estresores académicos* en estudiantes universitarios de una universidad no estatal de Lima, en el año 2022.

Ha: Existe una relación significativa entre la *depresión* y los *estresores académicos* en estudiantes universitarios de una universidad no estatal de Lima, en el año 2022.

**Tabla 12**

*Correlación entre la depresión y los estresores académicos*

		<b>Correlaciones</b>		
			<b>Depresión</b>	<b>Estrés académico</b>
Rho de Spearman		Coeficiente de correlación	1,000	0.528**
	Depresión	Sig. (bilateral)	.	0.000
		N	105	105
	Estrés académico	Coeficiente de correlación	0.528**	1,000
		Sig. (bilateral)	0.000	.
		N	105	105

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).



## Reflexión y Estresores Académicos

Ho: No existe una relación significativa entre la *reflexión* y los *estresores académicos* en estudiantes universitarios de una universidad no estatal de Lima, en el año 2022.

Ha: Existe una relación significativa entre la *reflexión* y los *estresores académicos* en estudiantes universitarios de una universidad no estatal de Lima, en el año 2022.

**Tabla 13**

*Correlación entre la reflexión y los estresores académicos*

		<b>Correlaciones</b>		
			<b>Reflexión</b>	<b>Estrés académico</b>
Rho de Spearman		Coefficiente de correlación	1,000	0.409**
	Reflexión	Sig. (bilateral)	.	0.000
		N	105	105
		Coefficiente de correlación	0.409**	1,000
	Estrés académico	Sig. (bilateral)	0.000	.
		N	105	105

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

En la tabla 13, en la contrastación de la segunda hipótesis específica realizada, se logró  $\rho = 0.000$  ( $\rho < 0.05$ ); rechazando la hipótesis nula y con un valor del coeficiente Rho de Spearman = 0.409\*\* quedando establecida una moderada correlación positiva de la dimensión reproche de los pensamientos rumiativos y los estresores académicos.

## Reproche y Estresores Académicos

Ho: No existe una relación significativa entre el *Reproche* y los *Estresores Académicos* en estudiantes universitarios de una universidad no estatal de Lima, 2022.

Ha: Existe una relación significativa entre el *Reproche* y los *Estresores Académicos* en estudiantes universitarios de una universidad no estatal de Lima, 2022.

**Tabla 14**

*Correlación entre el reproche y los estresores académicos*

Correlaciones			
		Reproche	Estrés académico
Rho de Spearman		Coefficiente de correlación	1,000
			0.468**
	Reproche	Sig. (bilateral)	.
			0.000
		N	105
			105
		Coefficiente de correlación	0.468**
			1,000
	Estrés académico	Sig. (bilateral)	0.000
			.
		N	105
			105

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

En la tabla 14, en la contrastación de la tercera hipótesis específica realizada, se logró  $\rho = 0.000$  ( $\rho < 0.05$ ); rechazando la hipótesis nula y con un valor del coeficiente Rho de Spearman = 0.468\*\* quedando establecida una moderada correlación positiva del reproche y los estresores académicos.

### 4.1.3 Discusión de Resultados

Para el caso de estudio seleccionado se enfocó en una población más restrictiva, con condiciones aparentemente mejores que otros entornos y se planteaba demostrar si existía una relación significativa entre los pensamientos rumiativos y los estresores académicos a fin de apreciar si dichos resultados eran similares a los obtenidos por otros investigadores ya mencionados. La población predominante fue el sexo femenino, fundamentalmente y las edades fluctuaron entre 21 y 23 años.

Respecto a la hipótesis general según los resultados obtenidos, se observó que existe una moderada correlación positiva entre las variables pensamientos rumiativos y el estrés académico en los estudiantes universitarios, debido a que, como lo mencionan Chau y Vilela (2018), constantemente se toman decisiones en esta etapa y que tienden aparecer momentos de constante estrés en los estudiantes causando diversos problemas de salud tanto físicos como psicológicos. Cabe señalar que la admisión a la educación superior requiere buenos hábitos de estudio, junto con aptitudes y destrezas, que serán una parte importante para poder satisfacer las necesidades sociales y educativas de la profesión universitaria (Marengo et al., 2018), sin embargo, la constante necesidad de estos trae consigo el estrés académico que, consecuentemente, conlleva a que los estudiantes tiendan a presentar pensamientos rumiativos.

El origen del término del estrés, vocablo anglosajón «stress» (que en principio se utilizaba en Física y que hace referencia a la tensión aplicada a un metal y la reacción de este ante dicha presión). Comenzó a utilizarse en Fisiología por Hans Selve (endocrino de la Universidad de Montreal) en 1936. Sin embargo, desde su aparición en el léxico de las ciencias de la salud ha generado las más diversas posiciones con relación a sus orígenes, sus efectos y recientemente a la manera de enfrentarlo y/o manejarlo.

Los antecedentes del presente estudio se enmarcan en un período reciente que incluye en algunos casos el factor COVID-19 adicional a los otros elementos considerados como generadores del estrés en las poblaciones-estudio. En este caso específico las poblaciones-estudio se enmarcan en estudiantes de nivel superior con el reto de enfrentar su estadía en la carrera y salir vivo en el intento. En este contexto y a pesar de que los estudios provienen de diferentes realidades y entornos académicos, y de que se han utilizado diferentes métodos y herramientas para su medición, las conclusiones son similares en sus generadores y en sus consecuencias. Dónde se encuentran diferencias es en la forma de lidiar con la situación, donde se pudo apreciar reacciones o actitudes tan disimiles, que vistos de forma aislada no tendrían relación aparente (resolver exámenes pasados, ver TV, comer, dormir, etc.), pero que todos apuntan a un solo objetivo: desconectarse.

