



UNIVERSIDAD PERUANA
CAYETANO HEREDIA

Facultad de
Psicología

AUTOCRÍTICA RUMIATIVA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN
ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD DE LIMA METROPOLITANA

TESIS PARA OPTAR POR EL TÍTULO DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

AUTORA: CARMEN ROSA BAEZ POMAHUACRE

ASESOR: Mg. EMIR ALBERTO CONDORI BENAVIDES

LIMA – PERÚ

2025



02/07/2025

Carmen Rosa Baez Pomahuacre

AUTOCRÍTICA RUMIATIVA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD DE LIMA METROPOLIT...

- AUTOCRÍTICA RUMIATIVA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD DE LIMA METROPOLITANA
- CARMEN ROSA BAEZ POMAHUACRE
- Universidad Peruana Cayetano Heredia

Detalles del documento

Identificador de la entrega
trn:oid:::1:3289262404

Fecha de entrega
2 jul 2025, 4:01 p.m. GMT-5

Fecha de descarga
2 jul 2025, 4:05 p.m. GMT-5

Nombre de archivo
Carmen_Baez_turnitin.pdf

Tamaño de archivo
556.5 KB

80 Páginas

19.014 Palabras

104.766 Caracteres



Página 2 of 83 - Descripción general de integridad

Identificador de la entrega trn:oid:::1:3289262404

6% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Exclusiones

- N.º de fuente excluida



02/07/2025

Fuentes principales

- 6% Fuentes de Internet
- 4% Publicaciones
- 6% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

MIEMBROS DEL JURADO

Mg. MELANIA KATY GUTIERREZ YEPEZ

Presidente

Mg. MONICA ELVIRA VELASCO TAIPE

Vocal

Mg. BRIGITTE ANA LUCIA AGUILAR SALCEDO

Secretaria

DEDICATORIA

A mis padres,

Priscilio Baez Estrada, quien me cuida desde el cielo y lo llevo siempre en mi
corazón.

Fortunata y Teodocio, mi mayor motivo para progresar, y mis guías en cada
etapa de mi vida.

A mis hermanos,

Robic e Yvette, a quienes quiero mucho y siempre han sido mis modelos a
seguir.

A mis tres mejores amigos,

Manchitas y Taesook, en el cielo; y Milow, quien llegó recientemente para
hacerme compañía.

AGRADECIMIENTOS

Quiero expresar un agradecimiento especial a mi hermano mayor Robic Rene, quien ha sido mi más grande apoyo en todos los momentos de mi vida. Es la persona que más me alienta y me motiva a continuar en un camino de logros lleno de valores y constancia.

A mis padres, Fortunata Pomahuacre y Teodocio Quispe, por su gran cuidado, dedicación y compañía hasta altas horas de la noche. Su gran sacrificio siempre ha sido motivo para seguir adelante.

A mi hermana Gladys Yvette, por brindarme su protección como una segunda mamá y siempre sacarme una sonrisa en el día a día, ese carácter alegre ha sido siempre una recarga de energía para continuar con mis propósitos.

A todos los participantes de esta investigación, quienes estuvieron siempre dispuestos a apoyarme con mucho entusiasmo y compromiso. Su participación no solo enriqueció este proyecto, sino que también reflejó su generosidad y empatía. Sin su colaboración, este logro no habría sido posible.

TABLA DE CONTENIDOS

RESUMEN

ABSTRACT

INTRODUCCIÓN..... 1

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA 1

1. Identificación del problema..... 1
2. Justificación e importancia del problema..... 5
3. Objetivos de la investigación 8
 - 3.1. Objetivo general..... 8
 - 3.2. Objetivos específicos 8

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO 9

1. Aspectos conceptuales pertinentes 9
 - 1.1. Rumia..... 9
 - 1.2. Autocrítica rumiativa 9
 - 1.3. Diferencias de la rumia autocrítica con otros tipos de rumia .. 10
 - 1.4. Teorías relacionadas a la autocrítica rumiativa 11
 - 1.5. Bienestar psicológico..... 16
 - 1.6. El bienestar psicológico en universitarios 18
 - 1.7. Teorías relacionadas al bienestar psicológico..... 19
2. INVESTIGACIONES EN TORNO AL PROBLEMA
INVESTIGADOS..... 23
 - 2.1. Antecedentes internacionales..... 23
 - 2.2. Antecedentes nacionales 30

3.	HIPÓTESIS.....	34
3.1.	HIPÓTESIS GENERAL.....	34
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA		35
2.	Población y muestra	35
2.1.	Población	35
2.2.	Muestra, muestreo y criterios de selección.....	36
2.3.	Variables: definiciones conceptuales y operacionales.....	41
3.	Instrumentos	45
3.1.	Escala de autocrítica rumiativa (SCRS)	45
3.2.	Escala de bienestar psicológico para adultos (BIEPS-A)	46
4.	Procedimiento	47
5.	Plan de análisis de datos.....	48
6.	Consideraciones éticas	50
RESULTADOS		52
DISCUSIÓN		59
CONCLUSIONES		67
RECOMENDACIONES		70
REFERENCIAS		74
ANEXOS		
1.	Consentimiento Informado	
2.	Escala de bienestar psicológico para adultos (BIEPS-A)	
3.	Escala de Autocrítica Rumiativa (SCRS)	

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Características de la muestra.....	37
Tabla 2 Operacionalización de las variables.....	43
Tabla 3 Estadísticos descriptivos	52
Tabla 4 Correlaciones entre variables	54
Tabla 5 Nivel de autocritica rumiativa.....	54
Tabla 6 Nivel de bienestar psicológico.....	55
Tabla 7 Comparaciones según sexo con las variables de estudio.....	57

RESUMEN

La presente investigación de nivel básico y diseño no experimental de enfoque cuantitativo empleó la estrategia asociativa y tuvo como objetivo determinar la relación entre bienestar psicológico y autocrítica rumiativa en estudiantes de una universidad de Lima Metropolitana. Se trabajó con una muestra de 253 estudiantes universitarios de una universidad de Lima Metropolitana, entre ellos 75 eran hombres y 178 eran mujeres, el rango de edades fue entre 18 a 32 años (Medad=20). Los instrumentos empleados fueron la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS-A) y la Escala de Autocrítica Rumiativa (SCRS). Los resultados revelaron la presencia correlación inversa regular ($\rho=-0.594$ $p<0.01$) lo que sugiere que niveles más altos de bienestar psicológico están asociados con un menor nivel de autocrítica rumiativa. Los datos destacan una relevante necesidad de fomentar programas de intervención psicológica en las universidades con el fin de prevenir la presencia de autocrítica rumiativa y mantener niveles adecuados del bienestar psicológico. Se concluye que la autocrítica rumiativa es una variable de riesgo para el mantenimiento de los niveles del bienestar psicológico y, por tanto, para el funcionamiento integral de los universitarios.

Palabras clave: bienestar psicológico, autocrítica rumiativa, universitarios, correlacional.

ABSTRACT

This basic level research, with a non-experimental design and a quantitative approach, used the associative strategy and aimed to determine the relationship between psychological well-being and ruminative self-criticism in students from a university in Metropolitan Lima. The sample consisted of 253 university students from a university in Metropolitan Lima, among them 75 were men and 178 were women, the age range was between 18 and 32 years ($M_{age}=20$). The instruments used were the Psychological Well-Being Scale for Adults (BIEPS-A) and the Ruminative Self-Criticism Scale (SCRS). The results revealed the presence of a regular inverse correlation ($\rho=-0.594$ $p<0.01$) suggesting that higher levels of psychological well-being are associated with a lower level of ruminative self-criticism. The data highlight a relevant need to promote psychological intervention programs in universities in order to prevent the presence of ruminative self-criticism and maintain adequate levels of psychological well-being. It is concluded that ruminative self-criticism is a risk variable for maintaining levels of psychological well-being and therefore, for the comprehensive functioning of university students.

Keywords: psychological well-being, ruminative self-criticism, university students, correlational.

INTRODUCCIÓN

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1. IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA

En el mundo, la aspiración por la perfección y el éxito personal se ha convertido en un imperativo social, asimismo, en la búsqueda constante por perseguir nuestra felicidad como objetivo de vida enfrentamos a un enemigo silencioso: la autocrítica rumiativa.

Esta variable psicológica, la cual tiene su origen en los distintos subtipos de la rumia (Smart et al., 2016), se define como aquellos pensamientos negativos recurrentes dirigidos hacia el "yo", en modo de condena o ataque y resuena como un aspecto perjudicial porque puede prolongarse en el tiempo, afectando el bienestar y la adaptabilidad de una persona (Smart et al., como se citó en Macher & Mejía, 2020) ya que, los hallazgos en la literatura demuestran que la autocrítica rumiativa está relacionada con sentimientos de culpa, vergüenza y neuroticismo (Stoeber & Gaudreau, como se citó en Cendales, 2023) así como la desregulación emocional, el perfeccionismo desadaptativo y el estrés percibido (Moreira & Maia, 2018).

