



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

Rumiación cognitiva y ansiedad en pobladores de la Urbanización  
Manylsa distrito Ate Vitarte 2020

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:**

Licenciado en Psicología

**AUTOR:**

Puerta Muñoz **Francisco** (ORCID: 0000-0003-1410-8891)

**ASESOR:**

Dr. Grajeda Montalvo Alex Teófilo (ORCID: 0000-0001-5972-2639)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Violencia

LIMA-PERÚ

2021

## **Dedicatoria**

A mi esposa, hijos, padres, hermanos, asimismo a la persona quien, con su sapiencia realiza la presente tesis de investigación, me refiero a mi asesor Dr. Alex Grajeda Montalvo.

## **Agradecimiento**

A Dios por darme sus bendiciones siendo una de ellas la salud y la perseverancia para lograr esta meta, a mi esposa Gloria Z. Valladolid Rivas por convertirse en un baluarte de mi crecimiento y desarrollo profesional, a mis hijos Jorge Manuel, Jean Piero, Grey y demás familiares por sus buenos deseos y ayuda incondicional.

Al Dr. Gonzalo Hervás Torres, Dr. Carlos Moisés Velásquez Centeno, investigadores científicos quienes enaltecen mi trabajo de investigación con su autorización, para aplicar los instrumentos.

A la Dra. Alicia Chu Esquerre, Mg América Salazar Lino, Mg. Elsa Aliaga Meléndez, gracias por sus conocimientos impartidos en mi formación profesional.

A la Universidad Alas Peruanas y a todos los docentes de la facultad de Psicología, gracias por su dedicación altruista y por ser forjadores de mi aprendizaje.

A la Universidad Cesar Vallejo por acogerme en su digna institución como alumno en la sustentación de la presente Tesis, también agradezco a sus autoridades educativas y personal administrativo por toda la ayuda recibida empáticamente.

## Índice de contenidos

Dedicatoria:.....	ii
Agradecimiento .....	iii
Índice de contenidos.....	iv
Índice de tablas .....	v
Resumen .....	vi
Abstract.....	vii
I INTRODUCCIÓN .....	1
II MARCO TEÓRICO .....	4
III METODOLOGÍA .....	12
3.1 Tipo y diseño de investigación. ....	12
3.2 Variables y operacionalización:.....	12
3.3 Población muestra y muestreo .....	14
3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos .....	16
3.5 Procedimientos .....	17
3.6 Métodos de análisis de datos .....	18
3.7 Aspectos éticos.....	18
IV RESULTADOS:.....	19
V DISCUSIÓN .....	24
VI CONCLUSIONES .....	30
VII RECOMENDACIONES .....	32
REFERENCIAS .....	33
ANEXOS.....	37

## Índice de tablas

		Pág.
Tabla 1.	<i>Población de Urbanización Manylsa distrito de Ate Vitarte 2020.</i>	16
Tabla 2.	<i>Niveles de rumiación cognitiva en pobladores de la Urbanización Manylsa distrito Ate Vitarte 2020</i>	20
Tabla 3.	<i>Niveles de ansiedad en pobladores de la Urbanización Manylsa distrito Ate Vitarte 2020</i>	20
Tabla 4.	<i>Correlación entre ansiedad y las dimensiones de la rumiación en la muestra total en pobladores de la Urbanización Manylsa distrito Ate Vitarte 2020</i>	21
Tabla 5.	<i>Correlación entre ansiedad y las dimensiones de la rumiación según sexo en la muestra total en pobladores de la Urbanización Manylsa distrito Ate Vitarte 2020</i>	21
Tabla 6.	<i>Correlación entre ansiedad y rumiación según sexo en la muestra total en pobladores de la Urbanización Manylsa distrito Ate Vitarte 2020</i>	22
Tabla 7.	<i>Correlación entre ansiedad y rumiación según edad en la muestra total en pobladores de la Urbanización Manylsa distrito Ate Vitarte 2020</i>	23
Tabla 8.	<i>Correlación entre rumiación y ansiedad en la muestra total en pobladores de la Urbanización Manylsa distrito Ate Vitarte 2020</i>	24

## Resumen

Se ha investigado las relaciones existentes entre rumiación y ansiedad en un grupo de 377 pobladores de la urbanización Manylsa, distrito de Ate Vitarte 2020, siendo los grupos etareos considerados de 18 a 70 años. Para lo cual se utilizaron los instrumentos de la Escala de Respuestas Rumiativas y el Test de ansiedad de Zung. Los resultados obtenidos demostraron que existe correlación positiva igual a ,653 entre rumiación cognitiva y ansiedad siendo el tamaño del efecto mediano de 43% Cohen (1988). Las correlaciones entre ansiedad y las dimensiones de rumiación fueron positivas y significativas siendo la rumiación reflexiva 0,561 y la rumiación negativa 0,584. Las correlaciones entre ansiedad y las dimensiones de rumiación según sexo fueron positivas y significativas, siendo relativamente mayor en varones. Ansiedad y rumiación según sexo, generaron mayor relativa en los varones ( $r = ,692$ ). Las correlaciones entre ansiedad y rumiación según edad fueron positivas, siendo el adulto intermedio donde se observa una mayor correlación que fue igual a 0.62.

Palabras claves: rumiación, ansiedad.

## **Abstract**

The relationships between rumination and anxiety have been investigated in a group of 377 inhabitants of the Manylsa urbanization, district of Ate Vitarte 2020, the age groups being considered from 18 to 70 years. For which the instruments of the Rumiative Response Scale and the Zung Anxiety Test were used. The results obtained showed that there is a positive correlation equal to .653 between cognitive rumination and anxiety, the median effect size being 43% Cohen (1988). The correlations between anxiety and rumination dimensions were positive and significant, reflective rumination being 0.561 and negative rumination 0.584. The correlations between anxiety and rumination dimensions according to sex were positive and significant, being relatively higher in males. Anxiety and rumination, according to sex, generated a higher relative  $r$  in men ( $r = .692$ ). The correlations between anxiety and rumination according to age were positive, being the intermediate adult where a greater correlation is observed that was equal to 0.62.

Keywords: rumination, anxiety.

## I INTRODUCCIÓN

En los últimos años se ve el aumento al atractivo en la indagación de instrumentos cognitivos de organización emocional, así como es en la rumiación por ser considerado un integrante muy importante en la fragilidad cognitiva para distintas perturbaciones mentales especialmente en la depresión y ansiedad, De Rosa (2018). Las ideas no apropiadas reiterativas dan como resultados, indicios de dificultad a nivel cognitivo en los diferentes trastornos de la conducta en ingesta de alimentos, estado anímico y ansiedad (Sternheim et al, 2012) estas ideas dan como resultado una implicancia que persevera, que no tiene control y actúa con frecuencia centrándose en negativa (Ehring & Watkins, p. 193). Según Nolen-Hoeksema (2004) refiere que las personas ante eventos de estrés con tendencia crónica pueden encontrarse en una situación de no entender la razón del por qué su vida no resulta como ellos lo desean, convirtiéndose este pensamiento, en pensamientos rumiativos, los mismos que son definidos por Nolen-Hoeksema (1991,2008) como un patrón conductual que surgen del pensamiento inadecuado encauzando la atención del individuo a nivel emocional, así como en las posibilidades de inferencia, inhibiendo actitudes que pueda distraer al individuo de su estado anímico, dichas ideas surgen con la finalidad de tener un acercamiento con las experiencias del individuo así como al entendimiento del estado que le genera.( Conway et al, 2000) Nolen- Hoeksema et al, 2008) por lo tanto el pensamiento rumiativo se presentaría en caso que el individuo no es capaz de tener un procesamiento efectivo de las emociones frente a eventos estresantes que enfrenta (Hervás y Vásquez, 2006). Considerando que los estudios relacionan por lo general, la rumiación con la depresión Martín y Tesser ( 1996 ) consideran que no necesariamente la rumiación se puede presentar en estados depresivos si no independientemente estarían dirigidos a alcanzar metas por consiguiente se convertiría en un efecto adecuado en la resolución de problemas, Martin y Tesser (1996) refieren que desde este punto de vista las personas con pensamientos rumiadores podrían lograr que estos se canalicen positivamente, dando como resultado estados emocionales satisfactorios , que les permita analizar y lograr la solución de sus dificultades.

(Nolen-Hoeksema et al, 2008), considera que esto solamente es posible si las ideas no están sesgadas irracionalmente, permitiendo un afrontamiento racional del problema y por ende exitoso, así según las teorías de autorregulación, la rumiación sería favorable. (Nolen-Hoeksema et al., 2008). considerar la presencia de la rumiación: de reflexión y los reproches (Nolen-Hoeksema et al., 2008). La primera (reflexión) indaga sobre estrategias de mejora buscando soluciones en situaciones desfavorables, y la segunda (reproches) concibe las posturas negativas como confusas originando sensaciones de desestimación. (Nolen-Hoeksema et al., 2008). Pezo (2018). También desde tiempos remotos de la historia, diferentes grupos de profesionales en las áreas de la filosofía, religión, médicos, científicos han optado por hacer énfasis relacionado a la ansiedad y sus misterios frente a intervenciones, con el propósito de lograr resolver con eficacia este estado que aqueja a la humanidad. (Beck y Clark, 2012) la ansiedad patológica es manifestada frente a un estímulo amenazador con la presencia de manifestaciones neurovegetativas, sin una causa racional, con presencia de ideas de miedo a morir o perder la orientación (Ochando 2017). Spielberg (1972 ) refiere que la ansiedad es un indicador perturbador, abrumado por sentimientos de aprensión, desmotivación, asimismo menciona que la ansiedad se presenta a partir de ideas recurrentes frente a situaciones estresantes, lo que dificulta su estabilidad emocional conllevan al individuo a niveles de frustración, ira, intolerancia, fatiga, lo que dificulta su estabilidad emocional, no obstante se debe recurrir a las capacidades cognitivas que tiene el ser humano con técnicas que contribuya con la estabilidad emocional de la persona y que le permita continuar con el desarrollo de sus actividades programadas. ( Quispe 2020 ). Se consideran los siguientes niveles de ansiedad: ansiedad leve: indica que la percepción y la atención del individuo ha incrementado reflejándose en algunas manifestaciones fisiológicas como insomnio sensación de malestar general, desgano, se siente extenuado, sin embargo el individuo presenta la fortaleza de su capacidad resolutive frente al afrontamiento de problemas, no comprometiendo su salud como su tratamiento, ansiedad moderada: las manifestaciones fisiológicas que se presentan en este episodio son aumento de la frecuencia cardiaca, respiratoria, movimientos involuntarios y estremecimientos, indicando que la percepción y la concentración del individuo se encuentran disminuidas, desvalorando una visión racional, objetiva de los acontecimientos a

resolver y ansiedad grave: el individuo presenta taquicardia, cefaleas, náuseas e incapacidad en cuanto a la concentración y percepción de la realidad, lo que dificulta su capacidad de respuesta ante situaciones de alta complejidad presentadas en el día a día, evidenciándose en esta etapa el trastorno emocional que además del abordaje psicoterapéutico se debe tratar con terapia farmacológica como son los ansiolíticos y evitar conductas de pánico. (Sandoval 2018). En Liverpool, Reino Unido, en el año 2013 indagaron y demuestran, si los individuos meditan con frecuencia de lo que devino en sus vidas comparecían más señales de ansiedad dañando la manera de buscar estrategias para enfrentar sus problemas, perturbando su contentamiento con la vida, lo que no les permite ser dichosos. (Kinderman, 2013). Ruiz (2017)

