



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

**PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA
EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

Rumiación y psicología positiva de los docentes de instituciones
educativas, Cerro de Pasco, 2022

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:
Maestra en Psicología Educativa**

AUTORA:

Chavez Solis, Julia Alicia (orcid.org/0000-0002-2579-165X)

ASESORA:

Dra. Alza Salvatierra, Silvia del Pilar (orcid.org/0000-0002-7075-6167)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Atención integral del infante, niño y adolescente

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 toda mi familia porque con sus consejos y palabras de aliento hicieron de mí una mejor persona.

Agradecimiento

A mis maestros y maestras quienes con sus enseñanzas y experiencias han contribuido en mi crecimiento académico y profesional.

mis conocimientos y la UCV por darme la oportunidad de seguir creciendo académicamente.

Índice de contenidos

	Pág.
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	13
3.1. Tipo y diseño de investigación	13
3.2. Variable y operacionalización	13
3.3. Población y muestra, muestro	14
3.4. Técnica e instrumentos de recolección de datos	14
3.5. Procedimientos	15
3.6. Método de análisis de análisis	15
3.7. Aspectos éticos	16
IV. RESULTADOS	17
V. DISCUSIÓN	23
VI. CONCLUSIONES	28
VII. RECOMENDACIONES	29
REFERENCIAS	30
ANEXOS	36

Índice de tablas

		Pág.
Tabla 1	Distribución de la variable rumiación y sus dimensiones	17
Tabla 2	Distribución de frecuencia de la variable psicología positiva	18
Tabla 3	Prueba de correlación entre la rumiación y la psicología positiva	19
Tabla 4	Prueba de correlación entre la rumia depresiva y la psicología positiva	20
Tabla 5	Prueba de correlación entre la dimensión reproches y la psicología positiva	21
Tabla 6	Prueba de correlación entre la dimensión reflexión y la psicología positiva	22

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 270 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 directa, significativa e inversa con la variable respuestas rumiativas, con un coeficiente de correlación $r = -0.509$, con un p_valor calculado de 0.000 lo que permitió la comprobación de la hipótesis planteada concluyendo que la relación entre las variables es moderada.

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 positive psychology is related to the ruminative response of teachers of an educational institution in the district of Lurigancho, Lima, 2022. The research was of a basic type, with a non-experimental, cross-sectional design., correlational. The population was made up of teachers. The sample consisted of 54 teachers. The technique used to collect information was the survey and the instrument was the questionnaire. The questionnaire to measure the positive psychology variable consisted of 270 items and the questionnaire to measure the ruminative responses variable by 22 items. SPSS version 25 statistical software was used to process the data. The results of the investigation determined that the positive psychology variable is directly, significantly and inversely related to the ruminative responses variable, with a correlation coefficient $r = -0.509$, with a calculated p_value of 0.000, which allowed the verification of the proposed hypothesis, concluding that the relationship between the moderate variables

Keywords: happiness, rumination, teachers.

I. INTRODUCCIÓN

Cada vez más, la sociedad está cambiando y las personas ejercen más presión sobre las organizaciones con sus reglas y regulaciones, junto con eso, las organizaciones también tienen múltiples demandas sobre ellas (Seligman, 2019). El cambio en una organización es necesario cuando la entidad pretende progresar y avanzar en el presente, en lugar de quedarse estancada en el pasado (Jácome, 2020). Demasiados sistemas legales y económicos y conjuntos de habilidades cada vez mayores pueden hacer que una entidad necesite cambiar y reinventarse regularmente (Egido, 2019).

La psicología positiva es un campo que va más allá de los recursos humanos, impactando muchas áreas diferentes de la vida y el trabajo, lo que puede afectar drásticamente el progreso de una empresa (Carabel et al., 2020). Puede ayudar tanto a los trabajadores a tener una mejor calidad de vida como a la empresa a seguir creciendo en un mercado que puede ser impredecible (Darosci y Silva, 2018). La psicología organizacional se enfoca en ayudar a las empresas a mejorar cuando las personas no pueden encajar o realizar bien su trabajo, con el objetivo de mejorar la cultura general de la empresa (García et al., 2019). Los modelos de psicología organizacional positiva se enfocan en describir, explicar y predecir cómo funcionará una empresa a un nivel óptimo, así como también cómo se puede mejorar el bienestar de los trabajadores (de Vera y Gambarte, 2109).

En Turquía, Begum et al. (2020) encontraron que las personas inseguras, preocupadas o temerosas tienen una mayor probabilidad de reflexionar sobre sus pensamientos y sentimientos. La productividad de una empresa también puede verse afectada por la motivación y la moral de sus trabajadores, así como por la cantidad de tiempo que un empleado dedica a reflexionar.

El desempeño en el trabajo puede verse afectado cuando los empleados sienten que sus pensamientos y emociones están ocultos, (Gutiérrez, 2021). Los trabajadores sienten que sus emociones e ideas están ocultas pueden comenzar a ocultarse, ponerse a la defensiva y desconectarse de su trabajo. Hammoud y Osbornes (2017) realizaron un estudio en Minnesota que mostró que los trabajadores que sienten que se están escondiendo pueden tener un impacto negativo en el desempeño.

Walsh (2018) demostró que las personas felices ganan más dinero, tienen un mejor desempeño laboral y mejores evaluaciones de desempeño que las personas menos felices. Las emociones positivas indican que una persona se está comportando de manera prosocial en su entorno organizacional. El COVID-19 en Colombia ha estado lidiando con duelos últimamente (Larrotta et al., 2020). Las personas que experimentan síntomas de duelo deben utilizar estrategias como concentrarse en expresar sus emociones, recordar y pensar en la pérdida en sí. Después de una pérdida, las personas pueden desarrollar nuevos roles psicosociales y reconstruir creencias sobre sí mismos. Las estrategias también pueden ayudar a las personas que se sienten vulnerables o que creen que han sido maltratadas, a tener pensamientos o cavilaciones más distorsionadas (Jakubowski y Sitko, 2021).

Aproximadamente 1098 docentes también fallecieron durante este período de tiempo, y el 59% de ellos eran hombres, con edades entre 50 y 64 años, si bien la preocupación solía estar conectada con el pasado, ahora se ha desplazado hacia el futuro. La rumiación también está relacionada con la preocupación y el futuro, muchas veces ocurre cuando una situación está fuera de nuestro control (García, 2021).

A nivel local, las instituciones educativas de Huariaca-Cerro de Pasco brindan un ambiente de aprendizaje positivo para estudiantes y maestros, ya que es una institución de educación. La escuela es donde los estudiantes pasan la mayor parte del día, y es muy importante que el ambiente sea tranquilo y feliz. La escuela debe brindar amor, respeto, honestidad, coraje, empatía y amabilidad, todo lo cual ayuda a crear una escuela pacífica. Aunque la pandemia ha tenido un impacto en las rutinas y efectos económicos de las escuelas locales en Huariaca-Cerro de Pasco, es posible que haya habido otros cambios en la política, el aislamiento y el riesgo percibido al salir de casa.

Lo precisado párrafos anteriores se determinó la pregunta de investigación ¿Cuál es la relación entre la rumiación y la psicología positiva de los docentes en instituciones públicas, Cerro de Pasco, 2022? Y los problemas específicos: 1) ¿Cuál es la relación entre rumia depresiva y la psicología positiva de los docentes en instituciones públicas, Cerro de Pasco, 2022? 2) ¿Cuál es la relación entre los reproches y la psicología positiva de los docentes en instituciones públicas, Cerro

de Pasco, 2022? 3) ¿Cuál es la relación entre la reflexión y la psicología positiva de los docentes en instituciones públicas, Cerro de Pasco, 2022?

Por ello la investigación se justifica teóricamente, Se utilizó como marco de referencia para el estudio de la variable felicidad la teoría de la autodeterminación y para la variable rumiación se utilizó la teoría de los estilos de respuesta cognitiva. Estas teorías brindan apoyo a la investigación, ya que son investigaciones científicas recientes y aportan información al estudio. Justificación metodológica, los investigadores utilizaron cuestionarios validados en su estudio, lo que aseguró la calidad de los datos desde un contexto remoto. Este alcance fue apropiado porque los cuestionarios estaban validados y los datos se recopilaban de forma remota. Justificación práctica, los resultados del experimento permitieron a los investigadores diagnosticar los niveles de felicidad y rumiación tanto en la idea abstracta como en la aplicación práctica. El diagnóstico ayudó a las instituciones que participaron en el experimento a planificar e implementar mejoras.

Además, se plantea el siguiente objetivo general: Determinar la relación entre la Rumiación y la psicología positiva en docentes de las instituciones públicas del distrito de Huariaca-Cerro de Pasco, 2022. Y los objetivos específicos: 1) Determinar la relación entre la rumia depresiva y la psicología positiva de los docentes en instituciones públicas, Cerro de Pasco, 2022, 2) Determinar la relación entre los reproches y la psicología positiva de los docentes en instituciones públicas, Cerro de Pasco, 2022 y 3) Determinar la relación entre la reflexión y la psicología positiva en docentes en docentes de las instituciones públicas del distrito de Huariaca-Cerro de Pasco, 2022

Asimismo, el estudio presentó la hipótesis general: Existe relación significativa entre rumiación y psicología positiva en docentes de las instituciones públicas del distrito de Huariaca-Cerro de Pasco, 2022. Y las hipótesis específicas: 1) Existe relación significativa entre la rumia depresiva y la psicología positiva de los docentes en instituciones públicas, Cerro de Pasco, 2022. 2) Existe relación significativa entre los reproches y la psicología positiva de los docentes en instituciones públicas, Cerro de Pasco, 2022. 3) Existe relación significativa entre la reflexión y la psicología positiva de los docentes en instituciones públicas, Cerro de Pasco, 2022.

