



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

TESIS

**RUMIACIÓN COGNITIVA Y CALIDAD DE VIDA EN
ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LIMA SUR**

**PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

Autores

PATOW CURITIMA, Luis Rodolfo (ORCID: 0009-0009-0512-5981)
ROMÁN HUACHOHUILLCA, Laura (ORCID: 0009-0005-5404-9541)

Asesor

CAPA LUQUE, Walter (ORCID: 0000-0003-4342-9264)

Línea de investigación de programa
Bienestar psicológico

Línea de acción RSU
Salud y bienestar

LIMA, PERÚ, OCTUBRE DE 2025



CC BY-NC-ND

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Esta licencia es la más restrictiva de las seis licencias principales, sólo permite que otros puedan descargar las obras y compartirlas con otras personas, siempre que se reconozca su autoría, pero no se pueden cambiar de ninguna manera ni se pueden utilizar comercialmente.

Referencia bibliográfica

Patow Curitima, L. R., & Román Huachohuillca, L. (2025). *Rumiación cognitiva y calidad de vida en estudiantes universitarios de Lima Sur* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio de la Universidad Autónoma del Perú.

HOJA DE METADATOS

Datos del autor	
Nombres y apellidos	Luis Rodolfo Patow Curitima
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	49074025
URL de ORCID	https://orcid.org/0009-0009-0512-5981
Datos del autor	
Nombres y apellidos	Laura Román Huachohuillca
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	73040884
URL de ORCID	https://orcid.org/0009-0005-5404-9541
Datos del asesor	
Nombres y apellidos	Walter Capa Luque
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	09813379
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0003-4342-9264
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres y apellidos	Silvana Graciela Varela Guevara
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	47283514
Secretario del jurado	
Nombres y apellidos	Marcela Doris Quispe Ledesma
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	09458665
Vocal del jurado	
Nombres y apellidos	Miguel Angel Basauri Delgado
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	71425597
Datos de la investigación	

Título de la investigación	Rumiación cognitiva y calidad de vida en estudiantes universitarios de Lima Sur
Línea de investigación Institucional	Persona, Sociedad, Empresa y Estado
Línea de investigación del Programa	Problemas relacionados al ámbito educativo
URL de disciplinas OCDE	https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.01.00

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA
ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS**

En la ciudad de Lima, el jurado de sustentación de tesis conformado por: la DRA. SILVANA GRACIELA VARELA GUEVARA como presidente, la MAG. MARCELA DORIS QUISPE LEDESMA como secretaria y el MAG. MIGUEL ANGEL BASAURI DELGADO como vocal, reunidos en acto público para dictaminar la tesis titulada:

**RUMIACIÓN COGNITIVA Y CALIDAD DE VIDA EN ESTUDIANTES
UNIVERSITARIOS DE LIMA SUR**

Presentado por la bachiller:
LAURA ROMÁN HUACHOHUILLCA

Para obtener el **Título Profesional Licenciada en Psicología**; luego de escuchar la sustentación de la misma y resueltas las preguntas del jurado se procedió a la calificación individual, obteniendo el dictamen de **Aprobado** con una calificación de **QUINCE (15)**.

En fe de lo cual firman los miembros del jurado, el 20 de octubre del 2025.



PRESIDENTA
DRA. SILVANA GRACIELA
VARELA GUEVARA



SECRETARIO
MG. MARCELA DORIS
QUISPE LEDESMA



VOCAL
MG. MIGUEL ANGEL
BASAURI DELGADO

ACTA DE APROBACIÓN DE ORIGINALIDAD

Yo Walter Capa Luque docente de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Autónoma del Perú, en mi condición de asesor de la tesis titulada:

Rumiación cognitiva y calidad de vida en estudiantes universitarios de Lima Sur

De los bachilleres Luis Rodolfo Patow Curitima y Laura Román Huachohuillca constato que la tesis tiene un índice de similitud de 20% verificable en el reporte de similitud del software Turnitin que se adjunta.

El suscrito analizó dicho reporte y concluyó 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 Autónoma del Perú.

Lima, 17 de Diciembre de 2025



Walter Capa Luque
DNI: 09813379

DEDICATORIA

Agradezco a Dios y mis padres, por sus valores inculcados. A mis hermanos por ser el motor y el impulso que aprendí.

Laura Román Huachohuillca

En primer lugar, a Dios, a Gerson Delzo por ser parte fundamental durante mi proceso de formación, así como también Jenny Arévalo que siempre estuvieron inculcando valores y fortalezas.

Luis Rodolfo Patow Curitima

AGRADECIMIENTOS

En primer lugar, agradecemos al Dr. Walter Capa Luque, por encaminar sus enseñanzas, ya que fue una pieza fundamental en la realización de esta investigación.

En segunda instancia, a nuestros amigos cercanos y familiares, que nos impulsaron y apoyaron en el transcurso de la carrera.

Finalmente, nos gustaría manifestar nuestro profundo agradecimiento a quienes colaboraron como muestra para la elaboración de este estudio y agradecemos a todos por formar parte de este objetivo logrado.

ÍNDICE

DEDICATORIA	3
AGRADECIMIENTOS	4
ÍNDICE	5
LISTA DE TABLAS	6
RESUMEN	7
ABSTRACT	8
RESUMO	9
1. INTRODUCCIÓN	10
2. MÉTODO	15
2.1. Tipo y diseño	15
2.2. Población, muestra y muestreo	15
2.3. Hipótesis	15
2.4. Variables y operacionalización	15
2.5. Instrumentos o materiales	15
2.6. Procedimientos	16
2.7. Análisis de datos	16
2.8. Aspectos éticos	16
3. RESULTADOS	17
4. DISCUSIÓN	19
5. CONCLUSIÓN	22
6. RECOMENDACIONES	23
REFERENCIAS	24
ANEXOS	

LISTA DE TABLAS

- Tabla 1 Nivel de rumiación cognitiva en universitarios
- Tabla 2 Nivel de calidad de vida en universitarios
- Tabla 3 Análisis de correlación entre rumiación cognitiva y calidad de vida en universitarios
- Tabla 4 Análisis de relación entre las dimensiones de rumiación cognitiva y la variable de calidad de vida en universitarios
- Tabla 5 Análisis de correlación entre rumiación cognitiva y calidad de vida según sexo en universitario

**RUMIACIÓN COGNITIVA Y CALIDAD DE VIDA EN ESTUDIANTES
UNIVERSITARIOS DE LIMA SUR**

**LAURA ROMÁN HUACHOHUILLCA
LUIS RODOLFO PATOW CURITIMA**

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

RESUMEN

La finalidad se centró en identificar la relación entre rumiación cognitiva y calidad de vida en universitarios de Lima Sur, 2023. El estudio se realizó usando un diseño no experimental y bajo un enfoque correlacional. Se incluyó una muestra de 310 universitarios, con 157 mujeres y 153 hombres. Se aplicó la Escala de Respuestas Rumiativas, adaptada por Gonzales (2021) desarrollado en un inicio por Nolen et al. (1991). Así mismo, se utilizó el Cuestionario de Calidad de Vida, adaptado por Aguirre et al. (2020), creado por Olson y Barnes (1982). Se evidencio en los resultados una correlación significativamente negativa entre rumiación cognitiva y calidad de vida ($r = -.609$). Añadido a esto, las dimensiones de rumia cognitiva: reproche y reflexión se correlacionan negativamente con calidad de vida ($r = -0.588$; $r = -0.600$). Además, se observa que ambas variables según el sexo son ligeramente más altas en mujeres que en hombres ($r = -0.631$; $r = -0.585$). De igual forma, se descubrió que la rumiación cognitiva tiene un nivel alto en 59 universitarios, representando el 19%, y la calidad de vida muestra un nivel alto en 66 universitarios, lo que representa el 21.3%. En conclusión, a medida que aumenta la rumiación cognitiva en los universitarios, es probable que su calidad de vida disminuya significativamente.

Palabras clave: rumiación cognitiva, reproche, reflexión, calidad de vida

COGNITIVE RUMINATION AND QUALITY OF LIFE IN UNIVERSITY STUDENTS OF SOUTHERN LIMA

LAURA ROMÁN HUACHOHUILLCA

LUIS RODOLFO PATOW CURITIMA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

ABSTRACT

The purpose of the study was to identify the relationship between cognitive rumination and quality of life in university students in southern Lima, 2023. The study was conducted using a non-experimental design and under a correlational approach. A sample of 310 university students was included, with 157 women and 153 men. The Ruminant Responses Scale, adapted by Gonzales (2021) and originally developed by Nolen et al. The Quality-of-Life Questionnaire, adapted by Aguirre et al. (2020), created by Olson and Barnes (1982), was also used. The results showed a significantly negative correlation between cognitive rumination and quality of life ($r = -.609$). In addition, the dimensions of cognitive rumination: reproach and reflection correlate negatively with quality of life ($r = -.588$ and $r = -.600$). In addition, it is observed that both variables according to sex are slightly higher in women than in men ($r = -.631$ and $r = -.585$). Similarly, cognitive rumination was found to be high in 59 university students, representing 19%, and quality of life was found to be high in 66 university students, representing 21.3%. In conclusion, as cognitive rumination increases in university students, their quality of life is likely to decrease significantly.