En base a lo indagado se planteó la pregunta ¿Existe relación entre rumiación cognitiva y ansiedad en pobladores de la Urbanización Manylsa distrito Ate Vitarte 2020? asimismo el presente estudio dispone por objetivo general determinar la relación entre rumiación cognitiva y ansiedad en pobladores de la Urbanización Manylsa distrito Ate Vitarte 2020, planteando los siguientes objetivos específicos: a) decidir los niveles de rumiación cognitiva en los pobladores de la Urbanización Manylsa distrito Ate Vitarte 2020. b) especificar los niveles de ansiedad en los pobladores de la Urbanización Manylsa distrito Ate Vitarte 2020 c) establecer la relación que existe entre ansiedad y las dimensiones de rumiación en los pobladores de la Urbanización Manylsa distrito Ate Vitarte 2020, d) precisar la relación que existe entre ansiedad y las dimensiones de la rumiación según sexo en los pobladores de la Urbanización Manylsa distrito Ate Vitarte 2020. e) señalar la relación que existe entre ansiedad y rumiación según sexo en los pobladores de la Urbanización Manylsa distrito Ate Vitarte 2020 f) definir la relación que existe entre ansiedad y rumiación según edad en los pobladores de la Urbanización Manylsa distrito Ate Vitarte 2020. En consecuencia se plantean las siguientes hipótesis: **HG:** Existe una relación significativa y positiva entre rumiación cognitiva y ansiedad en pobladores de la Urbanización Manylsa distrito Ate Vitarte 2020. a) **Hi1** Existe una relación significativa y positiva entre rumiación cognitiva y ansiedad en los pobladores de la Urbanización Manylsa distrito Ate Vitarte 2020 según sexo. **Hi2** Existe relación significativa y positiva entre rumiación cognitiva y ansiedad en los pobladores de la Urbanización Manylsa distrito Ate Vitarte 2020 según edad.

## II MARCO TEÓRICO

A nivel nacional Velásquez *et al.* (2020) plantearon la relación de tres variables en estudiantes de una universidad pública, usaron un enfoque cuantitativo, una investigación descriptiva correlacional y con un proyecto no experimental atravesado, con un modelo de 1330 alumnos de 16 a 31 años de edad, examinaron cinco facultades, de la universidad, aplicaron los instrumentos de Desregulación Emocional, mediante la Escala de Dificultades de la Regulación Emocional (DERS-E; Hervás y Jódar, 2008). Validez de constructo 0.29 y 0.78, confiabilidad Alpha 0.94 siendo muy alta. Rumiación, mediante la Escala de Respuestas Rumiativas (RRS; Hervás, 2008). Validez de constructo 0.26, y 0.528, confiabilidad Alpha 0.92 siendo muy alta. Ideación Suicida, mediante la Escala de Ideación Suicida Positiva y Negativa (PANSI; Villalobos, 2009, 2010). Validez 0.334 y 0.841, confiabilidad Alpha fue igual a 0.80 siendo alta. Variables sociodemográficas edad, sexo y facultades. Comprobaron la hipótesis planteada al constatar que existieron correlaciones entre rumiación y desregulación emocional 0,525 grande y un nivel de significancia de ,000 súper alta, rumiación con ideación suicida 0,356 mediano.

Flórez *et al.* (2019) mencionaron que la rumiación apresura para los trastornos de ansiedad, depresión y somatización, efectuaron un trabajo riguroso, organizado para confirmar el constructo del trabajo investigatorio referente a rumiación cognitiva en las psicopatologías internalizantes basado en un patrón con evidencias. La fase de recaudación de artículos de inglés y castellano fue del 09-08-2018 al 05-11-2018 verificación de fechas es del 2010 al 2019, utilizaron bases de datos científicos virtuales como Scencedirect, Psicodoc, Proquest, Psyarticles y Medline. Los vocablos principales fueron rumiación cognitiva y psicopatología internalizante., tamizaron los artículos en cuatro periodos, usaron el formato ris, analizaron cuatro expertos incorporando cometario por cada referencia, criterios de exclusión y una matriz incluyendo los criterios correspondientes y hallazgos encontrados en cada género. Abarcaron 11730 géneros, descartaron 3790 duplicados, seleccionaron 7892 géneros, estimaron 103 géneros de escrito completo para admitirlos de los cuales se incorporaron 32 géneros, en estos géneros revisados acertaron que la rumiación se afilia positiva y significativamente

con la depresión y ansiedad, debido a que resulta como una vulnerabilidad cognitiva que puede evolucionar o mantener los síntomas de la patología internalizante, siendo un intercesor psicológico crucial que debe apreciarse en la organización de intervención para dichos trastornos.

Velásquez *et al.* (2018) Indagaron la relación entre las variables evitación experiencial, rumiación e impulsividad en educandos universitarios en función a edad sexo y áreas profesionales, manejaron una muestra accidental de 2,859 educandos universitarios 1,477 masculino y 1,182 femenino, de 16 a 46 años de edad, los instrumentos que aplicaron fueron ajustados a nuestra existencia, usando para validez el método del Item-test y para la confiabilidad el Alfa de Cronbach. Evitación experiencial Aceptación y Acción (AAQ-II) (Espinoza 2010), La Escala de Impulsividad de Baratt (BIS-II) (Salvo y Castro, 2013) Escalas de Respuestas Rumiantes (RRS) (Hervás, 2008), las variables socio demográficas fueron edad, sexo, y áreas profesionales. El patrón fue asociativo y correlacional, siendo la correlación entre la evitación experiencial y rumiación significativa y positivamente: en adolescentes,575, jóvenes ,622, y levemente mayor en adultos ,663, con nivel grande, en el sexo ,620 masculino, femenino ,614, con un nivel grande, en las facultades encontraron ciencias de la salud ,659, ciencias básicas ,585, ingeniería,586, ciencias económicas ,608 y humanidades ,633, obtuvieron niveles grandes. Además, existen correlaciones significativas y moderadas entre rumiación e impulsividad en función a la edad en adolescentes ,500, jóvenes ,471, adultos ,594, en el sexo, masculino ,486, femenino ,485, de nivel moderado, en las facultades ciencias de la salud ,550 nivel grande, ciencias básicas ,489, ingenierías,430, ciencias económicas y de la gestión ,418 y humanidades y ciencias jurídicas y sociales ,487 de nivel moderado.

García *et al.*, (2018) examinaron un modelo hipotético si una relación entre dos variables es de causa efecto o es determinada por la influencia de otra u otras variables basándose en las diferentes clases de rumiación (negativa, reflexiva, intrusiva y deliberada), y la exigencia personal del suceso sobre el crecimiento postraumático cpt y el síndrome postraumático spt, utilizaron un diseño cuantitativo tipo descriptivo, correlacional y un estudio trasversal. Participaron 629 personas adultas habitantes de la provincia de Concepción, Chile, utilizaron Escala de

severidad subjetiva del evento sse, (Alzugaray et al., 2015), consistencia interna ( $\alpha = 0.86$ ) (Escala de respuesta rumiativa Treynor et al. (2003) validada Cova, Rincón y Milipillán (2007), confiabilidad en reflexiva ( $\alpha = 0.79$ ), negativa ( $\alpha = 0.87$ ). Escala de rumiación relacionada al evento Cann et al. (2011), Alzugaray et al. (2015), consistencia interna rumiación tanto intrusiva ( $\alpha = 0.92$ ) como deliberada ( $\alpha = 0.80$ ), sprint E -Connor y Davidson (2001) sintomatología post traumática validada Leiva-Bianchi y Gallardo (2013), ( $\alpha = 0.91$ ). Inventario de crecimiento postraumático, versión breve PTGISF Cann et al. (2010), a partir del inventario de crecimiento Tedeschi y Calhoun (1996), validada Chile García y Wlodarczyk (2016).  $\alpha = 0.94$ . Cuestionario socio-demográfico: incorporaron género, edad y una pregunta dual (Sí/No). Lograron: que los dos grupos mantuvieron desigualdades significativas en exigencia personal, rumiación intrusiva y cpt, El cpt y el spt es recíproco significativamente con todas las variables, la principal similitud es con la rumiación intrusiva ( $r = 0.70$ ) y la negativa ( $r = 0.62$ ). La rumiación deliberada ( $r = 0.41$ ) El estándar de spt es significativo 0.001; las rumiaciones intrusiva, negativa, deliberada, y la severidad subjetiva incurren de manera directa El estándar de cpt es significativo 0.01; incurren de manera directa las variables rumiación reflexiva y deliberada.

Ruiz (2017) la presente investigación buscó instaurar un estudio de tipo correlacional en universitarios, trabajó con 249 estudiantes de dos facultades, Enseñanza y Ciencias de la Comunicación, aplicó los instrumentos RRS Hervás (2008); de NolenHoeksema, Morrow, y Fredrickson (1991), la relación entre las dos subescalas fue positiva y significativa ( $r = 0,37$ ;  $p < 0,001$ ), la confiabilidad, por alfa de Cronbach, en la escala global .93, escala reproches .80 y reflexión .74, el cuestionario de calidad de vida de Olson y Barnes, adaptado por Grimaldo (2003), El análisis factorial .87; la prueba de esfericidad de Bartlett presenta un valor: Chi cuadrado=335.919 g.l.=300 ( $p < .00$ ), varianza explicada del 56%. El análisis factorial de segundo orden .32 a .58; las correlaciones ítem test valores de .30 a .58. La confiabilidad ( $\alpha = 0.86$ ); los factores confiabilidad de .47 a .82. Asimismo, concluyeron en una correlación inversa y altamente significativa ( $p < .01$ ) entre la Rumiación cognitiva y la Calidad de Vida total, también se aprecia un nivel alto 45.8% de rumiación cognitiva y calidad de vida optima 51.4%, en los estudiantes de la universidad de Trujillo.

Escudero *et al.*, (2015) realizaron un estudio cualitativo, examinaron un trastorno afectivo en adolescentes, en el año 2014 en las estaciones de otoño e invierno época en que muchos adolescentes asistieron al establecimiento de salud mental en una comunidad de Madrid España, encontraron a féminas en particular que estaban autolesionadas sin objetivo de inmolarse, mostraron una crecida de pensamientos rumiativos, estas autolesiones conducían a un efecto de desviación para interrumpir el pensamiento rumiativo, utilizaron un formato cualitativo y fenomenológico, interpretaron las experiencias cotidianas de las emergencias de situaciones nuevas y confrontaron con las situaciones clínicas ya protocolizadas, anotaron todas las consulta, usaron la teoría emergente. Observaron que distintas situaciones emocionales se encuentran acompañadas frente a un estilo rumiativo. La dificultad emocional, inclinación a percibir tristeza considera encontrarse ligados al estilo rumiativo, y desmesurada atención hacia las propias emociones parece intervenir allegadamente a dicha relación. Consideraron que los efectos y otros adicionales pueden aportar nuevos caminos para un procedimiento más positivo de la depresión y otras alteraciones sentimentales.

