



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

**PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN
PSICOLOGIA EDUCATIVA**

Psicología positiva y la respuesta rumiativas de los docentes en
una institución educativa del distrito de Lurigancho, Lima, 2022

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

Maestra en psicología educativa

AUTORA:

Lavado Sinche, Nancy Marlene (orcid.org/0000-0003-2448-2537)

ASESORA:

Dra. Gonzales Sánchez, Araceli del Carmen (orcid.org/0000-0003-0028-9177)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Innovaciones pedagógicas

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Apoyo a la reducción de brechas y carencias en la educación en todos sus
niveles

LIMA - PERÚ

2022

Dedicatoria

A Dios quien ha sido mi guía y fortaleza, a mi hija Camila, por dar sentido a mi vida, ser mi motivación para mejorar cada día y por hacer de mí, la madre más feliz de este mundo. A mi padre Máximo quien está en el cielo, por siempre empujarme a ser mejor cada día y enseñarme que las metas se cumplen. A mi madre quien siempre me ayudó a perseguir mis sueños. A toda mi familia porque con sus consejos y palabras de aliento hicieron de mí una mejor persona.

Agradecimiento

A la UCV por darme la oportunidad de seguir creciendo académicamente. Agradezco la ayuda de mi maestra Dra. Aracelli Gonzales, por las exigencias para la mejora continua, por las orientaciones y compromiso académico con sus estudiantes, a mis compañeros, quienes fueron parte fundamental en el logro de la culminación de esta tesis.

Índice de contenidos

	Pág.
Carátula	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenidos	iv
Índice de tablas	v
Resumen	vi
Abstract	vii
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	5
III. METODOLOGIA	14
3.1. Tipo y diseño de investigación	14
3.2. Variable y operacionalización	15
3.3. Población y muestra, muestreo	16
3.4. Técnica e instrumentos de recolección de datos	16
3.5. Procedimiento	19
3.6. Método de análisis de datos	19
3.7. Aspectos éticos	20
IV. DISCUSION	28
V. CONCLUSIONES	33
VI. RECOMENDACIONES	34
REFERENCIAS	35
ANEXO	42

Índice de tablas

	Pág.
Tabla 1 Distribución de frecuencia de la variable Psicología positiva	21
Tabla 2 Distribución de la variable respuestas rumiativas y sus dimensiones	22
Tabla 3 Prueba de correlación entre la psicología positiva y la respuesta rumiativa	23
Tabla 4 Prueba de correlación entre el sentido positivo de la vida y la respuesta rumiativa	24
Tabla 5 Prueba de correlación entre la satisfacción con la vida y la respuesta rumiativa	25
Tabla 6 Prueba de correlación entre la realización personal y la respuesta rumiativa	26
Tabla 7 Prueba de correlación entre la alegría de vivir y la respuesta rumiativa	27

Resumen

La presente tesis se enmarcó en la línea de Innovaciones pedagógicas. El objetivo de la investigación fue determinar de qué manera la psicología positiva se relaciona con la respuesta rumiativas de los docentes de una institución educativa del distrito de Lurigancho, Lima, 2022. La investigación fue de tipo básica, con diseño no experimental, de corte transversal, correlacional. La población estuvo conformada por los docentes. La muestra estuvo conformada por 54 docentes. La técnica utilizada para la recolección de información fue la encuesta y el instrumento fue el cuestionario. El cuestionario para medir la variable psicología positiva estuvo conformado por 27 ítems y el cuestionario para medir la variable respuestas rumiativas por 22 ítems. Se utilizó el software estadístico SPSS versión 25 para procesar los datos. Los resultados de la investigación determinaron que la variable psicología positiva se relaciona significativamente con la variable respuestas rumiativas, con un p_valor calculado de 0.000.

Palabras clave: felicidad, rumiación, docentes

Abstract

This thesis was framed in the line of Pedagogical Innovations. The objective of the research was to determine how much positive psychology is related to the ruminative response of teachers in an educational institution in the district of Lurigancho, Lima, 2022. The research was of a basic type, with non-experimental, cross-sectional, correlational design. The population was made up of teachers. The sample consisted of 54 teachers. The technique used for the collection of information was the survey and the instrument was the questionnaire. The questionnaire to measure the positive psychology variable consisted of 27 items and the questionnaire to measure the ruminative response variable by 22 items. The statistical software SPSS version 25 was used to process the data. The results of the research determined that the positive psychology variable is significantly related to the ruminative responses variable, with a calculated p -value of 0.000

Keywords: happiness, rumination, teachers

I. INTRODUCCIÓN

Hacia finales del 2019 la humanidad entera se vio afectada por el virus SARS-CoV-2 que causó la enfermedad por coronavirus Covid-19. La fácil propagación del virus obligó a los gobiernos del mundo a adoptar medidas drásticas para proteger la salud de sus ciudadanos, se impuso el confinamiento o cuarentena obligatoria, que determinaron la interrupción del normal desarrollo de las actividades, incluida la educación, por lo que se implementó la educación a distancia o virtual para continuar con la formación académica de los estudiantes.

Los cierres repentinos de escuelas han afectado a más de 1.200 millones de estudiantes en todos los niveles del sector educativo en todo el mundo, de los cuales 160 millones se encuentran en América Latina, los países con mayor número de estudiantes son: Brasil 43.156.329, Colombia 11.168.082, Argentina 11.062.902 y Perú 8.354.077 (Gonzales-Sánchez et al., 2022). En tanto en Turquía, se encontró que la prevalencia de los niveles de depresión en los empleados afecta la motivación, la productividad organizacional y el bienestar emocional, evidenciándose intolerancia a la incertidumbre marcado por los factores rumiación y miedo al Covid-19 (Begum et al., 2020).

Por otro lado, en Minnesota, estudios realizados en el personal de diversas entidades, señalaron que cuando un trabajador tiende a retraerse y oculta sus pensamientos y sentimientos, se tornan distantes y muestran conductas defensivas, repercutiendo negativamente el trabajo y el desempeño. (Osborne y Hammoud, 2017)

Por su parte, Buitrago y Cárdenas (2017) reconocen la importancia de las emociones positivas en el proceso de formación que configura las identidades profesionales de los docentes, constituyendo un aspecto importante de motivación, compromiso y satisfacción en términos de desempeño y configuración de un excelente maestro. Estas encuestas arrojan luz sobre los efectos que ha generado la pandemia en el bienestar emocional y la salud mental. El estudio reveló una disminución general de la salud mental en la población general, con altos niveles de depresión, ansiedad y estrés, pero el estudio se centró más en la psicopatología que los aspectos psicológicos positivos y las personas (Gutiérrez, 2021).

En México, Aguilar et al. (2020) señalan que las emociones positivas de los docentes antes de la crisis provocada por el COVID-19 pueden estar relacionadas con la construcción de resiliencia reflejada en su trabajo, lo que les ayuda a mantenerse constructivos frente a emergencias o perspectivas de adversidad y, como es el caso de las interacciones con los estudiantes y su capacidad para adaptarse a cambios inesperados.

En tanto, Perú registró 212.946 casos confirmados de coronavirus (Minsa, 2022), cifra que ha sumido en el duelo a las familias y sembrado temor e incertidumbre a medida que los docentes enfrentan mayores desafíos para brindar apoyo emocional a la comunidad educativa. Considerando que un aproximado de 10.900 niños han pasado a un estado de orfandad por la pérdida de madre y/o padre o ambas víctimas del COVID-19 (Mimp, 2021). En las estadísticas de víctimas docentes, hacia septiembre de 2021 se registraron 1.098 docentes fallecidos, de los cuales el 59% son varones entre los 50 y 64 años (Pulso, 2021).

Ámbito local, en tiempos de rebrote pospandemia, es importante investigar los niveles de felicidad y rumiación en los docentes IE del distrito de Lurigancho, el ambiente escolar debe ser positivo y pacífico tanto para los estudiantes como para los maestros, debido al hecho de que muchas rutinas pueden haber sido alteradas por la pandemia, incluido el aislamiento, los impactos económicos, el riesgo potencial de salir de casa y posiblemente incluso regresar a clases. Es muy importante que tanto los estudiantes como los profesores puedan disfrutar de su entorno de aprendizaje.

La problemática descrita conduce a enunciar las preguntas de estudio ¿De qué manera la psicología positiva se relaciona con la respuesta rumiativas de los docentes de una institución educativa del distrito de Lurigancho, Lima, 2022? Y los problemas específicos: 1) ¿De qué manera el sentido positivo de la vida se relaciona con la respuesta rumiativas de los docentes de una institución educativa del distrito de Lurigancho, Lima, 2022? 2) ¿De qué manera la alegría de vivir se relaciona con la respuesta rumiativas de los docentes de una institución educativa del distrito de Lurigancho, Lima, 2022? 3) ¿De qué manera la realización personal se relaciona con la respuesta rumiativas de los docentes de una institución educativa del distrito de Lurigancho, Lima, 2022? y 4) ¿De qué

manera la satisfacción con la vida se relaciona con la respuesta rumiativas de los docentes de una institución educativa del distrito de Lurigancho, Lima, 2022?

La meditación es un factor importante y puede configurarse como predictor significativo del estrés y el agotamiento, por lo que este estudio es teóricamente sólido, proporcionando información de estudios científicos recientes respaldados por la teoría de la autodeterminación como marco para estudiar variables de felicidad; también sobre una teoría cognitiva de cómo responden las variables de rumiación. Dado el uso de cuestionarios validados, el alcance del método es razonable, basado en la validez y confiabilidad de los datos recolectados en el contexto de patrones de distancia; en el área de práctica, los resultados pueden diagnosticar niveles de rumiación y bienestar. Servicios de diagnóstico para diseñar e implementar planes de mejora para las agencias participantes. Así también, la rumiación presenta efectos adversos en la calidad del sueño y en consecuencia en la calidad del trabajo que se realiza (Türkötürün et ál., 2020).

Es así que se plantearon los objetivos que se pretenden lograr en el presente estudio, siendo el objetivo general: Determinar de qué manera la psicología positiva se relaciona con la respuesta rumiativas de los docentes de una institución educativa del distrito de Lurigancho, Lima, 2022 Y los objetivos específicos: 1) Determinar de qué manera el sentido positivo de la vida se relaciona con la respuesta rumiativas de los docentes de una institución educativa del distrito de Lurigancho, Lima, 2022, 2) Determinar de qué manera la satisfacción con la vida se relaciona con la respuesta rumiativas de los docentes de una institución educativa del distrito de Lurigancho, Lima, 2022, 3) Determinar de qué manera la realización personal se relaciona con la respuesta rumiativas de los docentes de una institución educativa del distrito de Lurigancho, Lima, 2022 y 4) Determinar de qué manera la alegría de vivir se relaciona con la respuesta rumiativas de los docentes de una institución educativa del distrito de Lurigancho, Lima, 2022

En el proceso de la investigación se consideraron inferencias a contrastar para asegurar el logro de los objetivos y dar respuesta a las preguntas formuladas, siendo así, la hipótesis general: Existe relación entre la psicología positiva y la respuesta rumiativas de los docentes de una institución educativa

del distrito de Lurigancho, Lima, 2022. Y las hipótesis específicas: 1) El sentido positivo de la vida se relaciona con las respuestas rumiativas de los docentes de una institución educativa del distrito de Lurigancho, Lima, 2022, 2) La satisfacción con la vida se relaciona con las respuestas rumiativas de los docentes de una institución educativa del distrito de Lurigancho, Lima, 2022, 3) La realización personal se relaciona con las respuestas rumiativas de los docentes de una institución educativa del distrito de Lurigancho, Lima, 2022 y 4) La alegría de vivir se relaciona con las respuestas rumiativas de los docentes de una institución educativa del distrito de Lurigancho, Lima, 2022

II. MARCO TEÓRICO

En cuanto a los antecedentes en el contexto internacional: Nikolova et al. (2021) en los Países Bajos, realizaron el estudio sobre rumiación con la escala C-19RS en tiempo de pandemia: Evidencia psicométrica inicial de una muestra de empleados holandeses, con el objetivo de realizar el seguimiento de los estados de rumiación individual que se presentaron en los trabajadores a causa del COVID-19 a través de un modelo transaccional basado en el estrés y el afrontamiento. Estudio cuantitativo, descriptivo, asimismo, se evaluaron a 523 trabajadores de diferentes sectores empresariales. Las cifras encontradas dan cuenta que el personal femenino con menor nivel educativo y los adultos mayores piensan mucho más en el Covid-19. Durante tres semanas se observaron los niveles de rumiación de los participantes, la aplicación de la escala psicométrica indica una disminución de estos niveles, lo cual podría representar que los participantes se habitúan a las situaciones estresantes.

Bayin et al. (2021) en Turquía, estudiaron los niveles de miedo ante el Covid-19 que presentan las personas y los niveles del pensamiento rumiante mediante la aplicación de la Escala de Desorientación y el Cuestionario de Rumiación en 408 personas cuyas edades fluctúan entre los 17 y los 68 años. Encontraron que la rumiación es factor determinante entre el miedo a perderse y el miedo al Covid-19; y las personas casadas tienen mayores temores al COVID-19 y menores temores a perderse cosas e introspección que los solteros.

En Italia, Beneven et al. (2019) determinaron el efecto del estado de felicidad de los docentes en su estado de salud. El papel mediador de la felicidad en el trabajo. Cuyo propósito fue ampliar la comprensión de los efectos de la felicidad disposicional y la autoestima, como rasgos disposicionales, en la salud de los docentes. Trabajó con 82 docentes entre 26 y 55 años para comprender el impacto del bienestar en el ambiente laboral en la salud docente. El estudio transversal cuantitativo, escalado para cada variable, mostró que el bienestar laboral de los docentes se asoció con el bienestar subjetivo ($r = 0,48$), la autoestima ($r = 0,47$) y la salud ($r = 0,63$) de los docentes, concluyendo que el bienestar laboral de los docentes interviene entre el bienestar docente y su estado de salud.

Del mismo modo, García et al. (2018) estudiaron de sobre la rumia, el crecimiento y los síntomas postraumáticos en personas que han vivido experiencias excesivamente estresantes, con el objetivo de analizar el impacto del tipo de rumia y la gravedad subjetiva de los eventos postraumáticos. Con una muestra de 691 participantes chilenos, la edad media de los participantes que alcanzaron niveles de rumiación fue de 38,47 años. Se encontró que los síntomas postraumáticos estaban asociados con todas las variables, sin embargo, la rumia invasiva ($r = 0,70$) y la rumia pasiva ($r = 0,62$) tenían correlaciones más altas. La conclusión es un modelo teórico en base a la influencia de la meditación y reflexión en el control cognitivo.

El estudio presenta los siguientes antecedentes nacionales: Garay et al. (2022) sobre rumiación en la ansiedad en universitarios en tiempos de pandemia, sus hallazgos sugieren que la rumiación puede predecir la ansiedad y los síntomas depresivos. En conjunto, los resultados confirman que la regulación de las emociones juega un papel mediador importante entre la atención plena y los síntomas de depresión y ansiedad, y sugieren que la meditación centrada en reducir la preocupación y la rumiación puede ser particularmente útil para reducir el riesgo de depresión

Espíritu (2021) en Lima en su indagación sobre el bienestar, el pensamiento existencial y medir el rendimiento académico, cuyo objetivo fue conocer la relación de las variables mencionadas líneas arribas, el estudio fue cuantitativo, correlacional, descriptivo, además participaron de 264 personas en diversas ocupaciones que recibieron una escala de bienestar y pensamiento existencial, el los resultados mostraron que el Rho de Spearman mostró una alta correlación entre el bienestar y los pensamientos existenciales importantes, $p < 0,01$. Concluyendo que estos resultados son útiles para realizar una adecuada orientación vocacional en las personas.