Keyword: cognitive rumination, reproach, reflection, quality of life

RUMINAÇÃO COGNITIVA E QUALIDADE DE VIDA EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS DO SUL DE LIMA

LAURA ROMÁN HUACHOHUILLCA
LUIS RODOLFO PATOW CURITIMA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

RESUMO

O objetivo foi identificar a relação entre a ruminação cognitiva e a qualidade de vida em estudantes universitários do sul de Lima, 2023. O estudo foi realizado com um desenho não-experimental e sob uma abordagem correlacional. Foi incluída uma amostra de 310 estudantes universitários, sendo 157 mulheres e 153 homens. A Escala de Respostas de Ruminantes, adaptada por Gonzales (2021) e originalmente desenvolvida por Nolen et al. Também foi utilizado o Questionário de Qualidade de Vida (ECVOB), adaptado por Aguirre et al. (2020), criado por Olson e Barnes (1982). Os resultados mostraram uma correlação significativamente negativa entre a ruminação cognitiva e a qualidade de vida ($r = -0.609$). Além disso, as dimensões da ruminação cognitiva: reprovação e reflexão correlacionam-se negativamente com a qualidade de vida ($r = -0.588$; $r = -0.600$,). Além disso, verificou-se que ambas as variáveis eram ligeiramente mais elevadas nas mulheres do que nos homens, consoante o género ($r = -0.631$; $r = -0.585$). Do mesmo modo, a ruminação cognitiva foi considerada elevada em 59 estudantes universitários, e 19%, e a qualidade de vida foi considerada elevada em 66 estudantes universitários, o que representa 21.3%. Em conclusão, à medida que a ruminação cognitiva aumenta nos estudantes universitários, é provável que a sua qualidade de vida diminua significativamente.

Palavra-chave: ruminação cognitiva, reprovação, reflexão, qualidade de vida

1. INTRODUCCIÓN

En la sociedad contemporánea se ha observado un incremento significativo de jóvenes atrapados en un ciclo de pensamientos excesivos, influenciados por factores vinculados al contexto (Molina, 2012). Entre ellos, destaca la rumiación cognitiva y se conceptualiza como un patrón de afirmaciones frente a la ansiedad, por una reflexión pasiva y repetitiva sobre consecuencias de algún problema. Este patrón resulta perjudicial, porque obstaculiza el desarrollo de estrategias efectivas para enfrentar y resolver situaciones, lo que repercute negativamente en la calidad de vida (Mc Laughlin & Nolen, 2011). Por ende, es relevante destacar que, está vinculada a la depresión, la cual es reconocida como un trastorno recurrente a nivel global.

A nivel mundial, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023), revela que el 3.8% de los habitantes sufren de depresión, afectando al 5% de los adultos y al 5.7% de los adultos mayores de 60 años, además 280 millones de personas padecen de este mal en todo el mundo, registrándose cada año más de 700.000 suicidios, lo que deteriora significativamente la calidad de vida de las personas afectadas. Asimismo, la Organización de las Naciones Unidas (ONU, 2023) señala que, el COVID-19 provocó un aumento del 25% en los casos de depresión y ansiedad durante el primer año de la pandemia, afectando negativamente la calidad de vida de quienes lo padecen.

Por otra parte, el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD, 2020) en su informe anual, da a conocer avances concretos en la calidad de vida, donde 35 millones de personas accedieron a servicios básicos como el agua, saneamiento, educación, salud y 3 millones en países en crisis obtuvieron empleo o mejoraron sus medios de vida, en un total de 115 países. De igual modo, la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE, 2020), en su informe indica que el 6.7% de la población en los países que la conforman tiene una satisfacción vital muy baja, donde 1 de cada 8 personas experimenta más emociones negativas que positivas en un día normal.

En el contexto latinoamericano, el informe actualizado de la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2022) reveló que aproximadamente 12 millones de adultos sufren de depresión en la Región de las Américas. Ante esto, el suicidio es una causa de muerte entre los individuos de 15 a 29 años y la tercera entre los de 20 a 24 años, causa casi 100.000 muertes anuales, entre 2000 y 2001. Además, la tasa regional de suicidio incrementó un 17%, siendo la única región de la OMS con una

tendencia al alza. Por consiguiente, Román (2022) mostró que, a causa de la pandemia, la incidencia de depresión mayor y de ansiedad en América Latina han incrementado en promedio un 35% y un 32%, respectivamente.

Referente a calidad de vida, se percibe que la atención en salud mental en Latinoamérica está dividida de forma mixta, mientras que un 29% de la población la califica como muy buena o buena, un 31% la considera pobre o muy pobre. Esta percepción impacta en el bienestar general de las personas (Instituto de Sondeo de Opinión Pública Sectorial, 2022).

En relación a las investigaciones más recientes a nivel nacional, según el reporte del Ministerio de Salud (MINSA, 2023) informa que durante el 2021 se reportaron un millón 368 mil 950 casos atendidos por problemas de salud mental, y en el 2022, esta cifra se disparó a un millón 631 mil 940, implicando un incremento del 19.21%. Del mismo modo, el reporte del Instituto Nacional de Estadística e Informática en el 2022, el 23% de los jóvenes se percibieron desmotivados, deprimidos o sin esperanzas y el 5.6% tuvo pensamientos suicidas o de autolesión, afectando su calidad de vida (Secretaría Nacional de la Juventud, 2023).

En este estudio se propone la siguiente pregunta: ¿Cuál es la relación entre la rumiación cognitiva y calidad de vida en universitarios de Lima Sur en 2023?

Con respecto a las definiciones y teorías, la rumiación cognitiva se refiere a un patrón de pensamientos repetitivos que consiste en volver constantemente a las mismas preocupaciones o ideas sin encontrar una solución, este tipo de pensamiento puede afectar negativamente la salud mental (Albornoz et al., 2022). Asimismo, suele implicar preocuparse continuamente por eventos pasados o futuros, lo que puede llevar a ansiedad y angustia emocional (García et al., 2017; Nolen, 1991). Del mismo modo, llegando a ser un predictor clave de disfuncionalidad en diversas áreas de la vida, ya sea a nivel académico, laboral o social (Florez et al., 2020).

Es importante destacar que la rumiación es un riesgo psicosocial importante que contribuye tanto al desarrollo como a la persistencia de la depresión, siendo un proceso patológico que afecta a varios trastornos mentales diferentes (Watkins, 2023). Asimismo, al centrarse en pensamientos negativos y cíclicos, dificulta la resolución de problemas, la regulación emocional y la búsqueda de soluciones (Payás, 2008). Es por ello, que la rumiación cognitiva, que implica reflexionar repetidamente y de manera pasiva sobre problemas sin encontrar soluciones

constructivas, se asocia con una menor satisfacción en varios aspectos perturbando de forma psicológica, social y ambiental (Hervás, 2008).

Cabe mencionar que también, agrava trastornos como la ansiedad, psicosis, insomnio y comportamientos impulsivos, y su vez dificulta la toma de decisiones prácticas para resolver problemas, limitando la capacidad de adaptarse a situaciones y circunstancias cambiantes (Bautista et al., 2024; Watkins & Roberts, 2020). De esta forma, Treynor et al. (2003) identificaron dos elementos involucrados en las respuestas rumiativas; el componente de reflexión se refiere a la inclinación a analizar conscientemente el problema para encontrar una solución y comprender la causa de los sentimientos; mientras que el reproche se refiere a una actitud desadaptativa o negativa hacia la situación, enfocándose en los síntomas de la depresión.

Por otro lado, Olson y Barnes (1982) definen la calidad de vida como la percepción que tiene una persona acerca de las oportunidades que el entorno le ofrece para lograr su realización. Así mismo, Diener (1984) añade que es una evaluación imparcial del nivel en que se ha logrado la felicidad, combinada con un sentido de bienestar o malestar personal. Por otro lado, Gonzales y Sánchez (2016) define como los adultos ven su vida, su satisfacción con la salud, el apoyo recibido, la toma de decisiones y su funcionalidad física y social.

En este sentido, Grimaldo (2010) identifica 11 dominios de la calidad de vida, que son: familia, familia extendida, amistades, bienestar físico, residencia, educación, tiempo libre, creencias religiosas, canales de comunicación, situación financiera y entorno comunitario. Así, el bienestar se evalúa a través de valoraciones personales que cada individuo hace en relación con estas áreas fundamentales de su vida (García et al., 2017).

Estudios previos a nivel internacional, con objetivos similares de medir la rumia cognitiva y el bienestar emocional, emplearon diferentes pruebas y revelaron niveles elevados de depresión, ansiedad y estrés en la mayoría de los universitarios encuestados (Albornoz & Garay 2022; Herrera et al., 2023). Cabe destacar que la ansiedad tuvo una influencia notable en el malestar emocional de estos estudiantes. En dos estudios con similares objetivos, pero que utilizaron instrumentos diferentes, se encontró una relación positiva entre la rumia y el desarrollo personal, así como una mayor vulnerabilidad a las enfermedades (Andrades & Garcia, 2021; Xu et al., 2022).

Así mismo, un estudio realizado con el fin de medir los niveles y la correlación entre la rumiación como consecuencia directa de la pandemia, su impacto en la edad

y el género, también reveló una asociación positiva en la población universitaria (Palacios et al., 2022).

A nivel nacional, Zapata (2020) tuvo como objetivo explorar la relación entre la rumiación cognitiva y la calidad de vida en estudiantes de derecho de la Universidad Nacional del Cusco, por ello se aplican las escalas de respuestas rumiativas y la escala de calidad de vida, lo cual dio como resultado una relación adversa negativa entre las dos variables por los estudiantes de derecho en este contexto particular. Por el contrario, otra investigación cuyo objetivo era determinar la relación entre la relación entre la calidad de vida y el bienestar psicológico en universitarios dio como resultado relaciones positivas y significativas estadísticamente entre las dos variables (Delgado & Sivincha, 2023).