Pérez (2020) en su investigación cuantitativa, descriptiva, transversal, donde demostró que se da una correlación significativa entre circunstancias individuales y el nivel de ansiedad, excepto la edad, género y estado civil, en adultos en fase preoperatoria en un hospital nacional, trabajando una muestra de 77 usuarios seleccionados usando el muestreo probabilístico, utilizo dos instrumentos, un cuestionario para medir los factores personales y la escala de ansiedad de Zung para medir el grado de ansiedad. Concluyó que el grado de ansiedad en el 61% de los usuarios fue mínimo, el 24,7% ansiedad mesurada y el 14,3% ansiedad aguda. En la correlación del grado de ansiedad y factores personales como la edad los adultos avanzados fue de 54,5% con ansiedad intensa, adultez temprana un 31,6% ansiedad moderada y en adultez media un 48,9% ansiedad leve, los resultados con Chi cuadrado de Pearson dieron un valor de sig (valor crítico observado) de 0,064 lo cual es mayor que 0.05; sobre el género las féminas 11,7% y en varones 3,6% presentan ansiedad intensa, los resultaos con Chi cuadrado de Pearson dieron un valor sig igual a 0.178 lo cual es mayor que 0.05, en la unión conyugal la viudez fue de 3,9% que presentaron ansiedad aguda, la prueba con estadístico del Chi cuadrado dieron un valor de sig igual a 0.130 siendo este valor

mayor a 0.05, en el nivel de educación los usuarios que no tienen educación tuvieron un 5.2% ansiedad intensa, los resultados con chi cuadrado de Pearson dieron un valor de sig igual a 0.005 lo cual es inferior al valor de 0.05. En los usuarios sin antecedentes operatorios fue de 28,6% ansiedad moderada, los usuarios con referente quirúrgico 32,5% ansiedad leve, los resultados con chi cuadrado de Pearson dieron un valor de sig igual a 0,033 siendo este valor inferior a 0,05 .

Núñez (2018) realizaron un estudio de contemplación en un tiempo determinado analizó el grado de depresión y ansiedad en padres de neonatos hospitalizados internados en un hospital de Arequipa, aplicó la escala de depresión y ansiedad de Zung en una muestra de 96 padres, estas escalas son extensamente aprovechadas en varios tipos de usuarios y habitantes, con una amplia experiencia de su uso en Perú, con validación nacional y de acceso libre. Completaron que 41.66% de progenitores vivió cierto grado de depresión mínima 33.33% y moderado en 8.33%. también 54.17% presentó indicios de ansiedad, siendo 47.92% leve y 6.25% moderada. Una correlación de cálculo significativa en el sexo ( $\chi^2=9.165$ ,  $p=0.010$ ), con el nivel de depresión de los padres y ubicación de domicilio ( $\chi^2=34.631$ ,  $p=0.001$ ) no se hallaron correlaciones de cálculo significativas para el grado de ansiedad. Resultaron: 41.66% de progenitores de neonatos internados percibieron signos depresivos y 54.17% de ansiedad. Se dieron correlaciones significativas entre las particularidades de los progenitores y la sintomatología del recién nacido, y el nivel de depresión. No se encontraron relaciones estadísticamente significativas para el grado de ansiedad.

Por otro lado, Vento (2017), analizó la correlación entre ansiedad rasgo y estado, y las estrategias de afrontamiento en discípulos de melodías en una Universidad del Perú, usó un modelo de 95 estudiantes, contrastando sexo y migración. Utilizó los instrumentos de Inventario de Ansiedad Rasgo y Estado - IDARE (Spielberger, Gorsuch & Lushene, 1970) validez .52 y .83 (Spielberger, & Díaz-Guerrero, 1975), confiabilidad alfa de Cronbach .73 y .86 y en estados de baja tensión .83 y .92. (Spielberger & DíazGuerrero, 1975). El Inventario de Estimación de Afrontamiento - COPE 60 (Carver, Scheier & Weintraub, 1989) en su versión COPE 60 (Cassaretto & Chau, 2016), la validez fue por análisis factorial exploratorio, en el cual los 15 factores explicaron el 65.15 % de la varianza total, cinco ítems no presentaron una carga factorial superior al 0.30, la confiabilidad alfa de Cronbach entre .53 y .91,

resultaron que los integrantes alcanzaron una media de 41.51 (DE=9.83), y en ansiedad estado una media de 39.64 (DE=9.15). La adecuación ansiedad rasgo y ansiedad estado con los planes de afrontamiento, indicaron relaciones directas e inversas con magnitudes pequeñas y medianas  $p < 0.05$ ,  $p < 0.01$

Luego de haber revisado los antecedentes que nos permiten conocer las variables en primer lugar revisaremos la teoría de la rumiación, García *et al.*, (2017) precisan la rumiación como la cadena de ideas reiteradas, frecuentativas, invasivas, neutrales y peligrosas relacionadas a la propia tristeza, su comienzo, sus posibles motivos y resultados (Treyner, González & Nolen-Hoeksema, 2003; Watkins, 2008). A partir de la Teoría de Estilos de Respuesta de Nolen-Hoeksema (1991), primordial averiguadora del tema, menciona que se presenta como una manera de responder en presencia de la tristeza, por lo que se forma una estructura de desafío que puede ser inadecuada. Por lo general las investigaciones mencionan a la rumiación como una estructura bidimensional conformado por dos componentes: una negativa que se exhibe como desaprobación y puede ser dañino mientras el sujeto medita continuamente en la posición de melancolía sin buscar desenlace, y la rumiación cognitiva reflexiva que es mentada como un procedimiento introspectivo que tiene como proyecto intervenir en el desenlace de dificultades cognitivo enfrentando de manera efectiva la dificultad pretendiendo un desenlace al respecto. (Treyner, González & Nolen-Hoeksema, 2003; Martin y Tesser, 1996; Nolen-Hoeksema, Wisco & Lyubormirsky, 2008), (Thanoi & KlaininYobas, 2015. González, Ibáñez, y Barrera (2017)

En el presente estudio se toma como fundamento la teoría de Estilos de respuestas que define la rumiación como un modelo de raciocinio y proceder reiterativo encontrándose en uno mismo en signos de depresión que no determinan resolver esta situación. (Nolen-Hoeksema & Morrow, 1993, p.569), asimismo la rumiación está vista como un submúltiplo de fragilidad para la depresión, sin embargo, las investigaciones también mencionan que hay un vínculo con las alteraciones de ansiedad y el comportamiento alimenticio (Holm-Denoma & Hankin, 2011; Nolen-Hoeksema, Wisco & Lyubomirsky, 2008). (Gonzales *et al* 2016). Esta teoría propuesta por Nolen-Hoeksema (1991), proyecta que las rumiaciones se habrían adoptado por personas influyentes como progenitores familiares o figuras

relevantes en el desenvolvimiento del individuo a través del modelado, pero es escasa la información que respalde dicha anotación (Vásquez, Hernangómez & Hervás, 2006) (Ruiz 2017). Se considera pertinente tomar en cuenta a teoría cognitiva conductual de Edward C. Tolman, basado en la teoría de Blodgett (1929) sobre el aprendizaje latente o aprendizaje sin reforzador, hace una investigación experimental con ratas recorriendo un laberinto para determinar la efectividad del aprendizaje con estímulo reforzador y aprendizaje sin estímulo reforzador, logrando obtener como resultado que las ratas de control cometían menos errores cada vez que recorrían el laberinto hasta llegar a la meta donde eran reforzadas constantemente y las ratas de experimento hacían un reconocimiento constante del laberinto cada vez que entrenaban, según esta hipótesis las ratas de experimento construían representaciones mentales del laberinto y no requerían de un reforzador para llegar a la meta que sin lugar a duda si lo hicieron de forma brusca ante el estímulo reforzador después de tres días en el caso del primer grupo experimental, y después de siete días en el caso del segundo grupo experimental. Tolman concluye que de igual manera las personas optarían por representaciones mentales o mapas cognitivos del contexto donde se desenvuelven en la vida diaria para alcanzar sus metas. Aprendizaje por visión, Tolman basado en sus experimentos, investiga que las ratas visualizaban e internalizaban en sus estructuras mentales las vías más cercanas a la meta aun encontrándose con obstáculos, quedando evidenciado la capacidad del animal en afrontar una situación inesperada, decisión que le facilita llegar a la meta. Aprendizaje de lugar o de respuesta, en este aprendizaje el autor evidencia que los animales recorren el perímetro de entrenamiento hacia la meta sin dificultad, teniendo el mismo comportamiento frente al cambio que realizó al inicio del recorrido como en la llegada al objetivo. Tolman Sostiene que el aprendizaje se dio por ubicación y no por respuesta.

Una antecedente importante a la teoría de Ellis fue la teoría cognitiva de Beck, la que refiere que en las manifestaciones emocionales, se da una alteración sistemática en la forma de pensar dificultando las capacidades cognitivas para enfrentarse a los peligros viéndose debilitado ante situaciones o eventos que el individuo debe afrontar como parte de su supervivencia, esto se da por causas de fragilidad o carencias de fortalezas para enfrentar las adversidades que se dan en la vida cotidiana como peligro. La distorsión de este proceso cognitivo que se da

en un cuadro de ansiedad o depresión induce a una serie de sintomatologías motivacionales, conductuales de afecto y fisiológicos caracterizando a estos dos trastornos.

Asimismo en relación a la ansiedad se toma como fundamento a la teoría racional emotiva de Albert Ellis (1913-2007), maneja un modelo ABC indicando que los humanos ante cualquier situación actuamos de manera diversa en base a nuestras cogniciones, este modelo consiste en que los individuos aun viviendo eventos similares presentan resultados distintos en función de su cultura, la misma que influenciara en su vida cotidiana, este concepto está inspirado en el filósofo griego Epíteto, quien dice, no es el acontecimiento lo que afecta positiva o negativamente a una persona, sino como lo percibe. Este modelo manifiesta 3 componentes, acontecimiento activador, sistema de creencias, consecuencias. El acontecimiento activador es la evidencia de los problemas que las personas interiorizan cognitivamente en función a sus creencias culturales siendo los resultados comprometedores para su salud, el sistema de creencias es la percepción que tiene las personas de ver la vida de manera individual y global, las consecuencias estarán sujetas a la dependencia de estas ideas. Asimismo, la interiorización cognitiva presentada a partir de eventos impactantes experimentados y/o transmitidos por diferentes medios de comunicación produciría en el individuo pensamientos y sentimientos disfuncionales, irracionales, ocasionando distorsión cognitiva. La teoría propone trabajar en primera instancia la identificación del problema, seguido de la aceptación de la misma para dar curso a la rehabilitación alternando los pensamientos distorsionados con pensamientos adecuados, funcionales, independientes, globales, racionales.

### III METODOLOGÍA

#### 3.1 Tipo y diseño de investigación.

Se ejecutó la investigación desde un enfoque cuantitativo, ya que la información se procesó utilizando diferentes técnicas estadísticas. Tipo Básico porque la investigación está orientada a lograr un nuevo conocimiento de manera sistemática metódica, (Sánchez y Reyes 2015). Diseño no experimental porque las variables no se manipulan, Kerlinger pag.420 de corte transversal se aplica en un determinado tiempo, correlacional porque determina el grado de correlación efectivo entre dos acontecimientos o elementos examinados. Sánchez (2018) pag.51

#### 3.2 Variables y operacionalización:

Variable Rumiación cognitiva

**Definición conceptual.** - La rumiación cognitiva es definida por la teoría de los estilos de respuesta como un estilo de respuesta desadaptativa que añade los pensamientos reiterativos, tolerantes e indeseados sobre la desazón emocional que se esté viviendo, su inicio sus probables causas y resultados (Nolen - Hoeksema, 2004), De Rosa (2013), Pezo (2018).

**Definición operacional.** - La rumiación se medirá mediante la valoración alcanzada de la escala de respuestas rumiativas RRS conforme la aplicación elaborada por Hervás (2008), consta de 22 ítems.

#### **Dimensiones**

a.- Reflexiva: Es una transformación introspectiva que averigua resolver situaciones de manera adaptable.