Por su parte, Velásquez et al. (2020) determinaron que la rumiación y desregulación emocional se asocian con la ideación suicida siguiendo el enfoque cuantitativo con la participación de 1330 universitarios. Encontraron que la desregulación emocional se vincula con la rumiación en un nivel alto, por lo cual concluye que los universitarios con niveles de desregulación emocional y rumiación elevados tienden a ser más propensas al comportamiento suicida.

Puertas (2020) investigó la asociación entre Rumiación cognitiva y ansiedad entre los residentes adultos de Ate Vitarte 2020 en la zona urbanizada de Manyasa, utilizando enfoques cuantitativos y correlacionales para las consultas. Los resultados obtenidos mostraron una correlación positiva entre la rumiación cognitiva y la ansiedad igual a 0,653. La correlación entre la dimensión ansiedad y la rumiación reflexiva fue de $r=0,561$, y la correlación entre la ansiedad y la dimensión rumiación negativa fue de $r=0,584$.

Por su parte, Segovia-Quesada et al. (2020) en su estudio sobre la resiliencia de los docentes de escuelas rurales en Perú en situaciones de enseñanza y aprendizaje, el objetivo fue analizar la naturaleza de las experiencias de los docentes de escuelas rurales, abordando cuestiones de cultura, origen y diversidad estudiantil. La investigación es descriptiva, y específicamente, se utiliza la fenomenología hermenéutica en la educación. Se utilizaron como herramientas técnicas de entrevista y anécdotas. Participaron cinco docentes: tres hombres y dos mujeres. El estudio concluyó que la resiliencia se desarrolla cuando el personal docente se adapta a una variedad de situaciones adversas en la escuela aprovechando las características personales que les permiten superar la adversidad convirtiendo las limitaciones en fortalezas.

Por su parte, Chipoco et al. (2018) estableció la vinculación del bienestar y estrés en el trabajo de colaboradores de instituciones públicas siguiendo el enfoque cuantitativo bajo una estructura no experimental y con la participación de 128 colaboradores, se estableció en cuanto a la presencia de estrés fue bienestar bajo con un nivel de 77% y bienestar moderado con un nivel de 84,4%. Se concluyó que el bienestar se correlaciona de manera negativa y débil de $-0,210$ con el estrés laboral. Además, según los resultados descriptivos, los trabajadores estaban contentos y satisfechos con lo logrado y lo deseado. En cuanto al estrés, los encuestados estaban conscientes de las demandas laborales de la empresa.

En cuanto a la variable de psicología positiva, a pesar de la riqueza de información sobre la felicidad, aún no se ha logrado el desarrollo de un marco teórico integral para el consenso entre los expertos sobre la naturaleza y definición de la estructura. En cuanto a su definición, algunos autores (Allen et

al., 2016) han afirmado que es imposible dilucidar este fenómeno en términos científicos precisos, ya que la felicidad en el trabajo contiene muchos aspectos diferentes. Otros estudiosos (Sarıçam, 2016) coinciden en que la felicidad no solo se caracteriza por sentimientos agradables o experiencias emocionales positivas, sino que también se relaciona con la importancia de esta importante área para los trabajadores. De esta forma, se puede definir como una mentalidad que permite la acción para maximizar el rendimiento y desarrollar el potencial de uno (Flores, 2019).

Auné et al. (2017) argumentan que la felicidad en el trabajo no es un término muy utilizado en la academia. En lugar de este concepto, se han propuesto un gran número de variables que hacen referencia a alguna forma de felicidad o influencia positiva. Entre ellos destacan: bienestar (Villalón, 2021), satisfacción laboral (Steptoe, 2019), compromiso organizacional, motivación, engagement (Kok y Siew, 2018), disfrute (Calp, 2020), emociones positivas (Allen et al., 2016). Lo que tienen en común estas variables es que todas ellas reflejan o hacen referencia a algún grado de juicio agradable o experiencia positiva en el trabajo (Calp, 2020). Sin embargo, ninguno de estos constructos proporciona suficiente información para explicar la existencia de la felicidad.

En cuanto a la dimensión de la variable, señalada por Arias et al. (2016) es: la primera dimensión sentido positivo de la vida, El bienestar tiene un componente tanto afectivo como cognitivo, y la forma en que esos dos trabajan juntos es crucial para la felicidad general de una persona. La vida de una persona solo puede considerarse feliz si tiene muchas experiencias agradables y relativamente pocas desagradables (Gutiérrez et al., 2021). La buena salud física y mental, la longevidad y otros resultados positivos están conectados con el componente afectivo del bienestar de las personas (Suh y Choi, 2018). El bienestar también puede centrarse en las emociones positivas que una persona puede experimentar o la influencia positiva general que una persona puede tener (Walsh et al., 2018).

La segunda dimensión de la satisfacción con la vida: La satisfacción con la vida se entiende como la evaluación que hace un individuo de la calidad de la propia experiencia y se relaciona con el bienestar o bienestar personal en tanto se basa en las propias metas, expectativas, valores e intereses,

interrelacionando todos estos factores con el significado del rol del contexto cultural referenciado (Badri et al., 2022). Se puede medir a partir de juicios personales por los que las personas valoran su vida globalmente (Arias et al., 2016).

La tercera dimensión realización personal: Según Arias et al. (2016) El logro personal o autorrealización es la capacidad de realizar las propias motivaciones, esperanzas y aspiraciones a través del crecimiento personal. El término se refiere a esforzarse por alcanzar su máximo potencial, lograr el éxito y construir una vida feliz de la que pueda estar orgulloso. Suena simple, en otras palabras, lograrlo significa una sensación de realización personal, cumpliendo tus esperanzas y ambiciones (Hong, 2016).

La cuarta dimensión, la alegría de vivir: según Arias et al. (2016) la alegría de vivir es una opción para enfrentar las adversidades de la vida a través de la meditación. Según algunas filosofías de los maestros orientales, se puede hacer en tres niveles. El primero es calmante. Es saludable elegir emociones, pensamientos y palabras positivas a pesar del dolor o los problemas físicos. Enfócate en mejorar y encontrar soluciones en lugar de rendirte o lastimarte. En otras palabras, para existir positivamente, pensar positivamente. El segundo nivel de alegría de vivir es abrirse, meditar en el amor, la compasión, la alegría y la paz, abrirse al mundo que nos rodea y minimizar la autofijación como fuente de sufrimiento. Una mentalidad positiva se puede cultivar a través de la meditación. Las experiencias ordinarias, incluso los factores "negativos" como el dolor físico y emocional difícil, pueden ser una fuente de empatía y compasión. El tercer nivel es el despertar de la sabiduría, lo que significa practicar mucha meditación en un nivel muy profundo. Aprenderás más sobre ti mismo. Lo que es bueno para derribar percepciones distorsionadas que crean confusión y dolor. Va más allá de los pensamientos y emociones superficiales para notar el bien fundamental en ambos (Haugan, 2019).

El estudio de la variable respuestas rumiativa está respaldado por estudios como el de Sariçam (2016) argumenta que el pensamiento rumiante fue propuesto por primera vez por la teoría del estilo de reacción de Hoeksema (1991), que define el pensamiento rumiante como una respuesta al dolor, incluida la atención persistente e inactiva a las señales de dolor y la posible

modulación de esas señales y resultados. También se cree que la rumia es una respuesta al estrés, según la teoría del estilo reactivo. Los pensamientos y sentimientos negativos pueden aumentar la probabilidad de que alguien tenga un episodio depresivo (González et al., 2017), según la lógica de la teoría. Las personas a veces hacen suposiciones negativas después de un evento estresante y las consideran en su forma de pensar (Bayın et al., 2021)

Nolen (2014) sugirió originalmente que centrarse en las propias emociones conduce a pensamientos negativos y aumenta los síntomas de depresión. Se cree que la resolución de problemas y la dificultad para distraerse provocan un aumento de los síntomas depresivos. Técnicas para disminuir los síntomas, como estar presente y técnicas de afrontamiento.

Watkins y Nolen (2014) trabajan en objetivos y la rumia sugiere que las personas que están atascadas en algo producen rumia, lo que luego puede conducir a la depresión. La rumiación es un hábito automático de pensar y puede causar depresión. Mientras que muchos investigadores lo ven como una estrategia de regulación emocional (Hilt et al., 2013).

Una teoría cognitiva de los rumiantes es una teoría que distingue el pensamiento de los rumiantes de otros factores de riesgo para los trastornos del estado de ánimo. Esta teoría postula que ciertos estilos de pensamiento son difíciles de detener o controlar y pueden ser perjudiciales para el estado de ánimo (Zareian et al, 2021). La teoría cognitiva de los rumiantes diferencia el pensamiento de los rumiantes de otros factores de riesgo cognitivos para los trastornos del estado de ánimo. Esta teoría establece que varios procesos de pensamiento centrados en las emociones pueden influir en la cognición de manera positiva, utilizando múltiples estrategias para la regulación de las emociones. Estas estrategias pueden incluir la redirección hacia las emociones positivas, la reevaluación de los propios pensamientos, la aceptación de las propias emociones tal como son y el cambio de perspectiva. Las estrategias para la regulación de las emociones incluyen estrategias menos adaptativas como la autculpabilidad, la introspección o culpar a los demás (Jurišević, 2021). Por su parte, Türktorun et al. (2020) a menudo se hace referencia a la rumiación como un estado emocional o argumento negativo, vinculándolo con diferentes

enfermedades, sin embargo, el contenido de la rumiación también puede ser neutral e inocuo.

Toppera et al (2014) analizó la respuesta de las contemplaciones a la tristeza, centrándose en la causa, el significado y el impacto de los problemas y emociones del pasado. La rumiación se ha estudiado en relación con la depresión. La preocupación por el trabajo es un proceso negativo que implica pensamientos e imágenes repetitivas sobre el futuro y la resolución de problemas, un enfoque incontrolable en el trabajo (Türktorun et al, 2020).

Las personas a menudo se preocupan por sus trabajos cuando tienen tiempo libre; por lo tanto, la rumia puede verse como un problema si afecta negativamente la salud y el bienestar de una persona. La gente no suele pensar negativamente sobre su trabajo cuando no está trabajando; por lo tanto, no hay forma de volver al trabajo (Chahuan et al., 2021). La contemplación es la atención a situaciones con peso emocional, en las que la persona no actúa para solucionar problemas o mejorar los síntomas identificados (De Rosa y Keegan, 2018).

Luttenbacher, et al (2021) señalan que la información procesada cuando una persona contempla puede ser un factor de vulnerabilidad importante para generar emociones incómodas. Esto se debe a que la estrategia de la rumiación implica un pensamiento repetitivo y reflexivo sobre el duelo y sus causas y consecuencias. La meditación se considera una respuesta desadaptativa debido al hecho de que implica un pensamiento persistente y pasivo sobre eventos estresantes, lo que puede causar que la depresión preexistente empeore y limite las habilidades para resolver problemas (Vargas et al. 2017). La rumiación es común en muchos trastornos, especialmente en la depresión, y agota los recursos de la mente (Baojuan, 2020). La rumiación es una estrategia de pensamiento que utilizan muchas personas y, aunque algunas personas piensan que es útil, en realidad se considera una estrategia de regulación emocional deficiente (Perestelo et al., 2017).

Las personas experimentan diferentes niveles de angustia psicológica cuando se enfrentan a dificultades en sus vidas (Shin et al., 2015; Jakubowski y Sitko, 2021). Investigaciones recientes han definido la rumiación como procesos

cognitivos que se vuelven muy difíciles de manejar por ejemplo cosas negativas como malas calificaciones, interacciones difíciles, perder un trabajo (Bonifacci et al., 2020).

Las personas que tienen dificultades para lidiar con la incertidumbre pueden tener sus procesos cognitivos interrumpidos, lo que los lleva a estrategias de afrontamiento como insistir en las situaciones (Baojuan et al., 2020). Las personas introspectivas pueden encontrar algunas soluciones, pero no todas, que puedan implementarse. La introspección también puede provenir de diferentes situaciones en el futuro, presente y pasado; si la situación ha ocurrido o no (Celik et al., 2021).

En cuanto a las dimensiones de la variable respuestas rumiativas Hernández et al. (2016) estudiaron las dimensiones de cómo las personas rumian. La rumiación se considera una estrategia de regulación emocional que implica pensar una y otra vez sobre el duelo, sus razones y posibles resultados. Tiene que ser un proceso pasivo y reflexivo, se consideró: **dimensión rumiación depresiva**, Hernández, et al. (2016) examinó la correlación entre la rumiación reflexiva y la depresión, la ansiedad y otros trastornos. Su investigación mostró que ser capaz de reconocer y trabajar con personas en riesgo de desarrollar estos trastornos puede ayudar a detener el desarrollo de la depresión y ayudar a esas personas a desarrollar sus habilidades de reflexión reflexiva. Otro estudio analizó la correlación entre la rumiación reflexiva y el desarrollo de síntomas de depresión (Ruiz et al. 2017).

La dimensión reproche, Algunas personas experimentan una calidad de vida más baja porque experimentan emociones estresantes o negativas. Esto se llama el factor depresivo y puede incluir pensamientos como ¿Por qué tengo problemas cuando otros no? o ¿Por qué no puedo manejar mejor las cosas? Shin et al. (2015) estudiaron personas que experimentan culpa. Esas culpas pueden hacer que una persona sienta que ha hecho algo mal, al comparar su situación actual con cosas que cree que debería haber logrado. González et al. (2017) analizaron los mismos temas, la autorreflexión pasiva y la culpa, y se culparon a uno mismo por las cosas.

Dimensión reflexiva Se refiere al uso de la introspección para resolver problemas de manera reflexiva, sin pensar constantemente en el problema, sino

tomando las medidas adecuadas. El condicionamiento de la reflexión te permite manejar su duración e intensidad para lograr objetivos específicos (Hernández et al., 2016), y también se refiere a recapacitar sobre lo que estás pensando y analizando, tratando de entender tu personalidad y por qué te sientes frustrado. La reflexión es un proceso introspectivo cuyo fin es abordar problemas cognitivos y con ello paliar el bajo estado de ánimo (González et al., 2017).

III. METODOLOGIA

3.1. Tipo y diseño de investigación

3.1.1. Tipo de investigación

La tipología de la investigación es de tipo básica, se refiere a la investigación realizada para comprender un fenómeno (Hernández y Mendoza, 2018) además, este tipo de indagación pretende facilitarse a través de la comprensión de aspectos fundamentales del fenómeno, el desarrollo de teorías, la curiosidad del investigador y la búsqueda de conocimiento por sí mismo.

Este estudio es un enfoque cuantitativo, que Arteaga (2020) menciona como un conjunto de sucesiones de manera secuencial y de manera probatoria, cada proceso no se puede eludir, con un orden estricto, cuyo origen existe en una idea en el proceso de investigación. cuya parte se define con el fin de concretar sus objetivos y los distintos temas del estudio posteriormente.