Es relevante señalar que los investigadores compartieron similitudes al tener el mismo objetivo de estudio y emplear la escala de respuestas rumiativas como instrumento, e incluso trabajaron con la misma población estudiantil. Los autores encontraron una relación considerable entre rumiación cognitiva con desregulación emocional, ideación suicida, evitación experiencial y consumo de alcohol (Guerrero, 2022; San Román, 2021; Velázquez et al., 2020).

El trabajo tiene una justificación teórica sólida que busca proporcionar información relevante para futuros estudios. Debido a que, explora la conexión entre la reflexión constante y calidad de vida en educandos de Lima sur, mediante la finalidad de entender su efecto en los resultados académicos y la estabilidad emocional, ofreciendo así una base sólida para investigaciones futuras.

Desde el punto de vista metodológico, el trabajo se llevó a cabo mediante un enfoque riguroso, los instrumentos que se emplearon en el estudio han demostrado tener validez y confiabilidad en nuestra población de interés siendo la escala de respuestas rumiativas y el Cuestionario de calidad de vida.

Con todo lo mencionado, se formula como objetivo general, determinar la relación entre rumiación cognitiva y calidad de vida en estudiantes universitarios de Lima Sur. Asimismo, los objetivos específicos son: 1) Identificar el nivel de rumiación cognitiva en universitarios; 2) Identificar el nivel de calidad de vida en universitarios; 3) identificar la relación entre las dimensiones de rumiación cognitiva y calidad de vida en universitarios; 4) Identificar la relación entre rumiación cognitiva y calidad de vida en universitarios según sexo.

2. MÉTODO

2.1 Tipo y diseño

De acuerdo con Ñaupas et al. (2018) el estudio de los fenómenos y hechos justifica su naturaleza básica. Su enfoque cuantitativo, según Hernández et al. (2018) permite la recolección y análisis de patrones poblacionales a partir de las variables estudiadas. Corresponde a un estudio correlacional de diseño no experimental y transversal, considerando que el estudio fue realizado en un momento dado (Ato & Vallejo, 2015).

2.2 Población, muestra y muestreo

La población esta comprendida por estudiantes de pregrado en universidades particulares y públicas de Lima Sur. Inscritos durante el periodo electivo 2023-II. La muestra fue 310 universitarios, distribuidos en 157 mujeres y 153 varones, mediante la fórmula para investigaciones correlacionales considerando un 97.5% nivel de significancia, con un 80% de poder estadístico y un tamaño de efecto de 0.16. El muestreo fue no probabilístico por conveniencia, debido al uso de técnicas que selecciona a un grupo bajo criterios específicos (Monterola & Otzen, 2017). Con respecto a los criterios inclusivos: participación voluntaria. Exclusión: los que no dieron consentimiento.

2.3 Hipótesis

La hipótesis general: Existe relación significativa entre rumiación cognitiva y calidad de vida en universitarios de Lima Sur.

Hipótesis específicas: He1) Existe relación significativa entre las dimensiones de rumiación cognitiva y la variable calidad de vida; He2) Existe relación significativa entre calidad de vida y rumiación cognitiva según sexo.

2.4 Variables y operacionalización

Para la operacionalización y conceptualización se establece bajo las variables de investigación detalladas en el anexo 3.

2.5 Instrumentos o materiales

La Escala de Respuestas Rumiativas (RSS), desarrollada por Nolen et al. (1991) y adaptada por Gonzales (2021) en Trujillo. El cuestionario comprende 22 ítems y emplea una escala Likert que va desde el 1 hasta el 4. En este estudio se evaluó la confiabilidad mediante $\alpha = .94$ y $\omega = .94$, y dimensiones por encima de .80, siendo estos valores aceptables. Por otra parte, la validez de la estructura interna del

constructo posee un adecuado ajuste ($\chi^2/df=1.55$, $SRMR= .0341$, $CFI = .965$, $TLI= .961$ y $RMSEA = .04$).

El Cuestionario de Calidad de Vida (ECVOB), elaborado por Olson y Barnes (1982) y fue adaptado por Aguirre et al. (2020) en Lima. Este cuestionario comprende un total de 25 ítems, de los cuales tienen como formato de respuesta graduada de 1 a 5. En este trabajo se valoró la confiabilidad por consistencia interna a través de $\alpha= .95$ y $\omega=.95$, de igual manera sus dimensiones obtuvieron valores por encima de .70, siendo estos valores aceptables. Por otra parte, la estructura interna del constructo posee un adecuado ajuste ($\chi^2/df=2.44$, $SRMR= .0430$, $CFI=.918$, $TLI= .906$, y $RMSEA= .0682$).

2.6 Procedimientos

Para la elaboración del presente estudio, se siguieron una serie de pasos metodológicos rigurosos. En primer lugar, se informó a los participantes sobre los objetivos y alcances del trabajo, haciendo énfasis en el carácter voluntario de su participación. Para tal fin, se proporcionó un consentimiento informado digital, donde se garantizaron los principios éticos de confidencialidad, anonimato y libre participación.

Posteriormente, se elaboró un formulario virtual realiza en la plataforma Google Forms, el cual incluía tanto el consentimiento informado como los instrumentos de recolección de datos, siendo la Escala de Respuestas Rumiativas y el Cuestionario de Calidad de Vida. Este formulario fue distribuido de manera virtual mediante diversas plataformas sociales, tales como grupos de WhatsApp y Facebook, dirigidos a estudiantes universitarios de diversas instituciones de Lima Sur. Los datos recolectados fueron exportados a hojas de cálculo y, posteriormente, codificados para su análisis estadístico.

2.7 Análisis de datos

Se creó un registro de datos para realizar análisis estadísticos. Empleando análisis descriptivos con frecuencias y porcentajes, con el coeficiente de correlación de Spearman, a causa de la falta de normalidad en las variables; también se estimaron el nivel de confianza correspondiente. Los programas utilizados fueron JASP versión 0.18.3, SPSS versión 26 y Jamovi versión 2.5.5.

2.8 Aspectos éticos

En este estudio, se respetó el código de ética profesional del Colegio de Psicólogos del Perú (CPSP, 2024), el código de ética fijado por la Universidad

Autónoma del Perú (2023) y American Psychological Association (APA, 2010). Este artículo sostiene que cualquier estudio que implique la participación de personas debe contar con un consentimiento informado.

3. RESULTADOS

Tabla 1

Nivel de rumiación cognitiva en universitarios

	<i>f</i>	<i>%</i>
Bajo	70	22.6
Medio	181	58.4
Alto	59	19.0
Total	310	100.0

Nota. *f* = frecuencia; % = porcentaje

Como se muestra en la tabla 1, destaca índices de rumiación a un nivel medio con 58.4%, le sigue el nivel bajo con 22 % y el rango alto con 19%.

Tabla 2

Nivel de calidad de vida en universitarios

	<i>f</i>	<i>%</i>
Bajo	73	23.5
Medio	171	55.2
Alto	66	21.3
Total	310	100.0

Nota. *f* = frecuencia; % = porcentaje

Se observa en la Tabla 2 que, 55.2% se clasifica en el nivel medio, 23.5% en el bajo y 21.3% en el alto.

Tabla 3

Análisis de correlación entre rumiación cognitiva y calidad de vida en universitarios

	<i>n</i>	<i>r [IC 95%]</i>	<i>p</i>
rumiación cognitiva – calidad de vida	310	-.609 [-.674, -.533]	< .001

Nota. *n* = muestra; *r* = coeficiente de correlación; *IC* = intervalo de confianza; *p* = probabilidad de significancia

En la tabla 3, luego de correlacionar la rumiación cognitiva y calidad de vida se obtuvo un $r = -.609$; $p < .001$. Por lo cual, se concluye que existe relación negativa moderada entre la rumiación cognitiva y calidad de vida en universitarios, aceptando la hipótesis alterna.

Tabla 4

Análisis de relación entre las dimensiones de rumiación cognitiva y la variable de calidad de vida en universitarios

	<i>n</i>	<i>r</i> [IC 95%]	<i>p</i>
reproches - calidad de vida	310	-.588 [-.656, -.510]	< .001
reflexión - calidad de vida	310	-.600 [-.667, -.524]	< .001

Nota. *n* = muestra; *r* = coeficiente de correlación; IC = intervalo de confianza; *p* = probabilidad de significancia

En la tabla 4, luego de correlacionar las dimensiones de la rumiación cognitiva y calidad de vida se obtuvo un $r = -.588$; $p < .001$, para la dimensión reproches y para la reflexión fue $r = -.600$; $p < .001$, concluyendo que existe relación negativa y aceptando la hipótesis alterna.

Tabla 5

Análisis de correlación entre rumiación cognitiva y calidad de vida según sexo en universitarios

	<i>n</i>	<i>r</i> [IC 95%]	<i>p</i>
rumiación cognitiva – calidad de vida (mujeres)	157	-.631 [-.717, -.526]	< .001
rumiación cognitiva – calidad de vida (varones)	153	-.585 [-.681, -.470]	< .001

Nota. *n* = muestra; *r* = coeficiente de correlación; IC = intervalo de confianza; *p* = probabilidad de significancia

En la tabla 5, luego de correlacionar las dimensiones de la rumiación cognitiva y calidad de vida según el sexo se obtuvo un $r = -.631$; $p < .001$; para las mujeres y para los varones $r = -.585$; $p < .001$. Por lo ello, se concluye que existe relación negativa moderado, aceptando la hipótesis alterna.