II. MARCO TEÓRICO

En cuanto a los antecedentes internacional: Nikolova et al. (2021) cuya investigación fue desarrollar y probar la escala de rumiación COVID-19 (C-19RS), la población fueron 523 trabajadores holandeses de diferentes sectores y empresas, el estudio fue cuantitativo. Para la recolección de los datos se utilizaron la Escala de Desorientación y el Cuestionario de Rumiación. Los resultados indicaron que las mujeres con menor escolaridad, adultos mayores y trabajadores piensan más en el COVID-19. El estudio también examinó cuánto rumiaron las personas durante un período de 3 semanas y mostró que sus niveles de rumiación disminuyeron, lo que podría indicar que se estaban habituando al factor estresante de COVID-19.

Bayin et al. (2021) en su investigación sobre el nivel de miedo al Covid-19, y el estilo pensamiento rumiante, su estudio fue cuantitativo, aproximadamente 408 personas entre las edades de 17 y 68 años participaron en este estudio. Los resultados mostraron que el miedo al COVID-19 está influenciado por la rumiación; es decir, cuanto más rumia una persona, más probable es que le tenga miedo a contagiarse. Concluyendo que las personas mas temerosas son propensas a sufrir de depresión.

En Italia, Beneven et al. (2019) tuvo como objetivo avanzar en la comprensión del impacto del bienestar del carácter y la autoestima como rasgos de carácter en la salud de los docentes, y comprender el papel del entorno laboral como mediador entre los rasgos de carácter y el respeto por uno mismo para la salud de los docentes. El estudio involucró a 282 docentes activos a tiempo completo. Los hallazgos muestran que la satisfacción laboral de los docentes media parcialmente la relación entre el bienestar y la salud de la personalidad de los docentes, y media completamente la relación entre la autoestima de los docentes y la salud de los docentes. Hasta donde sabemos, no se ha abordado el papel mediador del bienestar docente en estos aspectos. Al mismo tiempo, nuestros hallazgos confirman el papel de la autoestima en el apoyo de comportamientos relacionados con la salud que promueven la salud física y mental. Además, según nuestros hallazgos, cuando los docentes reconocen que su lugar de trabajo es un ambiente en el que se sienten felices, las tendencias a la felicidad y la autoestima

tienen un mayor impacto en los resultados de salud. Explorar medidas efectivas para promover el bienestar de los docentes.

García et al. (2018) cuyo propósito de este estudio fue evaluar las diferencias de género en el pensamiento de rumiación entre estudiantes universitarios. Se utilizaron la Escala de Respuesta a la Rumiación (RRS) y el Inventario de Depresión de Baker (BDI). Según los resultados de la prueba t de Student, las mujeres puntuaron más alto que los hombres tanto en la rumia (y los subfactores) como en las variables de depresión. Los resultados mostraron que las mujeres tendían a pensar en la rumiación, pero la proporción de pensamiento reflexivo era superior a la de los hombres [$t= 2,781$ ($gl=498$, significancia bilateral ,006)], es decir, aunque esto era cierto de ellos pueden tener pensamientos repetitivos, estos no necesariamente van acompañados de autocrítica o descalificación. Sin embargo, también es evidente que la proporción de mujeres es mayor la rumiación negativa, en comparación con los hombres, se asoció con la autculpabilidad y la depreciación [$t= 3,071$ ($gl=498$, significación bilateral 0,002)], y otras formas que se asociaron directamente con el estilo depresivo [$t= 2,719$ ($df=493$), significado bilateral 0.007)]. Los resultados mostraron que la rumiación se correlacionó positivamente con la depresión, y las mujeres tenían mayor rumiación y respuestas depresivas, por lo que el factor género fue significativo en la correlación parcial.

El estudio presenta los siguientes antecedentes nacionales: Puertas (2020), que tuvo como finalidad de determinar la relación entre la rumiación cognitiva y la ansiedad en adultos. Trabajó bajo el enfoque cuantitativo y relevante para la consulta. Los resultados obtenidos mostraron una correlación positiva igual a 0,653 entre la rumiación cognitiva y la ansiedad, con una mediana del tamaño del efecto del 43% Cohen (1988). La correlación entre la dimensión ansiedad y rumiación fue positiva y significativa, con 0,561 para rumiación y 0,584 para rumiación negativa. Las correlaciones entre las dimensiones de ansiedad y rumiación se correlacionaron positivamente y fueron significativas según el género, y fueron relativamente más altas en los hombres. La ansiedad y la rumiación según género produjeron mayores relativos en los varones ($r = .692$). Según la edad, la correlación entre la ansiedad y la rumiación fue positiva, observándose mayor correlación entre los adultos de mediana edad, igual a 0,62.

Por su parte, Segovia-Quesada et al. (2020) el propósito de esta investigación fue analizar los aspectos clave de la experiencia de un docente mientras enseña en escuelas rurales en Perú. Se necesitan maestros que puedan sobrevivir y prosperar en diversas culturas, entornos y estudiantes, y esta investigación se centró en sus características: autoestima, autonomía, creatividad, confianza y capacidad para adaptarse a diversas circunstancias. Esta investigación utilizó la fenomenología hermenéutica en educación por su carácter reflexivo-emergente. Dentro de este enfoque, los investigados interpretaron y comprendieron las experiencias de los docentes durante su trabajo, con el fin de identificar su esencia central. En la técnica de la entrevista participaron cinco docentes, tres hombres y dos mujeres. Los ejes de análisis fueron frustración, tristeza, alegría, satisfacción y expectativa. La información fue procesada a través de la comprensión de la experiencia, con el fin de generar interpretaciones de cómo los docentes pueden sentirse acerca de su situación en la escuela. La conclusión del estudio fue que los docentes que pueden convertir sus limitaciones en fortalezas (resiliencia) son los que pueden superar situaciones difíciles en la escuela utilizando sus fortalezas personales.

En cuanto a, Chippoco et al. (2018) investigó sobre el estrés laboral se relaciona con la felicidad. Se encuestó a 128 trabajadores utilizando 2 escalas: la escala de Felicidad de Lima y la escala de Estrés Laboral de la OIT/OMS. Los resultados mostraron que, aunque el 77% de los trabajadores sintieron niveles bajos de estrés, el 84,4% de los trabajadores sintieron niveles medios de felicidad. El estudio fue un método transversal, correlacional, no experimental. En general, existe una pequeña conexión entre el estrés laboral y la infelicidad en los trabajadores (-.210, $P < 0.05$). Los aspectos de territorio de trabajo y estructura organizacional tienen una influencia negativa en la felicidad de los trabajadores. Además, los aspectos positivos de la vida y cuán satisfecha está una persona con su vida tienen una influencia significativa.

En cuanto a la conceptualización de la variable, la rumiación se considera una respuesta al dolor o al estrés. Hoeksema (1991) describió la rumiación como personas que prestan atención al dolor que sienten, así como a los posibles resultados de su comportamiento. Sariçam (2016) señala que la rumiación se mencionó por primera vez en la teoría de los estilos de reacción de Hoeksema,

quien describió que las personas que exhibían un estilo reactivo tenían más probabilidades de experimentar un episodio depresivo (González et al., 2017). Bayin et al. (2021) señala que las personas a menudo comienzan a pensar negativamente después de un evento estresante y continúan reflexionando sobre esos pensamientos.

Algunos investigadores creen que centrarse en la resolución de problemas y la distracción puede disminuir el impacto de la depresión en la psique y el bienestar. Por el contrario, Watkins y Nolen (2014) sugieren que las personas que están rumiando pueden desencadenar más pensamientos depresivos, lo que puede aumentar los síntomas de depresión. Watkin y Nolen creen que la rumiación es una forma de regulación emocional que puede provocar un aumento de los síntomas de depresión (Moldes et al., 2020). Hay muchos investigadores que creen que la resolución de problemas, la distracción y la rumiación son formas de respuestas emocionales que influyen en las emociones.

En general, se considera que las emociones son un juicio o una creencia (Satici et al., 2020). Hay muchas teorías cognitivas diferentes de la emoción, algunas que se centran en los pensamientos sobre las emociones, otras que se centran en las estrategias de regulación de las emociones (Arslan et al., 2022). Algunas de las técnicas de regulación emocional cognitiva centradas en lo positivo más efectivas incluyen la redirección positiva, la reevaluación positiva y la aceptación (Elhai et al., 2018). La autoinculpación, culpar a los demás y la introspección son algunas de las técnicas de regulación cognitiva de las emociones centradas en lo negativo más ineficaces (González, 2019). La teoría cognitiva de la rumia considera un proceso de pensamiento improductivo que es difícil de controlar o detener (Zareian et al., 2021). La rumiación tiene una definición clínica como estar de mal humor, sentirse en conflicto o tener otros trastornos relacionados (Kovács et al., 2020). La rumiación también puede considerarse estar en conflicto o tener otros trastornos relacionados (Bakker et al., 2021). El foco de la rumia también puede estar en temas neutrales (Tousignant et al., 2019). Originalmente, la palabra ingresó al campo clínico refiriéndose a la parte consciente de la mente (Türktoğan et al., 2020).