3.1.2. Diseño de investigación

El estudio propone un diseño no experimental con corte transversal y rango descriptivo correlacional, que según Hernández y Mendoza (2018) es no experimental debido a que el proceso de recolección de datos del instrumento se desarrolló en ausencia de condiciones experimentales. Una variable que cambia o cambia su estado natural.

Es transversal en el sentido de que la información que conduce a los hallazgos del estudio se obtiene en un tiempo y período predeterminados. Esta es una correlación descriptiva, porque la comparación hipotética se realiza mediante una prueba estadística de la relación, que en nuestro caso corresponde a una correlación bivariada.

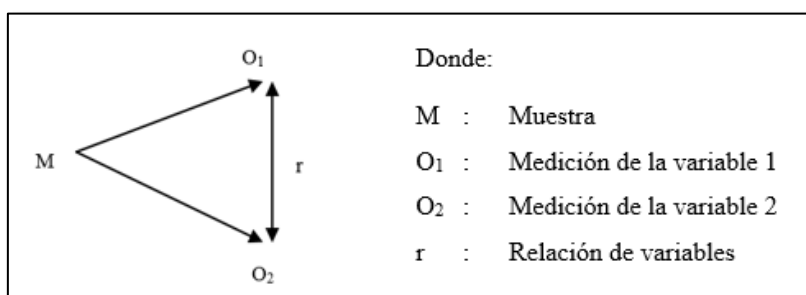
Asimismo, a nivel de correlación, el estudio determinó el grado de correlación entre variables de psicología positiva ya que establece el grado de correlación estadística entre dos variables, permitiendo estudiar el grado de asociación de las mismas (Acebes-Sánchez et al., 2019).

Esta indagación utilizó un enfoque hipotético deductivo, que Ñaupás, (2018) mencionó como una especie de guía que ayudaría a la persona que realiza la encuesta porque quería realizar la encuesta y convertirla en una práctica

científica, dando seguimiento a pasos específicos, como identificar el problema de investigación, construir una hipótesis para explicar el problema, seguir los resultados de la hipótesis, comprobar la veracidad de la proposición resultante, en fin, este método obliga al investigador a unificar la mente correcta o simplemente observando la realidad o experimentando en el momento.

Figura 1

Esquema del diseño



En el esquema:

M= Es la muestra de investigación

V1= Es la observación de la psicología positiva

V2= Es la observación de la respuesta rumiativas

r= Es la correlación de las variables halladas

3.2. Variable y operacionalización

V1. Psicología positiva

Definición conceptual. Muchas cosas tienen que interactuar bien para que alguien experimente un cambio positivo. El proceso es dinámico e involucra muchas condiciones y variables (Arias et al., 2016)

Definición operacional. De acuerdo a la naturaleza de la variable esta es cualitativa, categórica y se analizará a través de las dimensiones: Sentido positivo de la vida, satisfacción con la vida, realización personal y alegría de vivir.

Indicadores. Fracaso e intranquilidad, pesimismo y vacío existencial (D1: sentido positivo con la vida); condiciones de vida, satisfacción con los logros (D2: satisfacción con la vida); objetivos apreciables para la vida, placidez (D3:

realización personal); experiencias positivas y sentirse usualmente bien (D4: alegría de vivir).

Escala de medición

Para el estudio se utilizó la escala ordinal de tipo likert para medir a las variables.

V2. Respuestas rumiativas

Definición conceptual. Se define como una estrategia de regulación emocional que implica el pensamiento repetitivo, pasivo y reflexivo sobre el duelo, sus causas y posibles consecuencias (Hernández et al., 2016).

Definición operacional. La variable rumiación será analizada mediante las dimensiones: rumia depresiva, reproches y reflexión. Además, la rumiación se medirá mediante la escala de respuestas rumiativas RRS que consta de 22 ítems

Indicadores. Pesimismo, desmotivado (D1: Rumia depresiva); estados emocionales negativos, melancolía (D2: Reproches); estrategias para solución de problemas y proceso de Introspección (D3: Reflexión),

Escala de medición. La variable, dimensiones e indicadores estuvo compuesta por una escala ordinal.

3.3. Población y muestra, muestreo

3.3.1. **Población:** Según Ventura-León (2017), explican que una población es la totalidad de las unidades de investigación, incluidas las características deseadas, y puede estar compuesta por personas, objetos, grupos o fenómenos. En este estudio la población y muestra estuvo conformada por 54 docentes de una institución educativa del distrito de San Juan Lurigancho.

3.3.2. **Muestreo:** En el muestreo no probabilístico, los criterios de los investigadores pueden afectar la cantidad de unidades de muestra que se seleccionan según la naturaleza del estudio y lo que estaban buscando. Esto también se conoce como muestreo intencional, porque se prioriza la intención del estudio.

3.4. Técnica e instrumentos de recolección de datos

Técnica. En cuanto a la investigación, se aplicó técnicas de encuesta. Según Escofet et al. (2016) afirman que las encuestas que permiten la recopilación de

datos e incluyen preguntas cerradas son las técnicas más simples para codificar y preparar los resultados para el análisis. Asimismo, Pochet (2015) afirma que la encuesta es una técnica que permite recolectar información de una manera muy simple y eficiente, permitiendo analizarla de acuerdo a la información recolectada de una muestra representativa, explicando así el evento o característica objeto de estudio.

Instrumentos. Se aplicaron dos instrumentos, según Escudero y Cortez (2018) definen un cuestionario como una herramienta indirecta que permite acceder a la información de una manera muy sencilla, describiéndolo como un formato que se presenta como una indagación que contiene preguntas basadas en un buscar-saber. Un cuestionario constituido por 22 ítems para medir la rumiación, en cuanto al cuestionario de psicología positiva este contiene 27 ítems.

Tabla 1

Ficha técnica del instrumento Psicología positiva

Variable	Psicología positiva
Autores	Arial et al. (2016)
Universo de estudio	322 estudiante de educación Universidad Católica San Pablo (Arequipa)
Administración	Directa
Nivel de confianza	95 %
Margen de error	0.05 %
Duración	30 minutos.
Objetivo	Medir la el nivel de felicidad
Dimensiones	cuatro dimensiones: Sentido positivo de la vida, satisfacción con la vida, realización personal y alegría de vivir conformado por 30 ítems
Niveles/Rangos	Bajo [51- 78], Moderado [79 - 106] y Alto [107 - 135]
Validez estadística	Valido por jueces de expertos
Confiabilidad	El AFE indicó que la matriz de la determinante fue de .000001, la prueba de adecuación muestral KMO obtuvo un valor de .927

Tabla 2.

Ficha técnica del instrumento Escala rumiativas

Variable	Escala de respuestas rumiativas
Autores	Hernández et al. (2016)
Adaptado	No hubo adaptación
Universo de estudio	322 estudiante universitarios en México
Administración	Directa
Nivel de confianza	95 %
Margen de error	0.05 %
Duración	30 minutos.
Objetivo	Medir la el nivel de rumiación
Dimensiones	tres dimensiones: rumiación depresiva, reproches y reflexión, conformado por 22 ítems
Niveles/Rangos	Bajo [22- 41], Moderado [42-61] y Alto [62-81]
Validez estadística	Valido por jueces de expertos

Confiabilidad Alpha de Cronbach $r=0.758$,

Validez. Una de las pruebas para evaluar la aplicabilidad del cuestionario es la validez, que consiste en determinar la coherencia interna de la herramienta, se evaluó mediante juicio de expertos y se sometió a tres expertos para su validación (Sürücü et al., 2020). Los cuestionarios aplicados fueron previamente validados y sometidos a juicio de expertos, cuidadosamente seleccionados, además, luego de la evaluación expresaron sus opiniones y calificaciones sobre las herramientas de recolección a aplicar para lograr los objetivos de la indagación (Hernández y Mendoza, 2018).

Confiabilidad. Se refiere a la confiabilidad con la que un instrumento de medida conoce exactamente o con precisión la medida de un objeto para producir el mismo resultado (Prieto y Delgado, 2010). Se utilizó el coeficiente alfa de Cronbach como medida de confiabilidad. Sánchez et al. (2018) señalaron al respecto que el coeficiente proporciona un índice de confiabilidad basado en el análisis de correlación de ítems, que oscila entre 0 y 1, donde 0 indica falta de

confiabilidad y 1 indica confiabilidad completa. El instrumento fue medido por el coeficiente Alfa de Cronbach en una prueba piloto con 20 docentes.

Tabla 1

Validez de contenido por juicio de expertos de los instrumentos

N°	Grado académico	Nombres y apellidos	Aplicables
1	Doctora	Aracelli Del Carmen Gonzales Sánchez	Aplicable
2	Doctora	Rosa María Artica Zarate	Aplicable
3	Magister		Aplicable

Nota. Elaboración propia

3.5. Procedimiento

El procedimiento que se siguió para el tratamiento de los datos fue: En primer lugar, se solicitó la autorización de la entidad objeto de estudio para poder aplicar el instrumento a los docentes. Luego, al recopilar información con Google form, los datos se transfirieron a una base de datos de Excel y luego al programa SPSS, donde se realiza el procesamiento estadístico.

Se utilizó la aplicación y las hojas de cálculo de Excel para crear tablas y gráficos para explicar, analizar, interpretar y discutir los valores de las variables. Utilizando los datos recopilados, se hicieron conclusiones y recomendaciones con respecto a los objetivos originales, y se preparó el informe para su revisión. La validez de contenido se comprobó a través de la opinión de expertos.

3.6. Método de análisis de datos

Una vez recolectada la información, se trasladó al programa SPSS y se procesa a través de estudios estadísticos descriptivos e inferenciales.

Un análisis descriptivo sobre Rodríguez y Pérez (2027) afirma que el análisis descriptivo es un proceso encargado de recopilar, clasificar, describir, sintetizar, simplificar y obtener resultados a partir de dichos datos dentro de una población y muestra. Para este análisis se elaborarán tablas y gráficos de frecuencias.

Análisis de inferencia, Según Berndt (2020) afirma que, como su nombre indica, el análisis de inferencia tiene como objetivo razonar, predecir e incluso sacar conclusiones sobre una población a partir de los datos recopilados de una muestra. En tanto para conocer la relación entre las variables se aplicarán pruebas estadísticas.

3.7. Aspectos éticos

Debido a la naturaleza científica de esta investigación, se tomaron las siguientes consideraciones se respetó los derechos de propiedad intelectual de los investigadores, por lo que se citó a todos los investigadores consultados para respaldar esta investigación (Rétali, 2017).

La indagación se realizó con el consentimiento informado de los encuestados, quienes brindarán la información requerida para realizar la encuesta, elementos necesarios para poder publicar la información recabada de los encuestados en las bases de datos y repositorios de la Universidad Cesar Vallejo. Se debe considerar la ley de derechos de autor: La Ley N° 822 establece el respeto irrestricto a los derechos de autor, lo cual se cumplió al momento de escribir este informe, ya que se respetan las leyes internacionales de derechos de autor.

La séptima edición de la American Psychological Association (APA) complementa y adapta los estándares de la Universidad Cesar Vallejo para productos observables, es decir, citas, referencias, etc., según corresponda. En base a los criterios anteriores. Nuevamente, no se incluyen expresiones que puedan ser dañinas o perjudiciales para la reputación de los involucrados en este estudio, y mucho menos cualquier manipulación de las variables del estudio para obtener resultados específicos.

IV. RESULTADOS

4.1. Resultados descriptivos

Tabla 1

Distribución de frecuencia de la variable Psicología positiva

Niveles	V1. Psicología positiva		Sentido positivo de la vida		Satisfacción por la vida		Relación personal		Alegría de vivir	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Baja	0	0	0	0.0	1	1.9	0	0.0	0	0.0
Media	8	15.4	10	19.2	9	17.3	22	42.3	6	11.5
Alta	44	84.6	42	80.8	42	80.8	30	57.7	46	88.5
Total	52	100.0	52	100.0	52	100.0	52	100.0	52	100.0

Nota. Elaboración propia, resultados obtenidos con el programa SPSS V.25

En la Tabla 1, se percibe que el nivel de psicología positiva presentado por los docentes alcanzó un 15.4% en un nivel moderado, el nivel alto alcanzó el 84.4% y ningún docente en el nivel bajo. Es decir que los docentes a pesar de las circunstancias de la vida sienten esperanzas que con el tiempo cambiara la manera de vivir del ser humano.

En cuantos, a las dimensiones de la variable, en la dimensión sentido positivo de la vida es 0% para el nivel bajo, 19,2% para el nivel medio y 80,8% para el nivel alto, es decir que los docentes tienen miedo al fracaso y al vacío existencial. En la dimensión satisfacción con la vida alcanzaron un nivel bajo de 1,9%, un nivel medio de 17,3% y un nivel alto de 80,8%, es decir que los docentes se autoevalúan diariamente de sus condiciones de vida, de sus experiencias, sus objetivos, expectativas etc.

En la dimensión relación personal lograron 0% en el nivel bajo, 42,3% en el nivel medio y 57,3% en el nivel alto, es decir que los docentes dedican parte de su tiempo a valorarse. Finalmente, en la dimensión alegría de vivir, el nivel bajo alcanza el 0%, el nivel medio alcanza el 11,5% y el nivel alto alcanza el 88,5% es decir que los docentes están abiertos a los acontecimientos de la vida sin perder sus pensamientos.

Tabla 2

Distribución de la variable respuestas rumiativas y sus dimensiones

Niveles	V2. Respuestas rumiativas		Rumia depresiva		Reproches (pensamiento de carga negativa)		Reflexión (adaptativo, inicuo)	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Bajo	32	61.5	39	75.0	26	50.0	23	44.2
Moderado	20	38.5	13	25.0	26	50.0	27	51.9
Alto	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	3.8
Total	52	100.0	52	100.0	52	100.0	52	100.0

Nota. Elaboración propia, resultados obtenidos con el programa SPSS V.25

La Tabla 3 muestra los niveles de rumiación de los docentes, alcanzando un 61,5% para el nivel bajo, 38,5% para el nivel medio y 0% para el nivel alto, es decir que los docentes de que, a pesar de tener nivel alto de felicidad, en este tiempo de pandemia hubo tendencia a pensamientos negativo por la misma coyuntura ya que se presentó expresiones de ansiedad por estar en confinamiento.

En cuanto a la dimensión rumiación depresiva, el nivel bajo llega al 75%, el nivel medio al 25% y el nivel bajo al 0%, es decir que los docentes sentían miedo a morir, se sentían pesimistas y desmotivados. En la dimensión reproches, los niveles son 50% bajo, 50% medio y 0% bajo, es decir que los docentes se sentían melancólicos y se reprochaban de no haber logrado parte de sus objetivos.

Y en la dimensión reflexión alcanzaron 44,2% para el nivel bajo, 51,9% para el nivel medio y 3,8% para el nivel alto, es decir que los docentes a pesar de las circunstancias buscaron estrategias para poder solucionar problemas tanto personales y profesional.

4.2. Resultados inferenciales

Contrastación de la hipótesis general

H₀: No existe relación entre la psicología positiva y la respuesta rumiativas de los docentes de una institución educativa del distrito de Lurigancho, Lima, 2022.

H₁: Existe relación entre la psicología positiva y la respuesta rumiativas de los docentes de una institución educativa del distrito de Lurigancho, Lima, 2022.