4. DISCUSIÓN

Mediante el objetivo general, los hallazgos de este estudio mostraron una relación significativa y negativa sobre las variables de investigación ($r = -0.609$, $p < .001$). Esta correlación, de magnitud considerable, indica que, a mayor nivel de rumiación cognitiva, menor es la percepción sobre la calidad de vida reportada por los participantes. Específicamente, se observó que los estudiantes con puntuaciones altas en escalas, las cuales miden la tendencia a reflexionar repetida y pasivamente sobre problemas personales sin llegar a una solución constructiva, presentaron una menor satisfacción en diferentes dominios de su calidad de vida, como el nivel físico, psicológico, social y ambiental (Hervás, 2008).

Esta asociación concuerda con la literatura existente que sugiere que la rumiación cognitiva puede actuar como un contribuyente de riesgo para el crecimiento de diversos trastornos psicológicos, entre los cuales se puede encontrar la depresión y los trastornos de ansiedad (Nolen, 1991; Watkins & Roberts, 2020). Debido a que, la rumiación, al mantener el foco en aspectos negativos y perpetuar pensamientos cíclicos, interfiere con la capacidad de resolución de problemas, la regulación emocional y la búsqueda de soluciones alternativas. Del mismo modo, este proceso mental consume recursos cognitivos, reduciendo la atención disponible para actividades placenteras y el desarrollo de relaciones sociales significativas, afectando así la percepción general de bienestar (Payás, 2008).

En cuanto al objetivo específico 1, según los datos obtenidos, se revela una prevalencia significativa de rumiación cognitiva entre estudiantes universitarios de Lima Sur. Los datos obtenidos indican que el 19% presenta un nivel alto de rumiación, mientras que el 58.4% un rango medio. Esta considerable proporción de estudiantes con niveles altos y moderados de rumiación cognitiva sugiere una mayor vulnerabilidad a problemas de salud mental y un impacto potencial en su bienestar general. Estos hallazgos son congruentes con investigaciones previas, como las realizadas por García et al. (2017), quienes reportaron niveles elevados de rumiación cognitiva en la población universitaria.

Siendo así que, el caracterizarse por la repetición persistente de pensamientos negativos y preocupantes sobre problemas personales sin llegar a una resolución efectiva, se ha asociado consistentemente con una incidencia alta de riesgo que contribuye a trastornos psicológicos tales en ansiedad, el estrés y la depresión (Nolen, 1991). Del mismo modo, llegando a emerger como un predictor clave de

disfuncionalidad en diversas áreas de la vida, afectando significativamente el alcance de los individuos para desenvolverse eficazmente en sus problemas a nivel académico, laboral o social (Florez et al., 2020).

En cuanto al objetivo específico 2, según los hallazgos de la investigación, solo 21.3% de los universitarios presentaron un alto nivel de calidad de vida, mientras el 23.5% manifestaron un nivel bajo. Estos resultados se aproximan con investigaciones que identificaron niveles altos de calidad de vida entre estudiantes universitarios donde Aco et al. (2022) reveló que el 24.2% de los estudiantes encuestados percibían una calidad de vida adecuada, mientras que el 50% nivel de calidad de vida poco adecuada. También De la Plaza et al. (2021) mostraron que, un índice alto de comportamiento sedentario se asocia con bajos rangos de calidad de vida relacionado con la salud, revelando una relación moderada negativa entre estas variables. Este hallazgo refleja la interacción de múltiples factores, individuales, sociales y ambientales. El concepto de calidad de vida se basa en la experiencia individual de bienestar y satisfacción, considerando factores como la salud física, mental y las relaciones sociales (Olson & Barnes, 1982).

Así mismo al comparar estos hallazgos con investigaciones anteriores, muestran una similitud entre los resultados brindados (Cano et al., 2021; Zapata, 2020). No obstante, es crucial considerar que un estudio que tuvo como objetivo explorar el efecto mediador de la rumia sobre el estilo de afrontamiento y el insomnio en estudiantes universitarios, tuvo como resultado que el estilo de afrontamiento influye en el insomnio, a través del efecto mediador de la rumiación, evidenciando la necesidad de más investigaciones en distintos contextos y poblaciones (Rodríguez & Rodríguez, 2024; Yu et al., 2020).

Referente al objetivo específico 3, los resultados revelaron una correlación negativa y significativamente entre las dimensiones de rumiación cognitiva (reproche y reflexión) y calidad de vida ($r = -.588$; $r = -.600$ respectivamente). Estos resultados indican que pensar de manera desadaptativa sobre problemas (reproche) se relaciona con una menor calidad de vida, así como una búsqueda de soluciones sin resolución del problema, limitan el aumento de la calidad de vida.

Esto se respalda en el estudio de Treynor et al. (2003) que indican que la reflexión implica analizar conscientemente el problema para hallar una solución, mientras que el reproche refleja una actitud negativa hacia la situación. Los hallazgos se contrastan con investigaciones anteriores, por ejemplo, San Román (2021) da a

conocer que las dimensiones de rumiación cognitiva se relacionan positivamente con la variable consumo de alcohol, la cual tiene un interferencia negativa en la calidad de vida de los universitarios.

Respecto al objetivo específico 4, los hallazgos señalan la relación negativa entre rumiación cognitiva y calidad de vida en los alumnos, tanto en mujeres como en hombres respectivamente ($r = -.631$; $r = -.585$). Este hallazgo indica que la presencia de pensamientos rumiativos está asociada con una percepción más baja de bienestar en ambos sexos. Al respecto, una explicación teórica menciona que las mujeres tienden a rumiar como una forma de procesar las emociones, mientras que los hombres tienden a distraerse o participar en actividades (García et al., 2017). Los resultados son consistentes con estudios previos, donde dan a conocer que en estudiantes universitarios se encontró que las mujeres tienen el doble de verosimilitud que los hombres de experimentar depresión y rumiación (Flores et al., 2020; Palacios et al., 2022).

Así como Herrera et al. (2023) mencionan que las mujeres tienden a experimentar niveles más elevados de malestar psicológico, lo cual incluye la rumiación, que podría estar influenciada por factores socioculturales, como las mayores presiones sociales y expectativas impuestas a las mujeres en diversos aspectos de la vida. Los resultados sugieren que la rumiación actúa como un mecanismo crucial que exagera una repercusión del estrés en la salud mental, estas repercusiones pueden manifestarse de diversas maneras, generando una cascada de consecuencias negativas (González, 2023; Joubert et al., 2022).

Finalmente, al analizar las implicaciones del estudio para futuros trabajos, se sugiere la necesidad de estudios longitudinales para identificar si la rumiación cognitiva predice variaciones en la calidad de vida durante el tiempo, en lugar de simplemente mostrar una correlación en un momento específico. Asimismo, las limitaciones metodológicas, no permiten globalizar resultados que permitan una influencia entre ambas. Por lo tanto, es importante que futuras investigaciones deberían considerar diseños experimentales o longitudinales para determinar la dirección y la naturaleza de la relación causal, así como para examinar la influencia de variables contextuales y temporales.

5. CONCLUSIÓN

La rumiación cognitiva, evaluada en los universitarios de Lima Sur, está asociada a una disminución en la calidad de vida, con un tamaño de efecto grande. Esto revela que la rumia cognitiva se relaciona negativamente con la calidad de vida de los estudiantes, mostrando una menor correspondencia en la calidad de vida.

Se percibe que un 19% de los estudiantes presenta entre rumia alta y moderada. Esto da a entender que existe una preponderancia a que los universitarios tengan la tendencia a la rumiación.

Sólo el 21.3 % de los universitarios evidenciaron un nivel alto en calidad de vida. Esto denota que la mayor parte de la muestra experimenta una calidad de vida reducida debido a diversos factores.

Se observa una negativa relación entre la dimensión de rumiación cognitiva y calidad de vida. En particular, reproche ($r = -0.588$) y reflexión ($r = -0.600$) exhibieron esta relación, con un tamaño de efecto grande. Dando a entender, que los pensamientos desadaptativos sobre los problemas están asociados con una menor calidad de vida. Asimismo, el exceso de reflexión puede causar preocupación constante, perjudicando el bienestar general.

Si bien existe relación negativa entre rumia y calidad de vida para ambos sexos, la cual mostró un tanto más fuerte en mujeres ($r = -0.631$) en comparación con varones ($r = -0.585$). Esto da a conocer, que la rumia cognitiva es ligeramente más alta en mujeres a diferencia de los hombres.

6. RECOMENDACIONES

Es fundamental desarrollar programas de intervención centrados en la regulación emocional, dada la relación entre las variables. De acuerdo con De Azevedo y Menezes (2021), promover el bienestar mental en el ámbito universitario es crucial.

Promover la implementación de programas de mindfulness, para abordar, controlar y mejorar los pensamientos y las preocupaciones desadaptativas. Los hallazgos sugieren que el programa y la reducción de los pensamientos desadaptativos puede ser eficaz para mejorar la calidad de vida (Pardo, 2021).