La reflexión y la contemplación son respuestas a la tristeza, centrándose en la causa, el impacto y el significado de las emociones y los problemas. La rumiación

se considera en relación con la depresión, y el tiempo parece moverse de manera inconsistente; la preocupación y el pensamiento profundo parecen alimentarse mutuamente, y las preocupaciones sobre las que se piensa generalmente se refieren a aspectos negativos de la vida pasada o actual de una persona. La rumiación relacionada con el trabajo se describe como pensamientos e imágenes repetitivos e incontrolables relacionados con preocupaciones sobre el futuro y tratando de resolver problemas (Türktorun et al., 2020). Asimismo, De Rosas y Keegan (2018) No se puede enfocar (reanudar) el trabajo si está dañando la salud o el bienestar, según Vargas et al. (2017) la rumiación y la contemplación se consideran problemáticas cuando las personas centran su atención en problemas o situaciones con emoción y no toman medidas para solucionar los problemas que identifican.

La información procesada al meditar puede generar niveles de malestar emocional poco saludables, lo cual es un factor de vulnerabilidad para la depresión. La rumiación es una estrategia de regulación emocional que incluye pensamientos repetitivos, pasivos y centrados en la pérdida, sus razones y posibles resultados (Parestelo et al., 2017). La meditación está relacionada con el hiperpensamiento sobre los factores estresantes y los acontecimientos negativos, causando depresión obstaculizando las habilidades de resolución de problemas. Algunas estrategias para manejar las emociones son mejores que otras (Jakubowski y Sitko, 2021). La rumiación es una de las estrategias peor que las demás, como se ve en muchos trastornos, en concreto en la depresión, los factores estresantes agotan los recursos utilizados para la cognición (Baojuan, 2020; Eldeleklioglu, 2015). La contemplación no permite que las personas resuelvan activamente los problemas para cambiar su entorno, según Sariçam (2016).

Investigaciones recientes han identificado que la rumiación es un proceso cognitivo en el que una persona piensa en algo de manera abstracta y repetitiva, lo que dificulta tratarlo negativamente (Bonifacci et al., 2020). Cosas como las malas calificaciones, el fracaso académico, las interacciones difíciles e incluso los problemas con los compañeros pueden hacer que una persona rumie. Es difícil para una persona reprimirlo y puede afectar su capacidad para centrar su atención (Celik, 2021).

Las personas que tienen dificultades para lidiar con la incertidumbre a menudo enfrentan las situaciones reflexionando sobre ellas para sentirse más seguras (Luttenbacher et al 2021). Se sabe que las personas que no pueden tolerar no saber alteran sus procesos cognitivos o creencias, lo que puede conducir a estrategias de afrontamiento ineficaces (Hvenegaard et al, 2015). La introspección también puede surgir de diferentes situaciones o experiencias en el pasado, presente y futuro, ya sea que la situación se haya experimentado o no (Bayin et al., 2021). La rumiación puede causar o aumentar las emociones negativas y también puede conducir a la ira (Baojuan et al., 2020).

Por otro lado, Hernández et al. (2016) definen la rumiación como una estrategia de regulación emocional que involucra el pensamiento repetitivo, pasivo y reflexivo sobre el duelo, sus causas y posibles consecuencias. Para el tamaño, se consideran los siguientes factores: Dimensión rumiación depresiva, Las personas propensas a la depresión, la ansiedad y otros trastornos tienen un alto riesgo de desarrollar sus síntomas (Hernández et al., 2016). La reflexión y la rumiación pueden ser peligrosas para las personas vulnerables, por lo que es importante identificar a las personas en riesgo. La rumiación reflexiva se considera parte de la dimensión de la rumiación depresiva; siendo ambos indicadores significativos de depresión. Las personas que son muy reflexivas y tienden a rumiar con frecuencia pueden desarrollar sus síntomas, por lo que es importante ayudarlos a desarrollar su capacidad de reflexión (Ruiz et al., 2017).

La dimensión reflexiva, la reflexión forma parte de la dimensión reflexiva de la personalidad, y se refiere a poder controlar la duración e intensidad de los pensamientos (Shin et al., 2015; Hernández et al., 2016). Se puede usar para analizarse a uno mismo, considerar la personalidad y comprender por qué uno puede sentirse frustrado. La reflexión también se utiliza para resolver problemas cognitivamente, en lugar de permitirse permanecer emocional (González et al., 2017).

La dimensión reproches, Algunas personas se sienten muy deprimidas e infelices, con pensamientos como ¿Por qué no puedo manejar mejor las cosas? o ¿Por qué yo tengo problemas, pero otros no? incluidos en su mentalidad. Este estado emocional ha sido denominado factor depresivo (Ruiz et al., 2017). González et al. (2017) argumentan que las personas tienden a culparse a sí

mismas al comparar su situación actual con estándares que no han alcanzado, de manera pasiva. Esta culpa es una introspección que se da de forma natural. Shin et al. (2015) encontraron que estas culpas pueden conducir a la depresión, la ansiedad y la reducción de la autoestima.

La investigación sobre las variables de la psicología positiva se consideró la Teoría de la autodeterminación, que establece que hay dos tipos principales de motivación: intrínseca y extrínseca. Ambos afectan lo que hacemos y quiénes somos. Los autores publicaron su libro sobre el tema en 1985. La teoría de la autodeterminación establece que las personas están motivadas para crecer y experimentar cosas nuevas. Esta es una parte importante de la construcción de la identidad. Las personas pueden estar motivadas por recursos internos, como la necesidad de conocimiento, o por recursos externos, como el dinero o el reconocimiento social. La teoría de la autodeterminación se centra principalmente en la motivación intrínseca, mientras que otras teorías se centran en la motivación extrínseca, como el dinero o los premios. El primer supuesto de la teoría de la autodeterminación es que las personas son actividades orientadas al crecimiento. La teoría de la autodeterminación establece que para crecer psicológicamente, las personas necesitan sentirse empoderadas, conectadas con los demás e independientes. La autodeterminación ocurre cuando una persona se siente autónoma sobre sus acciones y objetivos. Cuando una persona tiene autonomía, está intrínsecamente motivada para hacer cosas que le interesan.

Respecto a la conceptualización de la variable, la psicología tiene un nuevo enfoque para comprender lo que hace que la vida sea buena, llamada psicología positiva. Esta rama de la psicología examina a las personas que disfrutan de su vida, hacen lo mejor que pueden y viven una vida saludable y productiva (Eldeleklioglu, 2015). El enfoque de la psicología positiva es cómo vivir una vida agradable (Aun et al., 2017) y brindar una visión más completa de la experiencia humana.

La psicología positiva se centra en las fortalezas, las emociones positivas y el bienestar general de un individuo. El campo de la salud utiliza la psicología positiva para crear soluciones y estrategias para problemas causados por emociones negativas, como la ansiedad, el estrés y la depresión (Stephoe, 2019). En educación y trabajo, la psicología positiva se utiliza para ayudar a mejorar el

desempeño laboral y aumentar la satisfacción de los empleados (Culpa, 2020). En el área laboral, la psicología positiva se utiliza para enfocarse en la motivación extrínseca de los empleados, la motivación académica y la optimización de las fortalezas de los individuos (Kok y Siew, 2018). La psicología positiva en el lugar de trabajo puede ayudar a mejorar el ambiente y la productividad. Puede ayudar a mejorar la autogestión, aumentar el optimismo de los compañeros de trabajo, mejorar las relaciones laborales, ayudar a reducir las actitudes negativas y los conflictos, y ayudar al conocimiento de uno mismo (Allen et al., 2016).

La psicología positiva o felicidad según Arias et al. (2016) es un estado del ser, un proceso en constante cambio, no un estado. La felicidad es causada por la combinación de múltiples factores o condiciones que afectan a un individuo, y puede incluir tener una perspectiva positiva de la vida, sentirse bien con uno mismo y con la propia vida, haber logrado cosas y tener un propósito que alguien considera que vale la pena (Alarcón, 2006) discuten el concepto de calidad de vida, lo que significa que la felicidad se puede medir en términos de qué tan bien alguien se siente acerca de su vida en general.

Dimensión sentido positivo de la vida: según Alarcón (2006) hay muchas respuestas a la pregunta de cuál es el sentido de la vida, según se crea o no en posiciones teleológicas o no teleológicas. Para aquellos que creen que una deidad (o deidades) crearon un plan para la vida, su significado es que la vida estaba destinada a seguir ese plan. Para aquellos que creen que la vida existe por sí sola, sin ser controlada por nadie, no puede ser considerada en términos de tener sentido o de no tener sentido.

Satisfacción con la vida: El sentimiento personal de bienestar, felicidad o satisfacción con la vida de una persona está relacionado con su evaluación de la calidad de sus propias experiencias. Este sentimiento personal se basa en los valores, expectativas, intereses y objetivos de una persona, todo ello considerando el contexto de su cultura y los significados que en ella se encuentran (Alarcón, 2006). La persona puede medir su propia satisfacción con la vida, con base en su juicio personal de cómo se siente acerca de su vida en general (Badri et al., 2022).