Tabla 3

Prueba de correlación entre la psicología positiva y la respuesta rumiativa

			Variable psicología positiva	Variable respuestas rumiativas
Rho de Spearman	Variable psicología positiva	Coeficiente de correlación	1.000	-,509**
		Sig. (bilateral)		.000
		N	52	52
	Variable respuestas rumiativas	Coeficiente de correlación	-,509**	1.000
		Sig. (bilateral)	.000	
		N	52	52

En la Tabla 3, se obtuvo un valor de Rho de Spearman de -.509 con un valor de $p = 0,000$; por tanto, puesto que el valor de p es menor a 0,05 se procede a rechazar H_0 , con lo cual se concluye que existe relación inversa y significativa entre la psicología positiva y la respuesta rumiativa, siendo esta moderada.

Contrastación de la primera hipótesis específica

H₀: El sentido positivo de la vida no se relaciona con las respuestas rumiativas de los docentes de una institución educativa del distrito de Lurigancho, Lima, 2022,

H₁: El sentido positivo de la vida se relaciona con las respuestas rumiativas de los docentes de una institución educativa del distrito de Lurigancho, Lima, 2022.

Tabla 4

Prueba de correlación entre el sentido positivo de la vida y la respuesta rumiativa

			Sentido positivo de la vida	Variable respuestas rumiativas
Rho de Spearman	Sentido positivo de la vida	Coefficiente de correlación	1.000	-,525**
		Sig. (bilateral)		.000
		N	52	52
	Variable respuestas rumiativas	Coefficiente de correlación	-,525**	1.000
		Sig. (bilateral)	.000	
		N	52	52

En la Tabla 4, se obtuvo un valor de Rho de Spearman de -.525 con un valor de $p = 0,000$; por tanto, puesto que el valor de p es menor a 0,05 se procede a rechazar H_0 , con lo cual se concluye que existe relación inversa y significativa entre el sentido positivo de la vida y la respuesta rumiativa, siendo esta moderada.

Contrastación de la segunda hipótesis específica

H₀: La satisfacción con la vida no se relaciona con las respuestas rumiativas de los docentes de una institución educativa del distrito de Lurigancho, Lima, 2022,

H₁: La satisfacción con la vida se relaciona con las respuestas rumiativas de los docentes de una institución educativa del distrito de Lurigancho, Lima, 2022.

Tabla 5

Prueba de correlación entre la satisfacción con la vida y la respuesta rumiativa

			Satisfacción con la vida:	Variable respuestas rumiativas
Rho de Spearman	Satisfacción con la vida:	Coeficiente de correlación	1.000	-,275*
		Sig. (bilateral)		.048
		N	52	52
	Variable respuestas rumiativas	Coeficiente de correlación	-,275*	1.000
		Sig. (bilateral)	.048	
		N	52	52

En la Tabla 5, se obtuvo un valor de Rho de Spearman de -275 con un valor de $p= 0,048$; por tanto, puesto que el valor de p es menor a 0,05 se procede a rechazar H_0 , con lo cual se concluye que existe relación inversa y significativa entre la satisfacción con la vida y la respuesta rumiativa, siendo esta baja.

Contrastación de la tercera hipótesis específica

H₀: La realización personal no se relaciona con las respuestas rumiativas de los docentes de una institución educativa del distrito de Lurigancho, Lima, 2022

H₁: La realización personal se relaciona con las respuestas rumiativas de los docentes de una institución educativa del distrito de Lurigancho, Lima, 2022

Tabla 6

Prueba de correlación entre la realización personal y la respuesta rumiativa

			Realización personal	Variable respuestas rumiativas
Rho de Spearman	Realización personal	Coeficiente de correlación	1.000	-,368**
		Sig. (bilateral)		.007
		N	52	52
	Variable respuestas rumiativas	Coeficiente de correlación	-,368**	1.000
		Sig. (bilateral)	.007	
		N	52	52

En la Tabla 6, se obtuvo un valor de Rho de Spearman de -.368 con un valor de $p = 0,007$; por tanto, puesto que el valor de p es menor a 0,05 se procede a rechazar H_0 , con lo cual se concluye que existe relación inversa y significativa entre la realización personal y la respuesta rumiativa, siendo esta baja.

Contrastación de la cuarta hipótesis específica

H₀: La alegría de vivir no se relaciona con las respuestas rumiativas de los docentes de una institución educativa del distrito de Lurigancho, Lima, 2022
Contrastación de la hipótesis general.

H₁: La alegría de vivir se relaciona con las respuestas rumiativas de los docentes de una institución educativa del distrito de Lurigancho, Lima, 2022
Contrastación de la hipótesis general.

Tabla 7

Prueba de correlación entre la alegría de vivir y la respuesta rumiativa

			Alegría de vivir	Variable respuestas rumiativas
Rho de Spearman	Alegría de vivir	Coeficiente de correlación	1.000	-,496**
		Sig. (bilateral)		.000
	N	52	52	
	Variable respuestas rumiativas	Coeficiente de correlación	-,496**	1.000
		Sig. (bilateral)	.000	
		N	52	52

En la Tabla 7, se obtuvo un valor de Rho de Spearman de -496 con un valor de $p= 0,000$; por tanto, puesto que el valor de p es menor a 0,05 se procede a rechazar H_0 , con lo cual se concluye que existe relación inversa y significativa entre la alegría de vivir y la respuesta rumiativa, siendo esta moderada baja.

IV. DISCUSION

La psicología positiva es el estudio de las emociones y fortalezas humanas positivas, como el amor, la felicidad, la autoestima, el coraje o la gratitud. No está tratando de curar una enfermedad mental, está tratando de hacer a la gente más feliz. En tanto, la rumiación es un patrón de respuestas que implica centrarse demasiado en las causas y consecuencias de los síntomas depresivos. Estilo contemplativo vinculado a una mayor probabilidad de síntomas depresivos y de ansiedad.

En el presente capítulo se desarrolló la discusión, teniendo como base el objetivo general de la investigación, el cual fue determinar de qué manera la psicología positiva se relaciona con la respuesta rumiativas de los docentes de una institución educativa del distrito de Lurigancho, Lima, 2022. Verificando los resultados en efecto se determinó que existe relación inversa y significativa entre la psicología positiva y la respuesta rumiativa, siendo esta moderada obteniendo un ρ de Spearman de $-0,509$ y $p = 0,000$; asimismo, se tiene con respecto a la primera variable psicología positiva presenta un nivel alto con el 84.6%, y con nivel moderado el 15.4%, estos resultados se deben a que los docentes se sienten a gusto con su trabajo y como la institución educativa promueve las emociones positivas para crear una “barrera” contra determinados problemas psicológicos. Respecto a la segunda variable referida a las respuestas rumiativas, el 61.5% de los docentes perciben que el nivel es bajo, y el 38.5% percibe que el nivel es moderado; estos resultados muestran que los docentes al parecer están pasando por momentos difíciles y los lleva a pensar de forma excesiva e incontrolable sobre nuestros problemas, ya sean grandes o pequeños, y otras por hechos inexistentes.

Los resultados obtenidos son similares a Chipoco et al. (2018) sobre felicidad y estrés laboral de los trabajadores, donde concluyeron que existía una correlación negativa e inversa de $-0,210$ entre las variables, además los resultados demostraron la presencia de estrés (77%) nivel bajo, y felicidad nivel media (84,4%). Asimismo, Beneven et al. (2019) realizaron un estudio sobre efecto de la felicidad del maestro en la salud de los maestros. Siendo sus resultados que el bienestar laboral de los docentes se asoció con el bienestar subjetivo ($r = 0,48$), la autoestima ($r = 0,47$) y la salud ($r = 0,63$) de los docentes,

concluyendo que el bienestar laboral de los docentes media la relación entre el bienestar docente y la salud.

Como se menciona en Dezhu et al., (2015), la construcción teórica coloca la emoción y la cognición en un contexto cultural; por ejemplo, las culturas orientales enfatizan las relaciones interpersonales; las culturas europea y americana enfatizan la libertad y la independencia, mientras que las culturas orientales enfatizan la armonía y la amistad.

Los cambios en el mundo requieren que reconsideremos los cimientos básicos del diseño y los modelos educativos, y el dolor y el dolor que los maestros y los humanos experimentan emocionalmente debido a la pandemia pueden causar daño. Sariçam (2016) señala que algunas personas no pueden cambiar sus pensamientos, lo que es un signo de estrés postraumático o ansiedad y, en algunos casos, depresión. Los estudios demuestran que controlar los pensamientos es importante para el bienestar.

Aunque cada cultura tiene una idea propia de lo que es la felicidad, hay muchos puntos en común. En general, los humanos están de acuerdo en que la felicidad está relacionada con el bienestar, el disfrute personal y la libertad. Las familias y la armonía social se consideran felices en general, mientras que los individuos pueden verse felices a sí mismos. Los japoneses consideran que el equilibrio social es un signo de felicidad, mientras que los alemanes piensan que la libertad personal es un signo de felicidad. Nolen (2014) argumentó que pensar negativamente sobre las propias emociones es una forma de reflexión que aumenta los síntomas de depresión, mientras que estar distraído y resolver problemas disminuye esos mismos síntomas, como el bienestar y el impacto de los propios pensamientos en su salud mental.

Ahora bien, con respecto al primer objetivo específico, los resultados señalaron que, con un coeficiente de correlación Rho de Spearman de -0.525 y un valor p de 0.000, dado que los docentes a mayor sentido positivo de la vida menor son los pensamientos depresivos en su día. Resultado similar al trabajo de Espíritu (2021) quien demostró una alta correlación entre el bienestar y los pensamientos existenciales siendo esta la significancia es $p < 0,01$. Concluyendo que estos resultados son útiles para realizar una adecuada orientación vocacional en las personas. Además, el trabajo de Nikolova et al. (2021) sus resultados mostraron que las mujeres con menor nivel educativo, adultos

mayores y los trabajadores se estresante más ante la ola de pandemia sobre la Covid-19. Se concluyó que los resultados apoyaron la calidad psicométrica de la escala de rumiación.

Estos resultados son consistentes con la hipótesis teórica de Gutiérrez et al., (2021) quienes describe la primera dimensión sentido positivo de la vida, Una vida feliz tiene emociones y pensamientos positivos, y un buen equilibrio entre experiencias agradables y desagradables. Una vida feliz también se puede asociar con buena salud y longevidad, así como con otros resultados positivos. El modelo de bienestar temporal establece que las personas usan sus emociones para determinar la satisfacción con la vida, lo que tiene un efecto significativo en sus componentes cognitivos.

Respecto al objetivo específico 2, los resultados evidenciaron que, un coeficiente de correlación Rho de Spearman de -0.275 y un valor p de 0.048, es decir, que los docentes a mayor satisfacción con su vida menor es la carga negativa en su día. Estos resultados están en semejanza con el trabajo de Puertas (2020) donde determino la relación entre la dimensión ansiedad y rumiación reflexiva siendo este $r=0561$, y para la ansiedad y la rumiación negativa fue $r=584$.

Este resultado es corroborado por Badri et al., (2022), quienes expresan la satisfacción con la vida: es la satisfacción del logro, un sentimiento porque están donde tienen que estar, o porque están cerca de lograr lo suyo en un ideal de vida, además refiere al estado positivo y subjetivo de satisfacción que experimenta una persona cuando tiene lo que desea; la satisfacción puede provenir de todo lo que rodea a la persona en relación con la calidad de vida; además, la salud afecta el bienestar y la satisfacción con la vida.

Sobre el tercer objetivo específico, los resultados evidenciaron que, con un coeficiente de correlación Rho de Spearman de -0.368 y un valor p de 0.007, dado que los docentes a mayor realización personal menor son los pensamientos negativos en su día. Resultado semejante al trabajo de Bayín et al. (2021) donde sus resultados mostraron que la rumiación era un mediador en la relación entre el miedo a perderse y el miedo a la COVID-19. Se concluyó que las personas casadas tenían niveles más altos de miedo al COVID-19 que las personas solteras, y niveles más bajos de miedo a perderse y rumiar.

Estos resultados mostrados por Arias et al. (2016) describen una tercera dimensión que culpabiliza a la satisfacción personal: se refiere a la felicidad plena, expresa autosuficiencia, calma emocional y paz, y es condición para alcanzar un estado de felicidad plena. Debido a que el concepto de logro personal está relacionado con la definición de felicidad, asume que el individuo está progresando hacia metas de vida dignas; al respecto, Hong (2016) considera que la autosuficiencia psicológica es la activación, proceso de desarrollo cognitivo y no Necesidades de capacidades cognitivas, lo que significa explotar las deficiencias cognitivas y el proceso de construcción de la esperanza.

Sobre el cuarto objetivo específico, los resultados evidencian que, con un coeficiente de correlación Rho de Spearman de -0.496 y un valor p de 0.007, dado que los docentes a mayor alegría de vivir, menor son los reproches de vida negativos en su día. Resultado similar al trabajo de Velásquez et al. (2020) siendo sus resultados encontraron relación entre las variables, encontrando la mayor relación entre la desregulación emocional y la rumiación. Concluyendo que las personas con alto nivel de desregulación emocional y rumiación, tiende a ser vulnerables a cometer actos suicidas.

Para la cuarta dimensión, corroboran con las opiniones expresadas por Haugan (2019), quien señaló que la alegría de vivir radica en lo bueno que es, y aquí se describen las experiencias positivas de vida y el sentirse bien en general (Arias et al., 2016) señalaron que la felicidad son cualidades fundamentales enfatizadas por la teoría son las habilidades personales, interpersonales e intrínsecas que permiten a una persona experimentar el sentido de la vida e interactuar con el entorno en términos de estados emocionales, psicológicos y sociales.

Los resultados mostraron una baja tendencia a la rumiación, es decir que los docentes desarrollaron la capacidad de reducir los pensamientos y emociones que pudieran causarles angustia, ya que se observó esta baja rumiación, lo que permitió una evaluación positiva de la vida y evitar sesgos por experiencia. La pandemia de COVID-19 ha mostrado una mayor capacidad para aceptar la incertidumbre. Además, se observaron niveles más bajos de síntomas de pensamiento repetitivo y niveles más altos de bienestar cuando se examinaron los niveles de rumia en comparación con el bienestar, lo que sugiere

que los maestros son emocionalmente saludables y capaces de adaptarse a los cambios o esfuerzos futuros. Cuando se agrega el conocimiento de los diferentes roles, los efectos en la salud del compromiso laboral de los docentes parecen estar mediados por el refuerzo de procesos cognitivo-emocionales positivos. En situaciones de crisis, las cavilaciones repetidas pueden ser naturales y no son necesariamente un indicador de ningún problema psicológico.

La psicología positiva en la educación juega un papel importante en la vida de los estudiantes, no solo porque puede influir en su comportamiento, sino también porque puede convertir su patrón de vida en uno de felicidad. No todos los pensamientos negativos se evitan el 100 % del tiempo, pero se consideran en el panorama general.

La pandemia de COVID-19, fue un determinante negativo, para la aplicación del instrumento, así mismo, otro indicó debilidad fue el tamaño de la muestra para este estudio por ser pequeño, y en su mayoría mujeres, por lo que los hallazgos pueden no ser muy generalizables. Además, las medidas autoinformadas del formulario de Google pueden conducir a resultados sesgados. Los docentes del sistema público que fueron encuestados tienen salarios más bajos, y estas dos variables pueden ser limitadas en los hallazgos. Sin embargo, los datos se recopilaron en un momento en que las cosas parecían volver a la normalidad antes del inicio de la cuarta ola en Perú, por lo que los resultados pueden generalizarse a todos los docentes a nivel distrital, provincial, distrital y local.