En cuanto a la primera hipótesis específica sobre la relación que existe entre depresión y estresores académicos se estableció una moderada correlación positiva de las variables depresión y los estresores académicos. Se sabe que una característica de los pensamientos rumiativos, es que aparecen en distintos trastornos, principalmente enfermedades depresivas. Sánchez et al. (2021) en su trabajo por determinar los factores asociados a ansiedad, depresión, somatización y evitación experiencial en estudiantes universitarios del Perú en cuarentena por COVID-19 demostraron que más del 50% de la muestra, presentaron entre 3 y 6 de los seis indicadores de ansiedad, asimismo el 45% presenta el mismo número de indicadores de depresión. Lo que nos permitió verificar que los pensamientos rumiativos conllevan a mostrar estados de ánimo negativos y depresivos en un largo periodo y gran magnitud en los universitarios, por tanto, la depresión se complicará debido a medida que la personas tenga más pensamientos catastróficos de manera constante (Guerrero, 2022). En la actualidad cada vez más se define a la rumiación como un proceso básicamente desadaptativo que puede servir al mantenimiento o comienzo de problemas de salud mental como la

depresión. Lo que finalmente lleva a inferir que independiente del entorno, herramienta o tipo de estudio realizado, los resultados son similares y que se debe plantear estudios enfocados en las herramientas para enfrentar el estrés, toda vez que el estrés es la nueva pandemia de la salud mental.

La segunda hipótesis específica que correlacionó reproche y estresores académicos estableció una moderada correlación positiva de la dimensión reproche de los pensamientos rumiativos y los estresores académicos por lo que nuevamente se aceptó la hipótesis alternativa y se rechazó la hipótesis nula. La autocrítica es un estilo cognitivo por medio del cual el sujeto se evalúa y juzga así mismo; en su forma desadaptativa provoca sentimientos de inferioridad, culpa y fracaso debido a que dicha evaluación es total y rígida, de tal manera que la autocrítica provee la esencia sobre la que las rumiaciones se desarrollan, en otras palabras, la autocrítica aumenta la percepción de fracaso, mientras que la rumiación cognitiva profundiza la sensación. Para el caso de estudio seleccionado se enfocó en una población más restrictiva, con condiciones aparentemente mejores que otros entornos y se planteaba demostrar si existía una relación significativa entre los Pensamientos Rumiativos y los Estresores Académicos a fin de apreciar si dichos resultados eran similares a los obtenidos por otros investigadores ya mencionados.

En cuanto a la tercera hipótesis específica reflexión y estresores académicos en la contrastación realizada, una vez más estableciendo moderada correlación positiva del reproche y los estresores académicos concluyendo por tercera vez que se da por aceptada la hipótesis alternativa y se rechaza la hipótesis nula. Sabemos que la percepción cognitiva al estudiar la emoción entiende que para activar una respuesta emocional esta se vincula a los procesos de valoración, si esta es positiva o negativa, la rumiación negativa se caracterizaría por presentar evaluaciones desfavorables de los hechos, los cuales contribuirían a la elección de estrategias poco eficaces para la resolución de problemas. Los resultados coinciden con el

estudio de Palacios et al. (2022) quienes concluyen que la rumiación es todo pensamiento negativo que es constante en las personas no centrado en soluciones sino estar pendiente a ellos, la dimensión reflexión en la rumiación busca que las personas puedan resolver los problemas de manera asertiva, regulando los pensamientos rumiativos permitiendo manejar las situaciones adversas

## CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### 5.1 Conclusiones

Primera: Se valida el objetivo general donde se concluye que existe relación significativa con un valor Rho 0.504 entre los pensamientos rumiativos y los estresores académicos en estudiantes universitarios. Se observó que la mayoría de los estudiantes presentaron un nivel moderado de estrés, supuestamente debido al plan de estudio tan exigente de la universidad. A ello se le suma el término de una etapa fundamental, que requiere de una mayor exigencia, lo cual puede influir en la aparición del estrés, por lo tanto, se pudo afirmar que a más pensamientos rumiativos más estrés académico

Segunda: De acuerdo con el primer objetivo del estudio se concluye que existe relación significativa con un valor Rho 0.528 entre la depresión y los estresores académicos en estudiantes universitarios. Es así como las personas que están bajo estrés académico permanente pueden presentar algunas manifestaciones físicas, trastornos psicológicos y, dificultades sociales, por lo tanto, se pudo afirmar que a mayor nivel de depresión mayores nivel de estrés académico.

Tercera: Existe relación significativa de acuerdo con el segundo objetivo entre la reflexión y los estresores académicos con un valor Rho 0.409 en estudiantes universitarios, por lo tanto, tener pensamientos constantes sobre los problemas puede dificultar la resolución de problemas y la adecuada toma de decisiones.

Cuarta: El tercer objetivo se demostró con los resultados donde existe una relación significativa con un valor Rho 0.409 entre el reproche y los estresores académicos en estudiantes universitarios. Así se observó que los pensamientos rumiativos negativos, predisponen a reprocharse uno mismo, al no lograr los objetivos planteados por la universidad.



## 5.2 Recomendaciones

Primera: Se recomienda a los estudiantes de la universidad no estatal, se recomienda que en la medida de lo posible incluyan dentro de su formación hábitos de estudios los cuales permitan evitar pensamientos rumiativos y así mismo evitar generar situaciones de estrés

Segunda: Se recomienda a los estudiantes de la universidad no estatal, que soliciten al departamento académico que les impartan talleres para que aprendan estrategias del manejo de estrés para así poder ellos mismos aprender a manejar su estrés académico.