Realización personal: La realización personal es la idea de que una persona puede ser completamente feliz, sola, pacífica y tranquila. Se piensa que una vez que una persona se encuentra en un estado de realización personal, será capaz

de alcanzar la felicidad completa. Alarcón (2006) señala que la realización personal está íntimamente ligada a la definición de felicidad; de hecho, Hong (2016) cree que la autosuficiencia psicológicamente se refiere a la necesidad de activación de las capacidades no intelectuales dentro de una persona, mediante la explotación de las deficiencias en la función cognitiva y la construcción de procesos que producen esperanza.

La alegría de vivir: La felicidad es un don fugaz que nos otorga la alegría de vivir, y da sentido a nuestra existencia. Nuestras actitudes pueden ayudar o dificultar nuestra capacidad de ser felices, dependiendo de nuestro carácter, educación y experiencias previas (Alarcón, 2006). Las investigaciones muestran que nuestras actitudes son predisposiciones que influyen en la forma en que pensamos y nos comportamos, formando imágenes e ideas en nuestra cabeza sobre cosas, personas y situaciones emocionales. Estas predisposiciones pueden influir en nuestro carácter y pueden desarrollarse en función de nuestro entorno y de otras personas (Haugan, 2019).

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

3.1.1. Tipo de investigación

Respecto a la tipología de la investigación es básica, según Hernández y Mendoza (2018) describen este tipo de investigaciones enfocadas en adquirir y comprobar conocimientos sobre un tema.

3.1.2. Diseño de investigación

Es de diseño no experimental transversal, descriptivo y correlacional. Este diseño no utiliza ninguna condición experimental para la recopilación de datos; fue desarrollado antes de que comenzara el experimento. La variable en este diseño puede cambiar (o potencialmente cambiar), o tomar un estado diferente. Este diseño es bivariado, ya que la información utilizada para extraer conclusiones se recopiló en un tiempo y período predeterminado (Hernández y Mendoza, 2018).

Asimismo, el estudio determinó la correlación entre las variables rumiación y la psicología positiva, porque permite examinar la correlación entre dos variables, estableciendo la asociación entre ellas (Ñaupás et al., 2018).

3.2. Variable y operacionalización

Rumiación

Definición conceptual. La reflexión sobre nuestras emociones y bienestar personal puede tener impactos negativos en nuestra salud, tanto mental como física. Si bien puede parecer obvio que los ciclos de rumiación son perjudiciales para nuestro bienestar, sus riesgos no son tan evidentes (Hernández et al., 2016).

Definición operacional. De acuerdo a la naturaleza de la variable es de tipo cualitativa, con escala ordinal, categórica, y se divide en tres dimensiones, rumia depresiva, reproches y reflexión tal como se observa en el Anexo 2.

Psicología positiva

Definición conceptual. Según Arias et al. (2016) es una encuesta de experiencias positivas, fortalezas y virtudes personales, programas e instituciones que mejoran la calidad de vida y previenen o reducen las enfermedades mentales. El enfoque está en construir instituciones y ayudar a las personas a mejorar su calidad de vida.

Además, la psicología positiva es un examen de las virtudes cívicas e institucionales que alientan a las personas a cuidar de su comunidad y ayudan a desarrollar la motivación y la competencia personal.

Definición operacional Según la naturaleza de la variable, ésta es cualitativa, categórica, con escala ordinal y se analizó por dimensiones: sentido positivo de la vida, satisfacción con la vida, realización personal y alegría de vivir (Ver Anexo 2).

3.3. Población y muestra, muestro

3.3.1. Población

Ñaupas et al. (2018) describen una población como la combinación de unidades de estudio, que contienen los elementos que una institución desea incluir en su población. Una población puede estar formada por personas, objetos, grupos u otros fenómenos. En este estudio la población estuvo conformada por 52 docentes de una institución educativa en Cerro de Pasco.

3.3.2. Muestra

Los participantes en este estudio fueron 52 personas. Sánchez et al. (2018) explican que una muestra es un conjunto de casos extraídos de una población mayor a través de un sistema de muestreo. En este estudio se utilizará un muestreo no probabilístico por conveniencia.

3.3.3. Muestreo

La naturaleza del estudio y los requisitos del estudio afectan la cantidad de unidades de muestra que se seleccionan en el muestreo no probabilístico. La elección de la unidad de muestra se considera intencional, ya que los investigadores pueden influir en la selección en función de sus criterios de investigación (Ñaupas et al., 2018).

3.4. Técnica e instrumentos de recolección de datos

Técnica

La encuesta es un conjunto de reglas, procedimientos y recursos que guían la recopilación y el análisis de la información. La encuesta fue la técnica trabajada por la investigadora (Hernández y Mendoza, 2018).

Instrumentos

Valderrama (2019) describen un cuestionario como el instrumento que se utilizó para recopilar información, a través de diversas técnicas, como cuestionarios, entrevistas y observaciones. En el presente estudio se construyeron dos instrumentos. Un cuestionario constituido por 20 ítems para medir la rumiación se aplicó el un cuestionario con 22 ítems desarrollado por Hernández et al. (2016), en cuanto al cuestionario de psicología positiva este contiene con 27 ítems desarrollado por Arias et al. (2016).

Validez

Un cuestionario debe ser coherente internamente, y esto es evaluado por opinión de expertos, y revisado por 3 expertos. Esta es una de las pruebas utilizadas para determinar si el cuestionario es aplicable. En el Anexo 4 se muestran los certificados emitidos por los jueces.

Fiabilidad

Conocer con precisión un objeto, o conocer con precisión la medida de un objeto, se denomina confiabilidad del instrumento de medición. Esto lo determina el coeficiente Alfa de Cronbach en una prueba a 20 docentes, según Hernández y Mendoza (2018). Respecto al resultado se obtuvo un $\alpha=0.912$ para la variable rumiación y $\alpha=0.972$ variable psicología positiva. En el Anexo 5 se detalla el análisis realizado.

3.5. Procedimientos

La recolección de los datos se inició con los permisos respectivos emitidos por las autoridades de la entidad (Anexo 7). Se informó de las características y propósitos de la investigación al personal directivo y personal docente, motivando la participación voluntaria de los docentes en el estudio (Anexo 7), estableciendo los principios éticos que la rigen. De igual forma, se brindaron las indicaciones para la aplicación de los cuestionarios cuyas respuestas se organizaron en una hoja de cálculo.

3.6. Método de análisis de análisis

La información recolectada se analizó en dos formas. La primera, un análisis descriptivo que consiste en la organización de estos datos de acuerdo con la

baremación realizada, los cálculos se realizaron con el apoyo de software estadístico especializado y se presentaron los resultados en tablas y gráficos. La segunda, un análisis de inferencias, se comprobaron las hipótesis planteadas, iniciando con la prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov para seleccionar el estadígrafo adecuado, en este caso la prueba no paramétrica rho de Spearman. El procesamiento se realizó con el apoyo del software estadístico SPSS.

3.7. Aspectos éticos

Los resultados del estudio podrán ser incluidos en las bases de datos y repositorios de la Universidad Cesar Vallejo (UCV), ya que los integrantes de la muestra firmaron el consentimiento informado, requisito indispensable para tal efecto, otro aspecto que se observa es el derecho de autor, sujeto a El Reglamento de la Ley de Derechos de Autor – D. Leg. N°822, al momento de redactar este informe, aplicaba los Estándares Internacionales de la Asociación Americana de Psicología (APA) Séptima Edición, y los Lineamientos para el Desarrollo de Productos de Investigación de la UCV para la previsible aplicación de las normas anteriores: citas, referencias Espere. Es importante señalar que la encuesta no contiene afirmaciones, comentarios u opiniones que representen el delito o negligencia de los encuestados, tampoco se manipuló los datos recolectados con la finalidad de brindar resultados que no corresponden a la realidad, siendo la presente una investigación auténtica.

IV. RESULTADOS

4.1. Resultados descriptivos

Tabla 1

Distribución de la variable rumiación y sus dimensiones

Niveles	V1. Rumiación		Rumia depresiva		Reproches (pensamiento de carga negativa)		Reflexión (adaptativo, inicuo)	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Bajo	33	62	40	75	26	50	23	44
Moderado	21	38	12	25	26	50	27	52
Alto	0	0	0	0	0	0.0	2	4
Total	52	100	52	100	52	100.0	52	100.0

Nota. Según encuesta aplicada

La tabla 1 muestra los niveles de reflexión de los docentes, alcanzando un 62 % para el nivel bajo, un 38 % para el nivel medio y un 0 % para el nivel alto, es decir, a pesar del alto nivel de bienestar de los docentes durante esta pandemia, debido ante la misma situación, tiene tendencia a pensar negativamente por mostrar ansiedad por estar encarcelado.

Dimensión depresión y rumiación, nivel bajo 75%, intermedio 25%, nivel bajo 0%, es decir, el docente tiene miedo a la muerte, pesimista y desmotivado. La dimensión culpabilidad se divide en 50% bajo, 50% medio y 0% bajo, es decir, los docentes se sienten deprimidos y se culpabilizan por no lograr algunas de sus metas.

En la dimensión reflexiva alcanzaron el 44% del nivel bajo, el 52% del nivel medio y el 4% del nivel alto, es decir, los docentes en esta situación buscan estrategias que puedan solucionar problemas personales y profesional.