En la población universitaria, esta problemática genera importancia destacada debido a las preocupaciones que originan las altas exigencias académicas, la presión social y la transición a una nueva etapa de autonomía responsable que asumen los estudiantes durante su formación profesional (Salazar, 2024), De hecho, en el contexto peruano, el Ministerio de Educación (MINEDU, 2021) ha identificado que los jóvenes universitarios enfrentan factores limitantes como la desigualdad de oportunidades, la falta de preparación académica y la presión económica, que contribuyen a cargas

mentales negativas que afecta su salud mental. Esto sucede porque las situaciones difíciles acompañadas de estrés, ansiedad y tristeza da origen a la activación de un estilo de respuesta disfuncional que somete al individuo a un círculo descontrolado de pensamientos críticos rumiantes (Kolubinski et al., 2021), cuando el sujeto presenta un estilo rumiante de respuesta suele amplificar sus emociones negativas lo que evidencia el impacto en el bienestar psicológico. (Hilt, et al., 2010)

Las evidencias antes mencionadas, demuestran sintomatologías contrarias al objetivo de vida del ser humano al cual denominamos bienestar psicológico o también llamado bienestar subjetivo, salud mental o felicidad, el cual, por su parte, se define como la estabilidad emocional y la satisfacción con la vida (Casullo & Castro, 2000; Victoria & González, 2018). Por tanto, todo aquello que limite o afecte la calidad de vida de una persona, como es el caso de la autocrítica rumiativa, se contraponen al concepto de esta variable. De hecho, en estudios previos, ya se ha identificado que la autocrítica rumiativa y el bienestar psicológico tienen una relación inversa, generando que los universitarios se recriminen y queden atrapados en pensamientos que bloquean el poder de autorregularse y dar una solución eficaz (De Rosa & Keegan, 2024), en tal sentido, la autocrítica rumiativa crea un ciclo de autoevaluación negativa genera mayor estrés, ansiedad, baja autoestima. (Kocsel et al., 2022). Por otro lado, factores como la mala interacción social y la baja percepción de autoeficacia pueden agravar estos pensamientos negativos (Flórez et al., como se citó en Sánchez, 2020).

A nivel internacional, la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2021) ha reportado un incremento significativo en los casos de ansiedad cuyas cifras nos dicen que más de 40% de la población brasilera ha sido afectada y en el caso de

depresión en jóvenes, en el Perú las cifras han superado 4 veces más de años anteriores; específicamente en la población universitaria, cerca del 40% de estudiantes padecen algún tipo de trastorno en general (Ministerio de Salud del Perú, 2019), el 85% de los estudiantes reporta niveles elevados de ansiedad (82%), estrés (79%) o violencia (52%) (MINEDU, 2019) cifras que complementan otros estudios donde el 48.24% de estudiantes presentan un nivel inadecuado de bienestar psicológico (Cuba et al., 2023). De manera similar, las dimensiones que permiten evaluar el bienestar psicológico también reportan índices de afectación: A nivel internacional, un 41.7% de universitarios mantienen pocas relaciones positivas con el entorno, una concentración del 26.6% de los mismos presentan bajos niveles de autonomía y respecto a la dimensión del crecimiento personal el 25.3% tiene niveles bajos (Sandoval et al., como se citó en Rivera et al., 2018). A nivel nacional, específicamente en la dimensión de aceptación más del 50% presenta un nivel inadecuado, en la misma línea también la dimensión proyectos muestra niveles inadecuados (Cuba et al., 2023). Así pues, estudios confirman que la rumiación y sus tipos (autocríticos) impiden la capacidad de toma de decisiones y exacerbando síntomas de tensión física y mental, esto refuerza la angustia emocional de los universitarios confirmando el impacto que tiene sobre el bienestar psicológico (Cadenillas et al., 2022).

Si bien existen investigaciones a nivel internacional y nacional esta información aún es escasa. Esta limitación resalta la necesidad de abordaje de investigaciones que analicen la relación entre estas variables. Comprender esta relación en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana permitiría desarrollar estrategias de intervención adecuadas para promover su salud mental y bienestar.

En este contexto, surge la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuál es la relación entre la autocritica rumiativa y el bienestar psicológico en estudiantes de una universidad de Lima Metropolitana?

2. JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA DEL PROBLEMA

La presente investigación cuenta con valor teórico, debido a que el estudio de estas variables permite la ampliación de la literatura científica con datos actualizados sobre la temática y sirve de base informativa para futuros estudios en este y otros contextos, ya que la variable autocrítica rumiativa tanto de manera independiente como su correlación con el bienestar psicológico aún no ha sido explorada suficientemente.

Además, se encuentra valor práctico, ya que aborda una problemática latente muy poco estudiada a través de un enfoque correlacional y cuantitativo no experimental que otorga datos claros y específicos a nivel general y según sexo. Los resultados permiten comprender cómo es que estas dos variables interactúan en el contexto universitario, en consecuencia, poder prevenir sus afectaciones en la salud mental, el rendimiento académico y personal, ya que el estudio identifica a la autocrítica rumiativa como un factor riesgo que puede dar origen a trastornos mentales como depresión, ansiedad, estrés y más. Al analizar esta relación, el estudio ayuda a identificar a aquellos estudiantes que pudieran estar en mayor riesgo; asimismo se ofrece una base sólida que facilita la creación de guías prácticas para profesores, orientadores y profesionales de la salud mental, quienes pueden implementar estrategias para mitigar los efectos negativos en los estudiantes sobre todo en el afrontamiento a las exigencias académicas.

Finalmente, cuenta con valor social, ya que los resultados de este estudio permiten visualizar los problemas psicológicos que afectan a gran parte de la población universitaria como la autocrítica rumiativa y el malestar psicológico en universitarios,

lo cual permite diseñar acciones preventivas con impacto positivo en la comunidad educativa.

Se propone políticas como incorporar contenidos de salud mental en los primeros ciclos académicos, capacitar a docentes en detección temprana de señales emocionales y la derivación adecuada hacia el área especializada, y crear espacios de bienestar en los campus que fomenten prácticas de autocuidado. También se recomienda evaluar periódicamente el bienestar estudiantil y promover el trabajo interdisciplinario con el establecimiento de brigadas estudiantiles para una atención integral.

A diferencia de estudios generales sobre salud mental, esta investigación aporta un enfoque específico en los patrones rumiativos, permitiendo intervenciones más dirigidas y efectivas.

LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN

En la presente investigación surge la dificultad del acceso a la información debido a la escasez de investigaciones que estudie la variable autocrítica rumiativa y, por tanto, sus relaciones con otras variables como es el caso del bienestar psicológico; esto se debe a la reciente incorporación de esta variable en diferentes contextos, sobre todo en el peruano. No obstante, el presente estudio servirá como precedente para motivar una mayor investigación y acrecentar el conocimiento sobre esta variable en pro de prevenir sus posibles consecuencias.

Otra limitación se encuentra en el acceso a los participantes, debido a que estos se encontraban distribuidos en sedes de diferentes locaciones; por tanto, se tuvo que planificar muy bien los horarios y los permisos, este hecho, en un primer momento fue

sumamente complicado. Asimismo, el formato de las escalas está realizado para que su aplicación sea autoevaluada, lo que podría recaer en algún sesgo si las respuestas no son dadas honestamente, sobre todo porque podría presentarse el efecto de necesidad de aceptación social respecto a las variables estudiadas. Finalmente, la característica de la muestra fue dada por conveniencia, este hecho involucra que los participantes no fueron seleccionados al azar y el estudio tiene menor capacidad de generalización.

3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. OBJETIVO GENERAL

- Determinar la relación entre la autocrítica rumiativa y el bienestar psicológico en estudiantes de una universidad de Lima Metropolitana

3.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Conocer el nivel de autocrítica rumiativa en estudiantes de una universidad de Lima Metropolitana.
- Conocer el nivel de bienestar psicológico en estudiantes de una universidad de Lima Metropolitana.
- Comparar la autocrítica rumiativa y el bienestar psicológico en estudiantes de una universidad de Lima metropolitana según sexo

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

1. ASPECTOS CONCEPTUALES PERTINENTES

1.1. RUMIA

Para Schneider, et al. (2020) La rumia es la reflexión repetitiva de forma pasiva acerca de las situaciones estresantes que experimenta la persona, este pensamiento recurrente afecta el estado anímico de la persona debido a experiencias de situaciones negativas como la amenaza, injusticia o pérdida (Trapnell & Campbell, como se citó en De Rosa & Keegan, 2018).