Tercera: Se recomienda a los estudiantes de la universidad no estatal, que soliciten al departamento académico que revisen la malla curricular para que retiren cursos con carencia de contenidos e incluyan aquellos que aporten más conocimientos

Cuarta: Se recomienda a los alumnos de la universidad particular asistir a los talleres y consejerías que los ayuden a manejar adecuadamente sus dificultades académicas.

## REFERENCIAS

- Almonte, M., Torres, N. y Baltazar, M. (2019). Prevalencia de signos de depresión y su relación con el desempeño académico en alumnos de la Universidad Intercultural del Estado de Puebla, México. *Revista HOLOPRAXIS*, 3(1), 140-155.
- Álvarez-Silva, L., Gallegos-Luna, R y Herrera-López, P. (2018). Estrés académico en estudiantes de tecnología superior Universitas. *Revista de Ciencias Sociales y Humanas*, 28, 193-209 <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=476154745010>
- Ashraf, M., Malik, J. A., y Musharraf, S. (2019). Academic Stress Predicted by Academic Procrastination among Young Adults: Moderating Role of Peer Influence Resistance. *Journal of Liaquat University of Medical & Health Sciences*, 18(1), 65-70.

[https://www.researchgate.net/publication/332718859\\_Academic\\_Stress\\_Predicted\\_by\\_Academic\\_Procrastination\\_among\\_Young\\_Adults\\_Moderating\\_Role\\_of\\_Peer\\_Influence\\_Resistance](https://www.researchgate.net/publication/332718859_Academic_Stress_Predicted_by_Academic_Procrastination_among_Young_Adults_Moderating_Role_of_Peer_Influence_Resistance)

Barrera, L., Sotelo, M., Barrera, R. y Sánchez, J. (2019). Bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 1(2), 244-251.

<https://revistacneip.org/index.php/cneip/article/view/42/33>

Bastis Consultores (2020, 2 de marzo). *Técnicas de recolección de datos para realizar un trabajo de investigación*.

<https://online-tesis.com/tecnicas-de-recoleccion-de-datos-para-realizar-un-trabajo-de-investigacion/>

Caballero, C., Gallo, Y. y Suárez, Y. (2018). Algunas variables de salud mental asociadas con la propensión al abandono de los estudios universitarios. *Psicología: Avances de la Disciplina*, 12(2), 37-46. <https://doi.org/10.21500/19002386.3466>

Cahuana Lipa, D. R., Machaca Mamani, D. J. C., Machaca Mamani, D. R. G., & Luján Minaya, D. J. C. (2022). Estrés académico derivado de la enseñanza virtual y estrategias de afrontamiento en universitarios de Apurímac, 2021. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(2), 470-483.

[https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v6i2.1896](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i2.1896)

Chávez, T. Cuadros, M. López, A. Montoya, M. Requena, N y Talavera, Y. (2018) Análisis psicométrico de la escala de estresores académicos (ECEA), en estudiantes de la Universidad Católica de Santa María. *Avances en Psicología*, 27(1), 73-82, <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2019v27n1.1467>

Chau, C. y Vilela, P. (2018). Variables asociadas a la salud física y mental percibida por estudiantes universitarios de Lima. *Liberabit*, 23(1), 89-102.

<http://dx.doi.org/https://doi.org/10.24265/liberabit.2017.v23n1.06>

Cuamba, N. y Zazueta, N. (2021). Salud mental, habilidades de afrontamiento y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Psicumex*, 10(2).

<https://doi.org/10.36793/psicumex.v10i2.351>

- De Rosa, L. y Keegan, E. (2018). Rumiación: Consideraciones teórico-clínicas. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 27 (1), 36-43.  
[https://www.researchgate.net/publication/320218801\\_Rumiacion\\_consideraciones\\_teorico-clinicas](https://www.researchgate.net/publication/320218801_Rumiacion_consideraciones_teorico-clinicas)
- Domínguez, S. (2018). Prevalencia de procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana y su relación con variables demográficas. *Revista de Psicología*, 7(1), 81-95.  
<https://revistas.ucsp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/49/49>
- Estadística Inferencial. Editorial Etece. Argentina (2021) *Estadística inferencial*. Autor: Equipo editorial, Etecé. De: Argentina.  
<https://concepto.de/estadistica-inferencial/#ixzz7aTNeOqJB>
- 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), 88-93.  
<http://doi.org/10.5281/zenodo.4675923>
- García, F., Rojas, N., Araya, F. y Gallegos, Y. (2018). Rumiación, crecimiento y sintomatología postraumática en personas que han vivido experiencias altamente estresantes. *Avances En Psicología Latinoamericana*, 36(3), pp.443–457  
<https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.4983>
- Guerrero, M. (2022). *Evitación experiencial y respuestas rumiativas en universitarios de Lima Metropolitana*. [Tesis de Licenciatura en Psicología, Universidad Autónoma del Perú]  
<https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/1861/Guerrero%20Trujillo%2c%20Bryan%20Martin.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Guzmán, J. y Reyes, M. (2018). Adaptación de la Escala de Percepción Global de Estrés en estudiantes universitarios peruanos. *Revista de Psicología (PUCP)*, 36(2), pp.719-750.  
<http://dx.doi.org/10.18800/psico.201802.012>