Indicadores: Afrontamiento, Estrategias para solución de problemas, Introspección, Conciencia, Adaptación

b.- Reproches: Es una táctica de enfrentamiento, esto involucra una consideración auto centrada al problema y se dirige a ideas repetitivas negativas.

Indicadores: Pesimismo, nostalgia, duelo, sufrimiento

Escala de medición, Ordinal, tiene un orden y jerarquización de las respuestas. (Coronado, 2007, p.112)

Escala de Respuestas Rumiativas (RRS), instituida en estados unidos por Nolen-Hoeksema et al. (1990, Citado en Nolen-Hoeksema y Morrow, 1991), y traducida al español por Hervás (2008). El objetivo de esta escala es valorar si en la persona existe el estilo de respuesta rumiativa. Esta escala es una medida de auto reporte, con 22 ítems, que explican las contestaciones que siente las personas cuando se encuentran tristes, deprimidas o desanimadas La escala tiene una combinación de dos sub escalas de cinco ítems cada una: reflexión y reproches. Las opciones de respuesta están establecidas en una escala de tipo Likert, que va del 1 (“Casi nunca”) al 4 (“Casi siempre”) con un puntaje de 88. Las indagaciones con la escala original dieron una confiabilidad de alfa de Cronbach de .90 y una correlación test-retest de .67 después de un año en una muestra de 1130 estadounidenses, entre 25 y 75 años de edad. La adaptación al castellano de esta escala por, Hervás (2008) fue probada en muestra de 254 personas de 18 y 76 con una confiabilidad por alfa de Cronbach .93 en la escala completa y para la escala de reproches ,80 y de reflexión, 74 Cabanillas (2017). La confiabilidad test-retest después de 7 semanas fue de .56, y después de un ciclo de un año de .54. A su vez, se encontró validez convergente entre la escala. Pezo (2018)

### **Variable Ansiedad**

#### **Definición conceptual**

La patología de la ansiedad es una manifestación mental ante la apreciación de un riesgo o advertencia mostrándose a través de la aparición de un conjunto de reacciones cognitivos, funcionales y motrices. Ochando (2017)

#### **Definición operacional**

Se medirá a través de la escala de ansiedad de Zung que consta de 20 ítems.

#### **Indicadores**

Nivel de ansiedad según inventario Zung tras la sumatoria total de las respuestas: sin ansiedad, ansiedad mínima, ansiedad moderada, ansiedad aguda.

### **Escala de medición**

Ordinal, ya que consta de un orden y jerarquización de las respuestas. (Coronado, 2007, p.112)

El instrumento utilizado en esta averiguación, fue desarrollado y creado por Zung, en 1975 con la escala autoadministrada de ansiedad. El cual ha sido utilizado en demasía en diversos tipos de usuarios y grupos humanos permitiendo su validación de su idioma inglés original, al español; por Lusilla en 1990. Esta escala está estructurada en 20 afirmaciones con escala de respuesta tipo Likert (nunca = 1; siempre = 4), donde las preguntas 5, 9, 13, 17 y 19 están redactadas en afirmaciones negativas. Una calificación elevada va a referir una alta decisión a la ansiedad, lo cual, según Hernández et al. (2008), se asemeja a una inclinación a mostrar una percepción dilatada y vaga de temor (p. 20). Benites (2017). En Perú se cuenta con validación de esta prueba siendo extensa su aplicación en su población. Su validez es sostenida por varios autores manifestando que al haberse aplicado extensamente en grupos de poblaciones diferentes, estos consignan antecedentes para su validez Núñez (2018).

### **3.3 Población muestra y muestreo**

#### **Población**

Una población abarca a los integrantes de cualquier clase o grupo establecido de individuos, acontecimientos u objetos, Sánchez y Reyes (2015). Es el global de un grupo de componentes que tienen una secuencia de cualidades universales. Sánchez, Reyes y Mejía (2018).

La población estuvo conformada por 23,579 habitantes del grupo etareo de 18 a 70 años de edad de la Urbanización de Manylsa- Ate, Dirección de Redes Integradas de Salud Lima Este (2017).

**Tabla 1***Población de Urbanización Manylsa*

<b>Nombre</b>		<b>Masculino</b>	<b>Femenino</b>	<b>Total</b>
Manylsa	Población total	18,662	20,065	38,727
Manylsa	Población investigada	12,620	10,959	23,579
	Joven 18-29 años	3,748	1,429	5,177
	Adulto 30-59 años	7,649	8,246	15,940
	Adulto Mayor 60-70 años	1,178	1,284	2,462

Fuente DIRIS LIMA ESTE (2017). Elaboración propia.

Muestra con la fórmula para determinar el tamaño muestral para poblaciones finitas (Abad y Servín, 1981; en Grajeda, 2018) se calculó que está debería ser igual a 377.

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

$$n = \frac{(23,579) \cdot (1.96)^2 \cdot (0,5) \cdot (1 - 0,5)}{(23,579 - 1) \cdot (0,052) + (1.96)^2 \cdot (0,5) \cdot (1 - 0,5)}$$

$$n = 377$$

N=Población de estudio 23,579

p= Eventos favorables 0.5

Z= Nivel de significación 1.96

e= Margen de error 0.05

Resultado: n= 377 habitantes

Muestreo, son los cálculos que se ejecutan para examinar la ordenación de definidas particularidades en la universalidad de moradores denominada muestra.

Muestro probabilístico está referido al estudio o análisis de posibilidades en relación al no probabilístico donde el investigador selecciona muestras según su objetividad.

Muestreo aleatorio simple, es un método de selección o muestreo que garantiza la misma probabilidad de ser elegido a cada caso o morador de la comunidad Sánchez y Reyes (2018).

### **3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

#### **Instrumentos**

##### **Escala de Auto- Evaluación de Ansiedad (EAA) de Zung,**

Nombre: Escala de auto evaluación de ansiedad de Zung, estructurada por Zung en 1971 para presidir de un instrumento que valore la ansiedad. Para determinar el valor de ansiedad, se aplica en adolescentes y adultos en forma individual o colectiva. En esta investigación se usó la escala de evaluación de la ansiedad de ZUNG (EAA), constituida por un formulario de 20 ítems, relativos a cualidades de ansiedad. Confiabilidad: Los factores de correlación lo estudió Zung es de 0.66. Villanueva (2017) considerando esta Escala localizaron una confiabilidad de  $\alpha$  0.802 asimismo su validez encontrada por medio de correlaciones ítem-test, dieron coeficientes superiores a 0.325. Los 20 agregados de este cuestionario son frases que se miden por medio de solución de escala Likert que van desde Nunca o Raras veces (1), Algunas veces (2), Buen número de veces (3) y La mayoría de las veces (4), esta sumatoria se transforma en un puntaje de 100, obteniendo los siguientes grados de ansiedad: menor de 25 a 40: dentro de los límites normales, de 41 – 60: apariencia mínima de ansiedad, de 61 – 70: ansiedad moderada, de 70 a 100: ansiedad severa.

##### **Escala de Rumiación RRS**

Fue Nolen-Hoeksema, Morrow, y Fredrickson en el año 1991 los que elaboraron esta escala acondicionadora en varios entornos, esta indagación dispondrá del cuestionario adaptado por Hervás (2008), teniendo como patrón el modelo teórico planteado por Nolen-Hoeksema, americana siendo la finalidad estimar la existencia del pensamiento rumiativo en los individuos, que han vivido sentimientos negativos, los que influyen en la salud emocional de quienes lo presentan. Este cuestionario refleja 22 ítems y dos dimensiones: reproches y reflexión; tiene cuatro elecciones de contestación: Casi nunca (1), Algunas veces (2), A menudo (3) y Casi siempre (4). El cuestionario se puede trabajar a partir de los 18 años, en forma personal o grupal. El grado de puntaje logrado es de 1-88 puntos. Según la baremación de Hervás (2008) las calificaciones indican mayor rumiación cuando son altas, las calificaciones menores a 22: reflejan baja rumiación. de 23 y 66 reflejan niveles medios de rumiación y sobresaliente a 67: presencia de rumiación. Validez y confiabilidad. Hervás en el (2008) define la validez mediante la exploración factorial del estudio de 254 integrantes de ambos géneros de varias zonas socioeconómicas de 18 y 76 años de edad con una media de 38,9 años. La inspección factorial exploratorio señala la disposición de dos dimensiones, las cuales interpretan el 54% de la varianza; las correlaciones ítems total muestran valores que fluctúan de .23 a .75. De igual forma, la correlación entre las dos dimensiones positiva y significativa ( $r = 0,37$ ;  $p < 0,001$ ). La confiabilidad se adquirió por alfa de Cronbach, para la escala global .93 reproches de .80 y reflexión de .74. Cabanillas 2017

### **3.5 Procedimientos**

La aplicación de los cuestionarios se plasma de manera unipersonal y voluntaria en los mercados, parques, paraderos de moto taxis y combis. La visita a estos lugares mencionados se realizó en los horarios de las 10 de la mañana y las 2 de la tarde ya que son horarios con menos concurrencia de clientes, y permite que los entrevistados puedan responder los ítems mencionados en los instrumentos que se aplican, para lo cual se les explicó el propósito de la investigación y la importancia de su participación.

### **3.6 Métodos de análisis de datos**

Luego de aplicar y calificar los instrumentos se procedió a pasar las puntuaciones y datos demográficos a una hoja de cálculo y al SPSS versión 27. Con este procesador estadístico se obtuvieron las respectivas correlaciones luego de haber determinado la normalidad de la distribución de puntuaciones.

### **3.7 Aspectos éticos**

Considerando el valor de la investigación realizada en la Urbanización de Manylsa - Ate se procedió a tomar en cuenta que el procedimiento a seguir es a partir de la ética profesional que todo Psicólogo debe impartir ante la comunidad, por lo que se elaboró un consentimiento informado para que las personas con intenciones de participar en la investigación lo realicen conociendo que el fin es estrictamente académico donde se tomaron en cuenta la confidencialidad, reserva y anonimato del participante. Obtenida la información se ingresaron a una base de datos Excel.

#### IV RESULTADOS:

**Tabla 2**

*Niveles de rumiación cognitiva en pobladores de la Urbanización Manylsa distrito Ate Vitarte 2020*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
<b>Alto</b>	1	,3	,3	100,0
<b>Medio</b>	371	98,4	98,4	99,7
<b>Válidos</b>	<b>Bajo</b>	5	1,3	1,3
	<b>Total</b>	377	100,0	100,0

Fuente: Elaboración propia en base a la aplicación de los instrumentos de la investigación realizada.

En la tabla 2 puede observarse que el nivel medio es el más preponderante con una rumiación de 371 personas, siendo el 98,4% y el nivel alto el menor preponderante con 1 persona rumiadora de un total de la muestra de 377 pobladores

**Tabla 3**

*Niveles de ansiedad en pobladores de la Urbanización Manylsa distrito Ate Vitarte 2020*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
<b>Marcada a severa</b>	45	11,9	11,9	100,0
<b>Válidos</b>	<b>Mínima a moderada</b>	83	22,0	88,1
	<b>Normal</b>	249	66,0	66,0
	<b>Total</b>	377	100,0	100,0

Como puede observarse en la tabla 3, el nivel Normal es el más preponderante con 249 personas, siendo el 66,0 % y presentaron un nivel severo de ansiedad 45 personas con un 11,9% y mínima ansiedad 83 personas con un 22,0%, de un total de la muestra de 377 pobladores.