De manera complementariamente, De Rosa y Keegan (2018) mencionan que la rumiación se desarrolla como un mecanismo de afrontamiento de forma desadaptada que tiende a la depresión, ya que se desarrolla la atención de enfoque interno hacia los pensamientos y emociones en base a los estados de ánimo negativos.

1.2. AUTOCRÍTICA RUMIATIVA

La autocrítica rumiativa o la rumia autocrítica es la manifestación de una autoevaluación negativa que está vinculada a muchas formas psicopatológicas, su desarrollo conceptual tiene origen en los distintos tipos de rumia como la rumia general, rumia depresiva o rumia de ira; sin embargo la autocrítica rumiativa es un tipo más específico de rumia basado en un estilo de pensamiento estrechamente enfocado a la crítica del Yo como castigo por los errores percibidos, las debilidades, malos hábitos y por la percepción de insuficiencia. (Smart, et al., 2016). Estos pensamientos persistentes y negativos se manifiestan al no poder cumplir con las expectativas propuestas sobre uno mismo (O'Connor y Noyce, como se citó en Lin, et al., 2022). Es importante resaltar que autores como Birni et al. (2025) han identificado que la

autocrítica rumiativa es un factor predisponente para la perpetuación de emociones negativas donde fomenta la disminución de la salud mental sobre todo si la persona ha experimentado experiencias adversas en la infancia (ACEs) también menciona que el género femenino está más propenso a tener niveles superiores al masculino debido a que las mujeres presentan mayor sensibilidad y tienden a desarrollar estilos de apego ansioso.

Para Kolubinsky et al. (2017) El desarrollo conceptual de la autocrítica rumiativa está asociada a la metacognición, referida al control que se tiene de los pensamientos sobre los momentos empíricos del individuo, ya que depende del dominio que se tenga sobre estos pensamientos para que se active la recurrencia involuntaria de las valoraciones personales en forma negativa.

Por otro lado, Macher y Mejía (2020) explican que la autocrítica rumiativa se estudia desde un enfoque transdiagnóstico dirigido al indagar sobre coincidencias en sintomatologías con otros trastornos mentales, lo que significa que cuando se investiga esta variable se busca identificar y dar tratamiento a factores de vulnerabilidad y mantenimiento compartidos con otros trastornos mentales.

1.3. DIFERENCIAS DE LA RUMIA AUTOCRÍTICA CON OTROS TIPOS DE RUMIA

- Rumia autocrítica: Los pensamientos están centrados en el autorreproche sobre la identidad y la valoración personal. (Smart, et al., 2016). Ejemplo: “Me preocupa haber cometido muchos errores, debí ser diferente” “Me avergüenza estos hábitos que tengo”

- Rumia depresiva: Los pensamientos están centrados en la negatividad, es decir en pensamientos de que todo le sale mal. Relacionada a la triada de Beck (Nolen-Hoeksema, 1991). Ejemplo: “Nada me sale bien”
- Rumia de ira: Es la constante preocupación sobre injusticias o agravios percibidos que genera la persistencia del enojo (Novaco, 1994). Ejemplo: “Es injusto que me traten de esa manera” “Debí defenderse y responder de otra manera”
- Rumia ansiosa: Es la constante preocupación sobre el futuro y la percepción de que las consecuencias sobre situaciones serán negativas (Wells & Matthews, 2014). Ejemplo: “Y si hago mal y me equivoco en la presentación”

1.4. TEORÍAS RELACIONADAS A LA AUTOCRÍTICA RUMIATIVA

1.4.1. Teoría cognitiva de las funciones ejecutivas

Según esta teoría, la autocrítica rumiativa puede ser explicada bajo el modelo de Función Ejecutiva Autorreguladora (S-REF) perteneciente a la Teoría cognitiva de las funciones ejecutivas (Wells & Matthews, como se citó en Kolubinski et al. 2021). Para el siguiente estudio nos basaremos en esta teoría y modelo teórico.

Para explicar la autocrítica rumiativa Kolubinski (2021) expone lo siguiente:

Bajo el modelo Función Ejecutiva Autorreguladora (S-REF), la atención está centrada en los procesos que desencadenan y refuerzan la preocupación y la rumiación, más no en el contenido de los pensamientos y experiencias intrusivas. También, nos dice que el malestar psicológico se asocia con la activación de un estilo de respuesta

disfuncional que aparece frente a los pensamientos intrusivos y negativos que consiste en hipervigilancia, preocupación, rumiación, inhibición cognitiva y evitación.

Al estilo de respuesta antes mencionado se le denomina Síndrome Cognitivo Atencional (CAS), el cual trae consigo 3 componentes principales:

1. Preocupación y rumiación: Ciclos repetitivos de pensamientos ante los errores del pasado o también ante posibles amenazas.
2. Sensibilidad ante amenazas: Focalización excesiva de la atención ante aspectos negativos o cualquier señal de peligro basados en la experiencia.
3. Estrategias desadaptativas de afrontamiento: Prácticas de evitación, supresión de pensamientos o control riguroso de los pensamientos

Asimismo, Kolubinski et al. (2021) explica que este estilo de respuesta (CAS) surge y persiste bajo influencia de las metacogniciones, que son las creencias que tenemos sobre cómo funcionan nuestros pensamientos y los métodos que empleamos para poder gestionarlos y controlarlos.

se aclara que existen dos tipos de metacogniciones:

- Metacogniciones positivas: Estas son aquellas creencias que justifican y refuerzan estrategias como la rumiación o preocupación pensamientos y hace que su uso sea excesivo. (por ejemplo, “si vigilo constantemente mis pensamientos hará que pueda controlarlos” o “preocuparme me hace sentir más responsable y así no cometeré errores”).
- Metacogniciones negativas: Estas creencias generan que los pensamientos sean vistos como peligro y sin control sobre estos, como

resultado justifican y refuerzan estrategias desadaptativas como la supresión de pensamientos o la evitación. (por ejemplo, “si no evitar ciertos pensamientos, algo malo me pasará” o “mis pensamientos son peligrosos y deberían desaparecer”

En suma, se podría afirmar que los pensamiento autocríticos y rumiantes emergen ante una situación negativa donde una persona cree que preocuparse en el problema le ayudará a solucionarlo (metacognición positiva), sin embargo, este comportamiento activa la rumiación; luego, presentar pensamientos rumiantes la hace sentir atrapada y así desarrolla la creencia de encontrarse en peligro y no poder controlar lo que pasa por su mente (metacognición negativa) perpetuando y dando como resultado al Síndrome Cognitivo Atencional (CAS).

Finalmente, Kolubinski et al. (2021) nos dice que la relación de la autocrítica rumiativa con las metacogniciones también se podrían observar en su propio constructo, ya que contiene ítems como “A menudo me preocupo por todos los errores que he cometido.”, “A veces se me hace difícil cortar los pensamientos críticos sobre mí mismo/a.” o "A veces me resulta difícil dejar de lado los pensamientos críticos sobre mí mismo".

1.4.2. Teoría de los estilos de respuesta

Esta Teoría propuesta por Nolen-Hoeksema en el año 1991 propone el modelo de los estilos de respuesta, el cual nos dice que los pensamientos desadaptativos y disfuncionales emergen debido a situaciones ansiosas y estresantes, en casos extremos, las consecuencias tienden a ser muy graves como el suicidio; el autor propone esta teoría para explicar cómo las personas gestionan sus emociones en el contexto de la

depresión (De Rosa & Keegan, 2018) también explica que la respuesta elegida al estado de ánimo negativo determina si ese estado de ánimo negativo se mantiene, exagera o disminuye. (Hilt, et al., 2010)

A Continuación, se presentan las características de la teoría, según De Rosa y Keegan (2018):

- Para dar una respuesta, se toma en cuenta episodios anteriores respecto a la experiencia negativa en los estados de ánimo, es decir si hubo malestar o fracaso ante una situación se percibe que sucederá otra vez.
- Se presenta una respuesta pasiva respecto a sus estados mentales de ánimo negativos.
- Presencia de la conducta de aislamiento social

En 1991, Nolen-Hoeksema propone su modelo de respuesta rumiativa en base a los tipos del estilo de respuesta

El Estilo Rumiante:

Cuando un sujeto presenta el estilo rumiante suele amplificar sus emociones negativas debido a constantes preguntas del porqué se sienten mal, esta acción se convierte en un ciclo repetitivo que impide la resolución activa de problemas y refuerza los pensamientos negativos.