- Macías, A., García, L., Madero, A. y De León, F. (2019). El estrés académico en alumnos de odontología. *Revista Mexicana de Estomatología*, 6(1), pp.12-26.  
<https://www.remexesto.com/index.php/remexesto/article/view/236/431>
- Marengo, A., Suárez, Y. y Palacio, J. (2018). Burnout académico y síntomas relacionados con problemas de salud mental en universitarios colombianos. *Psychología*, 11(2), pp. 45-55.  
<http://www.scielo.org.co/pdf/psych/v11n2/1900-2386-psych-11-02-00051.pdf>
- Marsiglia, D., Madero, K., Vallejo, S., Duque, P. y Campillo, S. (2018). Factores generadores de estrés percibidos por estudiantes de enfermería en su primera práctica clínica. *Ciencia Y Salud Virtual*, 10(2), 32-49.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.22519/21455333.1155>
- Moreno, J., Hernández, J. y García, A. (2022). Estrés académico de estudiantes universitarios de Economía: estresores, síntomas y estrategias. *Revista de Educación y Desarrollo*, 60.  
[https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu\\_desarrollo/anteriores/60/60\\_Moreno.pdf](https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/60/60_Moreno.pdf)
- Nayak, S. (2019). Impact of Procrastination and Time-Management on Academic Stress among Undergraduate Nursing Students: A Cross Sectional Study. *International Journal of Caring Sciences*, 12(3), 1480-1486  
[http://internationaljournalofcaringsciences.org/docs/18\\_nayak\\_original\\_12\\_3.pdf](http://internationaljournalofcaringsciences.org/docs/18_nayak_original_12_3.pdf)
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *Trastornos mentales*.  
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>
- Ortega, M. (2019). Caracterización del estrés académico percibido por estudiantes de las ciencias de la salud y los mecanismos que utilizan para afrontarlo. *Veraguas, 2018. Visión Antataura*, 3(1), 79-97.  
<http://portal.amelica.org/ameli/jatsRepo/225/2251081006/index.html>
- Otero, G., Carriazo, G., Támara, S., Torres, G. y Pájaro, N. (2020). Nivel de estrés académico por evaluación oral y escrita en estudiantes de Medicina de una universidad del Departamento de Sucre. *CES Medicina*, 34(1).  
<https://revistas.ces.edu.co/index.php/medicina/article/view/5229>

- Palacios, J., Cadenillas, V., Mayorga, J. y Uribe, Y. (2022) Rumiación en la ansiedad en universitarios en tiempos de pandemia. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*. 41(1). 45-51.  
[https://www.revistaavft.com/images/revistas/2022/avft\\_1\\_2022/8\\_rumiacion\\_ansi edad\\_universitarios.pdf](https://www.revistaavft.com/images/revistas/2022/avft_1_2022/8_rumiacion_ansi edad_universitarios.pdf)
- Parillo, J., y Gómez, R. (2019). Estrés académico y autoestima en estudiantes de enfermería, Arequipa-Perú. *Revista de ciencias sociales*, 25(1), 384-399.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7113737>
- Pinedo, I., Pacheco, L., & Yáñez, J. (2017). Las emociones y la moral: claves de interpretación desde una aproximación cognitiva.  
<https://www.redalyc.org/journal/1390/139057282007/html/>
- Pozos, B., Preciado, M., Plascencia, A., Acosta, M. y Aguilera, M. (2022). Estrategias de afrontamiento ante el estrés de estudiantes de medicina de una universidad pública en México. *Investigación en Educación Médica*, 11(41)  
<https://doi.org/10.22201/fm.20075057e.2022.41.21379>
- Quiliano, M. (2020). Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes de enfermería. *Ciencia y enfermería*, 26, 3.  
<http://dx.doi.org/10.4067/s0717-95532020000100203>
- Restrepo, J., Sánchez, O., Vallejo, G., Quirama, T., Sánchez, Y. y Cardona, P. (2018). Depresión y su relación con el consumo de sustancias psicoactivas, el estrés académico y la ideación suicida en estudiantes universitarios colombianos. *Health & Addictions/Salud Y Drogas*, 18(2). pp. 227-239.  
<https://doi.org/10.21134/haaj.v18i2.359>
- Reyes, J. (2020). *Salud Mental, Apoyo Social percibido y Desempeño Académico en estudiantes de un Instituto de Educación Superior – Senati 2015*. [Tesis de maestría, Universidad Nacional Federico Villarreal]  
<http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/4484>

- Rodríguez, E. y Sánchez, M. (2022) Estrés académico en estudiantes de Ciencias de la Salud en la modalidad de educación a distancia en tiempos de Covid-19. *Revistas de estudios y experiencias en educación*. 21(45).  
<http://dx.doi.org/10.21703/0718-5162.v21.n45.2022.003>
- Sánchez, D. (2020). Estrés Académico en los Estudiantes del Programa de Pregrado de Enfermería de la Universidad Francisco de Paula Santander, una Propuesta de Intervención. *Conocimiento, Investigación Y Educación CIE*, 1(3), pp.65-88.  
[https://revistas.unipamplona.edu.co/ojs\\_viceinves/index.php/CIE/article/view/4040/2297](https://revistas.unipamplona.edu.co/ojs_viceinves/index.php/CIE/article/view/4040/2297)
- Sánchez, R. (2020). Bienestar subjetivo: el papel de la rumia, optimismo, resiliencia y capacidad de recibir apoyo. *Ciencias Psicológicas*, 14(2)  
<https://doi.org/10.22235/cp.v14i2.2222>
- Sánchez, H., Yarlequé, L., Alva, L., Nuñez, E., Arenas, C., Matalinares, M., Gutiérrez, E., Medina, I., Solís, J. y Fernández, C. (2021) Indicadores de ansiedad, depresión, somatización y evitación experiencial en estudiantes universitarios del Perú en cuarentena por Covid-19. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 21(2).  
<http://dx.doi.org/10.25176/rfmh.v21i1.3179>
- Tacsá, P (2018). *Respuestas rumiativas en pacientes con depresión, ansiedad y trastorno límite de personalidad en un hospital de Salud Mental*. [Tesis de Maestría. Universidad San Martín de Porres]  
[https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/3582/tacsá\\_ppc.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/3582/tacsá_ppc.pdf?sequence=4&isAllowed=y)
- Teque, M., Díaz, N. y Mechán, D. (2020). Estrés académico en estudiantes de enfermería de una universidad peruana. *Medicina naturista*, 14(2), 43-48.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7512760>
- Türktorun, Y. Z., Weiher, G. M., y Horz, H. (2020). Psychological detachment and work-related rumination in teachers: A systematic review. *Educational Research Review*, 31 <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2020.100354>
- Velázquez, B., García, C., Nieves, Y., Sánchez, Y., Díaz, V. y Cabrera, R. (2020). El trabajo docente como ODS y los factores estresores en estudiantes de Enfermería. *Enfermería Investiga*, 5(2), 26-30