**Tabla 4**

*Correlación entre ansiedad y las dimensiones de la rumiación en la muestra total en pobladores de la Urbanización Manylsa distrito Ate Vitarte 2020*

			<b>Rumiación Reflexiva</b>	<b>Rumiación Negativa</b>
		<b>Coefficiente de correlación</b>	,561**	,584**
<b>Rho de Spearman</b>	<b>Ansiedad</b>	<b>r<sup>2</sup></b>	0,314	0,341
		<b>Sig. (bilateral)</b>	0,000	0,000
		<b>N</b>	377	377

Fuente: Elaboración propia en base a la aplicación de los instrumentos de la investigación realizada.

En la Tabla 4 podemos notar que existen correlaciones positivas y significativas entre ansiedad y las dimensiones de la rumiación siendo la dimensión de rumiación reflexiva 0,561 con un tamaño del efecto medio 31% y la dimensión rumiación negativa 0,584 con un tamaño del efecto medio 34%. Castillo (2014) Quispe (2020) El valor de  $r = .30$  se considera como un tamaño del efecto medio Cohen 1988

**Tabla 5**

*Correlación entre ansiedad y las dimensiones de la rumiación según sexo en la muestra total en pobladores de la Urbanización Manylsa distrito Ate Vitarte 2020*

		SEXO	Rumiación reflexiva	Rumiación negativa	
Rho de Spearman	Masculino	Ansiedad	Coefficiente de correlación	,607**	,576**
			r <sup>2</sup>	0.37	0.33
			Sig. (bilateral)	,000	,000
			N	144	144
	Femenino	Ansiedad	Coefficiente de correlación	,519**	,575**
			r <sup>2</sup>	0.27	0.33
			Sig. (bilateral)	,000	,000
			N	233	233

Fuente: Elaboración propia en base a la aplicación de los instrumentos de la investigación realizada.

Según la tabla 5 se observa correlaciones positivas y significativas entre ansiedad y las dimensiones de la rumiación según sexo, siendo relativamente mayor en la muestra de sexo masculino con un tamaño de efecto medio de 37% en la rumiación reflexiva y 33% en la rumiación negativa, asimismo en la muestra de sexo femenino con un tamaño de efecto pequeño de 27% en la rumiación reflexiva un tamaño de efecto medio de 33% en la rumiación negativa. Cohen (1988) refiere que un valor de 10 hasta 30 es considerado un tamaño de efecto pequeño. Quispe (2020)

**Tabla 6**

*Correlación entre ansiedad y rumiación según sexo en la muestra total en pobladores de la Urbanización Manylsa distrito Ate Vitarte 2020*

		SEXO	Rumiación	
Rho de Spearman	Masculino	Ansiedad	Coefficiente de correlación	,692**
			r <sup>2</sup>	0.48
			Sig. (bilateral)	,000
			N	144
	Femenino	Ansiedad	Coefficiente de correlación	,612**
			r <sup>2</sup>	0.37
			Sig. (bilateral)	,000
			N	233

Fuente: Elaboración propia en base a la aplicación de los instrumentos de la investigación realizada.

Según la tabla 6 se observa correlaciones positivas y significativas entre ansiedad y rumiación según sexo, siendo relativamente mayor en la muestra de sexo masculino, ,692 con un tamaño de efecto medio de 48%, en el sexo femenino la correlación es de ,612 y su tamaño de efecto medio de 37% Cohen (1988).

**Tabla 7**

*Correlación entre rumiación y ansiedad según edad en la muestra total en pobladores de la Urbanización Manylsa distrito Ate Vitarte 2020*

Edades			Ansiedad	
<b>Joven</b>	<b>Rho de Spearman</b>	<b>Rumiación</b>	Coeficiente de correlación	,539**
			$r^2$	,290
			Sig. (bilateral)	,000
			N	39
<b>Adulto temprano</b>	<b>Rho de Spearman</b>	<b>Rumiación</b>	Coeficiente de correlación	,429**
			$r^2$	,184
			Sig. (bilateral)	,000
			N	276
<b>Adulto intermedio</b>	<b>Rho de Spearman</b>	<b>Rumiación</b>	Coeficiente de correlación	,62**
			$r^2$	,384
			Sig. (bilateral)	,000
			N	85
<b>Adulto avanzado</b>	<b>Rho de Spearman</b>	<b>Rumiación</b>	Coeficiente de correlación	,342
			$r^2$	,117
			Sig. (bilateral)	,194
			N	16

Fuente: Elaboración propia en base a la aplicación de los instrumentos de la investigación realizada.

Como puede notarse en la tabla 7 es en el adulto intermedio donde se observa una mayor correlación la cual es igual a 0.62, con un tamaño de efecto medio de 38%, en una muestra de 85 pobladores.

**Tabla 8**

*Correlación entre rumiación y ansiedad en la muestra total en pobladores de la Urbanización Manylsa distrito Ate Vitarte 2020*

		<b>Ansiedad</b>	
		<b>Coefficiente de correlación</b>	0,653**
<b>Rho de Spearman</b>	<b>Rumiación</b>	<b>r<sup>2</sup></b>	0,43
		<b>Sig. (bilateral)</b>	0,00
		<b>N</b>	377

Fuente: Elaboración propia en base a la aplicación de los instrumentos de la investigación realizada.

Se puede observar en la tabla 8, que existe correlación positiva igual a 0.653 y también es significativa entre rumiación y ansiedad, siendo el tamaño del efecto mediano de 43% Cohen (1988).

## V DISCUSIÓN

Los logros presentados en esta investigación, fueron obtenidos en base a la aplicación de los dos instrumentos aplicados : Escala de respuestas rumiativas y Escala de Auto- Evaluación de Ansiedad (EAA) de Zung, aplicados a un total de 377 pobladores de la Urbanización Manylsa Ate Vitarte en el 2020, estos instrumentos se aplicaron de manera individual en los mercados, parques, paraderos de moto taxis y combis respetando las normativas vigentes de salubridad por encontrarnos en época de pandemia por el COVID 19. En los primeros resultados encontrados se observa que en los niveles de rumiación cognitiva en pobladores de la Urbanización Manylsa distrito Ate Vitarte 2020 el nivel medio es el más preponderante con una rumiación de 371 personas 98,4% y el nivel alto el menor preponderante con 1 persona rumiadora de un total de la muestra de 377 pobladores, este alto porcentaje de población rumiadora es preocupante ya que en la teoría de Gonzalo Hervás (2008) en adaptación al castellano de un instrumento para evaluar el estilo rumiativo: la escala de respuestas rumiativas dice que los sujetos que responden de manera rumiativa concentrándose en sus signos o en los posibles motivos y resultados de estos signos soportaran con mayor duración y dureza las consecuencias del estado emocional sea depresivo o ansioso.(Nolen-Hoeksema, 1991). Los sujetos con un modo rumiativo disponen más posibilidad para adolecer un trastorno depresivo más perdurable y profundo. (Just y Alloy, 1997; Nolen-Hoeksema y Morrow, 1991; Nolen-Hoeksema Morrow y Fredrickson, 1993; Nolen-Hoeksema, Parker y Larson, 1994; Treynor, Gonzalez y Nolen-Hoeksema, 2003Just y Alloy (1997 evaluaron la forma de respuesta en un género de individuos no deprimidos, los que presentaron calificaciones más elevadas en modo rumiativo eran cuando mucho expuestos a presentar un suceso depresivo 18 meses después. Otra investigación con una muestra de 1300, se obtuvieron impactos parecidos (Nolen-Hoeksema y Larson, 1999), inclusive contemplaron que el estilo rumiativo anunciaba incrementos en síndrome de ansiedad.

En los Niveles de ansiedad en pobladores de la Urbanización Manylsa distrito Ate Vitarte 2020, cómo puede observarse es el nivel Normal el más preponderante con 249 personas 66,0 % asimismo presentaron un nivel severo de ansiedad 45

personas 11,9% y mínima ansiedad 83 personas 22,0%, de un total de la muestra de 377 pobladores. Estos resultados de niveles de ansiedad mínima 22% y ansiedad severa 11,9% en esta población de Manylsa son preocupantes y tendrían relación con las estadísticas del MINSA (2019) quien menciona que en el Perú los trastornos mentales son de alta prevalencia, siendo de un trastorno mental 29%, de al menos dos y tres trastornos 10,5% y 4%, respectivamente y en lo relacionada a la ansiedad que son los más frecuentes (14,9%). Un estudio realizado por la Dirección General de Epidemiología en el año 2012 averiguó que las enfermedades neuropsiquiátricas donde se encuentra inmersa la ansiedad ocuparon el primer lugar de la carga de enfermedad global del país, representando el 17.4% del total de Años de Vida Saludables Perdidos, también estos trastornos afectan la capacidad de trabajo y productividad. La OMS dice que más de 260 millones de personas padecen ansiedad. Cubides (2018). También estos resultados obtenidos de niveles de ansiedad en pobladores de la urbanización Manylsa 2020 concuerdan con un estudio realizado por Villanueva (2017) quien investigó los niveles de ansiedad y la calidad de vida en estudiantes de una universidad privada de Arequipa ya que, al revisar los niveles de ansiedad en los jóvenes universitarios de 20 a 24 años de edad, obtuvieron que un mayor porcentaje de la muestra estudiada 55.36% no presenta ansiedad, sin embargo, un 33.48% manifestaron una ansiedad mínima a moderada y en cuanto a los niveles altos de ansiedad representan un porcentaje mínimo de la muestra. Estos datos obtenidos reflejan que los jóvenes que participaron en este estudio tienen una respuesta adecuada ante las situaciones que se advierten como peligrosas. Asimismo, se definen los diferentes niveles de ansiedad (Ruiz y Lago, 2005) de la siguiente forma: Ansiedad leve el sujeto está atento, contempla, escucha, vislumbrando la situación antes que se origine. Ansiedad moderada hay respuestas emocionales como respiración intermitente, presión arterial aumentada, malestares estomacales, labios resacos, dificultad de dormir, etc, y en la ansiedad grave el sujeto pierde la percepción, así como muchas alteraciones a nivel neurovegetativo. Existen diversas eventualidades que influyen en los niveles de ansiedad Pérez (2020).

En el resultado respecto a la relación que existe entre ansiedad y las dimensiones de la rumiación se logró la existencia de correlaciones positivas y significativas entre ansiedad y las dimensiones de la rumiación siendo la dimensión de rumiación

reflexiva 0,561 con un tamaño del efecto medio 31% y la dimensión rumiación negativa 0,584 con un tamaño del efecto medio 34%. Castillo (2014) Quispe (2020) El valor de  $r = .30$  se considera como un tamaño del efecto medio Cohen 1988, A pesar que ambas dimensiones tienen un efecto medio y difieren escasamente en los porcentajes, estas dimensiones son categorías de rumiación distinto, los reproches o negativa son una dirección anómala mientras que la reflexión sería utilitaria, estos resultados demuestran los planeamientos teóricos de (Treyner et al., 2003).Gonzales (2017), también la rumiación reflexiva es una transformación íntima cuyo objetivo es contribuir en la disolución de dificultades cognitivos para mejorar el estado anímico. (Treyner, González, & Nolen-hoeksema, 2003). O sea, se focaliza el interés en sí mismo y una acción de valoración de las adversidades vividas con el fin de buscar estrategias de resolución. Por esta razón el proceso de reflexión tiene una función adaptativa sobresaliente. De La Rosa (2018) mientras que la reflexión negativa la preferencia a tener reproches, desaprobación sobre sí mismo y las situaciones al confrontar de manera paciente el momento presente con un modelo no alcanzado (Thanoi & KlaininYobas, 2015; Treyner, González & Nolen-Hoeksema, 2003).El resultado obtenido de la investigación de la población de Manylsa tiene similitud con la investigación de Gonzales (2017) quien en su investigación de rumiación, inquietud y posición negativa a la incertidumbre: procesos transdiagnósticos de los trastornos de ansiedad, de la conducta alimentaria y del estado de ánimo, observo resultados de coeficientes de correlación significativa y positiva entre los procesos y las variables psicopatológicas trastorno de ansiedad generalizada donde obtuvieron los siguientes coeficientes de correlación para rumiación reproches 0,59 y para rumiación reflexión, .32 .Asimismo García et al 2018 en su investigación de rumiación, incremento y síndrome postraumático en sujetos que presenciaron vivencias muy estresantes, evaluaron un modelo supuesto que demostraba que las rumiaciones reflexiva y deliberada intervienen en el cpt, que las rumiaciones negativa e intrusiva intervienen en la spt, obtuvieron los siguientes resultados: en sintomatología post traumática es significativa y entre las variables que predominan de forma directa esta la rumiación negativa, en lo relacionado al crecimiento post traumático también fue significativo y entre las variables que influyen de forma directa esta la rumiación reflexiva.