Tabla 2*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	1	2	0	0	0	0
Media	9	15	10	19	9	17	22	42	6	16
Alta	43	85	42	81	42	81	30	58	46	89
Total	52	100	52	100	52	100	52	100	52	100

Nota. Según encuesta aplicada

Como se puede observar en la Tabla 2, el nivel de psicología positiva que presentan los docentes alcanza un 15% en el nivel medio, un 85% en el nivel alto y ningún docente en el nivel bajo. Es decir, los docentes, independientemente del entorno de vida, esperan que, con el tiempo, la forma de vida de los seres humanos cambie.

En cuanto a la variable dimensión, en la dimensión vida positiva el nivel bajo es 0%, el nivel medio es 19% y el nivel alto es 81%, lo que significa que los docentes tienen miedo al fracaso y a la existencia del vacío. En la dimensión de satisfacción con la vida alcanzaron un nivel bajo de 2%, un nivel medio de 17% y un nivel alto de 81%, es decir, los docentes realizan diariamente una autoevaluación de su situación de vida, experiencias, metas, expectativas, etc.

En la dimensión de satisfacción con la vida lograron 0% en el nivel bajo, 42% en el nivel medio y 58% en el nivel alto, es decir, los docentes dedican parte de su tiempo a evaluarse a sí mismos.

Finalmente, en la dimensión vida feliz, el nivel bajo llega al 0%, el nivel intermedio al 11% y el nivel alto al 89%, lo que significa que los docentes están abiertos a los acontecimientos de la vida sin perder el sentido.

4.2. Resultados inferenciales

Contrastación de la hipótesis general

H₀: No existe relación significativa e inversa entre Rumiación y psicología positiva de los docentes en instituciones públicas, Cerro de Pasco, 2022.

H₁: Existe relación significativa e inversa entre Rumiación y psicología positiva de los docentes en instituciones públicas, Cerro de Pasco, 2022

Tabla 3

Prueba de correlación entre la rumiación y la psicología positiva

		Variable psicología positiva
Rho de Spearman	Variable rumiación	
		Coefficiente de correlación
		Sig. (bilateral)
		N

Nota: * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

En la Tabla 3, el valor de Rho de Spearman es -0.509, $p = 0.000$, por lo tanto, dado que el valor de p es igual a 0.05, se rechaza H_0 , lo que lleva a una relación directa y significativa e inversa entre la rumiación y la psicología positiva, siendo la correlación positiva y moderada.

Contrastación de la primera hipótesis específica

H₀: No Existe relación significativa e inversa entre la rumia depresiva y la psicología positiva de los docentes en instituciones públicas, Cerro de Pasco, 2022

H₁: Existe relación significativa e inversa entre la rumia depresiva y la psicología positiva de los docentes en instituciones públicas, Cerro de Pasco, 2022

Tabla 4

Prueba de correlación entre la rumia depresiva y la psicología positiva

			Variables psicología positiva
		Coeficiente de correlación	-,525**
Rho de Spearman	Dimensión rumia depresiva	Sig. (bilateral)	.000
		N	52

Nota: * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

En la Tabla 4, el valor de Rho de Spearman es -0.525, $p = 0.000$, por lo tanto, dado que el valor de p es igual a 0.05, se rechaza H_0 , lo que lleva a una relación directa y significativa e inversa entre la rumiación depresiva y la psicología positiva, siendo la correlación positivo y moderado.

Contrastación de la segunda hipótesis específica

H₀: No existe relación significativa inversa entre la dimensión reproches y la psicología positiva de los docentes en instituciones públicas, Cerro de Pasco, 2022

H₁: Existe relación significativa e inversa entre la dimensión reproches y la psicología positiva de los docentes en instituciones públicas, Cerro de Pasco, 2022

Tabla 5

Prueba de correlación entre la dimensión reproches y la psicología positiva

			Variable psicologías positivas
Rho de Spearman	Dimensión reproches	Coefficiente de correlación	-,275*
		Sig. (bilateral)	.048
		N	52

Nota: * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

En la Tabla 5, el valor de Rho de Spearman es -0.275, $p = 0.048$, por lo tanto, dado que el valor de p es igual a 0.05, se rechaza H_0 , lo que da como resultado una relación directa y significativa e inversa entre la dimensión culpa y la psicología positiva. para mostrar que el valor de correlación es positivo.

Contrastación de la tercera hipótesis específica

H₀: No Existe relación significativa e inversa entre la dimensión reflexión y la psicología positiva de los docentes en instituciones públicas, Cerro de Pasco, 2022

H₁: Existe relación significativa e inversa entre la dimensión reflexión y la psicología positiva de los docentes en instituciones públicas, Cerro de Pasco, 2022

Tabla 6

Prueba de correlación entre la dimensión reflexión y la psicología positiva

		Variable psicología positiva	
Rho de Spearman	Dimensión reflexión	Coeficiente de correlación	-,368**
		Sig. (bilateral)	.007
		N	52

Nota: * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

En la Tabla 6, el valor de Rho de Spearman es -0.368, $p = 0.007$, por lo tanto, dado que el valor de p es igual a 0.05, se rechaza H_0 , lo que lleva a una relación directa y significativa entre la dimensión reflexiva y la psicología positiva, siendo la correlación positiva y baja.

V. DISCUSIÓN

La rumiación es la tendencia de nuestro enfoque a volver a pensamientos y recuerdos que impactan emocionalmente. Esto puede ser un trastorno de ansiedad o depresión, o puede causar otros problemas en la vida diaria. Puede hacer que nos centremos en pensamientos y recuerdos que nos generan ansiedad o tristeza, provocando frecuentemente una alteración psicológica en nuestro día a día. La ciencia del estudio de experiencias positivas, rasgos personales, programas e instituciones que ayudan a mejorar la vida, mientras mantienen a las personas fuera del diagnóstico de enfermedad mental.

En este capítulo la discusión se basa en el objetivo general del estudio que es determinar la relación entre la rumiación y la psicología positiva en docentes de instituciones educativas de Huariaca, Cerro de Pasco, 2022; los resultados muestran que el coeficiente de correlación Rho en Spearman hay una relación positiva y moderadamente significativa en -0.509 y un valor p de 0.000 . En tanto los resultados descriptivos, en cuanto a la primera variable, la rumia presentó un nivel bajo de $61,5\%$, nuevamente un nivel moderado de $38,5\%$, y finalmente un nivel alto de $0,0\%$, estos resultados se deben a que los docentes muestran depresión en su día a día. la vida en el trabajo En cuanto a la segunda variable de psicología positiva, el $84,6\%$ de los docentes la calificó como alta, el mismo $15,4\%$ la calificó como media, y el último $0,0\%$ de los encuestados la calificó como baja. Estos resultados sugieren que los docentes en ocasiones exhiben características de activismo al realizar tareas.

Comparamos los resultados con Segovia-Quesada et al. (2020) estudió cómo los maestros rurales peruanos enfrentan la adversidad en sus situaciones de enseñanza y aprendizaje. Su estudio mostró que cuando los maestros superan situaciones difíciles aprovechando sus fortalezas personales, están desarrollando resiliencia. Nikolova et al. desarrolló y probó la escala de rumiación COVID-19 (C-19RS) para evaluar la rumiación individual relacionada con COVID-19 utilizando un modelo transaccional de afrontamiento y estrés. La escala de 20 ítems se construyó para evaluar cómo las personas enfrentan el COVID-19. Los investigadores afirmaron que las mujeres con menor educación, los adultos mayores y los trabajadores piensan más en COVID-19 que otros. La puntuación del C-19RS se puede utilizar para detectar cambios en la rumia durante un período de 3 semanas.

Los resultados mostraron que el nivel de rumiación disminuyó, lo que podría indicar habituación al desencadenante (COVID-19).

Respecto al postulado teórico, según Sariçam (2016) señala que pensar en las cosas una y otra vez provoca pensamientos difíciles de controlar, un síntoma común de ansiedad o estrés postraumático e incluso depresión. El control de esos pensamientos es importante para el buen bienestar, Zareian (2021) precisó que las personas rumian es diferente de otros procesos de pensamiento que causan trastornos del estado de ánimo. La rumiación es un proceso de pensamiento incontrolable que es difícil de detener.

Según Gutiérrez (2021), afirma que en este contexto, con el distanciamiento social y la actividad económica no esencial suspendida por varios días debido a la pandemia del COVID-19, las personas se enfrentan a una serie de acciones o demandas que pueden ser estresantes. desencadenar un proceso de estrés, que puede denominarse estrés pandémico (Ozamiz, 2020). Combinado con el hecho de que algunas personas deben mantener sus actividades laborales bajo los estándares de bioseguridad proporcionados por la Organización Mundial de la Salud, puede surgir ansiedad al considerar la posibilidad de contagio, todo lo cual puede afectar el desempeño organizacional. Todo lo anterior permite plantear el objetivo de este artículo de analizar el aporte de la psicología organizacional frente a la pandemia del COVID-19. Asimismo, Auné (2017) ha afirmado que el bienestar, el potencial de la motivación y el buen carácter de las personas para sacar a relucir sus mejores cualidades, ha sido profundamente estudiado. Tres caminos hacia la felicidad: primero, ten pensamientos positivos sobre el pasado, presente o futuro; segundo, trata de alcanzar tus metas siendo creativo, socialmente inteligente y persistente; tercero, usa tus fortalezas a través del conocimiento, la buena voluntad, la equidad o la fuerza espiritual hacia familias y comunidades para ayudar a lograr objetivos sociales.