<http://dx.doi.org/10.31243/ei.uta.v5i2.871.2020>

- Velásquez, C., Grajeda, A., Montero, V., Montgomery, W., y Egusquiza, K. (2018). Evitación experiencial, rumiación e impulsividad en estudiantes de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. *Revista De Investigación En Psicología*, 21(1) <https://doi.org/10.15381/rinvp.v21i1.15110>
- Zárate, N., Soto, M., Martínez, E., Castro, M., García, R. y López, N. (2018). Hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de la salud. *FEM. Revista de la Fundación Educación Médica*, 21(3), 153-157. <https://dx.doi.org/10.33588/fem.213.948>
- Zareian, B., Wilson, J. & LeMoult, J. (2021). Cognitive Control and Ruminative Responses to Stress: Understanding the Different Facets of Cognitive Control. *Frontiers in Psychology*, 12(1) <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.660062>



**Anexo 1. Matriz de consistencia**

<b>PROBLEMA</b>	<b>OBJETIVOS</b>	<b>HIPÓTESIS</b>	<b>VARIABLES</b>	<b>DISEÑO METODOLOGÍA</b>
<p><b>Problema general</b> ¿Qué relación existe entre los pensamientos rumiativos y el estrés académico en estudiantes de una universidad no estatal de Lima, 2022?</p> <p><b>Problemas específicos</b> ¿Qué relación existe entre la depresión y el estrés académico en estudiantes de una universidad no estatal de Lima, 2022? ¿Qué relación existe entre la reflexión y el estrés académico en estudiantes de una universidad no estatal de Lima, 2022? ¿Qué relación existe entre el reproche y el estrés académico en estudiantes de una universidad no estatal de Lima, 2022?</p>	<p><b>Objetivo general</b> Determinar la relación entre los pensamientos rumiativos y el estrés académico en estudiantes de una universidad no estatal de Lima, 2022.</p> <p><b>Objetivos específicos</b> -Determinar la relación entre la depresión y el estrés académico en estudiantes de una universidad no estatal de Lima, 2022. -Determinar la relación entre la reflexión y el estrés académico en estudiantes de una universidad no estatal de Lima, 2022. -Determinar la relación entre el reproche y el estrés académico en estudiantes de una universidad no estatal de Lima, 2022.</p>	<p><b>Hipótesis general</b> Existe relación entre los pensamientos rumiativos y el estrés académico en estudiantes de una universidad no estatal de Lima, 2022.</p> <p><b>Hipótesis específicas</b> -Existe una relación significativa entre la depresión y el estrés académico en estudiantes de una universidad no estatal de Lima, 2022. -Existe una relación significativa entre la reflexión y el estrés académico en estudiantes de una universidad no estatal de Lima, 2022. -Existe una relación significativa entre el reproche y el estrés académico en estudiantes de una universidad no estatal de Lima, 2022.</p>	<p><b>Variable 1</b> :  Pensamientos rumiativos</p> <p><b>Variable 2:</b>   Estrés académico</p>	<p><b>Tipo de Investigación:</b>  El método de investigación es básico, cuantitativo, el diseño del estudio es no experimental</p> <p><b>Población</b>  La población estuvo conformada por todos los estudiantes de una universidad no estatal de Lima.</p> <p><b>Muestra:</b> Se realizó a 50 estudiantes de entre octavo y décimo ciclo</p> <p><b>Técnica:</b> Encuesta</p> <p><b>Instrumentos:</b> Cuestionarios</p>

## Anexo 2: Instrumentos

### Escala de Respuestas Rumiativos (RRS)

Las personas piensan y hacen distintas cosas cuando se sienten tristes, deprimidas o abatidas. Por favor lee cada una de las frases a continuación y rodea con un círculo si casi nunca, algunas veces, a menudo o casi siempre piensas o actúas de esa manera cuando estás *abatido, triste o deprimido*. Por favor, indica lo que generalmente haces, no lo que crees que deberías hacer.