Respecto a la correlación entre ansiedad y las dimensiones de rumiación según sexo se obtuvo correlaciones positivas y significativas, siendo relativamente mayor en la muestra de sexo masculino,  $.692$  con un tamaño de efecto medio de 48%, en el sexo femenino la correlación es de  $.612$  y su tamaño de efecto medio de 37% según Cohen (1988), estos resultados. Gonzalo Hervás (2008) las mujeres las que tienen un aumento en el predominio de trastornos depresivos por lo que estarían rumiando en la manera reproches (Nolen-Hoeksema, 1987).

En la relación ansiedad y rumiación según sexo se concluye que hay correlaciones positivas y significativas, siendo relativamente mayor en la muestra de sexo masculino,  $.692$  con un tamaño de efecto medio de 48%, en el sexo femenino la correlación es de  $.612$  y su tamaño de efecto medio de 37% Cohen (1988), estos resultados se confirmarían con las bases teóricas que mencionan que al confrontar la preferencia a la rumiación entre los géneros tanto masculino como femenino, es en el género femenino donde la preferencia es más alta ya que ellas presentan más perturbaciones del temperamento que los de género masculino. García-Cruz et al. (2017), Domínguez (2020) Según Nolen-hoeksema (1991), las diferencias de género surgirían en la adolescencia temprana y permanecerían durante toda la vida adulta (Kessler, McGonagle, Swartz, Nolen-hoeksema & Girgus, 1994) y las mujeres rumiarían más, ya que sería la única vía disponible de afrontamiento al estrés. De la Rosa (2018).

En lo que respecta a la correlación entre rumiación y ansiedad según edad se encontró que existe correlación entre los diferentes grupos etareos siendo en el adulto intermedio donde se observa una mayor correlación la cual es igual a  $0.62$ , con un tamaño de efecto medio de 38% según Cohen, (1998), le sigue la adultez temprana,  $.429$ , con un tamaño de efecto de 18% y adultez tardía de  $.342$  con un tamaño de efecto de 11%. No se encontraron estudios, acerca de las dos variables, y se decidió tomar como referencia la investigación de Velásquez et al. (2018) quienes plantearon la relación entre Evitación experiencial, rumiación e impulsividad en universitarios, donde encontraron los siguientes resultados la evitación experiencial y la rumiación se encuentran relacionadas significativa y positivamente en adolescentes  $.575$ , jóvenes  $.622$  y adultos  $.663$  siendo levemente aumenta en los adultos, Considerando la literatura, es la juventud una etapa muy importante para tomar cartas en el asunto antes que se desarrollen cierto

tipo de trastornos, (Mazzer et al. 2019). Las teorías dicen que el pensamiento rumiativo inicia a instituirse en los sujetos desde la adolescencia, además cuanto mayor es el sujeto más complicado es disminuir la periodicidad de pensamientos repetitivos, por lo tanto, es mejor tomar decisiones apresuradas en esta etapa de la juventud para así disminuir estos pensamientos negativos y así evitar complicaciones posteriores. (García-Cruz et al 2017). También las rumiaciones son significativamente más repetidas en adolescentes y van disminuyendo con la edad (Grierson et al. 2016; cit. en (Mazzer et al. 2019). Domínguez (2020). La mayor inclinación a la rumiación en reacción a una inquietud sentimental, empieza desde la adolescencia, complicándose y propiciando las circunstancias para volverse una posición aguda e inalterable que agudiza cualquier psicopatología. Sin embargo, disminuye notablemente en la tercera edad, presentándose los picos más altos en la adolescencia y la adultez. (Cova, Rincón & Melipillán, 2009; Jaimes, 2013; Nolen-Hoeksema, Larson & Grayson, 1999; Nolen-Hoeksema & Watkins, 2011; Johnson & Whisman, 2013; Rocha-Sánchez, 2010a; 2010b; 2013; Sethi & Nolen-Hoeksema, 1997). García et al (2017)

Se propuso en el estudio encontrar la relación entre rumiación y ansiedad en pobladores de la urbanización Manylsa Ate Vitarte 2020, para lo cual se revisaron los efectos obtenidos, encontrándose que hay una correlación positiva igual a ,653 así como también significativa entre rumiación y ansiedad, siendo el tamaño del efecto de un 43% mediano según Cohen (1988) evidenciándose que si la rumiación aumenta hay una tendencia a que la ansiedad también aumente en por lo menos el cuarenta y tres por ciento de los 377 pobladores evaluados. No encontrándose investigaciones relacionadas a las dos variables, sin embargo el trabajo realizado en el año 2020 con respecto a la rumiación y la desregulación emocional entendiendo que la desregulación emocional es un estado en el que las emociones se encuentran no reguladas lo que sería similar a la ansiedad donde hay una sobrecarga emocional y desregulación de la misma podría similar a nuestra investigación ya que ellos encontraron que entre estas dos variables existe correlaciones significativas y directas de ,525. También esta correlación tiene afinidad con la verificación organizada de los progresos de la indagación referente a rumiación cognitiva en las psicopatologías internalizantes guiándose de las normas de PRISMA quienes reunieron artículos durante dos meses en dos idiomas

considerando los estudios desde el 2010 al 2019 en base a revistas científicas, recolectaron 11,730 escritos, evaluando 103 de su texto completo, se incorporaron 32 artículos observando mayor preponderancia de trastornos de ansiedad en personas que tienden a rumiar. Toro et al (2019).

## VI CONCLUSIONES

### PRIMERA

Se estableció el nivel de rumiación encontrándose **que** el nivel medio es el más preponderante con una rumiación de 371 personas, 98,4% y el nivel alto el menor preponderante con 1 persona rumiadora de un total de la muestra de 377 pobladores.

### SEGUNDA

Se estableció el nivel de ansiedad encontrándose que el nivel Normal es el más preponderante con 249 personas 66,0 % y presentaron un nivel severo de ansiedad 45 personas 11,9% y mínima ansiedad 83 personas con 22,0%, de un total de la muestra de 377 pobladores.

### TERCERA

Asimismo, **existen** correlaciones positivas y significativas entre ansiedad y las dimensiones de la rumiación siendo la dimensión de rumiación reflexiva 0,561 con un tamaño del efecto medio 31% y la dimensión rumiación negativa 0,584 con un tamaño del efecto medio 34%.

### CUARTA

También **existen** correlaciones positivas y significativas entre ansiedad y las dimensiones de la rumiación según sexo, siendo relativamente mayor en la muestra de sexo masculino con un tamaño de efecto medio de 37% en la rumiación reflexiva y 33% en la rumiación negativa, asimismo en la muestra de sexo femenino con un tamaño de efecto pequeño de 27% en la rumiación reflexiva un tamaño de efecto medio de 33% en la rumiación negativa.

### QUINTA

Existen correlaciones positivas y significativas entre ansiedad y rumiación según sexo, siendo relativamente mayor en la muestra de sexo masculino, ,692 con un

tamaño de efecto medio de 48%, en el sexo femenino la correlación es de ,612 y su tamaño de efecto medio de 37%.

#### SEXTA

Existe correlación entre rumiación y ansiedad según edad, siendo en el adulto intermedio donde se observa una mayor correlación la cual es igual a 0.62, con un tamaño de efecto medio de 38%, en una muestra de 85 pobladores.

#### SETIMA

Finalmente se concluye que existe una **correlación** positiva igual a 0.653, significativa entre rumiación cognitiva y ansiedad en pobladores de la urbanización Manylsa distrito Ate Vitarte 2020., siendo el tamaño del efecto mediano.

## **VII RECOMENDACIONES**

### **PRIMERA**

Sería importante ampliar estudios de rumiación en poblaciones vulnerables para que permita identificar los niveles de rumiación y poder trabajar de manera preventiva evitando así complicaciones posteriores en el estado de salud mental de los pobladores.

### **SEGUNDA**

Informar estos resultados obtenidos a las diferentes instituciones que trabajan con estas poblaciones de Manylsa para que se aplique un plan de trabajo multidisciplinario con énfasis es estos temas, contribuyendo así al bienestar de la población.

## REFERENCIAS

- Avello Martínez, A (2020) ¿Porque reportar el tamaño del efecto'?  
<https://doi.org/10.3916/escuela-de-autores-137>
- Benítez Molina, A. & Caballero Badillo, M.C. (2017). Estudio psicométrico de las escalas de depresión, ansiedad y funcionalidad familiar en estudiantes de la Universidad Industrial de Santander. Acta Colombiana de Psicología, 20(1), 221-231. <https://doi.org/10.14718/ACP.2017.20.1.11>
- Cabanillas Carril, K. (2017) Propiedades psicométricas de la Escala de Respuestas Rumiativas en estudiantes universitarios del distrito de Trujillo, 2017. Tesis para obtener el Título Profesional de: Licenciada en Psicología <https://hdl.handle.net/20.500.12692/656>
- Campbell T, D & Stanley C. J (1995) Diseños experimentales y cuasi experimentales en la investigación social. Amorrortu editores.
- Cohen J. 1988 STATISTICAL POWER ANALYSIS for the BEHAVIORAL SCIENCES SECOND LAWRENCE ERLBAUM ASSOCIATES, PUBLISHERS
- Coronado Padilla, J. (2007) Escalas de medición  
[Dialnet.unirioja.es/ descarga/articulo/4942056](http://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4942056).
- Cubides Polanco, B, Y., González Álvarez, D. (2018) Niveles de ansiedad en estudiantes de psicología de la Universidad Cooperativa de Colombia Seminario de profundización facultad de ciencias sociales y humanas programa de psicología  
<http://www.scielo.org.co/pdf/dpp/v11n1/v11n1a06.pdf>
- Delgado Bocanegra, N., Núñez Dávila, O. (2019) Ansiedad y Afrontamiento en Estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología  
<https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/URP/2854/Ansiedad%20y%20Afrontamiento.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- De Rosa, L y Keegan, E. (2018) Rumiación: Consideraciones Teórico Clínicas Revista Argentina de Clínica Psicológica 2018, Vol. XXVII, N°1, 36-43 DOI: 10.24205/03276716.2017.1032  
<https://www.researchgate.net/publication/320218801>
- DIRIS LIMA ESTE Dirección de Redes Integradas de Salud Lima Este Población de la Urbanización Manyasa  
[http://www.dirislimaeste.gob.pe/estadistica\\_d.asp](http://www.dirislimaeste.gob.pe/estadistica_d.asp)
- Escudero Nafs, A., Blanco Fernández, R, García Vega, J.M, Morales Martínez, M y García Moreno, M. (2015) La rumiación cognitiva-emocional: un complejo sintomático en el trastorno afectivo estacional en adolescentes.