Ahora bien, con respecto al primer objetivo específico, demostró que existe una relación positiva moderada entre la rumiación depresiva y la psicología positiva, los resultados mostraron que, con un coeficiente de correlación Rho de Spearman de -0,525 y un valor p de 0.000, dado que los profesores no siempre se sienten contentos y felices en sus puestos de trabajo.

Estos resultados son consistentes con el trabajo realizado por García et al. (2018) donde sus resultados mostraron que la rumiación se correlacionó positivamente con la depresión, además demostraron que las mujeres tenían mayor rumiación y respuestas depresivas que los varones encuestados, por lo que el factor género fue significativo en la correlación parcial.

Citando la investigación de Bayin et al. (2021), notaron que las personas casadas tienen una mayor preocupación por el COVID-19 que las personas solteras, y que las personas solteras tienden a ser menos reflexivas y más enfocadas en perderse algo. Esto indica que existe un factor de riesgo grave para la depresión y otros trastornos que pueden ayudar a identificar a las personas que tienen más probabilidades de experimentar depresión, ansiedad, etc., y pueden ayudar con la prevención y el tratamiento. Las personas que se consideran pensadores reflexivos también pueden desarrollar su capacidad de reflexionar sobre sus pensamientos (Hernández et al., 2016).

Aries, et al. (2016) creen que la felicidad es un proceso, causado por muchos factores que interactúan con un individuo, y un estado continuo y dinámico. Nolens y Watkins (2014) sugieren que las metas incumplidas causan depresión, pero Badri et al. (2022) creen que la rumiación patológica es un hábito de pensamiento que puede desencadenar una depresión. La rumiación continua también puede hacer que la depresión empeore y continúe.

Sobre el segundo objetivo específico, demostró que existe una relación positiva baja entre reproches y la psicología positiva, los resultados evidencian que, con un coeficiente de correlación Rho de Spearman de -0,275 y un valor p de 0.048, dado que los profesores piensan en lo duro que te resulta concentrarte para realizar sus labores.

Estos resultados son consistentes con el trabajo de Beneven et al. (2019) donde sus hallazgos determinaron que existe relación entre el bienestar del ambiente laboral con la salud docente, siendo el resultado ($r = 0,48$), la autoestima ($r = 0,47$) y la salud ($r = 0,63$) de los docentes. Demostraron que el papel de la autoestima en el apoyo de comportamientos relacionados con la salud que promueven la salud física y mental. Además, según nuestros hallazgos, cuando los docentes reconocen que su lugar de trabajo es un ambiente en el que se sienten

felices, las tendencias a la felicidad y la autoestima tienen un mayor impacto en los resultados de salud.

Esto es corroborado con el postulado de Ruiz et al., (2017) quienes señalan que la tendencia a la rumiación predice la presencia de síntomas depresivos y la aparición de depresión, un estado emocional negativo. Asimismo, Dezhru (2015) desarrollaron un marco teórico que ubica la emoción y la cognición en un contexto cultural. Lo mismo puede decirse de Badri et al. (2022) precisaron que la satisfacción con la vida es el estado subjetivo de estar satisfecho con la propia vida, debido a los logros personales, sentir que uno está donde debe estar o cerca de lograrlo. metas en la vida. Alarcón (2006) también señaló que la salud puede desempeñar un papel en el bienestar y la satisfacción con la vida.

Para el tercer objetivo específico, se demostró que existe una relación positiva baja entre reflexión y la psicología positiva, los resultados evidencian que, con un coeficiente de correlación Rho de Spearman de -0,368 y un valor p de 0.007, dado que los profesores analizan los sucesos recientes para entender por qué están deprimidos. Resultados que es consistente con el trabajo de Puertas (2020), cuyos resultados obtenidos mostraron una correlación positiva igual a 0,653 entre la rumiación cognitiva y la ansiedad. Además, son similares con el trabajo de Chipoco et al. (2018) determinó la relación entre el bienestar y el estrés laboral. Los hallazgos demostraron la presencia de estrés (77%) y bienestar medio (84,4%). Se concluyó que existía una correlación negativa y débil de -0.210 entre el bienestar y el estrés laboral.

Hernández et al. (2016) señalan que la reflexión se puede utilizar para resolver problemas, no solo pensando en el problema todo el tiempo, sino haciendo las cosas adecuadas para gestionar la duración y la intensidad de la rumia. La rumiación es cuando un individuo tiene pensamientos obsesivos, preocupaciones y planifica cada paso que está dando. Parece que las personas que rumian tienen esta tendencia a ayudarlos a reducir sus inseguridades e incertidumbres sobre la vida. La meditación se enfoca en resolver problemas, no en las preguntas mismas. La meditación proporciona una falsa sensación de seguridad y control, que no es duradera y, de hecho, hace que alguien empeore a la hora de enfrentarse a los

problemas habituales. La meditación se centra en los aspectos negativos de la vida de uno y, a menudo, puede causar depresión.

La felicidad es una palabra que se ha utilizado de tantas maneras diferentes a lo largo de la historia y las culturas, que es difícil definirla en general. Flores (2019) describe la felicidad como un estado emocional de satisfacción, experimentado a nivel subjetivo. La felicidad se asocia con emociones y estímulos positivos la mayor parte del tiempo, pero la definición, evaluación y medición de la felicidad son complejas. Villalón (2021) cree que la felicidad se puede utilizar para describir tanto las buenas condiciones de vida como el estado de ánimo de alguien. Alarcón (2006) sugirió que la felicidad completa es una condición de calma emocional, paz y autosuficiencia. El logro personal está ligado a la idea de ser feliz, porque significa que un individuo está progresando hacia metas que considera valiosas. Hong (2016) cree que ser psicológicamente independiente puede incluir la activación de procesos tanto cognitivos como no cognitivos. La calidad de vida abarca tener experiencias de vida positivas, buenas habilidades personales y sociales, y comprensión del entorno. Esto es lo que Haugan (2019) cree que es la alegría de vivir, son las habilidades que la persona necesita es lo que explota las deficiencias cognitivas de la persona y genera esperanza en ella.

A veces, tan pronto como desaparece el desencadenante de la rumiación, el reflejo psicológico desaparece naturalmente en unos pocos días. Si la situación que estaba provocando el reflejo dura semanas y está causando problemas importantes en la vida de uno, es importante acudir a un psicólogo. Cada caso es diferente, y cada paciente acude a un psicólogo diferente, pero generalmente las técnicas y estrategias consideradas que se utilizan para ayudar a dejar de rumiar son las técnicas de psicoeducación y exposición. Las personas que experimentan ansiedad, depresión o estrés pueden correr el riesgo de sufrir otros problemas psicológicos. A través de la psicología positiva, existen muchas estrategias para prevenir y tratar estos problemas, fomentando emociones positivas en las personas en riesgo.

VI. CONCLUSIONES

- Primera** Existe relación directa y moderada (Rho: -0,509 y p-valor de 0,000), entre la rumiación y la psicología positiva de los docentes de instituciones educativas de Huariaca, Cerro de Pasco.
- Segunda** Existe relación directa y moderada (Rho: -0,525 y p-valor de 0,000), entre la rumiación depresiva y la psicología positiva de los docentes de instituciones educativas de Huariaca, Cerro de Pasco.
- Tercera** Existe relación directa y baja (Rho: -0,275 y p-valor de 0,048), entre los reproches y la psicología positiva de los docentes de instituciones educativas de Huariaca, Cerro de Pasco.
- Cuarta** Existe relación directa y baja (Rho: -0,368 y p-valor de 0,007), entre la reflexión y la psicología positiva de los docentes de instituciones educativas de Huariaca, Cerro de Pasco.

VII. RECOMENDACIONES

- Primera** Se recomienda a los responsables de la IE ayudar a los profesores a analizar cuál es el origen del malestar que causa los pensamientos ruminantes para poder brindar soluciones a través de pensamientos positivos.
- Segunda** Se recomienda a los responsables de la IE realizar terapias individuales y colectivas para controlar y mejorar aspectos negativos de las personas afectadas por pensamientos negativos.
- Tercera** Se recomienda a los responsables de la IE mantener una evaluación e innovar con técnicas nuevas en psicología para solucionar este síndrome y ayudar a los profesores con sus labores diarias.
- Cuarta** Se recomienda a los responsables de la institución educativas a utilizar técnicas psicológicas para prevenir la presencia de rumiaciones en los docentes y así evitar cualquier daño o presencia suicida.
- Quinta** Se recomienda a los investigadores futuros a emplear muestras diferentes, ya que la rumiación se puede relacionar con muchas otras variables, como la clase social, la clase laboral, la diferencia entre maestros en instituciones públicas y privadas, y si las personas pertenecen al tercio superior de la sociedad. También es importante examinar a personas desempleadas y ocupadas de ambos sexos y edades, para ver si cuentan con el apoyo emocional de sus familias o no.