Nº	ITEM	Nunca	Alguna vez	Bastantes veces	Casi siempre	Siempre
		1	2	3	4	5
1	Piensas en lo solo/a que te sientes					
2	Piensas «No seré capaz de hacer mi trabajo/tarea si no soy capaz de quitarme esto de encima»					
3	Piensas en tus sensaciones de fatiga y molestias					
4	Piensas en lo duro que te resulta concentrarte					
5	Piensas: «¿Qué he hecho yo para merecerme esto?»					
6	Piensas en lo pasivo/a y desmotivado/a que te sientes					
7	Analizas los sucesos recientes para entender por qué estás deprimido					
8	Piensas acerca de cómo parece no sentir ya nada					
9	Piensas «¿Por qué no puedo conseguir hacer las cosas?»					
10	Piensas «¿Por qué siempre reacciono de esta forma?»					
11	Te vas por ahí solo/a y piensas en por qué te sientes así					
12	Escribes lo que estás pensando y lo analizas					
13	Piensas acerca de una situación reciente, anhelando que hubiera ido mejor					
14	Piensas: «No seré capaz de concentrarme si continúo sintiéndome de esta manera					

15	Piensas «Por qué tengo problemas que el resto de las personas no tienen					
16	Piensas: «¿Por qué no puedo controlar las cosas mejor?»					
17	Piensas en lo triste que te sientes					
18	Piensas sobre todos tus defectos, debilidades, fallos y equivocaciones					
19	Piensas sobre cómo no te apetece hacer nada					
20	Analizas tu forma de ser para intentar comprender por qué estás deprimido/a					
21	Te vas solo/a a algún sitio para pensar sobre cómo te sientes					
22	Piensas en cómo estás de irritado contigo mismo/a					

### Escala de Estresores Académicos

A continuación, va a encontrar una serie de enunciados relacionados con situaciones, acontecimientos e interpretaciones que pueden provocarnos inquietud o estrés. Indique en qué medida le ponen nervioso o le inquietan a usted.

Me pongo nervioso o me inquieto...

Nº	Item	Nunca	Alguna vez	Bastantes veces	Casi siempre	Siempre
		1	2	3	4	5
1	Cuando me preguntan en clase					
2	Si tengo que hablar en voz alta en clase					
3	Al salir a la pizarra					
4	Al hacer una exposición o al hablar en público durante un cierto tiempo					
5	Al hablar de los exámenes					
6	Cuando tengo exámenes					
7	Mientras preparo los exámenes					
8	Cuando se acercan las fechas de los exámenes					

9	Si tengo que exponer en público o dar una opinión					
10	Cuando el profesor da la clase de una manera determinada y luego nos examina de un modo poco coherente con esa forma de dar la clase					
11	Cuando los profesores no se ponen de acuerdo entre ellos (manifiestan claras discrepancias entre ellos en Temas académicos)					
12	Cuando no me queda claro cómo he de estudiar una materia					
13	Cuando no tengo claro qué exigen en las distintas materias					
14	Cuando los profesores plantean trabajos, actividades o tareas que no tienen mucho que ver entre sí (que son incongruentes)					
15	Cuando el profesor no plantea de forma clara qué es lo que tenemos que hacer					
16	Cuando el profesor plantea trabajos, actividades o tareas que son contradictorios entre sí					
17	Cuando los distintos profesores esperan de nosotros cosas diferentes					
18	Cuando el profesor espera de nosotros que sepamos cosas que no nos ha enseñado					
19	Cuando el profesor da por hecho que tenemos conocimientos que en realidad no tenemos					
20	Cuando el profesor plantea exámenes claramente incongruentes con lo estudiado/enseñado					
21	Cuando existe una clara falta de coherencia entre los contenidos de las distintas materias					
22	Las asignaturas que cursamos tienen poco que ver con mis expectativas					
23	Las asignaturas que cursamos tienen escaso interés					
24	Lo que estoy estudiando tiene una escasa utilidad futura					
25	Las clases a las que asisto son poco prácticas					
26	Por no saber si mi ritmo de aprendizaje es el adecuado					

27	Por el excesivo número de asignaturas que integran el plan de estudios de mi carrera					
28	Porque los resultados obtenidos en los exámenes no reflejan, en absoluto, mi trabajo anterior de preparación ni el esfuerzo desarrollado					
29	Por las demandas excesivas y variadas que se me hacen					
30	Porque rindo claramente por debajo de mis conocimientos					
31	Por el escaso tiempo de que dispongo para estudiar adecuadamente las distintas materias					
32	Por el cumplimiento de los plazos o fechas determinadas de las tareas encomendadas					
33	Por la excesiva cantidad de información que se me proporciona en clase, sin que se indique claramente lo fundamental					
34	Por el excesivo tiempo que debo dedicarle a la realización de las actividades académicas					
35	Porque no creo que pueda hacer frente a las exigencias de la carrera que estudio					
36	Porque no dispongo de tiempo para dedicarme a las materias todo lo necesario					
37	Porque no creo que pueda lograr los objetivos propuestos					
38	Por la excesiva carga de trabajo que debo atender					
39	Por el excesivo número de horas de clase diarias que tengo					
40	Por el ritmo de trabajo o estudio que se nos exige					
41	Porque desconozco si mi progreso académico es adecuado					
42	Porque no sé cómo hacer bien las cosas					
43	Porque no sé qué hacer para que se reconozca mi esfuerzo y mi trabajo					
44	Porque no tengo claro cómo conseguir que se valore mi dominio de las materias					
45	Porque no tengo posibilidad alguna o muy escasa de dar mi opinión sobre la					

	metodología de enseñanza de las materias del plan de estudios					
46	Porque no sé qué hacer para que se reconozca mi valía personal					
47	Porque las posibilidades de opinar sobre el procedimiento de evaluación de las asignaturas del plan de estudios son muy escasas o nulas					
48	Porque no está en mi mano plantear los trabajos, tareas o actividades como me gustaría					
49	Por los conflictos en las relaciones con otras personas (profesores, compañeros)					
50	Por la excesiva competitividad existente en clase					
51	Por la falta de apoyo de los profesores					
52	Por la falta de apoyo de los compañeros					
53	Por la ausencia de un buen ambiente en clase					
54	Por la existencia de favoritismos en clase					

### Anexo 3: Validez de los Instrumentos

#### CARTA DE PRESENTACIÓN

Magíster/Doctor: .....