Walsh (2018) señala que las personas felices generalmente obtienen mejores resultados en el trabajo, y este estudio muestra que el espacio de trabajo de los docentes es un lugar feliz. Tanto la salud de los maestros como sus comportamientos para proteger su salud mental y física pueden promoverse mediante mayores niveles de rumia, según los hallazgos de este estudio.

La rumiación relacionada con el trabajo es común en los docentes y se caracteriza por pensar en el trabajo más de lo prescrito. Turktozun et al. (2020) sugieren que esto es común entre los docentes y puede estar relacionado con sueños de mala calidad, alienación psicológica en el trabajo y falta de bienestar para los docentes. La psicología de la educación y las intervenciones para los docentes son áreas muy importantes que reúnen estos efectos en la vida laboral y el bienestar de los docentes.

V. CONCLUSIONES

- Primera** Existe relación significativa, moderada e inversa (Rho: -0,509 y p-valor de 0,001), entre la psicología positiva y la respuesta rumiativas de los docentes en una institución educativa del distrito de Lurigancho.
- Segunda** Existe relación significativa, moderada e inversa (Rho: -0,525 y p-valor de 0,001), entre sentido positivo de la vida y la respuesta rumiativas de los docentes en una institución educativa del distrito de Lurigancho.
- Tercera** Existe relación significativa, baja e inversa (Rho: -0,275 y p-valor de 0,001), entre la satisfacción con la vida y la respuesta rumiativas de los docentes en una institución educativa del distrito de Lurigancho.
- Segunda** Existe relación significativa, baja e inversa (Rho: -0,368 y p-valor de 0,001), entre la realización personal y la respuesta rumiativas de los docentes en una institución educativa del distrito de Lurigancho.
- Segunda** Existe relación significativa, baja e inversa (Rho: -0,496 y p-valor de 0,001), entre la alegría de vivir y la respuesta rumiativas de los docentes en una institución educativa del distrito de Lurigancho.

VI. RECOMENDACIONES

- Primera** Dada la evidencia estadística de que los aumentos en la rumia ocasionan bajos niveles de bienestar en los docentes, se recomienda a los directores de IE implementar y realizar talleres de reflexión permanente sobre la presencia de emociones negativas y positivas que permitan a los profesores mantener una estabilidad emocional fuerte capaz de hacer frente a ciertas crisis.
- Segunda** Casi todos los docentes encuestados se sintieron agobiados emocionalmente durante la pandemia, por lo que se aconseja a los directivos de la entidad crear un ambiente alegre a través de actividades que promuevan la conciencia de vida activa, para que de esta manera los docentes y el personal de la entidad puedan sobrellevar los niveles contemplativos y lograr el bienestar de los docentes.
- Tercera** Se recomienda los directivos diseñen programa talleres de desarrollo personal para que sensibilicen y conciencien a los docentes sobre la necesidad de crear un ambiente propicio para la satisfacción con la vida.
- Cuarta** Se encontraron baja relación de la dimensión y la rumiación, por lo que se sugiere al director de I.E., promover un ambiente de trabajo saludable, que permita a los docentes alcanzar metas laborales complejas y sentirse productivos en su desarrollo laboral.
- Quinta** Un alto nivel se refleja en la alegría de vivir, por lo que se aconseja a los docentes y directivos promover y mantener la positividad y la reflexión sobre las propias emociones, viendo la docencia como un compromiso emocionalmente complejo y enriquecedor; para que así puedan valorar la actividad docente y sentirse mejor.

REFERENCIAS

- Acebes-Sánchez, J., Díez-Vega, I., & Rodríguez-Romo, G. (2019). Physical activity among Spanish undergraduate students: A descriptive correlational study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(15), 2770. <https://www.mdpi.com/1660-4601/16/15/2770>
- Aguilar, M. E. U., León, S. O., & Medrano, A. L. J. (2020). Emociones de docentes de la educación media superior ante los cambios del entorno durante el confinamiento por el Covid-19. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology.*, 1(2), 187-196.
- Arias, W. L., Caycho, T., Ventura, J. L., Maquera, C., Ramírez, M., & Tamayo, X. (2016). Análisis Exploratorio De La Escala De Felicidad De Lima en Universitarios De Arequipa (Perú). *Psychologia*, 10(1), 13–24. <https://doi.org/10.21500/19002386.2462>
- Arteaga, G. (2020). Enfoque cuantitativo: métodos, fortalezas y debilidades. Obtenido de Testsiteforme: <https://www.testsiteforme.com/enfoquecuantitativo/>
- Auné, E., Abal, P. y Attorresi, F. (2017). Efectos del género y la educación en la felicidad en adultos argentinos. *Liberabit*, 23(2), 171–190. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2017.v23n2.02>
- Badri, M.A., Alkhaili, M., Aldhaheri, H., Alnahyan, H., Yang, G., Albahar, M., Alrashdi, A. (2022). Understanding the Interactions of Happiness, Self-Rated Health, Mental Feelings, Habit of Eating Healthy and Sport/Activities: A Path Model for Abu Dhabi. *Nutrients*, 14, (55), 1-15. <https://doi.org/10.3390/nu14010055>
- Bakracheva, M. (2020). The Meanings Ascribed to Happiness, Life Satisfaction and Flourishing. *Psychology*. 11 (01), 87-104, <https://doi.org/10.4236/psych.2020.111007>
- Baojuan, Y., Xiuxiu, Z., Hohjin, I., Mingfan, L., Qiang, W. & Qiang, Y. (2020). Epidemic Rumination and Resilience on College Students' Depressive Symptoms During the COVID-19 Pandemic: The Mediating Role of

- Fatigue. *Frontiers in Public Health*, 8. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.560983>
- Bayın, Ü., Makas, S., Çelik, E. & Biçener, E. (2021). Examination of Individuals' Level of Fear of COVID-19, Fear of Missing Out (FoMO), and Ruminative Thought Style. *Education Quarterly Reviews*, 4 (2), 264-273. <https://doi.org/10.31014/aior.1993.04.02.215>
- Begum, S., Mehmet, S., Seydi, A. y Mark, D. (2020). Intolerance of Uncertainty and Mental Wellbeing: Serial Mediation by Rumination and Fear of COVID-19. *International Journal of Mental Health and Addiction* <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00305-0>
- Benevene, P., De Stasio, S., Fiorilli, C., Buonomo, I., Ragni, B., Briegas, J. & Barni, D. (2019). Effect of Teachers' Happiness on Teachers' Health. The Mediating Role of Happiness at Work. *Front. Psychol.* 10 (2449). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02449>
- Berndt, A. E. (2020). Sampling methods. *Journal of Human Lactation*, 36(2), 224-226. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0890334420906850>
- Bonifacci, P., Tobia, V., Marra, V., Desideri, L., Baiocco, R. y Ottaviani, C. (2020). Rumination and Emotional Profile in Children with Specific Learning Disorders and Their Parents. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 17 (389), 1-14 <https://doi.org/10.3390/ijerph17020389>
- Calp, S. (2020). Peaceful and Happy Schools: How to Build Positive Learning Environments. *International Electronic Journal of Elementary Education* 12 (4), 311-320 <https://doi.org/10.26822/iejee.2020459460>
- Celik, D. Alpay, E., Celebi, B. & Turkali, A. (2021). Intolerance of uncertainty, rumination, post-traumatic stress symptoms and aggression during COVID-19: a serial mediation mode. *European Journal of Psychotraumatology*, 12, (1)11 <https://doi.org/10.1080/20008198.2021.1953790>
- Chipoco, J. (2018). *Felicidad y Estrés Laboral de los Trabajadores en una Agencia de Aduanas del Calla*. [Tesis de maestría, universidad Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio institucional PUCP <https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/13681>

- Chahuan, J., Rey, P., & Monrroy, H. (2021). Síndrome de rumiación. Artículo de revisión. *Revista de Gastroenterología de México*, 86(2), 163-171. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0375090621000045>
- Copati, A. (2018). Efectos de la rumiación sobre la habilidad para resolver problemas en la depresión: una revisión de estudios de resultados. Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Universidad de Buenos Aires, <https://www.aacademica.org/000-122/9.pdf>
- Coras, D., & Arcaya, M. (2021). Bienestar subjetivo y motivos para elegir una especialidad en enfermeras peruanas de programas de especialización. *Revista Cubana de Enfermería*, 37(2), e3660. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192021000200008
- Cruz, R., Valencia, A. y Ortega, N. (2016). Validación de la Escala de Respuestas Rumiativas para población mexicana. *Revista Latinoamericana de Medicina Conductual / Latin American Journal of Behavioral Medicine*, 6(2), 66-74 <https://www.redalyc.org/pdf/2830/283048876003.pdf>
- Gonzales-Sánchez, A., Ruesta, R. G., Aranda, M. J., Medina, G. E., & Sanjinéz, J. V. (2022). Relación del liderazgo directivo y las competencias emocionales en tiempos de COVID-19. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 41(1), 39-44. <http://doi.org/10.5281/zenodo.6370344>
- De Rosa, L. y Keegan, E. (2018). Rumiación: Consideraciones teórico-clínicas. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 27 (1), 36-43 <https://doi.org/10.24205/03276716.2017.1032>
- Escofet, A. Folgueiras, P. Luna, E. Palou, B. (2016). Elaboración y validación de un cuestionario para la valoración de proyectos de aprendizaje-servicio. *Revista Mexicana de Investigación Educativa*, 21 (70), 929-949. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=140/14046162013>
- Espíritu, N. (2021). Felicidad, pensamiento existencial y rendimiento académico en universitarios de Lima. *Scientia*, 22(22), 209 - 226. <https://doi.org/10.31381/scientia.v22i22.3578>

- Flores, W. (2019). Validación de una escala para medir la felicidad: un análisis factorial confirmatorio con estudiantes universitarios multiculturales. *Revista Electrónica de Conocimientos, Saberes y Prácticas*, 2 (2). <https://doi.org/10.5377/recsp.v2i2.9303>
- Garay, J. P. P., Albornoz, V. C., Rojas, J. C. M., & Uribe-Hernández, Y. C. (2022). Rumiación en la ansiedad en universitarios en tiempos de pandemia. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 41(1), 45-51.
- García, F. E., Rojas, N. V., Araya, F. B., & Gallegos, Y. B. (2018). Rumiación, crecimiento y sintomatología postraumática en personas que han vivido experiencias altamente estresantes. *Avances En Psicología Latinoamericana*, 36(3), 443–457. <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.4983>
- García, R., Valencia, A., Hernández, A., y Rocha, T. (2017). Pensamiento rumiativo y depression entre estudiantes universitarios: Repensando el impacto del género. *Revista Interamericana de Psicología* 51(3), 406-416. <https://www.redalyc.org/pdf/284/28455448011.pdf>
- González, M., Ibáñez, I. y Barrera, A. (2017). Rumiación, preocupación y orientación negativa al problema: procesos transdiagnósticos de los trastornos de ansiedad, de la conducta alimentaria y del estado de ánimo. *Acta.colomb.psicol.* 20 (2), 30-41, <https://doi.org/10.14718/ACP.2017.20.2.3>
- Gutiérrez, M.J., Megías, A., Gómez, R., Cabello, R., Fernández, P. (2021). Is It Possible to Be Happy during the COVID-19 Lockdown? A Longitudinal Study of the Role of Emotional Regulation Strategies and Pleasant Activities in Happiness. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18 (6), 1660-4601. <https://doi.org/10.3390/ijerph18063211>
- Hernández, A., García, R., Valencia, A. y Ortega, N. (2016). Validación de la Escala de Respuestas Rumiativas para población mexicana. *Revista Latinoamericana de Medicina Conductual* 6(2),66-74. <https://www.redalyc.org/pdf/2830/283048876003.pdf>

- Jakubowski T. y Sitko M. (2021). Teachers' mental health during the first two waves of the COVID-19 pandemic in Poland. *PLOS ONE* 16(9). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8460021/pdf/pone.0257252.pdf>
- Larrotta, R., Méndez, A., Mora, C., Córdoba, M. y Duque, J. (2020). Pérdida, duelo y salud mental en tiempos de pandemia. *Revista de la Universidad Industrial de Santander. Salud UIS*, 52(2), 179–180. <http://www.scielo.org.co/pdf/suis/v52n2/2145-8464-suis-52-02-179.pdf>
- Jakubowski T. & Sitko M. (2021). Teachers' mental health during the first two waves of the COVID-19 pandemic in Poland. *PLOS ONE* 16(9). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8460021/pdf/pone.0257252.pdf>
- Nikolova, I., Marjolein, C. J. Caniëls, y Curse. P. (2021). COVID-19 Rumination Scale (C-19RS): Initial psychometric evidence in a sample of Dutch employees. *International Journal of Health Planning and Management*.36(1) 1166–1177 <https://doi.org/10.1002/hpm.3165>
- Ñaupas, H., Valdivia, R. M., Palacios, J. J., y Romero, H. E. (2018). *Metodología de la investigación cuantitativa-cualitativa y redacción de la tesis*. In Journal of Chemical Information and Modeling, 5° Edición, 53 (9). <https://n9.cl/93x5t>
- Osborne, S. y Hammoud, M. (2017). Effective Employee Engagement in the Workplace. *International Journal of Applied Management and Technology*,16 (1), 50–67. <https://doi.org/10.5590/IJAMT.2017.16.1.04>
- Otzen, T., & Manterola, C. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *International journal of morphology*, 35(1), 227-232. https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-95022017000100037&script=sci_arttext&tlng=pt
- Pochet, B. (2015). *Comprendre et maîtriser la littérature scientifique*. Bélgica: Gembloux Agronomic Press. <https://acortar.link/SPIfi6>
- Prieto, G. Delgado, A. (2010). Fiabilidad y Validez. *Papeles del Psicólogo*, 31(1),67- 74: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=778/77812441007>

- Puertas, F. (2020). *Rumiación cognitiva y ansiedad en pobladores de la Urbanización Manylsa distrito Ate Vitarte 2020*. [Tesis de maestría, Universidad Cesar Vallejo].
- Rétali, A. (2017). *Ética de la Investigación. Integridad Científica: Autores Koepsell, D y Ruiz de Chávez, M (2015)*. México: Editarte. 180 pp. *Revista de Investigación*, 41(91), 163-164.
- Rodríguez, A., & Pérez, A. (2017). Métodos científicos de indagación y de construcción del conocimiento. *Revista EAN*, 179-200. https://apps.utel.edu.mx/recursos/files/r161r/w25493w/Metodos_cientificos_de_indagacion.pdf
- Sarıçam, H. (2016). Examining the Relationship between Selfrumination and Happiness: The Mediating and Moderating Role of Subjective Vitality. *Universitas Psychologica*, 15(2),383-396. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy15-2.errh>
- Sánchez, H. Reyes, C. y Mejía K. (2018). *Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística*. Vicerrectorado Universidad Ricardo Palma. Perú: BussinesSupport Aneth S.R.L.
- Sürücü, L., & MASLAKÇI, A. (2020). Validity and reliability in quantitative research. *Business & Management Studies: An International Journal*, 8(3), 2694-2726. <https://www.bmij.org/index.php/1/article/view/1540>
- Velásquez, C., Grajeda, A., Montero, V., Montgomery, W., y Egusquiza, K. (2020). Desregulación emocional, rumiación e ideación suicida en estudiantes que cursan estudios generales en una universidad pública de Lima Metropolitana. *Revista De Investigación En Psicología*, 23(1), 5–22. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v23i1.18090>
- Ventura-León, J. L. (2017). ¿Población o muestra?: Una diferencia necesaria. *Revista cubana de salud pública*, 43(4), 0-0. <http://www.revsaludpublica.sld.cu/index.php/spu/article/view/906/948>
- Walsh, L., Boehm, J. y Lyubomirsky, S. (2018). Does Happiness Promote Career Success? *Revisiting the Evidence. Journal of Career Assessment*, 26 (2),