Fomentar programas o intervenciones específicas por sexo, ya que se ha observado que las féminas presentan una rumia ligeramente mayor que los varones. Así como Abar et al. (2023) mostró similitudes en las mujeres, sugiriendo la necesidad de futuras investigaciones por género para respaldar estos hallazgos.

Incentivar a la comunidad universitaria a participar en programas psicológicos, con el fin de disminuir los pensamientos repetitivos. Por ende, se sugeriría usar el programa de intervención online basada en ACT, que mostró efectos favorables para su disminución de los pensamientos repetitivos (Aragón, 2020).

Implementar seminarios sobre gestión del tiempo y técnicas de afrontamiento para equipar a los educandos con herramientas prácticas para manejar las demandas académicas. Así, se impulsa a las universidades a adoptar estrategias que fomenten hábitos saludables y responsables para mejorar la calidad de vida (Berrios & Sánchez, 2024).

REFERENCIAS

- Abar, C., Bodenlos, S., Kingery, N., & Peltz, S. (2023). Psychological processes linking problematic smartphone use to sleep disturbance in young adults. *Journal of the National Sleep Health*, 9(4), 524-531. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2023.05.005>
- Albornoz, V., Hernández, Y., Palacios, J., & Rojas, J. (2022). Rumiación en la ansiedad en universitarios en tiempos de pandemia. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 41(1), 20-28. <http://doi.org/10.5281/zenodo.6371217>
- Aco, E., Carpio, M., Colque, W., Cornejo, K., Durand, M., Escobar, J., & Gibaja, A. (2022). Calidad de vida de los estudiantes de una universidad de la ciudad del Cusco en tiempos de pandemia. *Ciencia Latina Revista Multidisciplinar*, 6(6), 804-805. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.3975
- Aguirre, M., Cirilo, I., Correa, J., Grimaldo, M., & Jara, D. (2020). Propiedades psicométricas de la Escala de Calidad de vida de Olson y Barnes en estudiantes limeños (ECVOB). *Health and Addictions*, 20(2), 145-156. <https://doi.org/10.21134/haaj.v20i2.545>
- American Psychological Association (2010). *Principios Éticos de los Psicólogos y Código de Conducta American Psychological Association y Enmiendas*. American Psychological Association. https://www.psicologia.unam.mx/documentos/pdf/comite_etica/Codigo_APA.pdf
- Andrades, M., & Garcia, F. (2021). Crecimiento postraumático, rumiación y estrategias de afrontamiento en niños, niñas y adolescentes expuestos al terremoto de Coquimbo de 2015. *Revista de Psicología* 39(1), 183-205. <http://dx.doi.org/10.18800/psico.202101.008>
- Aragón, B. (2020). *Efectos de un programa de intervención online basado en terapia de aceptación y compromiso (ACT) en estudiantes que presentan pensamiento negativo repetitivo* [Tesis de maestría, Fundación Universidad Konrad Lorenz]. Repositorio de la Fundación Universidad Konrad Lorenz. <https://repositorio.konradlorenz.edu.co/handle/001/2266>
- Ato, M., & Vallejo, G. (2015). *Diseños de investigación en Psicología* (1º ed.). Pirámide.

- Bautista, M., Diaz, C., González, A., & Reyes, K. (2024). Quality of life and psychological well-being in older adults based on their geographic residence in Mexico. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 5(6), 301-313. <https://doi.org/10.56712/latam.v5i6.3009>
- Berrios, S., & Sánchez, V. (2024). *La transición académica de la educación presencial a la no presencial en estudiantes del IX ciclo de enfermería de una universidad de Lambayeque, 2023* [Tesis de pregrado, Universidad Pedro Ruiz Gallo]. Repositorio de la Universidad Pedro Ruiz Gallo. <https://repositorio.unprg.edu.pe/handle/20.500.12893/12518>
- Cano, J., Garcia, E., & Salguero, J. (2021). Empirical Evidence of the Metacognitive Model of Rumination and Depression in Clinical and Nonclinical Samples: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 46(1), 367-392. <https://doi.org/10.1007/s10608-021-10260-2>
- Colegio de Psicólogos del Perú (2024). *Código de ética y deontología* (Resolución de Decanato N.º 801-2024). Colegio de Psicólogos del Perú. https://www.cpsp.pe/images/documentos/marco_legal/CPsP_CDN_codigo_de_etica_y_deontologia.pdf
- De Azevedo, L., & Menezes, B. (2021). Programas Baseados em Mindfulness para Alunos Universitários: Relato de Experiência de um Projeto de Extensão. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, 21(2), 590-610. <https://doi.org/10.22289/2446-922X.V11A1A33>
- Delgado, A., & Sivincha, H. (2023). *Calidad de vida y bienestar psicológico de los estudiantes de una universidad estatal de Lima Metropolitana* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. Repositorio de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. <https://gestionrepo.unmsm.edu.pe>
- De la Plaza, M., García, G., Martínez, E., Pérez, E., Pareja, H., Romero, C., & Sánchez, B. (2021). Impact of lifestyle on health-related quality of life among young university students: a cross-sectional study. *Sao Paulo Medical Journal*, 139(5), 443-451. <https://doi.org/10.1590/1516-3180.2021.0138.R2.120321>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological bulletin*, 95(3), 542-575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>

- Florez, A., Riveros, D., Toro, R., Vulbuena, M., & Zapata, M. (2020). Rumiación cognitiva y su relación con las psicopatologías internalizantes: una revisión sistemática. *Psicumex*, 10(2), 1-28. <https://doi.org/10.36793/psicumex.v10i2.345>
- Flores, A., López, D., Martín, M., Orjuela, M., & Toro, R. (2020). Cognitive rumination and its relationship with the internalizing psychopathologies: A Systematic Review. *Psicumex*, 10(2), 1-28. <https://doi.org/10.36793/psicumex.v10i2.345>
- García, R., Hernández, A., Rocha, T., & Valencia, A. (2017). Pensamiento rumiativo y depresión entre estudiantes universitarios: Repensando el impacto del género. *Interamerican Journal of Psychology*, 51(3), 406-416. <https://doi.org/10.30849/rip/ijp.v51i3.384>
- Gonzales, D. (2021). *Propiedades psicométricas de la escala de respuestas rumiativas (RRS) en estudiantes de una universidad privada de Trujillo* [Tesis de pregrado, Universidad Privada Antenor Orrego]. Repositorio de la Universidad Privada Antenor Orrego. <https://hdl.handle.net/20.500.12759/8247>
- González, J., & Sánchez, R. (2016). Primera revisión del Cuestionario de Calidad de Vida para Adultos Mayores en Comunidad ccvamc-62. *Revista Científica multidisciplinaria de la Universidad Autónoma del Estado de México*, 23(1), 17-25.
- González, L. (2023). *Estrategias de afrontamiento del estrés en estudiantes universitarios* [Tesis de Mestría, Universidad de La Coruña]. Repositorio de la Universidad de La Coruña. <http://hdl.handle.net/2183/28212>
- Grimaldo, M. (2010). Calidad de vida y estilo de vida saludable en un grupo de estudiantes de posgrado de la ciudad de Lima. *Pensamiento psicológico*, 8(15), 17-38. Chrome extension://efaidnbmnnnibpcajpcgiclfndmkaj/https://www.redalyc.org/pdf/801/80115648003.pdf
- Guerrero, B. (2022). *Evitación experiencial y respuestas rumiativas en universitarios de Lima Metropolitana* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio de la Universidad Autónoma del Perú. <https://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/20.500.13067/1861>
- Herrera, J., Patiño, E., & Rocano, V. (2023). *Rumiación mental y malestar emocional en estudiantes universitarios* [Tesis de pregrado, Universidad del Azuay].

- Repositorio de la Universidad del Azuay.
<http://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/12726>
- Hernández, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de Investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta* (2° ed.). McGraw Hill Education.
<https://doi.org/10.22201/fesc.20072236e.2019.10.18.6>
- Hervás, G. (2008). Adaptación al castellano de un instrumento para evaluar el estilo rumiativo. *Revista de psicopatología y psicología clínica*, 13(2), 111-121.
<https://doi.org/10.5944/rppc.vol.13.num.2.2008.4054>.
- Instituto de Sondeo de Opinión Pública Sectorial. (2022). *Ipsos Monitor Global de Salud 2022 - Una Encuesta Global Advisor* [presentación de diapositivas]. IPSOS. <https://www.ipsos.com/sites/default/files/ct/news>
- Joubert, A., Moulds, M., Werner, A., Sharrock, M., Popovic, B., & Jill, N. (2022). Understanding the experience of rumination and worry: A descriptive qualitative survey study. *Wiley Open Access Collection*, 61(4), 929-946.
<https://doi.org/10.1111/bjc.12367>
- McLaughlin, A., & Nolen, S. (2011). Rumination as a transdiagnostic factor in depression and anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 49(3), 186-193.
<https://doi.org/10.1016/j.brat.2010.12.006>
- Ministerio de Salud (2023, abril). *Salud mental: casos atendidos por Minsa se incrementaron en casi 20 % durante el 2022*. Ministerio de Salud.
<https://www.elperuano.pe/noticia/210845-salud-mental-casos-atendidos-por-minsa-se-incrementaron-en-casi-20-durante-el-2022>
- Molina, A. (2012). *Rumiaciones y ansiedad: Cómo romper con el hábito de “pensar demasiado”*. Psinerгия - Centro de Psicología y Desarrollo Personal.
<https://centropsinerгия.wordpress.com/2012/02/14/rumiaciones-y-ansiedad-romper-con-el-habito-de-pensar-demasiado/>
- Monterola, C., & Otzen, T. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *International Journal of Morphology*, 35(1), 227-232.
<http://dx.doi.org/10.4067/S0717-95022017000100037>
- Nolen, S. (1991). El desarrollo de la regulación y desregulación de las emociones. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(3), 73-100.
- Ñaupas, H., Palacios, J., Romero, H., & Valdivia, M. (2018). *Metodología de investigación* (5° ed.). Ediciones de la U.