REFERENCIAS

- 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>
- Arslan, G., Yıldırım, M., & Aytaç, M. (2022). Subjective vitality and loneliness explain how coronavirus anxiety increases rumination among college students. *Death studies*, 46(5), 1042-1051.
- 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., Aldhaferi, 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>
- Bakker, A. B., & van Wingerden, J. (2021). Rumination about COVID-19 and employee well-being: The role of playful work design. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 62(1), 73.
- 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>
- 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>
- Carabel, T. C., Meneghel, I., Martínez, N. O., & García, S. A. (2020). Nuevos retos asociados a la tecnificación laboral: el tecnoestrés y su gestión a través de la Psicología Organizacional Positiva. *Aloma: revista de psicología, ciències de l'educació i de l'esport Blanquerna*, 38(1), 21-30.
- 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)1 <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>

- 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>
- Darosci Silva Ribeiro, A., & Silva, N. (2018). Significados de Felicidade orientados pela Psicologia Positiva em Organizações e no Trabalho. *Psicología desde el Caribe*, 35(1), 60-80.
- 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>
- de Vera García, M. I. V., & Gambarte, M. I. G. (2019). Emociones positivas: una herramienta psicológica que contribuye al proceso de resiliencia en los profesionales de la educación. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology.*, 4(1), 159-172.
- Dezhu, Y., Yew, K. & Yujun, L. (2015). Culture and Happiness. *Soc Indic Res* 123 (1) 519–547. <https://doi.org/10.1007/s11205-014-0747-y>
- Elhai, J. D., Tiamiyu, M., & Weeks, J. (2018). Depression and social anxiety in relation to problematic smartphone use: The prominent role of rumination. *Internet Research*, 28(2), 315-332.
- Eldeleklioglu, J. (2015). Predictive effects of subjective happiness, forgiveness, and rumination on life satisfaction. *Social Behavior and Personality: An*

<https://doi.org/10.2224/sbp.2015.43.9.1563>

- Egido, M. P. (2018). La psicologización de la educación: implicaciones pedagógicas de la inteligencia emocional y la psicología positiva. *Educación XX1*, 21(1), 303-320.
- 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>
- García, O. y Contreras, D. (2021). Aporte de docentes PUCP en el equipo que sinceró las cifras de fallecidos por Covis-19. (Diario punto.edu). <https://puntoedu.pucp.edu.pe/coronavirus/docentes-pucp-en-el-equipo-que-sincero-las-cifras-de-fallecidos-por-covid-19/>
- García Cruz, R., Cáceres Mesa, M. L., & Bautista Díaz, M. L. (2019). Convivencia y bienestar: categorías necesarias para la educación positiva. *Revista Universidad y Sociedad*, 11(4), 177-183.
- 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, J. B. (2019). El derecho a la no autoinculpación en el derecho administrativo disciplinario costarricense. *Revista de derecho de la Hacienda Pública*, (12), 85-106.

- 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>
- Jácome, I. E. B. (2020). Psicología organizacional en tiempos de la pandemia COVID-19. *Dominio de las Ciencias*, 6(3), 26-34.
- 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>
- Kovács, L. N., Takacs, Z. K., Tóth, Z., Simon, E., Schmelowszky, Á., & Kökönyei, G. (2020). Rumination in major depressive and bipolar disorder—a meta-analysis. *Journal of affective disorders*, 276, 1131-1141.

- Moulds, M. L., Bisby, M. A., Wild, J., & Bryant, R. A. (2020). Rumination in posttraumatic stress disorder: A systematic review. *Clinical Psychology Review, 82*, 101910.
- 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>
- Osborne, S. & 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>
- Puertas, F. (2020). Rumiación cognitiva y ansiedad en pobladores de la Urbanización Manylsa distrito Ate Vitarte 2020. [tesis de maestría, Universidad Cesar Vallejo].
- 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>
- Satici, B., Saricali, M., Satici, S. A., & Griffiths, M. D. (2020). Intolerance of uncertainty and mental wellbeing: Serial mediation by rumination and fear of COVID-19. *International journal of mental health and addiction*, 1-12.
- Seligman, M. E. (2019). Positive psychology: A personal history. *Annual review of clinical psychology*, 15(1), 1-23.
- Tousignant, O. H., Taylor, N. D., Suvak, M. K., & Fireman, G. D. (2019). Effects of rumination and worry on sleep. *Behavior therapy*, 50(3), 558-570.
- 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>
- Watkins, E. R., & Nolen-Hoeksema, S. (2014). A habit-goal framework of depressive rumination. *Journal of abnormal psychology*, 123(1), 24.

ANEXOS

Anexo 1. Matriz de consistencia

MATRIZ DE CONSISTENCIA							
TÍTULO: Rumiación y la psicología positiva de los docentes en instituciones públicas, Cerro de Pasco, 2022							
AUTOR:							
PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES E INDICADORES				
<p>Problema general ¿Qué relación existe entre la rumiación y la psicología positiva de los docentes en instituciones públicas, Cerro de Pasco, 2022?</p> <p>Problemas específicos:</p> <p>1) ¿Cuál es la relación entre rumia depresiva y la psicología positiva de los docentes en instituciones públicas, Cerro de Pasco, 2022?</p> <p>2) ¿Cuál es la relación entre los reproches y la psicología positiva de los docentes en instituciones públicas, Cerro de Pasco, 2022?</p>	<p>Objetivo general Determinar la relación entre las Rumiación y psicología positiva de los docentes en instituciones públicas, Cerro de Pasco, 2022.</p> <p>Objetivos específicos:</p> <p>1) Determinar la relación entre la rumia depresiva y la psicología positiva de los docentes en instituciones públicas, Cerro de Pasco, 2022</p> <p>2) Determinar la relación entre los reproches y la psicología positiva de los docentes en instituciones públicas, Cerro de Pasco, 2022</p>	<p>Hipótesis general Existe relación significativa entre Rumiación y psicología positiva de los docentes en instituciones públicas, Cerro de Pasco, 2022.</p> <p>Hipótesis específicas:</p> <p>1) Existe relación significativa entre la rumia depresiva y la psicología positiva de los docentes en instituciones públicas, Cerro de Pasco, 2022.</p> <p>2) Existe relación significativa entre los reproches y la psicología positiva de los docentes en instituciones públicas, Cerro de Pasco, 2022.</p> <p>3) Existe relación significativa entre la reflexión y la</p>	Variable independiente: Rumiación				
			Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala	Nivel y rango
			Rumia depresiva	<ul style="list-style-type: none"> • Pesimismo • Desmotivado 	1,2,3,5 6,8,9,17,19	Ordinal con opciones de respuesta tipo Likert:	Bajo [22-51]
			Reproches (pensamientos de carga negativa)	<ul style="list-style-type: none"> • Estados emocionales negativos • Melancolía 	4,10,13,14 15,16,18,		Moderado [52-81]
			Reflexión (adaptativo, inocuo)	<ul style="list-style-type: none"> • Estrategias para solución de problemas • Proceso de Introspección 	7,11,12 20.21.22	Nunca (1) Casi nunca (2) Alguna vez (3) Casi siempre (4) Siempre (5)	Alto [82-110]
			Variable dependiente: Psicología positiva				
			Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escalas	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 con opciones de respuesta	Baja [27-73]			

3) ¿Cuál es la relación entre la reflexión y la psicología positiva de los docentes en instituciones públicas, Cerro de Pasco, 2022?	3) Determinar la relación entre la reflexión y la psicología positiva en docentes en instituciones públicas del distrito de Huariaca-Cerro de Pasco, 2022	psicología positiva de los docentes en instituciones públicas, Cerro de Pasco, 2022.	Satisfacción con la vida:	<ul style="list-style-type: none"> • Condiciones de vida • Satisfacción con los logros 	4, 3, 5, 1, 6, 10	de tipo Likert: Nunca (1) Casi nunca (2) Alguna vez (3) Casi siempre (4) Siempre (5)	Moderada [64-99]
			Realización personal:	<ul style="list-style-type: none"> • Objetivos apreciables para la vida • Placidez 	8, 9, 21, 24, 25, 27		Alta [100-135]
			Alegría de vivir:	<ul style="list-style-type: none"> • Experiencias positivas • Sentirse usualmente bien 	12, 15, 13, 16		
TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN		POBLACIÓN Y MUESTRA	INSTRUMENTOS		MÉTODO DE ANÁLISIS		
Enfoque: Cuantitativo Tipo: Básico. Diseño: No experimental, transversal, correlacional Método: Hipotético-deductivo.		Población: 52 docentes Muestra: 52 docente Muestreo: No probabilístico, intencional por conveniencia.	Variable 1. Rumiación Técnica: Encuesta Instrumento: Cuestionario Autor: Hernández et al. (2016). Variable 2: Psicología positiva Técnica: Encuesta Instrumento: Cuestionario Autor: Arias et al. (2016)		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. Estadística inferencial: Para la comprobación de la hipótesis se aplicó la estadística Rho Spearman		

Anexo 2. Matriz de operacionalización

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	indicadores	ítems	escala	Niveles y rango
Rumiación	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 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	Pesimismo Desmotivado	1,2,3,5 6,8,9,17,19	Ordinal con opciones de respuesta de tipo Likert:	Bajo
			Reproches (pensamientos de carga negativa)	Estados emocionales negativos Melancolía	4,10,13, 14, 15,16,18		Nunca (1) Casi nunca (2)
			Reflexión (adaptativo, inocuo)	Estrategias para solución de problemas Proceso de Introspección	7,11,12 20.21.22	Alguna vez (3)	Alto
						Casi siempre (4) Siempre (5)	[82-110]

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>

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala	Niveles y rango
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	Ordinal con opciones de respuesta de tipo Likert: Nunca (1) Casi nunca (2) Alguna vez (3) Casi siempre (4) Siempre (5)	Baja [27-73] Moderada [64-99] Alta [100-135]
			Satisfacción con la vida:	<ul style="list-style-type: none"> • Condiciones de vida • Satisfacción con los logros 	3, 4, 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		

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>

Anexo 3. Instrumentos

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.					