199-219. <http://sonjalyubomirsky.com/files/2012/09/Walsh-Boehm-Lyubomirsky-2018-1.pdf>

ANEXO

Anexo 1: Matriz de consistencia

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES E INDICADORES				
<p>Problema general</p> <p>¿De qué manera la psicología positiva se relaciona con la respuesta rumiativas de los docentes de una institución educativa del distrito de Lurigancho, Lima, 2022?</p> <p>Y los problemas específicos:</p> <p>1) ¿De qué manera el sentido positivo de la vida se relaciona con la respuesta rumiativas de los docentes de una institución educativa del distrito de Lurigancho, Lima, 2022?</p> <p>2) ¿De qué manera la alegría de vivir se relaciona con la respuesta rumiativas de los docentes de una institución educativa del distrito de Lurigancho, Lima, 2022?</p>	<p>Objetivo general</p> <p>Determinar de qué manera la psicología positiva se relaciona con la respuesta rumiativas de los docentes de una institución educativa del distrito de Lurigancho, Lima, 2022</p> <p>Y los objetivos específicos:</p> <p>1) Determinar de qué manera el sentido positivo de la vida se relaciona con la respuesta rumiativas de los docentes de una institución educativa del distrito de Lurigancho, Lima, 2022,</p> <p>2) Determinar de qué manera la satisfacción con la vida se relaciona con la respuesta rumiativas de los docentes de una institución educativa del distrito de Lurigancho, Lima, 2022,</p>	<p>Hipotesis general</p> <p>Existe relación entre la psicología positiva y la respuesta rumiativas de los docentes de una institución educativa del distrito de Lurigancho, Lima, 2022.</p> <p>Las hipótesis específicas:</p> <p>1) Existe relación entre el sentido positivo de la vida y la respuesta rumiativas de los docentes de una institución educativa del distrito de Lurigancho, Lima, 2022,</p> <p>2) Existe relación entre la satisfacción con la vida y la respuesta rumiativas de los docentes de una institución educativa del distrito de Lurigancho, Lima, 2022,</p>	Variable 1. Psicología positiva				
			Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala	Nivel y rango
			Sentido positivo de la vida:	<ul style="list-style-type: none"> • Fracaso e intranquilidad ▪ Pesimismo y vacío existencial 	20, 18, 23, 22, 19 2, 17, 11, 7, 14, 26	Ordinal Nunca (1) Casi nunca (2) Alguna vez (3) Casi siempre (4) Siempre (5)	Bajo [27 – 63] Medio [64 – 99] Alto [100 – 135]
			Satisfacción con la vida:	<ul style="list-style-type: none"> • Condiciones de vida ▪ Satisfacción con los logros 	4, 3, 5 1, 6, 10		
			Realización personal:	<ul style="list-style-type: none"> • Objetivos apreciables para la vida ▪ Placidez 	8, 9, 21 24, 25, 27		
			Alegría de vivir:	<ul style="list-style-type: none"> • Experiencias positivas ▪ Sentirse usualmente bien 	12, 15 13, 16		
			Variable. Respuestas rumiativa				
			Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escalas	Nivel y rango
			Rumia depresiva	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pesimismo ▪ Desmotivado 	1,2,3,5 6,8,9,17,19	Ordinal Nunca (1) Casi nunca (2)	Bajo [22 – 51] Moderado [52 – 81]
			Reproches (pensamientos)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Estados emocionales negativos 	4,10,13,14		

<p>3) ¿De qué manera la realización personal se relaciona con la respuesta rumiativas de los docentes de una institución educativa del distrito de Lurigancho, Lima, 2022? y</p> <p>4) ¿De qué manera la satisfacción con la vida se relaciona con la respuesta rumiativas de los docentes de una institución educativa del distrito de Lurigancho, Lima, 2022?</p>	<p>distrito de Lurigancho, Lima, 2022,</p> <p>3) Determinar de qué manera la realización personal se relaciona con la respuesta rumiativas de los docentes de una institución educativa del distrito de Lurigancho, Lima, 2022 y</p> <p>4) Determinar de qué manera la alegría de vivir se relaciona con la respuesta rumiativas de los docentes de una institución educativa del distrito de Lurigancho, Lima, 2022</p>	<p>3) Existe relación entre la realización personal y la respuesta rumiativas de los docentes de una institución educativa del distrito de Lurigancho, Lima, 2022 y</p> <p>4) Existe relación entre la alegría de vivir y con la respuesta rumiativas de los docentes de una institución educativa del distrito de Lurigancho, Lima, 2022</p>	<p>de carga negativa)</p> <p>Reflexión (adaptativo, inocuo)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Melancolía ▪ Estrategias para solución de problemas ▪ Proceso de Introspección 	<p>15,16,18,</p> <p>7,11,12</p> <p>20.21.22</p>	<p>Casi siempre (4)</p> <p>Siempre (5)</p>	
Tipo y dsiseño	POBLACIÓN Y MUESTRA	INSTRUMENTOS		MÉTODO DE ANÁLISIS			
<p>Enfoque: Cuantitativo</p> <p>Tipo: Básico.</p> <p>Diseño: No experimental, transversal, correlacional</p> <p>Método: Hipotético-deductivo.</p>	<p>Población: 54 docente de una IE</p> <p>Muestra: 54 docentes</p> <p>Muestreo: Probabilístico aleatorio simple.</p>	<p>Variable 1: Psicología positiva Técnica: Encuesta Instrumento: cuestionario</p> <p>Variable 2: Respuesta rumiativa Técnica: Encuesta Instrumento: Cuestionario</p>		<p>Estadística descriptiva: Los datos se agruparán en niveles de acuerdo a los rangos establecidos, los resultados se presentarán en tablas de frecuencias y gráficos estadísticos.</p>			

Anexo 2. Matriz de operacionalización

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala	Niveles o rangos de las dimensiones	Niveles o rangos de la variable
Psicología positiva	La felicidad es un estado, y a la vez, un proceso dinámico, que es generado por la interacción de un amplio número de condiciones o variables que actúan sobre el individuo provocando respuestas terminales de naturaleza positiva. La felicidad se constituye en una experiencia subjetiva, las personas no respondemos de manera similar a las mismas variables, lo que generará diferentes niveles de felicidad entre las personas (Arias et al., 2016)	El estudio de la variable se analizará a través de las dimensiones: Sentido positivo de la vida, satisfacción con la vida, realización personal, alegría de vivir:	Sentido positivo de la vida:	<ul style="list-style-type: none"> • Fracaso e intranquilidad • Pesimismo y vacío existencial 	20, 18, 23, 22, 19 2, 17, 11, 7, 14, 26		Bajo [11 - 26] Medio [27 - 40] Alto [41 - 55]	
			Satisfacción con la vida:	<ul style="list-style-type: none"> • Condiciones de vida • Satisfacción con los logros 	4, 3, 5 1, 6, 10	Ordinal con opciones de respuestas de tipo Likert:	Bajo [6 - 14] Medio [15 - 22] Alto [23 - 30]	Bajo [27 - 63]
			Realización personal:	<ul style="list-style-type: none"> • Objetivos apreciables para la vida • Placidez 	8, 9, 21 24, 25, 27	Nunca (1) Casi nunca (2) Alguna vez (3) Casi siempre (4) Siempre (5)	Bajo [6 - 14] Medio [15 - 22] Alto [23 - 30]	Medio [64 - 99]
			Alegría de vivir	<ul style="list-style-type: none"> • Experiencias positivas • Sentirse usualmente bien 	12, 15 13, 16		Bajo [4 - 9] Medio [10 - 15] Alto [16 - 20]	Alto [100 - 135]

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala	Niveles o rangos de las dimensiones	Niveles o rangos de la variable
Respuestas rumiativas	La rumiación se define como una estrategia de regulación emocional que consta en pensar de manera repetitiva, pasiva y reflexiva en la propia tristeza, en sus causas y posibles consecuencias (Hernández et al., 2016).	La variable rumiación fue analizada mediante las dimensiones: Depresión, reproches y reflexión. La rumiación se medirá mediante la escala de respuestas rumiativas RRS que consta de 22 ítems	Rumia depresiva	<ul style="list-style-type: none"> • Pesimismo • Desmotivado 	1,2,3,5 6,8,9,17,19	Ordinal con opciones de respuestas de tipo Likert: Casi nunca (1) Alguna vez (2) A menudo (3) Casi Siempre (4) Siempre (5)	Bajo [9 - 21] Moderado [22 - 33] Alto [34 - 45]	Bajo [22 – 51] Moderado [52 – 81] Alto [82 – 110]
			Reproches (pensamientos de carga negativa)	<ul style="list-style-type: none"> • Estados emocionales negativos • Melancolía 	4,10,13,14 15,16,18,		Bajo [7 - 16] Moderado 17 - 26] Alto [27 - 35]	
			Reflexión (adaptativo, inocuo)	<ul style="list-style-type: none"> • Estrategias para solución de problemas • Proceso de introspección 	7,11,12 20,21,22		Bajo [6 - 14] Moderado [15 - 22] Alto [23 - 30]	

Anexo 3. Instrumentos

The image shows two screenshots of a Google Forms questionnaire titled "CUESTIONARIO DE PSICOLOGÍA POSITIVA". The browser tabs include TRILCE, UVCV: Entrar al sitio, WhatsApp, CUESTIONARIO DE PSICOLOGIA, and Posasistente - Zoom. The URL is docs.google.com/forms/d/1Jvgii3CGkV-LNFOXWryfPDlb2Gw8PziAt7sPaRQH5s/edit.

Section 1 of 2:

CUESTIONARIO DE PSICOLOGÍA POSITIVA

Este cuestionario es totalmente anónimo, ayudará a la institución a comprender el nivel de psicología positiva (felicidad) que Ud. experimenta. Por favor, examine cuidadosamente cada oración y luego marque la respuesta que expresa mejor su sentir.

Siento que mi vida está vacía. *

1. Totalmente en desacuerdo

Section 2:

Piensas en cómo estás de irritado contigo mismo/a. *

1. Nunca

2. Casi nunca

3. Algunas veces

4. Casi siempre

5. Siempre

acepta que esta información sea empleada con fines académicos *

si

no

Link

Cuestionario de psicología positiva

(Arias et al., 2016))

Estimado docente:

Este cuestionario es totalmente anónimo, ayudará a la institución a comprender el nivel de psicología positiva (felicidad) que Ud. experimenta. Por favor, examine cuidadosamente cada oración y luego marque con una X, en la columna de la derecha, la respuesta que expresa mejor su sentir. en base a la siguiente escala:

Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Neutro	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
1	2	3	4	5

N°	ÍTEMS	ESCALA				
		1	2	3	4	5
	Dimensión sentido positivo de la vida					
2	Siento que mi vida está vacía.					
7	Pienso que nunca seré feliz.					
11	La mayoría del tiempo me siento feliz					
14	Me siento inútil.					
17	La vida ha sido injusta conmigo					
18	Tengo problemas tan hondos que me quitan la tranquilidad					
19	Me siento un fracasado/a.					
20	La felicidad es para algunas personas no para mí					
22	Me siento triste por lo que soy					
23	Para mí, la vida es una cadena de sufrimientos					
26	Todavía no he encontrado sentido a mi existencia.					
	Dimensión satisfacción con la vida					
1	En la mayoría de las cosas mi vida está cerca de mi ideal.					
3	Las condiciones de mi vida son excelentes					
4	Estoy satisfecho con mi vida.					
5	La vida ha sido buena conmigo.					
6	Me siento satisfecho con lo que soy.					
10	Me siento satisfecho porque estoy donde tengo que estar.					
	Dimensión realización personal					
8	Hasta ahora, he conseguido las cosas que para mí son importantes.					
9	Si volviese a nacer, no cambiaría casi nada en mi vida.					
21	Estoy satisfecho con lo que hasta ahora he alcanzado					
24	Me considero una persona realizada.					
25	Mi vida transcurre plácidamente.					
27	Creo que no me falta nada.					
	Dimensión alegría de vivir					
12	Es maravilloso vivir					
13	Por lo general me siento bien					
15	Soy una persona optimista					
16	He experimentado la alegría de vivir					

Muchas gracias

ESCALA DE RESPUESTAS RUMIATIVAS

(Hernández et al., 2016)

Estimado docente:

Las personas piensan y hacen distintas cosas cuando se sienten tristes o abatidas por favor lea cada una de estas frases y señale en una escala del 1 al 4 como piensa o actúa cuando está abatido o triste, por favor indique lo que generalmente haces no lo que crees que debería hacer.

Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre 5
1	2	3	4	5

N°	ÍTEMS	ESCALA				
		1	2	3	4	5
	Dimensión rumia depresiva					
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					
5	Piensas: «¿Qué he hecho yo para merecerme esto?»					
6	Piensas en lo pasivo/a y desmotivado/a que te sientes					
8	Piensas acerca de cómo parece no sentir ya nada					
9	Piensas: «¿Por qué no puedo conseguir hacer las cosas?»					
17	Piensas en lo triste que te sientes.					
19	Piensas sobre cómo no te apetece hacer nada.					
	Dimensión reproches					
4	Piensas en lo duro que te resulta concentrarte					
10	Piensas «¿Por qué siempre reacciono de esta forma?»					
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?»					
18	Piensas sobre todos tus defectos, debilidades, fallos y equivocaciones.					
	Dimensión reflexión					
7	Analizas los sucesos recientes para entender por qué estás deprimido					
11	Te vas por ahí solo/a y piensas en por qué te sientes así					
12	Escribes lo que estás pensando y lo analizas					
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.					

Muchas gracias

Anexo 4. Certificados de validación

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE PSICOLOGIA POSITIVA.