Presente

Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO.

Es muy grato comunicarme con usted para expresarle mi saludo y, asimismo, hacer de su conocimiento que siendo estudiante del programa de Posgrado requiero validar los instrumentos a fin de recoger la información necesaria para desarrollar mi investigación, con la cual optaré el grado de Maestra.

El título nombre de mi proyecto de investigación es PENSAMIENTOS RUMIATIVOS Y EL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD NO ESTATAL DE LIMA EL 2022 y, debido a que es imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para aplicar los instrumentos en mención, he considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en temas de Docencia Universitaria.

El expediente de validación que le hago llegar contiene:

- Carta de presentación
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones
- Matriz de operacionalización de las variables
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos

Expresándole los sentimientos de respeto y consideración, me despido de usted, no sin antes agradecer por la atención que dispense a la presente.

Atentamente,

-----

ROSA MARIA QUIÑONES MOSCOSO

DNI: 07600166

## Ficha de Validación por Jueces Expertos

### ESCALA DE CALIFICACIÓN

Estimado (a):

Teniendo como base los criterios que a continuación se presenta, se le solicita dar su opinión sobre el instrumento de recolección de datos que se adjunta:

CRITERIOS	PERTINENCIA		RELEVANCIA		CLARIDAD		OBSERVACIÓN
	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
1. El instrumento recoge información que permite dar respuesta al problema de investigación.							
2. El instrumento propuesto responde a los objetivos del estudio.							
3. La estructura del instrumento es adecuada.							
4. El ítem del instrumento responde a la operacionalización de la variable.							
5. La secuencia presentada facilita el desarrollo del instrumento.							
6. Los ítems son claros y entendibles.							
7. El número de ítems es adecuado para su aplicación.							

Marque con una (X) en SI o NO, en cada criterio según su opinión.

#### SUGERENCIAS:

.....

**FIRMA DEL JUEZ EXPERTO (A)**

**Constancia de validación**



## CARTA DE PRESENTACION

Lima, de del 202

Quién suscribe, mediante la presente dejo constancia de mi participación en la evaluación por Juicio de expertos de los siguientes instrumentos denominados **Escala de Respuestas Rumiativas (RRS) y Escala de Estresores Académicos**, cuyos resultados se encuentran en la Ficha de evaluación correspondiente.

Atentamente,

Nombres completos:

Profesión: Docente

Maestría / Doctorado: Maestría

Firma: .....

## Validación por Jueces Expertos

### PENSAMIENTOS RUMIATIVOS Y EL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD

#### NO ESTATAL DE LIMA EL 2022

Estimado(a) experto(a), yo Rosa María Quiñones Moscoso, estoy realizando la validación de mis instrumentos para realizar la tesis de la maestría en Docencia Universitaria en la UPNW, por ello le solicito completar el consentimiento de participación en el anexo 1 y el instrumento completo en el anexo 2.

En la **Ficha de validación** marque con un aspa lo que considere en cada criterio (el instrumento completo para su análisis, se encuentra en el **Anexo 2**):

## Constancia de validación

Lima, 05 de agosto del 2022

Quién suscribe, Elías Segundo Carrascal Cavalier mediante la presente dejo constancia de mi participación en la evaluación por Juicio de expertos de los siguientes instrumentos denominados Escala de Respuestas Rumiativas (RRS) y Escala de Estresores Académicos, cuyos resultados se encuentran en la Ficha de evaluación correspondiente.

Atentamente,

Nombres completos: Elías Segundo Carrascal Cavalier

Profesión: Docente

Maestría / Doctorado: Maestría

  
Firma: ..... Elías Segundo Carrascal Cavalier  
C.P.A.P. 2019  
IN.S.A.T. - EX.SALUD

## Constancia de validación

Lima, 03 de Agosto del 202

Quién suscribe, \_\_\_\_\_ mediante la presente dejo constancia de mi participación en la evaluación por Juicio de expertos de los siguientes instrumentos denominados Escala de Respuestas Rumitativas (RRS) y Escala de Estresores Académicos, cuyos resultados se encuentran en la Ficha de evaluación correspondiente.

Atentamente,

Nombres completos: *Peter Marco Paredes Pacheco*

Profesión: Docente

Maestría / Doctorado: Maestría *Maestría en Administración de Servicios de Salud  
Doctor en Salud Pública*

Firma:

Constancia de validación

Lima, 3 de *Ago* del 2022

Quién suscribe, *Liliana Gonzales Hamada* mediante la presente dejo constancia de mi participación en la evaluación por Juicio de expertos de los siguientes instrumentos denominados Escala de Respuestas Rumiativas (RRS) y Escala de Estresores Académicos, cuyos resultados se encuentran en la Ficha de evaluación correspondiente.

Atentamente,

Nombres completos: *Liliana Marisol Gonzales Hamada*

Profesión: Docente

Maestría / Doctorado: Maestría

*Maestría en Administración de Servicios de Salud  
Maestría en Docencia Universitaria y Gestión Educativa  
Doctorado en Salud Pública*

Firma: 

Constancia de validación

Lima, 07 de Agosto del 2022

Quién suscribe, LUIS OSCAR VELASQUEZ AGUILAR mediante la presente dejo constancia de mi participación en la evaluación por Juicio de expertos de los siguientes Instrumentos denominados Escala de Respuestas Rumiativas (RRS) y Escala de Estresores Académicos, cuyos resultados se encuentran en la Ficha de evaluación correspondiente.