https://api.pageplace.de/preview/DT0400.9789587628777_A37185220/preview-9789587628777_A37185220.pdf

- Olson, H., & Barnes, H. (1982). *Family Adaptability and Cohesion Evaluation Scales* (2° ed.). Life Innovations.
- Organización Mundial de la Salud. (2023, marzo). *Depresión*. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>
- Organización de las Naciones Unidas. (2023, junio). *Una nueva agenda para la salud mental en las Américas*. Organización de las Naciones Unidas. <https://news.un.org/es/tags/depression>
- Organización Panamericana de la Salud (2022). *Estrategia para mejorar la salud mental y la prevención del suicidio en la Región de las Américas*. Organización Panamericana de la Salud <https://www.paho.org/es/documentos/cd609-estrategia-para-mejorar-salud-mental-prevencion-suicidio-region-americas>.
- Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico. (2020, noviembre). *How's Life?*. Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico. <https://doi.org/10.1787/9870c393-en>
- Palacios, J., Cadenillas, V., Trujillo, B., & Robalino, K. (2022). *Rumiación de estudiantes universitarios en tiempos de pandemia: género y edad* [Tesis de Maestría, Fundación Universitaria Juan Nepomuceno Corpas]. Repositorio de la Fundación Universitaria Juan Nepomuceno Corpas. <https://repositorio.juanncorpas.edu.co/handle/001/202>
- Pardo, C. (2021). *Eficacia de mindfulness en el estrés de los estudiantes universitarios* [Tesis de Maestría, Universidad de La Coruña]. Repositorio de la Universidad de La Coruña. <https://hdl.handle.net/2183/28212>
- Payás, A. (2008). Funciones psicológicas y tratamiento de las rumiaciones obsesivas en el duelo. *Revista de Asociación española de Neuropsicología*, 28(2), 309-323. <https://doi.org/10.4321/s0211-57352008000200005>
- Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo. (2020, mayo). *Informe Anual del PNUD*. Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo. <https://www.undp.org/es/publicaciones/informe-anual-del-pnud-2020>
- Rodríguez, Y., & Rodríguez, P. (2024). Subjective Aspects of Quality of Life in Older Adults. *Revista Cubana de Medicina*, 30(5), 1-12.
- Román, V. (2022). *Por la pandemia, la ansiedad y la depresión aumentaron más del 32% en América Latina*. Information Before Anyone Else.

<https://www.infobae.com/america/ciencia-america/2022/05/21/por-la-pandemia-la-ansiedad-y-la-depresion-aumentaron-mas-del-32-en-america-latina/>

- San Román, F. (2021). *Relación entre rumiación y consumo problemático de alcohol en estudiantes de universidades privadas de Lima Metropolitana* [Tesis de pregrado, Universidad de Lima]. Repositorio de la Universidad de Lima. <https://repositorio.ulima.edu.pe/handle/20.500.12724/13877>
- Secretaría Nacional de la Juventud. (2023, junio). *El 32.3% de jóvenes de 15 a 29 años presentaron algún problema de salud mental*. Secretaría Nacional de la Juventud. <https://juventud.gob.pe/2023/06/>
- Treynor, W., González, R., & Nolen, S. (2003). Rumiación reconsiderada: Un análisis psicométrico. *Terapia Cognitiva e Investigación*, 27(3), 247-259. <https://doi.org/10.1023/A:1023910315561>
- Universidad Autónoma del Perú. (2023). *Código de Ética en la Investigación*. Universidad Autónoma del Perú. <https://www.autonoma.pe/wp-content/uploads/2023/07/REGLAMENTOS-DE-CODIGO-DE-ETICA-EN-LA-INVESTIGACION.pdf>
- Velázquez, C., Montalvo, G., López, M., Montgomery, W., & Vásquez, E. (2020). Desregulación emocional, rumiación e ideación suicida en estudiantes que cursan estudios generales en una universidad pública de Lima Metropolitana. *Revista de investigación en psicología*, 23(1), 5-22. <http://dx.doi.org/10.15381/rinvp.v23i1.18090>
- Watkins, E., & Roberts, H. (2020). Reflecting on rumination: Consequences, causes, mechanisms and treatment of rumination. *Behaviour Research and Therapy*, 127(1), 103-173. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2020.103573>
- Xu, Y., Wu, J., Li, Q., Zeng, W., Wu, C., Yang, Y., Chen, Z., & Xu, Z. (2022). The Impact of Intrusive Rumination on College Students' Creativity During the COVID-19 Pandemic: The Mediating Effect of Post - Traumatic Growth and the Moderating Role of Psychological Resilience. *Fronteras in Psychology*, 13(1), 1-12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.789844>
- Yu, J., Liu, K., & Liu, S. (2020). Relationship between coping style and insomnia in college students: the mediating effect of rumination. *Journal of Southern Medical University*, 40(1), 137-141. <https://doi.org/10.12122/j.issn.1673-4254.2020.01.22>

Zapata, N. (2020). *Rumiación Cognitiva y Calidad de Vida de los estudiantes de la facultad de derecho y Ciencias Sociales* [Tesis de pregrado, Universidad San Antonio Abad del Cusco]. Repositorio de la Universidad San Antonio Abad del Cusco. <https://repositorio.unsaac.edu.pe/handle/20.500.12918/5568>

ANEXOS

ANEXO 1. Matriz de consistencia

Matriz de consistencia de las variables de rumiación cognitiva y calidad de vida en estudiantes universitarios de Lima Sur

Problema general	Problemas específicos	Objetivo general	Objetivos específicos	Hipótesis general	Hipótesis específicas	Metodología
¿Cuál es la relación entre la rumiación cognitiva y calidad de vida en estudiantes universitarios de Lima Sur 2023?	¿Cuál es la relación de la calidad de vida y las dimensiones de rumiación cognitiva en estudiantes universitarios de Lima Sur 2023?	Determinar la relación entre rumiación y calidad de vida en estudiantes universitarios de Lima Sur 2023	Identificar la relación entre la calidad de vida y las dimensiones de rumiación cognitiva en estudiantes universitarios de Lima Sur 2023	H1: Existe relación positiva entre rumiación y calidad de Vida en estudiantes universitarios de Lima Sur, 2023	H2: Existe relación positiva entre las dimensiones de rumiación cognitiva y la calidad de Vida en estudiantes universitarios de Lima Sur, 2023	Tipo: Básica Diseño: No experimental, transversal Nivel: Correlacional Enfoque: Cuantitativo
	¿Cuál es la relación de la rumiación y calidad de vida, según sexo en estudiantes Universitarios de Lima Sur 2023?		Identificar la relación entre la rumiación y calidad de vida, según sexo en estudiantes universitarios de Lima Sur 2023		H0: No existe relación positiva entre rumiación y calidad de vida en estudiantes universitarios de Lima Sur, 2023	
	¿Cuál es el nivel de rumiación cognitiva en estudiantes universitarios de Lima Sur 2023?		Identificar el nivel de rumiación cognitiva en estudiantes universitarios de Lima Sur 2023	H0: No existe relación positiva entre rumiación y calidad de vida en estudiantes universitarios de Lima Sur, 2023	H3: Existe relación positiva entre la rumiación cognitiva y calidad de vida, según sexo en estudiantes universitarios de Lima Sur, 2023	
	¿Cuál es el nivel de calidad de vida en estudiantes Universitarios de Lima Sur 2023??		Identificar el nivel de Calidad de Vida en estudiantes universitarios de Lima sur 2023		H0: No existe relación positiva entre la rumiación cognitiva y calidad de vida, según sexo en estudiantes universitarios de Lima Sur, 2023	

ANEXO 2. Instrumentos

Inventario de Respuestas Rumiativas (RRSS)

		1	2	3	4
		CASI NUNCA	ALGUNAS VECES	A MENUDO	CASI SIEMPRE
1	Piensas en lo solo/a que te sientes				
2	Piensas “No seré capaz de hacer mi trabajo/tarea si no soy capaz de quitarme esto de encima”				
3	Piensas en tus sensaciones de fatiga y molestias				
4	Piensas en lo duro que te resulta concéntrate				
5	Piensas “¿Qué he hecho yo para merecerme esto?”				
6	Piensas en lo pasivo/a y desmotivado/a que te sientes				
7	Analizar los sucesos recientes para entender por qué estás deprimido.				
8	Piensas acerca de cómo parecen no sentir nada				
9	Piensas “¿Por qué no puedo conseguir hacer las cosas?”				
10	Piensas “¿Por qué siempre reacciono de esta forma?”				
11	Te vas por ahí solo/a y piensas en por qué te sientes así				
12	Escribes lo que piensas para luego analizarlo.				
13	Piensas acerca de una situación reciente, anhelando que hubiera ido mejor				
14	Piensas “No seré capaz de concentrarme si continúo sintiéndome de esta manera”				
15	Piensas “Por qué tengo problemas que el resto de las personas no tienen”				
16	Piensas “¿Por qué no puedo controlar las cosas mejor?”				
17	Piensas en lo triste que te sientes				
18	Piensas sobre todos tus defectos, debilidades, fallos y equivocaciones				
19	Piensas sobre como no te apetece hacer nada				
20	Analizas tu forma de ser para intentar comprender por qué estas deprimido/a				
21	Te vas solo/ algún sitio para pensar sobre cómo te sientes				
22	Piensas en cómo estás de irritado contigo mismo/a				