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>

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

	ÍTEMS	ESCALA				
	Dimensión sentido positivo de la vida					
	Siento que mi vida está vacía.					
	Pienso que nunca seré feliz.					
	La mayoría del tiempo me siento feliz					
	Me siento inútil.					
	La vida ha sido injusta conmigo					
	Tengo problemas tan hondos que me quitan la tranquilidad					
	Me siento un fracasado/a.					
	La felicidad es para algunas personas no para mí					
	Me siento triste por lo que soy					
	Para mí, la vida es una cadena de sufrimientos					
	Todavía no he encontrado sentido a mi existencia.					
	Dimensión satisfacción con la vida					
	En la mayoría de las cosas mi vida está cerca de mi ideal.					
	Las condiciones de mi vida son excelentes					
	Estoy satisfecho con mi vida.					
	La vida ha sido buena conmigo.					
	Me siento satisfecho con lo que soy.					
	Me siento satisfecho porque estoy donde tengo que estar.					
	Dimensión realización personal					
	Hasta ahora, he conseguido las cosas que para mí son importantes.					
	Si volviese a nacer, no cambiaría casi nada en mi vida.					
	Estoy satisfecho con lo que hasta ahora he alcanzado					
	Me considero una persona realizada.					
	Mi vida transcurre plácidamente.					
	Creo que no me falta nada.					
	Dimensión alegría de vivir					
	Es maravilloso vivir					
	Por lo general me siento bien					
	Soy una persona optimista					
	He experimentado la alegría de vivir					

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>

Anexo 4. Certificados de validación

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE RUMIACION

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] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador: ~~Janett Desiree Bellido Bellido~~ DNI 0996651

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

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teoría 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

05 de Julio del 2022


Janett D. Bellido Bellido

Magister en psicología educativa

Firma del Experto Informante.



CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE RUMIACION

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

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

Apellidos y nombres del juez validador. **Dr. Quispe Calderón Julio César** **DNI: 21525996**

Especialidad del validador: **Doctor en Educación**

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

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

³**Claridad:** 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

18 de mayo del 2022


Firma del Experto Informante.

Anexo 5. Fiabilidad

Variable rumiación

Estadísticas de fiabilidad

	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

Variable psicología positiva

Estadísticas de fiabilidad

	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

Anexo 6. Base de datos


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	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	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



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	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	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	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	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	5
4	4	3	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4	3	4	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	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	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
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	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	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	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
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	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	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	4
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	4

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

Anexo 7. Consentimiento informado



Cuestionario sobre Rumiación y psicología positiva

 aldir927@gmail.com (no compartidos) [Cambiar de cuenta](#) 

***Obligatorio**

CONSENTIMIENTO INFORMADO
El presente cuestionario es parte de una investigación, que tiene por finalidad la obtención de información acerca de la Rumiación y psicología positiva de los docentes. La investigación se sujeta a los principios éticos: anonimato, confidencialidad y autonomía. Agradeceremos responder con sinceridad cada uno de los ítems. Si tuviera alguna duda o consulta favor remitirla al correo: julialichs@hotmail.com

INSTRUCCIONES:
A continuación se presenta un conjunto de ítems con cinco alternativas de respuestas. Marque la respuesta que mejor se ajuste a su parecer.

Se agradece por anticipado su valiosa participación.

Atentamente,
Julia Alicia Chávez Solís

Linx

<https://forms.gle/gqgn9vPcBA38mfDb8>



Título de la investigación: Rumiación y psicología positiva de los docentes de instituciones educativas, Cerro de Pasco, 2022

Objetivo de la investigación: Determinar la relación entre la rumiación y psicología positiva de los docentes de instituciones educativas, Cerro de Pasco, 2022

Dirigido a: a docentes de los niveles primario y secundario

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Por favor lea esta información cuidadosamente antes de decidir su participación en el estudio:

Beneficios: Mediante su participación, contribuirá al conocimiento general sobre las variables y dimensiones, lo cual es relevante para el estudio.

Confidencialidad: Toda opinión o información que Ud. nos entregue será tratada de manera confidencial. Nunca revelaremos su identidad. En las presentaciones que se hagan sobre los resultados de esta investigación no usaremos su nombre ni tampoco revelaremos detalles suyos ni respuestas que permitan individualizarlo. Sus datos serán resguardados al que sólo tendrá acceso el investigador. Los datos sólo serán usados para la presente investigación.

Participación voluntaria: Su participación es completamente voluntaria. Se puede retirar del estudio en el momento que estime conveniente. Para ello, basta que cierre u abandone la página web con el cuestionario.

Contacto: Si usted tiene alguna consulta o preocupación respecto a sus derechos como participante de este estudio, puede contactar con el autor de esta investigación, Juila Chávez



¿Está Ud. dispuesto a completar el cuestionario que le presentaré a continuación? Si es así, por favor marque lo siguiente:

ACEPTO PARTICIPAR ()

NO PARTICIPAR ()

Muchas gracias

Anexo 8. Autorización

 C.N. "SAN JUAN BAUTISTA" - HUARIACA 

EL DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN JUAN BAUTISTA DEL DISTRITO DE HUARIACA, PROVINCIA Y REGIÓN PASCO.

Que Suscribe;

CONSTANCIA DE AUTORIZACION


Que la Lic.: **Julia Alicia CHAVEZ SOLIS**

Realizara en nuestra Institución Educativa el TRABAJO DE INVESTIGACION CIENTIFICA, , donde para obtener el Grado Académico de POSGRADO en la Universidad Cesar Vallejo para su sustentación teniendo como Título de la Investigación : " **RUMIACION Y PSICOLOGIA POSITIVA DE LOS DOCENTES DE INSTITUCIONES EDUCATIVAS**" DE HUARIACA - CERRO DE PASCO. Por lo que se le debe dar las facilidades del caso para la realización de un buen trabajo .

Se le expide dicha constancia a solicitud del interesado.

Huariaca, 06 de Julio de 2022

ATENTAMENTE


C/ Wanda R. Córdova Ramirez
CPPN N° 2004010032
DIRECTOR



POSGRADO

"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

Lima, 27 de Junio del 2022

Señor (a):
Lic. Walter Porras Remires
Director
I.E. San Juan Bautista -Huariaca
Cerro de Pasco

N° de carta : 090 - 2022 - UCV - VA - EPG - F06L03/J
Asunto : Solicita autorización para realizar investigación
Referencia : Solicitud del interesado de fecha: 27 de Junio del 2022

Tengo a bien dirigirme a usted para saludarla cordialmente y al mismo tiempo augurarle éxitos en la gestión de la institución a la cual usted representa.

Luego para comunicarle que la Unidad de Posgrado de la Universidad César Vallejo Filial Ate, tiene los Programas de Maestría y Doctorado, en diversas menciones, donde los estudiantes se forman para obtener el Grados Académico de Maestro o de Doctor según el caso.

Para obtener el Grado Académico correspondiente, los estudiantes deben elaborar, presentar, sustentar y aprobar un Trabajo de Investigación Científica (Tesis).

Por tal motivo alcanzo la siguiente información:

- 1) Apellidos y nombres de estudiante: **CHAVEZ SOLIS JULIA ALICIA**
- 2) Programa de estudios : Maestría
- 3) Mención : Psicología Educativa
- 4) Ciclo de estudios : Tercer ciclo
- 5) Título de la investigación : "RUMIACIÓN Y PSICOLOGÍA POSITIVA DE LOS DOCENTES DE INSTITUCIONES EDUCATIVAS DE HUARIACA-CERRO DE PASCO, 2022"

Debo señalar que los resultados de la investigación a realizar benefician al estudiante investigador como también a la institución donde se realiza la investigación.

Por tal motivo, solicito a usted se sirva autorizar la realización de la investigación en la institución que usted dirige.

Atentamente,

RECIBIDO
4/2/22
2022

[Firma]
Dra. Hilma Ruth Mayo Mamala
Jefa de la Unidad de Posgrado
Campus Lima Ate

Visto la solicitud y para autorizar la realización de la investigación se autoriza al interesado para que presente el trabajo de investigación en la institución que usted dirige.





UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**ESCUELA DE POSGRADO
MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, ALZA SALVATIERRA SILVIA DEL PILAR, docente de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA ATE, asesor de Tesis titulada: "Rumiación y psicología positiva de los docentes de instituciones educativas, Cerro de Pasco, 2022

", cuyo autor es CHAVEZ SOLIS JULIA ALICIA, constato que la investigación cumple con el índice de similitud de 23.00%, 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, 21 de Agosto del 2022

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
ALZA SALVATIERRA SILVIA DEL PILAR DNI: 18110381 ORCID 0000-0002-7075-6167	Firmado digitalmente por: SALZAS el 21-08-2022 10:51:02

Código documento Trilce: TRI - 0422248