Atentamente,

Nombres completos: LUIS OSCAR VELASQUEZ AGUILAR

Profesión: Docente Psicólogo

Maestría / Doctorado: Maestría en Psicología Clínica y Familiar

C.P.P. 2303  
Ps. OSCAR VELASQUEZ AGUILAR  
Jefe Servicio de Psicología  
C.P.P. 2303

Firma: 07 de Agosto del 2022

## Constancia de validación

Lima, 06 de agosto del 2022

Quién suscribe, MARI TELLO SALAZAR, mediante la presente dejo constancia de mi participación en la evaluación por Juicio de expertos de los siguientes instrumentos denominados Escala de Respuestas Rumiativas (RRS) y Escala de Estresores Académicos, cuyos resultados se encuentran en la Ficha de evaluación correspondiente.

Atentamente,

Nombres completos: MARI DEL ROSARIO TELLO SALAZAR

Profesión: PSICÓLOGA

Maestría / Doctorado: MAESTRÍA EN GESTIÓN PÚBLICA

Firma: .....



#### Anexo 4: Confiabilidad del instrumento

<b>Instrumento</b>	<b>Items por dimensión</b>	<b>Total items</b>	<b>Coef. Alfa Cronbach</b>
Escala de Respuestas Rumiativas			
Depresión	12	22	0.894
Reproche	5		
Reflexión	5		
Escala de Estresores Académicos			
Deficiencias metodológicas del profesorado	12	54	0.989
Sobrecarga académica del estudiante	10		
Creencias sobre el rendimiento académico	10		
Intervenciones en público	5		
Clima Social negativo	6		
Exámenes	4		
Carencia de Valor de los contenidos	4		
Dificultades de Participación	3		



## **Anexo 5: Aprobación del Comité de Ética**

## **Anexo 6: Formato de consentimiento informado**

### CONSENTIMIENTO INFORMADO EN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN DEL CIE-VRI

Instituciones : Universidad No estatal Norbert Wiener  
Investigadores : Rosa María Quiñones Moscoso  
Título : Pensamientos Rumiativos y Estresores Académicos en estudiantes de una Universidad Particular de Lima el 2022

Propósito del Estudio: Estamos invitando a usted a participar en un estudio llamado: Pensamientos Rumiativos y Estresores Académicos en estudiantes de una universidad particular de Lima el 2022. Este es un estudio desarrollado por una investigadora de la Universidad No estatal Norbert Wiener, Rosa María Quiñones Moscoso. El propósito de este estudio es establecer la relación entre los pensamientos rumiativos que se repiten y el estrés académico que las provoca. Su ejecución ayudará/permitirá a identificar las causas y sus agravantes

#### Procedimientos:

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

- Acceder al cuestionario de Escala de Respuestas Rumiativas (RRS)
- Acceder al cuestionario de Escala de Estresores Académicos
- Acceder a los resultados de la investigación

La entrevista/encuesta puede demorar unos 30- 45 minutos cada una. Los resultados de las pruebas se le entregaran a usted en forma individual o almacenaran respetando la confidencialidad y el anonimato.

Riesgos: Su participación en el estudio no conlleva ningún riesgo físico, económico ni emocional

Beneficios: Usted se beneficiará al poder identificar cuáles son los pensamientos que a usted le perturban y cómo estos afectan su desempeño académico.

#### Costos e incentivos

Usted no deberá pagar nada por la participación. Igualmente, no recibirá ningún incentivo económico ni medicamentos 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 la identificación de Usted. Sus archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al estudio.

#### Derechos del paciente:

Si usted se siente incómodo durante su participación, 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 Rosa María Quiñones Moscoso al número de teléfono: 999016111 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, Email: [comite.etica@uwiener.edu.pe](mailto: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.

## **Anexo 7: Carta de aprobación de la institución para la recolección de los datos**

CARTA DE PRESENTACION A LA UNIVERSIDAD DE ESTUDIO

Lima, 8 de agosto de 2022

Señores

**UNIVERSIDAD PERUANA CAYETANO HEREDIA**

**Facultad de Psicología**

**Escuela Profesional de Psicología Leopoldo Chiappo Galli**

Av. Honorio Delgado 430

San Martín de Porres 15102

Atención: Dr. Carlos López Villavicencio

Vicedecano de la Facultad de Psicología

Asunto: **SOLICITA AUTORIZACIÓN PARA APLICACIÓN DE PRUEBAS**

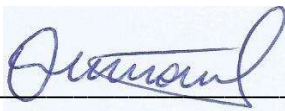
Es grato dirigirme a usted, a fin de saludarlo y a su vez solicitar su autorización a fin de que me permita poder aplicar a los alumnos de la Escuela las siguientes pruebas:

- Escala de Respuestas Rumiativas
- Escala de Estresores Académicos

Al respecto, debo indicar que estas pruebas se enmarcan en el desarrollo de la tesis Pensamientos Rumiativos y Estresores Académicos en estudiantes de una universidad de Lima el 2022, con la cual estoy optando al grado de Maestro en Docencia Universitaria por la Universidad No estatal Norbert Wiener, teniendo como asesora a la Dra. Jéssica Paola Palacios Garay.

Sin otro particular y a la espera de su amable respuesta quedo de Uds.

Atentamente,



Ps. Rosa María Quiñones Moscoso

CPs. N° 10156

**Anexo 8: Informe del asesor de Turnitin**