Estilo distractor:

Este estilo se caracteriza por el empleo de tareas externas para que la atención no se focalice en los pensamientos negativos, ejemplo de estas actividades son el ejercicio, el entretenimiento o el mismo trabajo; en estos casos el sujeto percibe que se

está adaptando a las situaciones que enfrenta, sin embargo, no siempre es así, ya que puede convertirse en consecuencias perjudiciales.

Entonces se explica que, el estilo rumiante, siendo un estilo de respuesta cognitiva, se origina ante aspectos como el estrés, tendencias al perfeccionismo mal adaptativo, fracasos percibidos o baja autoestima, sin embargo, lejos de aminorar las cargas emocionales, genera aumentos en los síntomas presentados; ante esto, la falta de estrategias de autorregulación, presencia de un entorno crítico o no tener redes de apoyo exacerba los síntomas; mientras que la distracción y la resolución de problemas conducirán a disminuciones en los síntomas (Hilt, et al., 2010).

Según Smart et al. (como se citó en Macher y Mejía, 2020) el estilo rumiante empleado para aclarar la evolución de la depresión explica la autocrítica rumiativa, porque este constructo integra parte de los tipos de pensamientos rumiante (Smart, et al., 2016). Así pues, la autocrítica rumiativa se puede explicar dentro del proceso del estilo rumiante con un enfoque más concreto que implica el desarrollo de pensamientos negativos centrados obsesivamente en sus errores, defectos o fracasos. Asimismo, la teoría sugiere que las mujeres tienen más probabilidades a presentar el estilo rumiante, mientras que los hombres tienen más probabilidades distraerse y buscar soluciones (Hilt, et al., 2010).

Entonces, esta teoría nos dice que, debido a sus componentes, al detectar una situación difícil, una persona tenderá a activar episodios de fracaso o malestar; y lejos de buscar soluciones, se presentaría una acción pasiva donde solo dará vueltas en los mismos pensamientos autocríticos, de esta manera la persona pondrá mucha atención en aspectos que lo avergüenzan, en repetir cosas tontas que dijo, en preocuparse por

los errores cometidos y sobre todo en criticarse y reprenderse por no sentirse productivo, siendo este un estilo de respuesta que lo envolverá en un ciclo constante sin control aparente.

Este modelo describe a la variable como unidimensional cuya dimensión es denominada “autocrítica rumiativa”, se establece que habrá mayor nivel de la variable cuando los pensamientos negativos que critican el Yo por errores percibidos como los malos hábitos, debilidades o la falta de suficiencia para sí mismo se desarrollen con mayor continuidad, de forma prolongada y sin control (Smart, et al., 2016).

Finalmente, se establece que para el presente estudio resulta pertinente el modelo de estilos de respuestas propuesto por Susan Nolen-Hoeksema (1991) el cuál es considerado por Smart Peters y Baer para la elaboración del instrumento Escala de Autocrítica Rumiativa debido a que representa uno de los enfoques teóricos más sólidos para poder comprender el comportamiento de la variable como un proceso mental estructurado, mas no como un síntoma aislado, además ha demostrado que su aplicabilidad permite esclarecer el impacto en el bienestar psicológico, lo que facilita la comprensión de los vínculos entre las variables estudiadas para orientar los resultados a una intervención preventiva.

1.5. BIENESTAR PSICOLÓGICO

Según la Organización mundial de la salud (OMS) (2018) la salud mental está íntegramente asociada al bienestar mental y psicológico. Asimismo, en su desarrollo, tiene influencia de factores sociales, ambientales, biológicos y psicológicos. En particular, el bienestar psicológico, se relaciona a la estabilidad que posee la salud

mental y por ello, su función principal se orienta a la búsqueda del equilibrio de ésta a través de la promoción y prevención (OMS, 2019)

En la misma línea, Victoria y González (2018) manifiestan que el bienestar psicológico es una idea construida que expresa la satisfacción de vida mediante la experiencia de los estados de ánimo positivos a través de la valoración personal de los aspectos físicos, psíquicos y sociales. Sin embargo, es importante resaltar que su concepto ha sido estudiado de múltiples maneras poco precisas, por lo cual se han empleado nombres para hacerle referencia tales como bienestar subjetivo, salud mental y felicidad, no obstante, el nombre más común que se ha empleado como sinónimo, ha sido el bienestar subjetivo.

No obstante, a pesar de los diversos términos que se han atribuido al bienestar psicológico resulta relevante resaltar que el fin último desde el punto de vista psicológico es fomentar el equilibrio de este, es decir lograr una construcción de satisfacción de sí mismo de forma positiva que permita a la persona lograr una mejor calidad de vida.

Igualmente, Canchari (2019) explica que una de las principales representantes es Carol Ryff, quien define el bienestar psicológico en su teoría de múltiples dimensiones de Bienestar psicológico como un objetivo de vida que permite obtener un significado positivo de sus experiencias y está sometido a cambios constantes.

Para la finalidad del trabajo de investigación que se está desarrollando se toma el concepto otorgado por Casullo quien define al bienestar psicológico como una construcción teórica de ver la forma en el cual el individuo evalúa su satisfacción frente a las experiencias de una determinada forma de vivir (Casullo & Castro, 2000).

Frente a estos conceptos la población universitaria se considera como una población importante debido a que la manera en la que el individuo se auto percibe durante esta etapa sumado a las altas demandas de exigencia podría definir la forma en la que se manifiesta en sus respuestas de afrontamiento, es decir si se auto percibe como una persona capaz de generar un logro y encuentra satisfacción en sí mismo podría considerarse una persona más segura al momento de tomar decisiones, además de tener una valoración positiva si se le presentase un evento de fracaso, de esta manera si algún suceso no tiene éxito podría recurrir a la perseverancia y a la automotivación.

1.6. EL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN UNIVERSITARIOS

La RAE define a un estudiante universitario como aquella persona que ejerce sus estudios oficiales en una casa universitaria; dentro de su labor como estudiantes, los universitarios están inmersos a factores psicológicos que están en constante interacción para cumplimiento de sus metas académicas, tales factores pueden ser creencias, emociones, atribuciones, valoraciones o pensamientos (Moreno, et al. 2019)

Por lo antes expuesto, el bienestar psicológico resulta importante como variable de estudio, en la medida que se pueda encontrar variables asociadas que podrían explicar el comportamiento dentro del sistema universitario y de esta manera prevenir actitudes riesgosas que puedan tener un impacto negativo.

1.7. TEORÍAS RELACIONADAS AL BIENESTAR PSICOLÓGICO

Teoría de la Psicología positiva de Seligman 2002

Este autor aclara que el bienestar psicológico proviene del bienestar hedónico. Explica que vivir una vida plena y satisfactoria es la búsqueda ideal en vez de enfocarse concretamente en la ausencia de enfermedad mental, también considera aspectos saludables para la experiencia humana como la felicidad, el vivir con optimismo, encontrar un significado basándose en fortalezas personales (Seligman, 2002). También explica que la psicología tiene el deber de ayudar a prevenir el malestar psicológico que conlleva a la depresión, ansiedad, estrés y otros, a través de la promoción de la salud en sus actividades. (Seligman, como se citó en Adanaque, 2022)

Teoría del bienestar y Modelo PERMA de Seligman 2011

Según Adanaque (2022), Seligman amplía su teoría de la felicidad promoviendo el modelo PERMA que se divide en 5 elementos:

- Emociones Positivas (Positive Emotions): La experimentación de emociones positivas refleja el bienestar, cuando surgen mayor presencia de estas emociones, la persona tenderá a tener más bienestar.
- Involucramiento o compromiso (Engagement): Mantener la presencia de actividades positivas.
- Relaciones positivas (Relationships): Mientras se mantenga amistades que brinden apoyo y felicidad, habrá mayor bienestar.
- Propósito o significado (Meaning): La felicidad será mayor al encontrarle sentido a la vida.

- Logro o realización (Accomplishment): Las metas y objetivos deben ser realistas para que sea alcanzable y surja una sensación de éxito.

Teoría multidimensional de Bienestar psicológico de Ryff 1989

Explica que el bienestar psicológico no solo se trata de mantener un equilibrio entre emociones positivas y negativas, ya que implica el compromiso con los cambios que vamos adoptando a lo largo de la existencia y además propone que se desarrolle un crecimiento integral de la personalidad (Adanaque, 2022)

Respecto al modelo teórico del bienestar psicológico, en un trabajo conjunto con Singer, Ryff plantea un modelo multidimensional 6 dimensiones que deben considerarse en equilibrio en alguna persona que tiene como propósito la búsqueda del bienestar psicológico como propuesta base para la conceptualización del bienestar psicológico: autoaceptación, relaciones sociales positivas, propósito en la vida, crecimiento personal, autonomía y dominio del entorno; cada uno de estas dimensiones es considerada como un indicador, que en niveles altos, refleja un mayor bienestar subjetivo. (Canchari, 2019).