Un estudio cualitativo en un distrito de la Comunidad de Madrid. Norte de salud mental, 2015, vol. XIII, n° 51: 13-33.

<https://www.researchgate.net/profile/Antonio-Escudero-Nafs/publication/273785543>

Flórez Tovar, A. C., Riveros López, D. V., Valbuena Martín, M. F. y Zapata Orjuela, F. (2019) Rumiación cognitiva y su relación con las psicopatologías internalizantes: revisión sistemática. Trabajo de Grado. Universidad Católica de Colombia. Facultad de Psicología. Bogotá, Colombia  
<https://repository.ucatolica.edu.co/handle/10983/23240>

García, F. E., Vega Rojas, N., Briones Araya, F., & Bulnes Gallegos, Y. (2018). Rumiación, crecimiento y sintomatología postraumática en personas que han vivido experiencias altamente estresantes. Avances en Psicología Latinoamericana, 36 (3), 443-457. Universidad Santo Tomás, Concepción, Chile. Doi: <http://dx.doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.4983>

García cruz, R., Valencia Ortiz, A.I., Hernández-Martínez, A & Rocha Sánchez, T.E. (2017) Pensamiento rumiativo y depresión entre estudiantes universitarios: repensando el impacto del género. Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology (IJP) 2017, Vol., 51, No. 3, pp. 406-416 Sociedad Interamericana de Psicología San Juan, Puerto Rico <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=28455448011>

Gonzalo Hervás (2008) Adaptación al castellano de un instrumento para evaluar el estilo rumiativo: la escala de respuestas rumiativas Revista de Psicopatología y Psicología Clínica Vol. 13, N. ° 2, pp. 111-121, 2008 <https://doi.org/10.5944/rppc.vol.13.num.2.2008.4054>

González, M., Ibáñez, I. & 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 Colombiana de Psicología. 20(2), 30-41. doi: <http://www.dx.doi.org/10.14718/ACP.2017.20.2.3>

Hernández Sampieri, R (2014) Metodología de la Investigación, sexta edición

<http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>

MINSA 2018 Plan Nacional de Fortalecimiento de Servicios de Salud mental comunitaria 2018-2020 [bvs.minsa.gob.pe](https://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA) > local > MINSA

MINSA ANEXO N° 2 Contenidos mínimos del Programa Presupuestal programa presupuestal 0131 control y prevención en salud mental ministerio de salud Directiva N° 002-2016-EF/50.01 Resolución Directoral N° 024-2016-EF/50.01 [www.minsa.gob.pe](http://www.minsa.gob.pe) > presupuestales > doc2019 > ANEXO

- Navarro Loli, J, S, Domínguez Lara, S, Medrano, la. (2020) Estructura Interna del Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ-18) en una Muestra de Adolescentes Peruanos Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación – e Avaliação Psicológica. RIDEP · N°54 · Vol.1 · 165-178 · 2020  
<https://doi.org/10.21865/RIDEP54.1.13>
- Núñez, Zúñiga Y, J. (2018) Nivel de depresión y ansiedad en padres de recién nacidos hospitalizados en el servicio de neonatología del hospital iii Goyeneche, Arequipa Proyecto de Tesis para obtener el Título Profesional de Médico. <http://tesis.ucsm.edu.pe/repositorio/handle/UCSM/7490>
- Ochando, G y (2017) Actualización de la ansiedad en la edad pediátrica. Revista Pediatría Integral Hospital Universitario y Politécnico La Fe. Valencia 2017 XXI (1): 39–46. [https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2017/xxi01/05/n1-039-046\\_G-Ochando](https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2017/xxi01/05/n1-039-046_G-Ochando)
- Pérez Taipe, C, K. (2020) Factores que influyen en el nivel de ansiedad del adulto en fase preoperatoria del Hospital Nacional Sergio E. Bernales. Tesis para optar el Título de Licenciada en Enfermería.  
<http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/4247>
- Pezo Ponte, G, M. (2018) Bienestar y Rumiación en Internas de un Penal Modelo de Lima Metropolitana. Tesis para optar por el título de Licenciada en Psicología. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/10183>
- Quispe Rodríguez, Y, B.(2020) Ansiedad e impulsividad en adolescentes víctimas de violencia de una institución educativa pública del distrito de Jesús María, Lima, Tesis para obtener el título profesional de: Licenciada en Psicología.  
<https://hdl.handle.net/20.500.12692/47741>
- Ruiz, Ávila, V, J. (2017) Rumiación cognitiva y calidad de vida en estudiantes universitarios del distrito de Trujillo. Tesis para optar el título profesional de: Licenciada en Psicología <http://hdl.handle.net/11537/13018>
- Sánchez., H., Reyes, C. y Mejía, K. (2018) Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística Primera Edición, Editado por: ©Universidad Ricardo Palma Vicerrectorado de Investigación ISBN N° 978-612-47351-4-1. :/Users/Gloria/Downloads/libro-manual-de-terminos-en-investigacion%20(12) .pdf
- Sandoval, Candia, E, Paco Soto, E. 2018 Nivel de información del procedimiento quirúrgico y ansiedad preoperatoria en pacientes programados en servicio de cirugía en el Hospital II Es salud- Ayacucho, 2017 <http://repositorio.unac.edu.pe/handle/UNAC/3384>
- Toro Tovar, A., Valbuena Martin, M, F., Riveros López D, V., Zapata Orjuela M, F y Flores Tovar A, C. (2018) Rumiación cognitiva y su relación con las psicopatologías internalizantes: revisión sistemática facultad de Psicología Trabajo de Grado

<https://repository.ucatolica.edu.co/bitstream/10983/23240/1/Rumiaci%C3%B3n%20Internalizante%20Revisi%C3%B3n%20Sistem%C3%A1tica.pdf>

- Vento Manihuari, R, M. (2017) Ansiedad y afrontamiento en estudiantes de un conservatorio de música. Tesis para optar el grado de Licenciatura en Psicología Clínica <http://hdl.handle.net/20.500.12404/9482>
- Villanueva Kuong, L. E., & Ugarte Concha, A. R. (2017). Niveles de ansiedad y la calidad de vida en estudiantes de una Universidad Privada de Arequipa. *Avances En Psicología*, 25(2), 153-169.  
<https://doi.org/10.33539/avpsicol.2017.v25n2.351>
- Velásquez Centeno, C., Grajeda Montalvo, A., Montero López, V., Montgomery Urday, W y Egusquiza Vásquez , 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* Vol. 23 - N.º 1 - 2020, pp. 5 - 22 ISSN L: 1560 - 909X Facultad de Psicología UNMSM DOI:  
<http://dx.doi.org/10.15381/rinvp.v23i1.18090>
- Velásquez Centeno, C., Grajeda Montalvo, A., Montero López, V., Montgomery Urday, W y Egusquiza Vásquez , K. (2018) Evitación experiencial, rumiación e impulsividad en estudiantes de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. *Revista de Investigación en Psicología* Vol. 21 - N.º 1 - 2018, pp. 15 - 26 ISSN L: 1560 - 909X Facultad de Psicología UNMSM DOI:  
<https://doi.org/10.15381/rinvp.v21i1.15110>

## **ANEXOS**



Anexo 1: Matriz de Consistencia

PROBLEMA	HIPÓTESIS	OBJETIVOS	VARIABLES E ÍTEMS		MÉTODO
¿Existe relación entre rumiación cognitiva y ansiedad en pobladores de la Urbanización Manylsa distrito Ate Vitarte 2020?	General	General	Variable 1 Rumiación		
	<b>HG:</b> Existe una relación significativa y positiva entre rumiación cognitiva y ansiedad en pobladores de la Urbanización Manylsa distrito Ate Vitarte 2020.	objetivo general determinar la relación entre rumiación cognitiva y ansiedad en pobladores de la Urbanización Manylsa distrito Ate Vitarte 2020,	Dimensiones Reflexiva Reproches	Ítems 1-al 22	<b>Diseño</b> No experimental y transversal
			<b>Variable 2: Ansiedad</b>		<b>Tipo</b> Descriptivo correlacional
	Específicos	Específicos		Ítems 1 al 20	<b>Población y muestra</b>  n= 377 N= 23,579
	a) <b>Hi1</b> Existe una relación significativa y positiva entre rumiación cognitiva y ansiedad en los pobladores de la Urbanización Manylsa distrito Ate Vitarte 2020 según sexo. <b>Hi2</b> Existe relación significativa y positiva entre rumiación cognitiva y ansiedad en los pobladores de la Urbanización Manylsa distrito Ate Vitarte 2020 según edad.	a) determinar los niveles de rumiación cognitiva en los pobladores de la Urbanización Manylsa distrito Ate Vitarte 2020. b) determinar los niveles de ansiedad en los pobladores de la Urbanización Manylsa distrito Ate Vitarte 2020 c) determinar la relación que existe entre ansiedad y las dimensiones de rumiación en los pobladores de la Urbanización Manylsa distrito Ate Vitarte 2020, d) determinar la relación que existe entre ansiedad y las dimensiones de la rumiación según sexo en los pobladores de la Urbanización Manylsa distrito Ate Vitarte 2020. e) determinar la relación que existe entre ansiedad y rumiación según sexo en los pobladores de la Urbanización Manylsa distrito Ate Vitarte 2020 f) determinar la relación que existe entre ansiedad y rumiación según edad en los pobladores de la Urbanización Manylsa distrito Ate Vitarte 2020	<b>Variable 3: sociodemográficas sexo, edad</b>		
Instrumentos	Instrumento 1: Escala de respuestas rumiativas RRS Instrumento 2: Escala de autoevaluación de ansiedad EAA de Zung.				