ANEXO 2. Instrumentos
Escala de Calidad de Vida (ECVOB)

HOGAR						
1	Tus actuales condiciones de vivienda	1	2	3	4	5
2	Tu responsabilidad en la casa	1	2	3	4	5
15	Tu actual situación escolar	1	2	3	4	5
MEDIOS DE COMUNICACIÓN						
19	Calidad de los programas de televisión	1	2	3	4	5
20	Calidad del cine	1	2	3	4	5
21	La calidad de periódicos y revistas	1	2	3	4	5
EDUCACIÓN Y OCIO						
16	El tiempo libre que tienes	1	2	3	4	5
17	La forma como usas tu tiempo libre	1	2	3	4	5
18	La cantidad de tiempo que los miembros de tu familia pasan viendo televisión	1	2	3	4	5
22	La vida religiosa de tu familia	1	2	3	4	5
AMIGOS, VECINDARIO Y COMUNIDAD						
6	Tus amigos	1	2	3	4	5
7	Las facilidades para hacer compras en tu comunidad	1	2	3	4	5
9	El barrio donde vives	1	2	3	4	5
10	Las facilidades para recreación (parque, campos de juegos, etc.).	1	2	3	4	5
11	Tu familia	1	2	3	4	5
12	Tus hermanos	1	2	3	4	5
13	El número de hijos en tu familia	1	2	3	4	5
14	Tu relación con tus parientes (abuelos, tíos, primos...).	1	2	3	4	5
ECONOMÍA						
3	La capacidad de tu familia para satisfacer sus necesidades básicas	1	2	3	4	5
4	La capacidad de tu familia para darles lujos	1	2	3	4	5
8	La seguridad en tu comunidad	1	2	3	4	5
SALUD						
23	La vida religiosa de tu comunidad	1	2	3	4	5
24	Tus actuales condiciones de vivienda	1	2	3	4	5
25	Tus responsabilidades en la casa	1	2	3	4	5

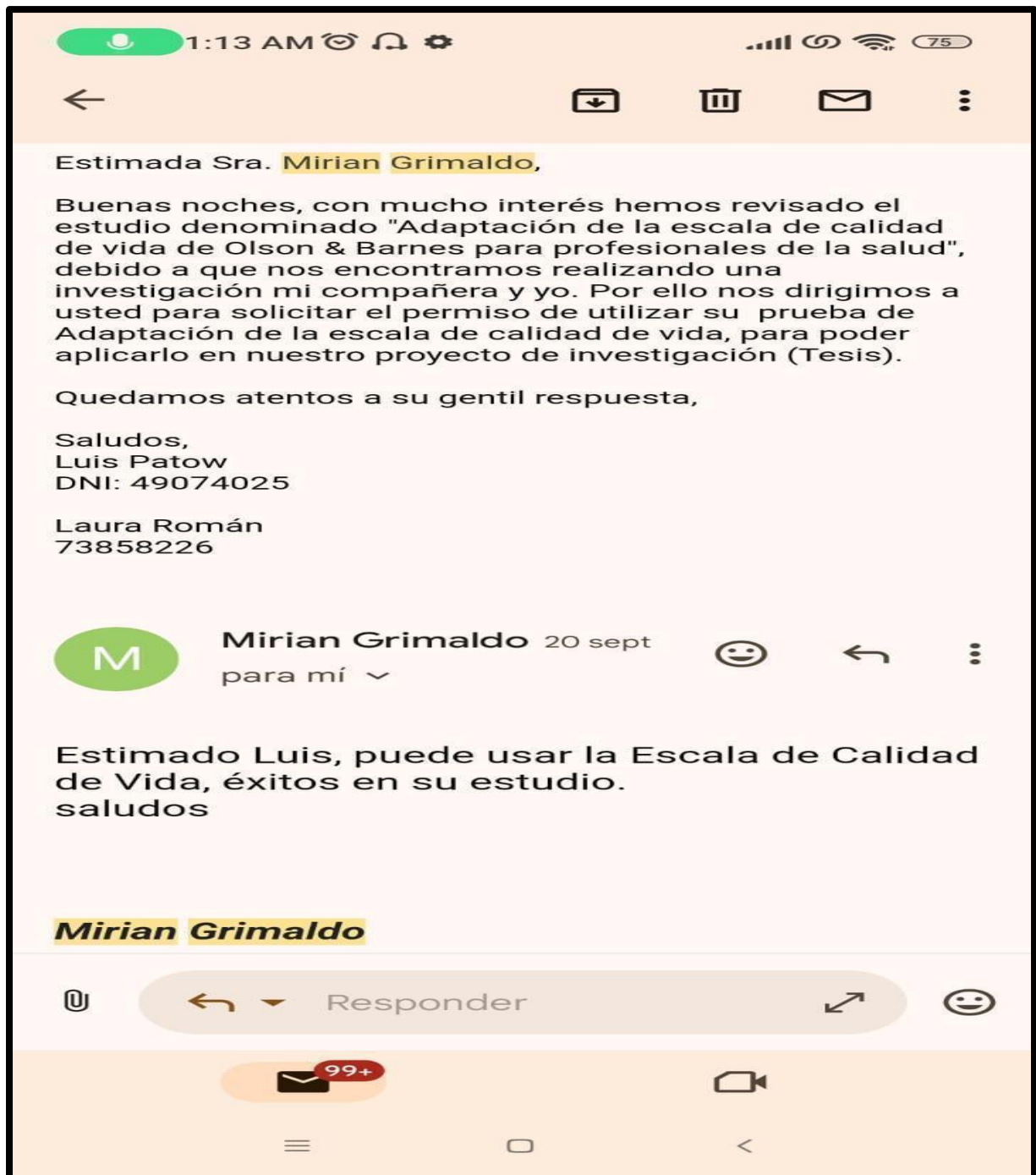
ANEXOS 3. Operacionalización de las variables

Operacionalización de las variables de estudio

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
rumiación cognitiva	Tipo de pensamiento constante, originado a partir de una circunstancia incómoda que provoca efectos adversos en la vida de una persona (Hervás, 2008).	Puntajes obtenidos en el Cuestionario de Rumiación, de Nolen et a. (1991)	-reproches (2, 5, 7, 9, 11,12, 14, 18, 20, 21 y 22) -reflexión (1, 3, 4, 6, 8, 10, 13, 15, 16, 17 y 19)	Mide Autoculpa Mide Pesimismo Mide Nostalgia Toma conciencia Observación interna	Intervalo
calidad de vida	Olson y Barnes (1982) indican que se refiere a la forma en que una persona logra satisfacer las necesidades derivadas de sus experiencias vitales.	Puntaje obtenido que expresa el perfil psicológico en la Escala de Calidad de Vida de Olson y Barnes (1982)	-hogar (1,2,15) -medios de comunicación (19,20 y 21) -educación y ocio (16,17,18 y 22) -amigos, vecindario y comunidad (6,7,9,10,11,12,13 y 14) -economía (3,4,5 y 8) -salud (23,24 y 25)	-Compromiso familiar. -Interacción entre emisor y medio -Formación y tiempo de dispersión - Adaptabilidad, flexibilidad, vínculo amical -compromiso económico -Bienestar integral físico y psicológico	Intervalo