En la misma línea, el modelo multidimensional de Ryff fue empleado para poblaciones europeas y norteamericanas, tal como lo explica Rebaza (2021) esta teoría parte del supuesto filosófico de la eudemonía, explicado por Aristóteles como el proceso natural de la búsqueda de la felicidad, en consecuencia, el bienestar psicológico se relaciona con en el desarrollo personal, la adaptación positiva al entorno y la realización

Teoría de bienestar psicológico de Casullo

Casullo, siguiendo la teoría de Ryff, propone una adaptación breve, resaltando su modelo teórico según el enfoque salutogénico, es decir se contrapone a la intervención desde la enfermedad, de esta manera considera que el bienestar psicológico está en relación a las ciencias sociales, de la salud y psicología donde se vela por un desarrollo integral del ser humano desde sus capacidades y no desde sus déficits.

Según Casullo (2002) el bienestar psicológico se estudia desde 4 elementos:

- Proyectos y metas de la vida: Creencia de propósito y sentido de vida; relacionado a la motivación, planificación y también al cumplimiento de objetivos. Esta dimensión está conformada por los ítems 1, 3, 6 y 10.
- Control-Aceptación: Gestión interna y externa, así como la percepción positiva y consciente sobre la propia persona que promueve el desarrollo personal. Esta dimensión está conformada por los ítems 2, 11 y 13.
- Autonomía y control del entorno: independencia personal y manejo de situaciones difíciles, está vinculado a la resiliencia y empoderamiento. Esta dimensión está conformada por los ítems 4, 9 y 12.
- Vínculos afectivos positivos: Capacidad para mantener y establecer relaciones saludables con relación a percibir apoyo social de amistades y familiares. Esta dimensión está conformada por los ítems 5, 7 y 8.

Para el presente estudio se emplea el modelo teórico de Casullo el cual está alineado a la teoría de Ryff, se destaca la solidez conceptual y la pertinencia cultural de este modelo, ya que integra múltiples factores y no se limita a un concepto de

ausencia del bienestar lo que permite poder obtener mayor acercamiento a las características emocionales, cognitivas y sociales que se relacionan con el bienestar psicológico.

2. INVESTIGACIONES EN TORNO AL PROBLEMA INVESTIGADOS

2.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES

En la investigación realizada por Álvarez, et al. (2019) cuyo objetivo fue analizar la prevalencia de problemas en la salud mental en una muestra de estudiantes de la carrera de odontología de la Universidad de Antioquia en Colombia. La muestra estuvo compuesta por 205 sujetos con edades superiores a 23 años. Para el análisis de los datos, se empleó el instrumento Self-Reporting Questionnaire o SQR. Los resultados indicaron que la mayoría de estudiantes (>50%) presentaban una baja salud mental con niveles elevados en diversas afectaciones (estrés, ansiedad, depresión). También, refleja que las mujeres presentan un mayor riesgo de sufrir mala salud mental (OR = 2.53), síntomas de depresión/ansiedad (OR = 2.44) y estrés (OR = 2.37) en comparación con los hombres. Se concluye que los indicadores en salud mental reflejan bajos niveles de bienestar, además refuerzan la necesidad de intervención a nivel preventivo-promocional, enfatizando también la importancia de establecer sistemas de seguimiento a nivel epidemiológico sobre todo en las mujeres, ya que presentan condiciones menos favorables.

Kocsel et al. (2022) Realizaron un estudio en Hungría donde el objetivo fue investigar la relación entre la rumia autocrítica, la función autonómica (indexada por una métrica de dominio temporal de la variabilidad de la frecuencia cardíaca en reposo -RMSSD), el bienestar psicológico y la angustia por síntomas somáticos. Participaron 84 personas (M-edad = 23,56, DE = 3,35 años). Los instrumentos empleados fueron Escala de rumia autocrítica (SCRS), Escala de gravedad de síntomas somáticos del cuestionario de salud del paciente (PHQ-15) y Mental Health Continuum Short Form

(MHC-SF). En los resultados hallados se obtuvo que la rumia autocrítica mostró una relación positiva significativa con la angustia de los síntomas somáticos ($r=0.29$, $p<0.001$) y una relación negativa con el bienestar psicológico del MHC-SF (-0.23 , $p<0.001$) (y cada subescala). Esto quiere decir que cuando la rumia autocrítica aumenta, también aumenta la angustia, sin embargo, los niveles de bienestar psicológico disminuyen.

De Rosa & Keegan (2024) analizaron la relación entre el perfeccionismo, la autocrítica, la rumiación y el malestar psicológico en estudiantes universitarios de argentina. La muestra incluyó un 83.5% de mujeres y un 16.5% de hombres, con edades entre 21 y 61 años. Los instrumentos empleados fueron Escala Casi Perfecto Revisada (APS-R), Cuestionario Reflexión-Rumiación (RRQ), Escala de Autocrítica, Inventario de Depresión de Beck (BDI-II), Inventario de Ansiedad Estado y Rasgo (STAI). En los resultados se describe que los perfeccionistas de modo adaptativo presentaron niveles bajos de autocrítica (media de 18.71) y rumiación (media de 30.82), indicando niveles de bienestar psicológico relativamente altos. En contraste, los no perfeccionistas tuvieron una autocrítica (media de 20.72) y rumiación (media de 32.91) a niveles intermedios, así como los niveles de malestar más altos incluyendo la ansiedad y la depresión. Los resultados hallados explican que las personas perfeccionistas en modo desadaptativo presentan discrepancias entre sus resultados y sus estándares previstos activando una realidad hipercrítica que aumenta su malestar psicológico, caso opuesto sucede con los perfeccionistas adaptativos quienes tienen niveles bajos de autocrítica y rumiación, así como mejor manejo de su bienestar emocional.

Takai et al. (2023) investigó la relación entre la rumiación y la felicidad siguiendo el modelo teórico de los estilos de respuesta. La muestra estuvo constituida por 350 universitarios japoneses. Los instrumentos empleados fueron Valuing Happiness Scale y Ruminative Responses Scale (RRS) con subescalas de brooding y reflection. Los resultados encontrados determinaron que existe correlación significativa positiva entre las variables ($r = 0.26$) y específicamente con la rumiación autocrítica (brooding) ($r = 0.24$), además se obtuvo como resultado que valorar la felicidad se relaciona con la presencia de rumiación ($\beta = 0.22$, $p < .001$). Se concluye que a mayor tendencia de valorar la felicidad se asocia a mayores niveles de rumiación.

En México, Sánchez (2020) realiza una importante investigación correlacional de tipo transversal con el propósito de identificar el efecto de las variables rumia, optimismo, resiliencia y capacidad para recibir apoyo en el bienestar subjetivo en adultos. Para su estudio contó con la participación de 404 adultos mexicanos con edades en el rango de 1º a 64 años. Para el análisis de la muestra se empleó regresión logística y pruebas correlacionales. Los instrumentos empleados fueron Escala de Rumia, Escala de Optimismo, Escala de Resiliencia, Escala de Recepción de Apoyo y Escala de Bienestar Subjetivo. En los resultados reflejados se menciona que la rumiación en valores altos refleja mayor probabilidad de experiencias negativas ($X^2 = 56.458$, $p < 0.001$, R^2 de Nagelkerke = 30.9%) asimismo se encontró un efecto negativo de parte de la rumiación en la percepción de prosperidad ($X^2 = 35.386$, $p < 0.001$, R^2 de Nagelkerke = 37.0%), y respecto a la satisfacción con la vida también tiene un papel negativo ($X^2 = 56.966$, $p < 0.001$, R^2 de Nagelkerke = 20.7%). El autor concluye que la rumiación es considerada un riesgo para el bienestar psicológico, mientras que el

optimismo y resiliencia son considerados factores protectores. Además explica que los pensamientos rumiantes se presentan cuando existe una disconformidad entre los logros y las expectativas, dado que enfrentar malas experiencias cotidianas, sumados la baja percepción de apoyo social y un bajo nivel de autoeficacia conlleva a componentes emocionales negativos, ya que la persona mantiene un foco repetitivo en sus preocupaciones y no encuentra formas efectivas de afrontamiento, las estrategias recomendadas para ellos son la terapia cognitivo-conductual, el mindfulness y la reestructuración cognitiva.