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
2	Dimensión sentido positivo de la vida	X		X		X		
7	Siento que mi vida está vacía.	X		X		X		
11	Pienso que nunca seré feliz.	X		X		X		
14	La mayoría del tiempo me siento feliz	X		X		X		
17	Me siento inútil.	X		X		X		
17	La vida ha sido injusta conmigo	X		X		X		
18	Tengo problemas tan hondos que me quitan la tranquilidad	X		X		X		
19	Me siento un fracasado/a.	X		X		X		
20	La felicidad es para algunas personas no para mí	X		X		X		
22	Me siento triste por lo que soy	X		X		X		
23	Para mí, la vida es una cadena de sufrimientos	X		X		X		
26	Todavía no he encontrado sentido a mi existencia.	X		X		X		
	Dimensión satisfacción con la vida	Si	No	Si	No	Si	No	
1	En la mayoría de las cosas mi vida está cerca de mi ideal.	X		X		X		
3	Las condiciones de mi vida son excelentes	X		X		X		
4	Estoy satisfecho con mi vida.	X		X		X		
5	La vida ha sido buena conmigo.	X		X		X		
6	Me siento satisfecho con lo que soy.	X		X		X		
10	Me siento satisfecho porque estoy donde tengo que estar.	X		X		X		
	Dimensión realización personal	Si	No	Si	No	Si	No	
8	Hasta ahora, he conseguido las cosas que para mí son importantes.	X		X		X		
9	Si volviese a nacer, no cambiaría casi nada en mi vida.	X		X		X		
21	Estoy satisfecho con lo que hasta ahora he alcanzado	X		X		X		
24	Me considero una persona realizada.	X		X		X		
25	Mi vida transcurre plácidamente.	X		X		X		
27	Creo que no me falta nada.	X		X		X		
	Dimensión alegría de vivir	Si	No	Si	No	Si	No	
12	Es maravilloso vivir	X		X		X		
13	Por lo general me siento bien	X		X		X		
15	Soy una persona optimista	X		X		X		
16	He experimentado la alegría de vivir	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): _____

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

Apellidos y nombres del juez validador: Mg. Janett Desiree Bellido Bellido

DNI 0996651

Especialidad del validador: Maestría en psicología Educativa
Especialista en Problemas de Aprendizaje

31 de Junio del 2022

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

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

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

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


Janett D. Bellido Bellido
Magister en psicología educativa

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE RESPUESTAS RUMIATIVAS

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	Dimensión rumia depresiva							
1	Piensas en lo solo/a que te sientes	X		X		X		
2	Piensas: «No seré capaz de hacer mi trabajo/tarea si no soy capaz de quitarme esto de encima»	X		X		X		
3	Piensas en tus sensaciones de fatiga y molestias	X		X		X		
5	Piensas: «¿Qué he hecho yo para merecerme esto?»	X		X		X		
6	Piensas en lo pasivo/a y desmotivado/a que te sientes	X		X		X		
8	Piensas acerca de cómo parece no sentir ya nada	X		X		X		
9	Piensas: «¿Por qué no puedo conseguir hacer las cosas?»	X		X		X		
17	Piensas en lo triste que te sientes.	X		X		X		
19	Piensas sobre cómo no te apetece hacer nada.	X		X		X		
	Dimensión reproches	Si	No	Si	No	Si	No	
4	Piensas en lo duro que te resulta concentrarte	X		X		X		
10	Piensas «¿Por qué siempre reacciono de esta forma?»	X		X		X		
13	Piensas acerca de una situación reciente, anhelando que hubiera ido mejor	X		X		X		
14	Piensas: «No seré capaz de concentrarme si continuo sintiéndome de esta manera»	X		X		X		
15	Piensas «Por qué tengo problemas que el resto de las personas no tienen	X		X		X		
16	Piensas: «¿Por qué no puedo controlar las cosas mejor?»	X		X		X		
18	Piensas sobre todos tus defectos, debilidades, fallos y equivocaciones.	X		X		X		
	Dimensión reflexión	Si	No	Si	No	Si	No	
7	Analizas los sucesos recientes para entender por qué estás deprimido	X		X		X		
11	Te vas por ahí solo/a y piensas en por qué te sientes así	X		X		X		
12	Escribes lo que estás pensando y lo analizas	X		X		X		
20	Analizas tu forma de ser para intentar comprender por qué estás deprimido/a.	X		X		X		
21	Te vas solo/a a algún sitio para pensar sobre cómo te sientes.	X		X		X		
22	Piensas en cómo estás de irritado contigo mismo/a.	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): _____

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

Apellidos y nombres del juez validador: Mg. Janett Desiree Bellido Bellido

DNI 0996651

Especialidad del validador: Maestría en psicología Educativa
Especialista en Problemas de Aprendizaje

31 de Junio del 2022

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

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


 Janett D. Bellido Bellido
 Magister en psicología educativa

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE PSICOLOGIA POSITIVA.

N°	DIMENSIONES / items	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	Dimensión sentido positivo de la vida							
2	Siento que mi vida está vacía.	X		X		X		
7	Pienso que nunca seré feliz.	X		X		X		
11	La mayoría del tiempo me siento feliz	X		X		X		
14	Me siento inútil.	X		X		X		
17	La vida ha sido injusta conmigo	X		X		X		
18	Tengo problemas tan hondos que me quitan la tranquilidad	X		X		X		
19	Me siento un fracasado/a.	X		X		X		
20	La felicidad es para algunas personas no para mí	X		X		X		
22	Me siento triste por lo que soy	X		X		X		
23	Para mí, la vida es una cadena de sufrimientos	X		X		X		
26	Todavía no he encontrado sentido a mi existencia.	X		X		X		
	Dimensión satisfacción con la vida							
1	En la mayoría de las cosas mi vida está cerca de mi ideal.	X		X		X		
3	Las condiciones de mi vida son excelentes	X		X		X		
4	Estoy satisfecho con mi vida.	X		X		X		
5	La vida ha sido buena conmigo.	X		X		X		
6	Me siento satisfecho con lo que soy.	X		X		X		
10	Me siento satisfecho porque estoy donde tengo que estar.	X		X		X		
	Dimensión realización personal							
8	Hasta ahora, he conseguido las cosas que para mí son importantes.	X		X		X		
9	Si volviese a nacer, no cambiaría casi nada en mi vida.	X		X		X		
21	Estoy satisfecho con lo que hasta ahora he alcanzado	X		X		X		
24	Me considero una persona realizada.	X		X		X		
25	Mi vida transcurre plácidamente.	X		X		X		
27	Creo que no me falta nada.	X		X		X		
	Dimensión alegría de vivir							
12	Es maravilloso vivir	X		X		X		
13	Por lo general me siento bien	X		X		X		
15	Soy una persona optimista	X		X		X		
16	He experimentado la alegría de vivir	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): hay suficiencia

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

Apellidos y nombres del juez validador: Mg. Maximiliana García Arias

DNI 31125577

Especialidad del validador: Maestría en psicología Educativa

16 de Junio del 2022

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

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

Firma de experto

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE RESPUESTAS RUMIATIVAS

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
1	Dimensión rumia depresiva							
1	Piensas en lo solo/a que te sientes	X		X		X		
2	Piensas: «No seré capaz de hacer mi trabajo/tarea si no soy capaz de quitarme esto de encima»	X		X		X		
3	Piensas en tus sensaciones de fatiga y molestias	X		X		X		
5	Piensas: «¿Qué he hecho yo para merecerme esto?»	X		X		X		
6	Piensas en lo pasivo/a y desmotivado/a que te sientes	X		X		X		
8	Piensas acerca de cómo pareces no sentir ya nada	X		X		X		
9	Piensas: «¿Por qué no puedo conseguir hacer las cosas?»	X		X		X		
17	Piensas en lo triste que te sientes.	X		X		X		
19	Piensas sobre cómo no te apetece hacer nada.	X		X		X		
	Dimensión reproches	Si	No	Si	No	Si	No	
4	Piensas en lo duro que te resulta concentrarte	X		X		X		
10	Piensas «¿Por qué siempre reacciono de esta forma?»	X		X		X		
13	Piensas acerca de una situación reciente, anhelando que hubiera ido mejor	X		X		X		
14	Piensas: «No seré capaz de concentrarme si continúo sintiéndome de esta manera»	X		X		X		
15	Piensas «Por qué tengo problemas que el resto de las personas no tienen	X		X		X		
16	Piensas: «¿Por qué no puedo controlar las cosas mejor?»	X		X		X		
18	Piensas sobre todos tus defectos, debilidades, fallos y equivocaciones.	X		X		X		
	Dimensión reflexión	Si	No	Si	No	Si	No	
7	Analizas los sucesos recientes para entender por qué estás deprimido	X		X		X		
11	Te vas por ahí solo/a y piensas en por qué te sientes así	X		X		X		
12	Escribes lo que estás pensando y lo analizas	X		X		X		
20	Analizas tu forma de ser para intentar comprender por qué estás deprimido/a.	X		X		X		
21	Te vas solo/a a algún sitio para pensar sobre cómo te sientes.	X		X		X		
22	Piensas en cómo estás de irritado contigo mismo/a.	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): hay suficiencia

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [x] Aplicable después de corregir [] No aplicable []
 Apellidos y nombres del juez validador: Mg. Maximiliana García Arias DNI 31125577

Especialidad del validador: Maestría en psicología Educativa

16 de Junio del 2022

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

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

Firma de experto

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE PSICOLOGIA POSITIVA.

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	Dimensión sentido positivo de la vida							
2	Siento que mi vida está vacía.	X		X		X		
7	Pienso que nunca seré feliz.	X		X		X		
11	La mayoría del tiempo me siento feliz.	X		X		X		
14	Me siento inútil.	X		X		X		
17	La vida ha sido injusta conmigo.	X		X		X		
18	Tengo problemas tan hondos que me quitan la tranquilidad.	X		X		X		
19	Me siento un fracasado/a.	X		X		X		
20	La felicidad es para algunas personas no para mí.	X		X		X		
22	Me siento triste por lo que soy.	X		X		X		
23	Para mí, la vida es una cadena de sufrimientos.	X		X		X		
26	Todavía no he encontrado sentido a mi existencia.	X		X		X		
	Dimensión satisfacción con la vida							
1	En la mayoría de las cosas mi vida está cerca de mi ideal.	X		X		X		
3	Las condiciones de mi vida son excelentes.	X		X		X		
4	Estoy satisfecho con mi vida.	X		X		X		
5	La vida ha sido buena conmigo.	X		X		X		
6	Me siento satisfecho con lo que soy.	X		X		X		
10	Me siento satisfecho porque estoy donde tengo que estar.	X		X		X		
	Dimensión realización personal							
8	Hasta ahora, he conseguido las cosas que para mí son importantes.	X		X		X		
9	Si volviese a nacer, no cambiaría casi nada en mi vida.	X		X		X		
21	Estoy satisfecho con lo que hasta ahora he alcanzado.	X		X		X		
24	Me considero una persona realizada.	X		X		X		
25	Mi vida transcurre plácidamente.	X		X		X		
27	Creo que no me falta nada.	X		X		X		
	Dimensión alegría de vivir							
12	Es maravilloso vivir.	X		X		X		
13	Por lo general me siento bien.	X		X		X		
15	Soy una persona optimista.	X		X		X		
16	He experimentado la alegría de vivir.	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): aplicable

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

Apellidos y nombres del juez validador: Mg. Montoya Tarco, Frinet

DNI 31189564

Especialidad del validador: Maestría en psicología Educativa

20 de Junio del 2022

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

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

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

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

MINISTERIO DE EDUCACIÓN
MIGUEL CHIRIBARIOS
Mg. Frinet Montoya Tarco
COORDINADORA DE REE

Firma de experto

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE RESPUESTAS RUMIATIVAS

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
Dimensión rumia depresiva								
1	Piensas en lo solo/a que te sientes	X		X		X		
2	Piensas: «No seré capaz de hacer mi trabajo/tarea si no soy capaz de quitarme esto de encima»	X		X		X		
3	Piensas en tus sensaciones de fatiga y molestias	X		X		X		
5	Piensas: «¿Qué he hecho yo para merecerme esto?»	X		X		X		
6	Piensas en lo pasivo/a y desmotivado/a que te sientes	X		X		X		
8	Piensas acerca de cómo parece no sentir ya nada	X		X		X		
9	Piensas: «¿Por qué no puedo conseguir hacer las cosas?»	X		X		X		
17	Piensas en lo triste que te sientes.	X		X		X		
19	Piensas sobre cómo no te apetece hacer nada.	X		X		X		
Dimensión reproches								
4	Piensas en lo duro que te resulta concentrarte	X		X		X		
10	Piensas «¿Por qué siempre reacciono de esta forma?»	X		X		X		
13	Piensas acerca de una situación reciente, anhelando que hubiera ido mejor	X		X		X		
14	Piensas: «No seré capaz de concentrarme si continúo sintiéndome de esta manera»	X		X		X		
15	Piensas «Por qué tengo problemas que el resto de las personas no tienen	X		X		X		
16	Piensas: «¿Por qué no puedo controlar las cosas mejor?»	X		X		X		
18	Piensas sobre todos tus defectos, debilidades, fallos y equivocaciones.	X		X		X		
Dimensión reflexión								
7	Analizas los sucesos recientes para entender por qué estás deprimido	X		X		X		
11	Te vas por ahí solo/a y piensas en por qué te sientes así	X		X		X		
12	Escribes lo que estás pensando y lo analizas	X		X		X		
20	Analizas tu forma de ser para intentar comprender por qué estás deprimido/a.	X		X		X		
21	Te vas solo/a a algún sitio para pensar sobre cómo te sientes.	X		X		X		
22	Piensas en cómo estás de irritado contigo mismo/a.	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): aplicable

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

Apellidos y nombres del juez validador: **Mg. Montoya Tarco, Frinet** **DNI 31189564**

Especialidad del validador: **Maestría en psicología Educativa**

20 de Junio del 2022

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

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


 MINISTERIO DE EDUCACIÓN
 UGEL - CHIMBOTE

Mg. Frinet Montoya Tarco
 COORDINADORA DE REE
Firma de experto

Anexo 5. Confiabilidad

Variable psicología positiva

Tabla 8

Estadísticas de fiabilidad psicología positiva

	Alfa de Cronbach	N de elementos
Ítems Cuestionario	0.972	27

Estadísticas de total de elemento				
	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
P1	124,65	315,503	,760	,971
P2	124,65	315,503	,760	,971
P3	124,35	306,766	,652	,972
P4	124,05	314,366	,677	,972
P5	124,20	307,116	,826	,971
P6	124,00	318,105	,683	,972
P7	124,65	315,503	,760	,971
P8	124,65	315,503	,760	,971
P9	124,35	306,766	,652	,972
P10	124,05	314,366	,677	,972
P11	124,20	307,116	,826	,971
P12	124,00	318,105	,683	,972
P13	124,65	315,503	,760	,971
P14	124,35	306,766	,652	,972
P15	124,05	314,366	,677	,972
P16	124,20	307,116	,826	,971
P17	124,00	318,105	,683	,972
P18	124,15	310,029	,779	,971
P19	124,40	309,095	,708	,972
P20	124,30	299,800	,871	,971
P21	124,20	309,853	,793	,971
P22	124,25	307,355	,897	,971
P23	124,20	307,116	,826	,971
P24	124,00	318,105	,683	,972
P25	124,65	315,503	,760	,971
P26	124,35	306,766	,652	,972
P27	124,05	314,366	,677	,972

Variable Respuestas rumiativas

Tabla 9

Estadísticas de fiabilidad respuestas rumiativas

	Alfa de Cronbach	N de elementos
Ítems Cuestionario	0.912	22

Estadísticas de total de elemento				
	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
P1	117,90	277,779	,309	,914
P2	118,00	283,053	,215	,916
P3	118,15	277,818	,285	,915
P4	118,15	284,450	,182	,917
P5	116,75	265,250	,775	,904
P6	116,75	264,408	,715	,905
P7	116,70	264,958	,775	,904
P8	116,50	269,947	,839	,904
P9	116,90	273,147	,689	,906
P10	116,95	269,103	,719	,905
P11	116,70	264,958	,775	,904
P12	116,55	269,103	,872	,904
P13	116,75	272,513	,798	,905
P14	116,55	269,103	,872	,904
P15	116,75	271,671	,828	,905
P16	116,55	269,103	,872	,904
P17	117,05	272,682	,652	,906
P18	116,80	271,747	,845	,905
P19	116,90	272,832	,857	,905
P20	117,00	281,895	,445	,910
P21	116,90	273,253	,841	,905
P22	116,55	269,103	,872	,904

Anexo 6. Autorización



"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

Lima, 25 de Mayo del 2022

Carta de Presentación N° 277 – 2022 – UCV – VA – EPG – F06L03/J

Señor(a)
Lic. Abel Basilio Grijalba
I.E.P N° 0051 "José Faustino Sánchez Carrión"
Director
Presente.-


De nuestra consideración:

Es grato dirigirme a usted, para presentar a **LAVADO SINCHE NANCY MARLENE** con N° **00520314** y código de matrícula N° **7002851773**, estudiante del programa de **Maestría en Psicología Educativa** quien se encuentra desarrollando el trabajo de investigación (Tesis):

PSICOLOGÍA POSITIVA Y LA RESPUESTA DESREGULACIÓN EMOCIONAL RUMIATIVAS DE LOS DOCENTES DE LA UGEL 06 ATE, 2022

En ese sentido, solicito a su persona otorgar el permiso y brindar las facilidades a nuestro estudiante, a fin de que pueda desarrollar su trabajo de investigación en la institución que usted representa. Los resultados de la presente investigación serán alcanzados a su despacho, luego de finalizar la misma.