Anexo 2: Operacionalización de variables

VARIABLE	DEFINICION CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA	VALOR FINAL
RUMIACION	Rumiación estilo de respuesta desadaptativa que añade los pensamientos reiterativos tolerantes e indeseados sobre el desazón emocional que se este viviendo, su inicio sus probables causas y resultados (NolenHoeksema, (2004) De la Rosa (2018)	La rumiación se medirá mediante la escala de respuestas rumiativas RRS que consta de 22 items	<p><b>Reproches</b> (pensamientos de carga negativa)</p> <p><b>Reflexión</b> (adaptativo, inocuo)</p>	<p>Pesimismo</p> <p>Nostalgia</p> <p>Duelo</p> <p>Sufrimiento</p> <p>Afrontamiento</p> <p>Estrategias para solución de problemas</p> <p>Introspección</p> <p>Conciencia</p> <p>Adaptación</p>	<p>2,5,7,9,11, 12,14,18, 20,21,22</p> <p>1,3,4,6, 8,10,13, 15,16,17,19</p>	Ordinal	<p>Casi nunca 1</p> <p>Algunas veces 2</p> <p>A menudo 3</p> <p>Casi siempre 4</p> <p>Casi nunca 1</p> <p>Algunas veces 2</p> <p>A menudo 3</p> <p>Casi siempre 4</p>



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**Escuela Profesional de Psicología**

VARIABLE	DEFINICION CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA	VALOR FINAL
<b>ANSIEDAD</b>	La ansiedad es una respuesta ante la apreciación de un riesgo o advertencia mostrándose a través de aparición de un conjunto de reacciones cognitivas, funcionales y motrices. Ochando (2017)	Se medirá a través de la escala de ansiedad de Zung que consta de 20 ítems.		Nivel de ansiedad según inventario Zung tras la sumatoria total de las respuestas	<25 a 40 S. A	<b>Ordinal</b>	Sin ansiedad 25 a 40
				Nivel de ansiedad según inventario Zung tras la sumatoria total de las respuestas	41 A 60 A.L.		Ansiedad leve 41 a 60
				Nivel de ansiedad según inventario Zung tras la sumatoria total de las respuestas	61 a 70 A.M		Ansiedad moderada 61 a 70
				Nivel de ansiedad según inventario Zung tras la sumatoria total de las respuestas	70 a 100 A.G		Ansiedad grave 70 a 100



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Escuela Profesional de Psicología

VARIABLE	DEFINICION CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA	VALOR FINAL
<b>FACTORES DEMOGRAFICOS</b>	Se refiere a las Particularidades demográficas de la población de Manylsa	Se medirá a través de la hoja sociodemográfica registro de sexo y edad de la población de Manylsa que participará en el estudio	Sexo	Femenino	1 femenino	Nominal	Femenino
				Masculino	2 masculino		Masculino
			Edad	Número de años cumplidos en el momento del estudio	Joven 18 a 29 años Adulto 30 a 59años Adulto mayor 60 a 70 años	Ordinal	



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
Escuela Profesional de Psicología**

### **Anexo 3: Consentimiento informado**

Se le invita a través de la presente a participar de la investigación sobre pensamientos que surgen ante situaciones diversas y su relación con la ansiedad en esta población. Su participación es voluntaria, las respuestas obtenidas son de estricta reserva, confidencialidad y con fines estrictamente académicos. Agradezco anticipadamente su colaboración.

Está de acuerdo en participar SI ( ) NO ( )



#### Anexo 4: Cuestionario de Escala de Respuestas Rumiativas – RRS

##### ESCALA DE RESPUESTAS RUMIATIVAS - RRS

(Adaptación: Hervás, 2008)

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

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

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

1 piensas en lo solo/a que te sientes.	1	2	3	4
2 piensas “No seré capaz de hacer mi trabajo/tarea si no soy capaz de quitarme esto de encima”.	1	2	3	4
3 piensas en tus sensaciones de fatiga y molestias	1	2	3	4
4 piensas en lo duro que te resulta concentrarte	1	2	3	4
5 piensas: “¿Qué he hecho yo para merecerme esto?”	1	2	3	4
6 piensas en lo pasivo/a y desmotivado/a que te sientes.	1	2	3	4
7 analizas los sucesos recientes para entender por qué estás deprimido	1	2	3	4
8 piensas acerca de cómo parece no sentir ya nada.	1	2	3	4
9 piensas “¿Por qué no puedo conseguir hacer las cosas?”	1	2	3	4
10 piensas “¿Por qué siempre reacciono de esta forma?”	1	2	3	4
11 te vas por ahí solo/a y piensas en por qué te sientes así.	1	2	3	4

12 escribes lo que estás pensando y lo analizas.	1	2	3	4
13 piensas acerca de una situación reciente, anhelando que hubiera ido mejor.	1	2	3	4
14 piensas: “No seré capaz de concentrarme si continúo sintiéndome de esta manera”.	1	2	3	4
15 piensas “Por qué tengo problemas que el resto de las personas no tienen”.	1	2	3	4
16 piensas: “¿Por qué no puedo controlar las cosas mejor?”.	1	2	3	4
17 piensas en lo triste que te sientes.	1	2	3	4
18 piensas sobre todos tus defectos, debilidades, fallos y equivocaciones.	1	2	3	4
19 piensas sobre cómo no te apetece hacer nada.	1	2	3	4
20 analizas tu forma de ser para intentar comprender por qué estás deprimido/a.	1	2	3	4
21 te vas solo/a a algún sitio para pensar sobre cómo te sientes.	1	2	3	4
22 piensas en cómo estás de irritado contigo mismo/a.	1	2	3	4



**Anexo 5: Cuestionario de Escala de Ansiedad de Zung - EAA**

ESCALA DE ANSIEDAD DE ZUNG - EAA

EDAD: ..... SEXO: F ( ) M ( )

Marque con una Aspa (X) SITUACION QUE ME DESCRIBE MUY POCAS VECES  
ALGUNAS VECES BUEN NUMERO DE VECES LA MAYORIA DE VECES

SITUACION QUE ME DESCRIBE	MUY POCAS VECES	ALGUNAS VECES	BUEN NUMERO DE VECES	LA MAYORIA DE VECES
1. Me siento más nervioso y ansioso que de costumbre				
2. Me siento con temor sin razón				
3. Despierto con facilidad o siento pánico				
4. Me siento como si fuera a reventar y partirme en pedazos				
5. Siento que todo está bien y que nada malo puede sucederme				
6. Me tiemblan los brazos y las piernas				
7. Me mortifican dolores de cabeza, cuello o cintura				
8. Me siento débil y me canso fácilmente				
9. Me siento tranquilo y puedo permanecer en calma fácilmente				
10. Puedo sentir que me late muy rápido el corazón				
11. Sufro de mareos				
12. Sufro de desmayos o siento que me voy a desmayar				
13. Puedo inspirar y expirar fácilmente				
14. Se me adormecen o hincan los dedos de las manos y pies				
15. Sufro de molestias estomacales o indigestión				
16. Orino con mucha frecuencia				
17. Generalmente mis manos están secas y calientes				
18. Siento bochornos				
19. Me quedo dormido con facilidad y descanso bien durante la noche				
20. Tengo pesadillas				



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
Escuela Profesional de Psicología

## Anexo 6: Carta de presentación de la Universidad Cesar Vallejo para el permiso y autorización del instrumento de Escala de Respuestas Rumiativas



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

"Año de la universalización de la salud"

**CARTA N°1682- 2021/EP/PSI.UCV LIMA NORTE-LN**

*Los Olivos 14 de enero de 2021*

**Autor:**

- GONZALO HERVAS TORRES

Presente.-

*De nuestra consideración:*

Es grato dirigirme a usted para expresarle mi cordial saludo y a la vez presentarle a la Sr. PUERTA MUÑOZ FRANCISCO, con DNI 33432815 estudiante del último año de la Escuela de Psicología de nuestra casa de estudios; con código de matrícula N° 7002550922, quien realizará su trabajo de investigación para optar el título de licenciado en Psicología titulado: **RUMIACION COGNITIVA Y ANSIEDAD EN POBLADORES DE LA URBANIZACION MANYLSA DISTRITO DE ATE VITARTE 2020**, este trabajo de investigación tiene fines académicos, sin fines de lucro alguno, donde se realizará una investigación con el uso del instrumento Escala de Respuestas Rumiativas, a través de la validez, la confiabilidad, análisis de ítems y baremos tentativos.

Agradecemos por antelación le brinde las facilidades del caso proporcionando una carta de autorización para el uso del instrumento en mención, para sólo fines académicos, y así prosiga con el desarrollo del proyecto de investigación.

En esta oportunidad hago propicia la ocasión para renovarle los sentimientos de mi especial consideración y estima personal.

Atentamente, |

-----  
**Dra. Roxana Cárdenas Vila**  
Coordinadora de la Escuela de Psicología  
Filial Lima - Campus Lima Norte



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
Escuela Profesional de Psicología

## Anexo 7: Carta de presentación de la Universidad Cesar Vallejo para el permiso y autorización del instrumento de Escala de Respuestas Rumiativas



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

### CARTA N°1683- 2021/EP/PSI.UCV LIMA NORTE-LN

Los Olivos 14 de enero de 2021

Autor:

- CARLOS MOISES VELASQUEZ CENTENO

Presente.-

De nuestra consideración:

Es grato dirigirme a usted para expresarle mi cordial saludo y a la vez presentarle a la Sr. PUERTA MUÑOZ FRANCISCO, con DNI 33432815 estudiante del último año de la Escuela de Psicología de nuestra casa de estudios; con código de matrícula N° 7002550922, quien realizará su trabajo de investigación para optar el título de licenciado en Psicología titulado: **RUMIACION COGNITIVA Y ANSIEDAD EN POBLADORES DE LA URBANIZACION MANYLSA DISTRITO DE ATE VITARTE 2020**, este trabajo de investigación tiene fines académicos, sin fines de lucro alguno, donde se realizará una investigación con el uso del instrumento Escala de Respuestas Rumiativas, a través de la validez, la confiabilidad, análisis de ítems y baremos tentativos.

Agradecemos por antelación le brinde las facilidades del caso proporcionando una carta de autorización para el uso del instrumento enmención, para sólo fines académicos, y así prosiga con el desarrollo del proyecto de investigación.

En esta oportunidad hago propicia la ocasión para renovarle los sentimientos de mi especial consideración y estima personal.

Atentamente,



Dra. Roxana Cárdenas Vila  
Coordinadora de la Escuela de Psicología  
Filial Lima - Campus Lima Norte



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
Escuela Profesional de Psicología

## Anexo 8: Autorización para la aplicación del cuestionario de Rumiación

CARLOS MOISES VELASQUEZ CENTENO <cvelasquezc@unmsm.edu.pe>

Sáb 28/11/2020 10:20

Para:

Usted

Sr. Francisco Puerta, por la presente le otorgó permiso para hacer uso de la Escala de Respuestas Rumiativas con fines académicas y de Investigación  
Saludos

Carlos moisés Velásquez Centeno

El vie, 27 nov 2020 a las 20:16, Francisco Puerta Muñoz (<[frapumu@hotmail.com](mailto:frapumu@hotmail.com)>) escribió:

BUENAS NOCHES DR. VELASQUEZ RECIBA USTED UN CORDIAL SALUDO Y ADMIRACION COMO INVESTIGADOR DE CIENCIA, ASIMISMO, SOLICITO A USTED AUTORIZACIÓN PARA EL USO DEL INSTRUMENTO ESCALA DE RESPUESTAS RUMIATIVAS (RRS) QUE FUE VALIDADA EN PERU POR SU PERSONA, EL USO ES CON FINES ACADEMICOS Y NO LUCRATIVOS EN LA ELABORACIÓN DE MI PROYECTO DE TESIS PARA EL LICENCIAMIENTO EN PSICOLOGÍA.  
AGRADEZCO ANTICIPADAMENTE SU ATENCIÓN  
ATT.  
BACHILLER EN PSICOLOGÍA FRANCISCO PUERTA MUÑOZ DNI 33432815  
ESTUDIANTE DE LA UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO.



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
Escuela Profesional de Psicología

## Anexo 9: Autorización y envío de escala de respuestas rumiativas.

**Re: SOLICITO AUTORIZACIÓN PARA USO DE INSTRUMENTO RRS**



Reenvió este mensaje el Mar 12/01/2021 10:47.

**GT**

GONZALO HERVAS TORRES <ghervast@ucm.es>

Mie 2/12/2020 04:55



Para:

• Usted

Escala de resp\_rumiativas\_preparado\_modif.doc  
40 KB

Estimado Francisco,

Le adjunto la escala para que pueda verla. Le recomiendo que busque a ver si hay alguna validación en población peruana (quizá con algún ajuste en algún ítem).

En todo caso, puede usted usarla para fines de investigación sin ningún problema.

Un saludo cordial,

Gonzalo



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
Escuela Profesional de Psicología

Prueba de normalidad

	Kolmogórov-Smirnov		
	Estadístico	gl	Sig.
R total	,114	377	,000
RREFLX	,143	377	,000
RNEG	,142	377	,000
AT	,137	377	,000