Patiño y Rocano (2023) realizó su investigación en Ecuador con el objetivo de relacionar los niveles de rumiación mental con la presencia de malestar emocional en estudiantes de la Universidad del Azuay. Empleó una muestra de 248 estudiantes a quienes evaluó con los instrumentos Escala de Respuestas Rumiativa y DASS-21, este último empleado generalmente para medir los niveles de salud mental. Como resultados de la relación de estas variables encontró que los datos reflejan una relación significativa y positiva entre la rumiación mental y el malestar emocional dado los datos correlacionales de depresión ($p=0.00$), ansiedad ($p=0.00$) y estrés ($p=0.00$). Finalmente concluye que tener niveles altos de depresión, ansiedad y estrés es un sinónimo de malestar emocional y que los niveles altos en estos indican prevalencia mayor de presentar rumiación y viceversa.

Martínez et al., (2021) realizó un estudio con el objetivo de explorar la correlación de la rumia autocrítica con la desregulación emocional y la psicopatología, así como examinar la estructura factorial de la versión española de la Escala de rumia autocrítica (SCRS), aportando más evidencia sobre su validez de constructo, además

evaluó la presencia de diferencias significativas de la variable autocrítica rumiativa según sexo. Empleó una muestra de 431 participantes españoles entre 18 a 75 años ($M=30.8$). Para evaluar las correlaciones empleó los instrumentos Autocrítica rumiativa (CRS), Versión breve de la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS-18) y el Inventario Breve de Síntomas-18 (BSI-18). Realizó un análisis correlacional de Pearson, así como un análisis de mediación y factorial confirmatorio. En los resultados encontró una correlación positiva entre la autocrítica rumiativa y las dificultades de regulación emocional ($r=0.63$), autocrítica rumiativa y la psicopatología ($r=0.57$) y se encontró validez adecuada para la prueba (alfa de Cronbach= 0.911). Los resultados indican que, si los niveles de la autocrítica rumiativa se elevan, entonces los niveles en las variables de desregulación emocional y psicopatología también tienen tendencia a elevarse. Asimismo, en los resultados, se comprobó que hay diferencias significativas según sexo en la variable autocrítica rumiativa ($p<0.001$, $f^2=12.861$, $\eta^2=0.029$), y se obtuvo que las mujeres cuentan con mayores niveles de autocrítica rumiativa ($M\text{-mujer}=21.597$; $M\text{-hombres}=18.780$), estos resultados indican, según el autor que las mujeres tienen mayores dificultades para emplear estrategias adaptativas y por tanto mayor vulnerabilidad para desarrollar una amplia gama de psicopatologías.

Zuñiga y Martínez (2024) describen el bienestar psicológico según sus dimensiones en universitarios de la carrera de psicología de una universidad pública de Honduras. La muestra empleada fue de 77 estudiantes. El instrumento empleado fue la escala de bienestar psicológico de Ryff. Los hallazgos mostraron que el 93.5% de la muestra se encuentra en un nivel elevado, y un 6.5% se encuentra en niveles altos,

asimismo no se encontraron niveles bajos ni moderados. Según las dimensiones, aquellas que se encuentran en niveles medios fueron crecimiento personal (87%) y dominio del entorno (86%), seguido de autoaceptación (74%) y propósito de vida (74%). Estos resultados refieren que los estudiantes universitarios están abiertos a la mejora continua y a nuevos retos, así como presentar habilidad para gestionar su vida de forma eficaz, por tal motivo se sienten bien consigo mismos lo que les hace situarse en un camino de logros y éxitos basados en su propia gestión de decisiones.

En México, Ross et al., (2019) buscó describir los niveles en los cuales se encontraban los universitarios respecto al bienestar psicológico. El estudio estuvo conformado por 120 estudiantes distribuidos por sexo, donde 95 eran mujeres y 25 eran hombres, la edad tomada en cuenta fue entre los 18 a 37 años. Como instrumento, se empleó el Bienestar Psicológico (EBP). Respecto a los resultados, se revela que la muestra, en su mayoría, presenta un nivel medio en tres de las dimensiones evaluadas, éstas son: las relaciones positivas (80%), autonomía (77.5%) y el dominio del entorno (90%). En conclusión, estos resultados reflejan una situación de oportunidad para generar una intervención preventiva y a su vez de mejora enfocado a mantener o mejorar los niveles del bienestar psicológico.

En España, Del Valle et al. (2015) tuvo como objetivo analizar el bienestar psicológico según sexo, así como evaluar la diferencia entre universitarios y la población en general. La muestra empleada fueron 654 estudiantes universitarios. Empleo la escala de bienestar psicológico adaptada por Diaz et al. (2006). Para realizar el análisis emplearon pruebas t y U de Mann-Whitney. Los autores reportaron como resultado que las mujeres tienen niveles significativamente mayores de bienestar

psicológico que los hombres. Luego de someter los datos a pruebas de Kolmogorov-Smirnov y Levene, se analizó la escala relaciones positivas con el estadístico U de Mann-Whitney por ser la más adecuada como estadístico no paramétrico, donde el resultado fue la presencia de diferencias significativas y que las mujeres presentan mayores niveles (M-mujer=5.26, SD=0.63, $p<0.05$); M-hombre=5.09, SD=0.77, $p<0.05$), con tamaño del efecto moderado ($d=0.24$) y en las demás con pruebas T, se obtiene que las mujeres tienen mayores niveles, pero con un tamaño de efecto muy bajo en las escalas: Dominio del entorno (M-mujer=4.73, SD=0.69; M-hombre=4.66, SD=0.71), tamaño del efecto ($d=0.09$); Crecimiento personal (M-mujer=5.15, SD=0.65; M-hombre=5.04, SD=0.70), tamaño del efecto ($d=0.16$); Propósito de vida (M-mujer=4.93, SD=0.63; M-hombre=4.81, SD=0.68), tamaño del efecto ($d=0.18$); y menores niveles en Autoaceptación (M-mujer=4.74, SD=0.66; M-hombre=4.76, SD=0.69) con tamaño del efecto ($d=0.02$) y autonomía (M-mujer=4.28, SD=0.75; M-hombre=4.41, SD=0.73), con tamaño de efecto ($d=0.17$). Para los autores, estos resultados no se asemejan a los encontrados en la literatura debido a que, pese a que se observa diferencias según sexo y estas son muy pequeñas, con excepción de la escala relaciones positivas.

2.2. ANTECEDENTES NACIONALES

Ruiz (2017) en su investigación cuyo objetivo fue analizar la relación entre la rumiación cognitiva y calidad de vida de 249 universitarios de Trujillo pertenecientes a las facultades de educación y comunicaciones. Para el análisis de su estudio, empleó como instrumentos el Cuestionario de Calidad de Vida y el Cuestionario de Respuestas Rumiativas y halló como resultados que existe una relación inversa y significativa a nivel estadístico ($p < 0.00$), evidenciando en sus definiciones que, la presencia elevada de niveles de rumiación afecta de forma inversa al bienestar y sentirse satisfechos consigo mismos y su entorno. No obstante, encontró que los estudiantes presentan niveles altos de Rumiación cognitiva, así como niveles altos en la percepción de su Calidad de Vida. Los resultados concluyen que a medida que se elevan los niveles de respuesta rumiativas, la percepción de calidad de vida disminuye y esto se replica de manera inversa.

Peña (2024) elaboró una investigación en 218 estudiantes universitarios de lima metropolitana en edades comprendidas entre 17 a 47 años. El objetivo fue determinar las características de la salud mental positiva, también evaluó la variable según sexo. Para analizar sus resultados empleó el instrumento Escala de Salud Mental Positiva (ESMP). En relación a los resultados, la autora encontró que la muestra se encontraba en un nivel medio (64.2%) seguido de un nivel alto (34.9%) y un nivel bajo (0.9%) en salud mental positiva. También encontró que no se hallaron diferencias significativas según sexo. Se concluye que la mayoría de los estudiantes se encuentra en un nivel medio de salud mental positiva con tendencias altas, también se explica que el sexo no

sería una variable determinante en los niveles de salud mental positiva, es decir los niveles de SMP varían independientemente del sexo de la persona.

Benites (2021) realiza un estudio en una muestra peruana de universitarios de 160 participantes tuvo como objetivo determinar las diferencias de bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Abancay durante la pandemia del COVID-19, así como conocer las diferencias según sexo y edad. El instrumento empleado fue BIEPS- A del autor Dominguez. Los resultados reflejan que no se encuentran diferencias estadísticamente significativas según sexo entre hombres y mujeres ($U = 2638.5$; $p = 0.143$), sin embargo, el tamaño del efecto fue pequeño ($d = 0.115$) y se observó que en la media de rangos los varones (87.12) tuvieron una media mayor que las mujeres (76.2). Los resultados reflejan que tanto hombre como mujeres manifiestan similitudes en la percepción de que tan satisfechos se sienten con su calidad de vida en general, pero involucrando sus vínculos sociales, el establecimiento de metas y la manera independiente en la que enfrentan sus retos cotidianos.