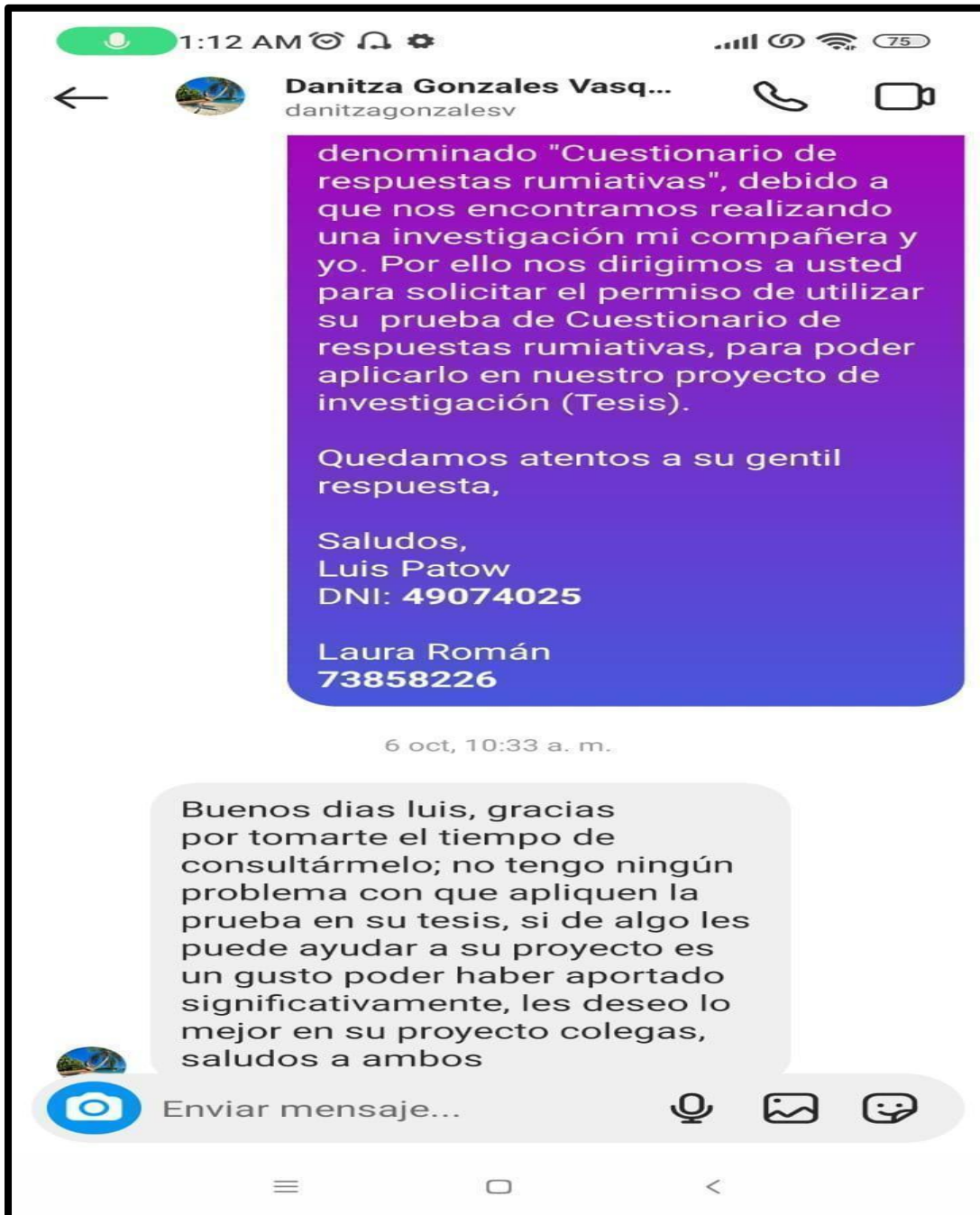
ANEXO 4. Carta de Solicitud dirigida a los autores de la adaptación de los Instrumentos

Permiso de la Escala de Calidad de Vida



ANEXO 5. Carta de Solicitud dirigida a los autores de la adaptación de los Instrumentos

Instrumento del Cuestionario de Respuestas Rumiativas



ANEXO 6. Consentimiento Informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN EL ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN

Yo-----declaro haber sido informado e invitado a participar en la investigación denominada “RUMIACIÓN COGNITIVA Y CALIDAD DE VIDA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LIMA SUR” de los bachilleres LAURA ROMAN HUACHOHUILLCA y LUIS RODOLFO PATOW CURITIMA para que obtenga su título profesional de Licenciado(a) en psicología por la Universidad Autónoma del Perú.

Comprendo que el estudio busca determinar la relación entre rumiación cognitiva y calidad de vida en es estudiantes universitarios de Lima Sur y sé que mi participación consistirá en responder una encuesta que demorará 25 minutos aproximadamente. Se me explicó la confidencialidad de la información que brinde, y que las encuestas serán asociadas a un número de serie, significadas que las respuestas no podrán ser identificadas por ajenos ni en la publicación del estudio.

Estoy en conocimiento de que no se entregarán los datos y que la participación en este estudio no es remunerada. Conozco que la información podrá beneficiar a la sociedad donde se esté llevando a cabo; de igual forma, sé que puedo negar la participación o retirarme cuando sea conveniente, sin causas ni consecuencias negativas para mí. Recibiré una copia firmada de este consentimiento.

Nombre **participante**:
DNI:
Fecha:

Nombre **participante**:
DNI:
Fecha:

Nombre **participante**:
DNI:
Fecha:

ANEXO 7. Validez de los Instrumentos

Cargas de los Factores de la variable de rumiación cognitiva

Factor	Indicador	Estimador	EE	Z	p	Estimador Estándar
Factor 1	RC2	0.640	0.0526	12.2	< .001	0.632
	RC5	0.669	0.0502	13.3	< .001	0.678
	RC7	0.537	0.0504	10.6	< .001	0.567
	RC9	0.682	0.0509	13.4	< .001	0.681
	RC11	0.706	0.0491	14.4	< .001	0.717
	RC12	0.563	0.0518	10.9	< .001	0.577
	RC14	0.607	0.0504	12.0	< .001	0.627
	RC18	0.588	0.0486	12.1	< .001	0.629
	RC20	0.596	0.0475	12.6	< .001	0.649
	RC21	0.650	0.0462	14.1	< .001	0.708
	RC22	0.639	0.0448	14.3	< .001	0.714
Factor 2	RC1	0.690	0.0450	15.3	< .001	0.752
	RC3	0.649	0.0499	13.0	< .001	0.666
	RC4	0.597	0.0476	12.5	< .001	0.648
	RC6	0.598	0.0485	12.3	< .001	0.638
	RC8	0.687	0.0498	13.8	< .001	0.697
	RC10	0.593	0.0478	12.4	< .001	0.642
	RC13	0.587	0.0483	12.2	< .001	0.632
	RC15	0.690	0.0510	13.5	< .001	0.686
	RC16	0.657	0.0479	13.7	< .001	0.693
	RC17	0.664	0.0466	14.2	< .001	0.713
	RC19	0.683	0.0481	14.2	< .001	0.712

Nota. EE = Error Estándar, Z = Puntuación Z, p = Probabilidad de significancia

Cargas de los Factores de la variable calidad de vida

Factor	Indicador	Estimador	EE	Z	p	Estimador Estándar
hogar	CV1	0.638	0.0487	13.1	< .001	0.681
	CV2	0.913	0.0635	14.4	< .001	0.733
	CV15	0.765	0.0521	14.7	< .001	0.735
medios de comunicación	CV19	0.845	0.0565	15.0	< .001	0.755
	CV20	0.911	0.0519	17.6	< .001	0.844
educación y ocio	CV21	0.962	0.0578	16.6	< .001	0.812
	CV16	0.823	0.0580	14.2	< .001	0.722
	CV17	0.791	0.0617	12.8	< .001	0.672
Factor 2	CV18	0.773	0.0550	14.1	< .001	0.710
	CV22	0.778	0.0580	13.4	< .001	0.685
	CV6	0.774	0.0518	14.9	< .001	0.739
	CV7	0.744	0.0506	14.7	< .001	0.730
amigos, vecindario	CV9	0.893	0.0581	15.4	< .001	0.755
	CV10	0.852	0.0575	14.8	< .001	0.736
	CV11	0.598	0.0516	11.6	< .001	0.610
comunidad	CV12	0.692	0.0550	12.6	< .001	0.650
	CV13	0.714	0.0615	11.6	< .001	0.609
	CV14	0.600	0.0516	11.6	< .001	0.610
economía	CV3	0.753	0.0539	14.0	< .001	0.710
	CV4	0.920	0.0586	15.7	< .001	0.768
	CV5	0.784	0.0557	14.1	< .001	0.718
	CV8	0.756	0.0581	13.0	< .001	0.671
salud	CV23	0.830	0.0563	14.7	< .001	0.743
	CV24	0.634	0.0530	12.0	< .001	0.638
	CV25	0.794	0.0499	15.9	< .001	0.793

Nota. EE = error estándar, Z = puntuación z, p = probabilidad de significancia

ANEXO 8. Confiabilidad

Confiabilidad de la variable rumiación cognitiva

	α	w
rumiación cognitiva	0.946	0.946
Dimensión 1: reproche	0.891	0.892
Dimensión 2: reflexión	0.904	0.904

Nota. α = Alfa de Cronbach, w = w de McDonald

Ajuste del modelo prueba Chi Cuadrado

χ^2	gl	P
323	208	.001

Nota. χ^2 = Chi Cuadrado, gl = Grados de Libertad, p = Probabilidad de Significancia

Medidas de ajuste en la variable de rumiación cognitiva

CFI	TLI	SRMR	RMSEA	IC 90% del RMSEA	
				Inferior	Superior
0.965	0.961	0.0341	0.0422	0.0329	0.0509

Nota. CFI = Índice de Ajuste Comparativo, TLI = Índice de Ajuste de Tucker-Lewis, SRMR = Residuo Cuadrático Medio Estandarizado, RMSEA = Raíz del Error Cuadrático Medio de Aproximación, IC = Intervalo de confianza.

Tabla 12

confiabilidad de la variable calidad de vida

	α	w de McDonald
Escala	0.958	0.958
Dimensión 1 hogar	0.756	0.655
Dimensión 2 medios de comunicación	0.843	0.846
Dimensión 3 salud	0.764	0.773

Nota. α = alfa de cronbach, w = w de McDonald

Ajuste del modelo prueba Chi Cuadrado

χ^2	gl	P
635	260	.001

Nota. χ^2 = Chi Cuadrado, gl = Grados de Libertad, p = Probabilidad de Significancia

Medidas de ajuste en la variable de calidad de vida

CFI	TLI	SRMR	RMSEA	IC 90% del RMSEA	
				Inferior	Superior
0.918	0.906	0.0430	0.0682	0.0615	0.0750

Nota. CFI = índice de ajuste comparativo, TLI = índice de ajuste de tucker-lewis, SRMR = residuo cuadrático medio estandarizado, RMSEA = raíz del error cuadrático medio de aproximación, IC = intervalo de confianza