Atentamente.


Dra. Helga Ruth Majo Marrufo
Jefa de la Escuela de Posgrado
Campus Lima Ate

10/06/2022
R e c e p c i o n a d o

Abel Basilio Grijalba
DIRECTOR

Anexo 7. Consentimiento informado

The image shows two screenshots of a Google Forms questionnaire titled "CUESTIONARIO DE PSICOLOGÍA POSITIVA". The browser tabs include TRILCE, UVCV: Entrar al sitio, WhatsApp, CUESTIONARIO DE PSICOLOGIA, and Posasistente - Zoom. The URL is docs.google.com/forms/d/1Jvgii3CGKV-LNFOXiWrfyPDlb2Gw8PziAT7sPaRQHsS/edit.

Section 1 of 2:

CUESTIONARIO DE PSICOLOGÍA POSITIVA

Este cuestionario es totalmente anónimo, ayudará a la institución a comprender el nivel de psicología positiva (felicidad) que Ud. experimenta. Por favor, examine cuidadosamente cada oración y luego marque la respuesta que expresa mejor su sentir.

Siento que mi vida está vacía. *

1. Totalmente en desacuerdo

Section 2:

Piensas en cómo estás de irritado contigo mismo/a. *

1. Nunca

2. Casi nunca

3. Algunas veces

4. Casi siempre

5. Siempre

acepta que esta información sea empleada con fines académicos *

si

no

Anexo 8. Base de datos

Variable psicología positiva

Sentido positivo de la vida											Satisfacción con la vida:					Realización personal					Alegría de vivir					
P20	P18	P23	P22	P19	P2	P17	P11	P7	P14	P26	P4	P3	P5	P1	P6	P10	P8	P9	P21	P24	P25	P27	P12	P15	P13	P16
4	4	2	5	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	4
5	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	5	5	5	5
5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	5	4	4	4	5	4	5	4	3	5	4	4	5
4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	2	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3
3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	2	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3
5	4	1	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	4
3	4	4	4	4	3	5	5	5	4	4	2	4	5	3	5	5	4	4	4	4	4	3	5	3	5	5
5	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	5	5	4	4	5	4	4	5	5	5	4	5
4	4	2	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4
5	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	3	5	4	4	5	2	5	5	5	5	5
4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	4	4	5	4	4	3	4	4	4	4
5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5

4	4	2	5	3	2	4	4	4	5	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4
5	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	5	5	4	5
4	4	2	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4
5	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4
4	4	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
4	4	3	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4
4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	5	5	4	5	5	5
4	4	3	5	5	4	4	5	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	2	4	4	4
4	4	2	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	1	3	1	1	3	4	3	3	2	3	4	3	3
4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3
5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	1	4	5	5	2	4	5	4	5
4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4
4	4	2	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
4	5	2	5	2	4	4	4	4	5	5	4	4	5	4	4	4	2	2	2	2	4	2	5	4	5
4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
4	4	3	5	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	2	4	3	3
5	4	3	5	5	2	5	5	5	2	5	4	4	4	4	4	4	3	1	3	2	3	2	5	3	5

5	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	3	4	4	5	5	
5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	4	5	5	
5	5	2	5	5	4	5	5	5	5	4	5	4	4	4	4	5	5	4	4	5	4	3	4	4	4	4	
5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	5	5	4
5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	4	5	4	5	5	5	4	4	4	4	4	5	5	5	4
5	5	2	2	4	4	4	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4
5	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	2	2	5	4	4	4
4	5	4	5	5	2	5	5	5	5	5	5	4	2	3	4	4	2	2	2	4	4	1	1	5	4	5	4
4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	4	4	4	4
5	5	2	1	5	4	5	5	5	5	5	5	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	5	5	4	4
4	5	2	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4
5	5	2	5	5	4	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	3	5	4	5	4	4	2	5	4	4	5
5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	1	4	5	5	4	4	4	4	5	4	5	5	5	5
5	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	3	5	5	5	4	4	4	3	4	4	3	5	5	5	5

5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
3	4	2	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
5	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	3	5	5	3	4	5	5	5
4	5	2	5	4	4	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	2	2	5	4	5
5	5	1	5	2	4	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5	5	4	4	4	3	4	5	5	4
4	5	3	5	4	4	5	5	5	5	5	3	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4
4	4	2	5	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	4	3	4	3	4	5	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	3	2	2	3	3	2	5	5	4
5	5	2	5	5	3	5	5	5	4	4	4	2	4	4	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	5

Variable respuestas rumiativas

Rumia depresiva									Reproches (pensamientos de carga negativa)							Reflexión (adaptativo, inocuo)					
P1	P2	P3	P5	P6	P8	P9	P17	P19	P4	P10	P13	P14	P15	P15	P18	P7	P11	P12	P20	P21	P22
2	1	4	1	2	1	2	2	2	2	5	5	1	2	2	3	4	1	1	2	1	1
1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	3	3	1	4	1	1	3
1	1	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	4	2	2	2	2	3
3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	1	3	4	3
2	1	3	1	1	1	2	1	2	2	3	3	1	1	1	2	2	1	2	2	1	2
3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	5	4	3	2	3	3	4	5	5	3	3	2
1	2	3	1	2	1	1	1	1	2	3	2	2	1	3	3	1	1	1	1	1	3
2	2	2	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2
2	1	2	2	1	4	2	2	1	2	4	2	2	2	3	4	5	2	4	1	3	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3
1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	3	2	1	3	2	1	1
3	2	3	3	1	3	1	3	2	3	2	2	3	3	1	3	3	3	1	3	1	1
1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	3	1	1	5	2	3	1
3	1	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	2	3	3
1	1	3	2	2	1	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3
1	1	3	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	4	1	1	4	4	3	4
3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3
1	1	3	1	1	1	1	1	1	3	1	3	1	1	2	3	3	2	5	2	3	3
1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1
3	3	4	1	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3
3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	4	3	3	3	3	3	3
3	1	3	2	2	1	1	3	1	1	2	2	3	2	1	3	3	2	3	3	1	3
2	2	3	2	3	1	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	1	1	1	1
2	2	3	2	2	1	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2
2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3

2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3		
3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	
2	1	3	2	2	1	1	3	2	3	2	3	2	3	2	4	5	3	1	5	5	3	
1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	3	
2	2	2	3	2	1	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	
3	1	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	1	3	3	2	3	
2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	4	2	3	4	2	2	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	3	3	2	3	2	3
1	1	3	1	3	1	3	3	1	3	3	3	3	1	3	3	3	2	1	3	5	3	
1	1	3	1	3	1	2	3	1	3	5	3	4	1	3	3	3	3	2	3	2	4	
3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	
2	1	2	2	2	1	3	3	1	1	3	3	3	1	2	2	2	2	1	2	1	1	
1	1	3	2	2	2	2	2	4	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4	3	
1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1	1	1	3	3	3	1	2	3	1	
1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	3	3	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	
1	2	2	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	3	2	2	1	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	3	1	1	1	
2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	4	4	3	3	
3	2	1	1	2	1	2	1	1	2	3	2	3	2	2	3	3	1	3	4	2	3	
1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	1	2	3	4	2	4	3	3	3	
1	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	1	3	2	3	2	3	3	2	2	
2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	4	
3	3	3	3	4	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	4	2	2	4	2	2	
3	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	

Anexo 9. Pantallazos SPSS

Resultados Marleni.spv [Documento2] - IBM SPSS Statistics Visor

Archivo Editar Ver Datos Transformar Insertar Formato Analizar Marketing directo Gráficos Utilidades Ventana Ayuda

Resultado

- Logaritmo
- Explorar
 - Títulos
 - Notas
 - Resumen de p
 - Descriptivos
 - Pruebas de no
 - Variable psicol
 - Títulos
 - Histograma
 - Gráfico de
 - Gráfico Q-Q
 - Gráfico Q-Q
 - Diagramas
 - Variable respue
 - Títulos
 - Histograma
 - Gráfico de
 - Gráfico Q-Q
 - Gráfico Q-Q
 - Diagramas
- Logaritmo
- Correlaciones no pa
 - Títulos
 - Notas
 - Correlaciones
- Logaritmo
- Correlaciones no pa
 - Títulos
 - Notas
 - Correlaciones
- Logaritmo
- Correlaciones no pa
 - Títulos

Pruebas de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Variable psicología positiva	,119	52	,062	,978	52	,454
Variable respuestas rumiativas	,093	52	,200 [*]	,980	52	,515

*. Esto es un límite inferior de la significación verdadera.
a. Corrección de significación de Lilliefors

Variable psicología positiva

Histograma

— Normal

Media = 110,5
Desviación estándar = 11,522
N = 52

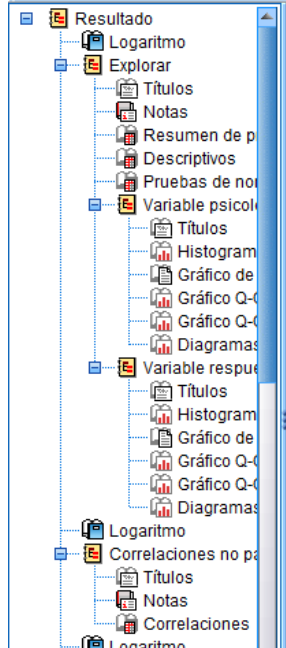
- Resultado
 - Logaritmo
 - Explorar
 - Titulos
 - Notas
 - Resumen de p
 - Descriptivos
 - Pruebas de no
 - Variable psicol
 - Titulos
 - Histogram
 - Gráfico de
 - Gráfico Q-Q
 - Gráfico Q-Q
 - Diagramas
 - Variable respue
 - Titulos
 - Histogram
 - Gráfico de
 - Gráfico Q-Q
 - Gráfico Q-Q
 - Diagramas
- Logaritmo

Correlaciones no paramétricas

Correlaciones			Variable psicología positiva	Variable respuestas rumiativas
Rho de Spearman	Variable psicología positiva	Coefficiente de correlación	1,000	-,509**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	52	52
	Variable respuestas rumiativas	Coefficiente de correlación	-,509**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	52	52

** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

```
NONPAR CORR
/VARIABLES=d1v1 v2
/PRINT=SPEARMAN TWOTAIL NOSIG
```



/MISSING=PAIRWISE.

Correlaciones no paramétricas

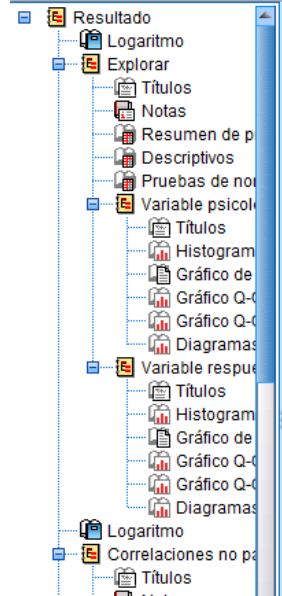
Correlaciones

			Sentido positivo de la vida	Variable respuestas rumiativas
Rho de Spearman	Sentido positivo de la vida	Coefficiente de correlación	1,000	-,525**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	52	52
	Variable respuestas rumiativas	Coefficiente de correlación	-,525**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	52	52

** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

```
NONPAR CORR
/VARIABLES=d2v1 v2
/PRINT=SPEARMAN TWOTAIL NOSIG
/MISSING=PAIRWISE.
```

Correlaciones no paramétricas



Correlaciones no paramétricas

Correlaciones			Satisfacción con la vida:	Variable respuestas rumiativas
Rho de Spearman	Satisfacción con la vida:	Coefficiente de correlación	1,000	-,275*
		Sig. (bilateral)	.	,048
		N	52	52
	Variable respuestas rumiativas	Coefficiente de correlación	-,275*	1,000
		Sig. (bilateral)	,048	.
		N	52	52

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (2 colas).

```
NONPAR CORR
/VARIABLES=d3v1 v2
/PRINT=SPEARMAN TWOTAIL NOSIG
/MISSING=PAIRWISE.
```



 UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO
ESCUELA DE POSGRADO
PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA

Psicología positiva y la respuesta rumiativas de los docentes, una institución educativa del distrito de Lurigancho, Lima, 2022

AUTORA:
Dr. Lavado Sinche Nancy Marlene (ORCID: 0000-0003-2148-2537)

ASESORA:
Dra. Gonzales Sanchez, Anael del Carmen (ORCID: 0000-0003-2026-9177)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:
Innovaciones pedagógicas

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:
Apoyo a la reducción de brechas y carencias en la educación en todos sus niveles

LIMA - PERÚ



Resumen de coincidencias X

23 %

<	>		
1	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	14 %	>
2	Entregado a Universida... Trabajo del estudiante	2 %	>
3	repositorio.uncp.edu.pe Fuente de Internet	1 %	>
4	hdl.handle.net Fuente de Internet	1 %	>
5	Entregado a Universida... Trabajo del estudiante	<1 %	>
6	docplayer.es Fuente de Internet	<1 %	>
7	www.scielo.org.co Fuente de Internet	<1 %	>





UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**ESCUELA DE POSGRADO
MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, GONZALES SANCHEZ ARACELLI DEL CARMEN, docente de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA ATE, asesor de Tesis titulada: "Psicología positiva y la respuesta rumiativas de los docentes en una institución educativa del distrito de Lurigancho, Lima, 2022", cuyo autor es LAVADO SINCHE NANCY MARLENE, constato que la investigación cumple con el índice de similitud establecido, y verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

LIMA, 03 de Agosto del 2022

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
GONZALES SANCHEZ ARACELLI DEL CARMEN DNI: 06673412 ORCID 0000-0003-0028-9177	Firmado digitalmente por: DGONZALESSA el 11-08- 2022 18:26:27

Código documento Trilce: TRI - 0389320