Cadenillas et al. (2022) llevaron a cabo su estudio con el objetivo de determinar los niveles de rumiación y su relación con la salud mental de estudiantes universitarios contemplando las consecuencias de pandemia, así como el efecto de variables como edad y sexo. La muestra estuvo constituida por 275 estudiantes universitarios seleccionados mediante un muestreo probabilístico. El instrumento empleado fue la escala de respuestas rumiativa. Los resultados que la rumia y sus subtipos depresiva, reproches y reflexiva se encuentran asociadas significativamente a la edad ($\chi^2 = 86,690$, $p=00.00$) y sexo ($\chi^2 = 173,971$, $p=0.00$). Además, los niveles encontrados evidenciaron que la mayoría de la muestra presentan niveles de rumiación general: bajo

(43.6%), medio (34.5%), alto (21.8%) y específicamente la dimensión reproches: bajo (43.6%), medio (48.4%) y alto (8%). Por otro lado, los niveles según sexo los hombres presentan mayor concentración en niveles bajos (40.4%) y las mujeres mayor concentración en los niveles medios (26.5%) y altos (21.8%). Se concluye que las mujeres tienen mayores tendencias a rumiar en comparación con los hombres, por tanto, las mujeres tienen mayor susceptibilidad a presentar trastornos depresivos y afectaciones en la salud mental. Además, se resalta que los cambios bruscos como el caso de la pandemia donde se presentó aislamiento social, nuevas modalidades de estudio, pérdidas humanas se relacionan negativamente y aumentan los pensamientos negativos, es importante adquirir habilidades de resiliencia. Finalmente evidencia que el estrés, ansiedad o depresión son desencadenantes de pensamientos ruminantes y estos junto a sus subtipos afectan la salud mental de los universitarios.

Calderon y Chávez (2024) realizaron un estudio asociativo entre la autocrítica rumiativa y actitudes de alimentación; también realizaron un estudio descriptivo de los niveles de autocrítica rumiativa en estudiantes universitarios de Lima metropolitana. La muestra estuvo conformada por 300 estudiantes universitarios. Los instrumentos empleados fueron Self-Critical Rumination Scale (SCRS) y Escala de Actitudes ante la Alimentación (EAT – 26). En los resultados encontraron una relación positiva entre las variables Autocrítica rumiativa y actitudes de alimentación ($\rho=0.897$, $p<0.001$). También encontraron que la muestra universitaria se encontraba, en su mayoría, en un nivel medio de autocrítica rumiativa (48%) lo que indicaba que estos estudiantes poseen bajo control de sus pensamientos críticos y que estos niveles podrían involucrar un obstáculo en sus estados emocionales saludables.

Cuba, et al. (2023) evaluaron el nivel de bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima empleando la escala de bienestar psicológico (BIEPS). La muestra empleada fueron 199 universitarios donde el 85% fueron mujeres y el 29.15% hombres. Explicaron en sus resultados que el 51.76% de todos los estudiantes se encontraban en un nivel adecuado, lo cual se explica como tendencia a niveles altos, mientras que el 48.24 mostraron niveles inadecuados. Los estudiantes mostraron niveles adecuados también en las dimensiones de vínculos, proyecto de vida y control del entorno; sin embargo, presentaron debilidades en las dimensiones aceptación de sí mismos, dado que el 50% de estudiantes tuvieron niveles inadecuados, esto último refleja la inconformidad con su forma de ser, su aspecto físico. Los autores indican que los resultados obtenidos en relación a los niveles adecuados del bienestar se deben debido a su naturaleza de percepción subjetiva en relación con los aspectos físicos, mentales y sociales; en la misma línea, según los autores, los niveles adecuados del bienestar se obtienen cuando la persona conoce sus fortalezas y debilidades, también cuando ve a sus experiencias como oportunidad de desarrollo y valora su estilo de personalidad.

Campos (2018) realizó su investigación con el propósito de determinar si existen diferencias significativas en el bienestar psicológico entre estudiantes de una universidad privada en Lima, Perú, según el género. Para ello, trabajó con una muestra de 104 estudiantes de diferentes facultades a quienes evaluó con la escala de bienestar psicológico de Ryff. En los resultados encontró que no hay diferencias significativas entre hombres y mujeres ($t=-0.52$, $p<0.05$), dado que se encontró niveles similares. La ausencia de diferencia podría deberse a factores como el tamaño y tipo de la muestra,

también se da la posibilidad de que, por ser estudiantes de psicología el entorno universitario proporcione condiciones de estrategias de afrontamiento y regulación emocional similares a ambos géneros, debido a que son herramientas propias de su profesión. Asimismo, se encontró que los participantes demuestran mantener buenas relaciones positivas con los otros sin importar el género.

Cabanillas y Vargas (2020) plantearon como objetivo determinar si existen diferencias significativas en el bienestar psicológico entre estudiantes de Psicología de una universidad privada de Trujillo según el género en una muestra de 434 estudiantes en edades de 17 a 25 años. Para ello emplearon el instrumento Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS-A) de Carol Ryff (1989), adaptada en Perú por Sara Sofía Robles Velásquez en 2020. como resultados se encontró que no había diferencias significativas en el bienestar psicológico ($U = 13396.5$; $p = 0.103$), además el 45.9% del total de la muestra se ubicaba en un nivel medio de bienestar psicológico. Estos resultados evidencian, según el autor, que los universitarios se muestran en niveles normales demostrando un desenvolvimiento adecuado en la universidad, y resulta positivo para las características de la muestra debido a que lo esperado de un profesional de psicología es que mantenga un perfil adecuado de bienestar psicológico y este se evidencie dentro del ámbito académico.

3. HIPÓTESIS

3.1. HIPÓTESIS GENERAL

- Existe Relación significativa entre autocrítica rumiativa y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad de Lima Metropolitana

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

1. TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

La presente investigación es de nivel básica de tipo cuantitativa, presenta un diseño no experimental transversal, ya que no se desea manipular ninguna variable, pero sí observar la realidad en su contexto natural, se busca analizar la relación de las variables autocrítica rumiativa y bienestar psicológico, por tanto, se emplea una estrategia correlacional. (Ato et al, como se citó en Gómez et al., 2021)

2. POBLACIÓN Y MUESTRA

2.1. POBLACIÓN

La población objetiva que participa en esta investigación está conformada por estudiantes universitarios de una universidad de Lima Metropolitana que pertenecen al espacio académico denominado “Unidad de Formación Básica Integral” (UFBI) este espacio está conformado por estudiantes de los primeros ciclos académicos quienes reciben formación y orientación básica por la unidad encargada antes de formar parte del ingreso a su facultad a partir del 3er ciclo.

Los estudiantes que integran UFBI son estudiantes de todas las carreras, quienes están agrupados por salones indistintamente de la carrera a la que pertenecen, lo que quiere decir que, en un aula, se puede encontrar cierto porcentaje de ingresantes de la carrera de psicología sumado a cierto porcentaje de la carrera de enfermería como también de la carrera de medicina y así sucesivamente. Si bien, esta característica podría involucrar que haya mayor formación de lazos estudiantiles entre distintas carreras, también involucra mayor competencia académica, ya que, a diferencia de ciclos posteriores, los estudiantes de UFBI reciben en un 80% la misma malla

académica indistintamente de la carrera a la que pertenezcan y suelen comparar su rendimiento académico entre sí.

En el momento que se realizó la presente investigación, la unidad de formación básica estuvo conformada por 2302 estudiantes, quienes estaban distribuidos en diferentes sedes, ya que la sede donde se dictan estudios de formación básica se encontraba en construcción y solo habría disponibilidad de un espacio limitado para el dictado de clases.

2.2. MUESTRA, MUESTREO Y CRITERIOS DE SELECCIÓN

2.2.1. Muestra y Muestreo

La estrategia empleada fue el análisis de un muestreo no probabilístico por conveniencia, ya que el acceso a los participantes fue por disponibilidad de los permisos otorgados y porque al momento de ser evaluados, los estudiantes estaban distribuidos en diferentes sedes y se consideró evaluar en la sede universitaria de mayor recurrencia de estudiantes; el muestreo por conveniencia es adecuado cuando los participantes no tienen las mismas probabilidades de ser seleccionados y son elegidos por ser los más accesibles y disponibles (Hernández et al., 2014). Para realizar el cálculo de la muestra se tomó en cuenta la opinión de Ventura et al., (2020) quienes mencionan que el tamaño mínimo de la muestra tradicional debe ser entre 100 o 200 personas o 10 veces más que el número de ítems ($N=10k$) por tanto, tomando en cuenta que en el presente estudio el número de ítems es 23 ($N=23$) el tamaño mínimo de muestra considerado es de 230 participantes. Finalmente, la muestra de participantes empleada en este estudio es de 253 estudiantes universitarios.

La tabla 1 presenta las características sociodemográficas de los estudiantes universitarios, las edades se encuentran en el rango de 18 a 32 años ($M_{\text{edad}}=20$; $DE=2.29$). En relación de sexo hay un predominio de participantes mujeres (178) que varones (75). Respecto a la nacionalidad, hay más estudiantes universitarios de nacionalidad peruana (98%) que extranjeros (2%). Según la carrera, la mayoría de los estudiantes pertenecen a las carreras de Medicina (35.2%), Enfermería (20.2%) y Psicología (17.8%).

Tabla 1

Características de la muestra.

Sociodemográficos		f	%
Sexo			
	Mujer	178	70.4 %
	Hombre	75	29.6 %
Nacionalidad			
	Peruana	248	98 %
	Extranjera	5	2 %
Carrera			
	Medicina	89	35.2 %
	Enfermería	51	20.2 %
	Psicología	45	17.8 %
	Laboratorio clínico y anatomía Patológica	17	6.7 %
	Terapia ocupacional	15	5.9 %
	Estomatología	13	5.1 %
	Terapia audición voz y lenguaje	10	4.0 %
	Terapia Física y Rehabilitación	5	2.0 %

Ingeniería Ambiental	4	1.6 %
Ingeniería Informática	3	1.2 %
Radiología	1	0.4 %

2.2.2. Criterios de Selección

Para los criterios de selección de la muestra, el rango de edad considerado fue personas que hayan cumplido un mínimo de 18 años en el momento de responder el instrumento, esto fue propuesto teniendo en cuenta la adaptación realizada por Macher y Mejía (2020) y de Dominguez (2014) debido a que se busca cumplir con las condiciones de los instrumentos; también se consideró la aplicación solo a estudiantes de primeros años que pertenezcan a UFBI debido a que los permisos obtenidos solo responden a la aplicación de esta población, asimismo se consideró cumplir con el criterio ético de autonomía basado en la participación voluntaria; finalmente, se toma en cuenta que el instrumento es autoevaluativo visual, por tal motivo se presentan los siguientes criterios de inclusión y exclusión:

Criterios de inclusión

- Personas con un mínimo de edad de 18 años
- Estudiantes de pregrado universitario de primeros años que estén matriculados de forma activa.
- Todos los estudiantes que acepten su participación de manera voluntaria y firmen el consentimiento informado brindando conformidad de participar en el estudio

Criterios de Exclusión

- Personas que presenten alguna discapacidad visual, dado las características del instrumento

- Luego de realizar la recolección de los datos se obtuvo un total de 346 participantes, finalmente empleando los criterios correspondientes la muestra final estuvo conformada por 253 universitarios comprendidos en edades de 18 a 32 años.

2.3. VARIABLES: DEFINICIONES CONCEPTUALES Y OPERACIONALES

2.3.1. Autocrítica rumiativa

Definición conceptual: Son ideas negativas que se presentan en modo de crítica, el desarrollo de esta emerge cuando el sujeto se centra en sus errores, defectos y en aquello en lo que no puede adaptarse; los acontecimientos de este pensamiento se caracterizan por el poco control, presentarse de manera repetitiva y ser duradero (Smart et al., como se citó en Macher & Mejía, 2020).

Definición operacional: Mide el nivel de presencia de pensamientos recurrentes y críticos a modo de castigo sobre sí mismos sin presencia de resolución adaptativa. Se emplea el instrumento Escala de autocrítica rumiativa (SCRS), cuenta con una sola dimensión denominada con el mismo nombre de la escala. Para evaluar el nivel de autocrítica rumiativa se emplea media aritmética de la puntuación general de los 10 ítems que se puntúan de 1 a 4 (Nada, Poco, Moderadamente y Bastante), su puntaje varía en el rango de 10 a 40 puntos.

2.3.2. Bienestar Psicológico

Definición conceptual: Es una concepción de equilibrio personal que el individuo tiene respecto a sus experiencias, esta percepción de bienestar está basada en la capacidad de control del sujeto respecto a su vida y la motivación de superación que le permiten experimentar un estado de ánimo saludable. (Casullo & Ryan, como se citó en Luna et al., 2020).

Definición operacional: Mide el nivel de satisfacción en base a la valoración del sujeto sobre los logros obtenidos durante el desarrollo de su vida. Se emplea el instrumento

Escala del bienestar psicológico (BIEPS), cuenta con 4 dimensiones (Proyectos y metas de la vida, Control-Aceptación de situaciones, Autonomía y control del entorno, Vínculos afectivos positivos). Esta escala cuenta con 13 ítems que se puntúan de 1 a 3 (De acuerdo, Ni de acuerdo ni en desacuerdo, En desacuerdo) y su puntaje varía en el rango de los 13 a 39 puntos.

Tabla 2*Operacionalización de las variables.*

Variable	Dimensiones	Indicadores	Niveles	Escala de medición
	Proyectos y metas de la vida: Se propone metas y otorga sentido a su vida	Proyectos y metas de la vida: 1,3,6,10		
Bienestar Psicológico	Control-Aceptación de situaciones: Control de contextos y capacidad de adecuarlo a sus propios requerimientos	Control-Aceptación de situaciones: 2,11,13	Nivel alto: 35 a 39 puntos Nivel medio: 22 a 34 puntos Nivel bajo: 13 a 21 puntos	Ordinal
	Autonomía y control del entorno: Confía en su juicio y es autónomo para decidir.	Autonomía y control del entorno: 4, 9,12	Puntaje por dimensión: Proyectos: 12 Control: 9 Autonomía: 9	

	Vínculos afectivos positivos: Posee confianza en los otros, desarrolla habilidades empáticas y afectivas.	Vínculos afectivos positivos: 5,7,8	Vínculos: 9 Puntaje máximo=39	
Autocrítica Rumiativa	Unidimensional	Presencia o ausencia de pensamientos rumiativos sobre la autocrítica.	Puntaje máximo: 40	Ordinal
Sexo				Nominal Hombre=1 Mujer=2
Edad				Razón >18 años

3. INSTRUMENTOS

3.1. ESCALA DE AUTOCRÍTICA RUMIATIVA (SCRS)

La Escala de Autocrítica Rumiativa es una herramienta psicométrica que cuenta con una única dimensión con el mismo nombre de la escala. Para medir esta variable se realiza el análisis de sus 10 ítems que indican la presencia o ausencia de esta. (Smart et al., 2016). Asimismo, las opciones están redactadas en un formato de tipo Likert de grado 4, que se distribuyen en: Nada (1), Poco (2), Moderadamente (3) y Bastante (4). Los ítems que componen esta escala están redactados de forma directa lo cual refleja que su puntaje será evaluado del mismo modo. Finalmente, el puntaje final se obtiene de la media aritmética de la puntuación general de los 10 ítems, el puntaje mínimo a obtener es 1.0 y el máximo 4.0.

Respecto a las propiedades psicométricas se tomó en cuenta las realizadas por Macher y Mejia (2020) en el contexto peruano:

Cuenta con validez de contenido alta con una V de Aiken >0.88 aceptable, en este proceso se hizo la reformulación por redacción no clara del ítem 1,2,3,4 y 10, posteriormente se aprobaron todos los ítems, ya que cumplen con el valor mínimo del estadístico. Además, cuenta con validez de constructo con indicadores aceptables mediante análisis factorial exploratorio (AFE) donde obtuvo resultados positivos en estadísticos de adecuación (KMO y prueba de esfericidad de Barlet) teniendo como valores: $KMO = .93$; $\chi^2 (45) = 1010.7$, $p < 0.001$) lo que refleja un nivel de validez alto. La variable tiene una sola dimensión y su varianza explicada es de 81.47%. También presenta validez convergente, su distribución es no normal, por lo que fue

evaluado con el coeficiente Rho Spearman: ($r=0.86$; $p<0.001$) evidenciando una correlación fuerte y significativa.

Asimismo, presenta alta confiabilidad de consistencia interna por homogeneidad donde la estimación se hizo con el coeficiente Omega (ω)=0.924. Finalmente presenta baremos donde sus puntuaciones totales son dadas por percentiles y se establecen los siguientes niveles: nivel bajo=10-19 puntos, nivel medio=20-33 puntos y nivel alto= 34-40 puntos.

3.2. ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO PARA ADULTOS (BIEPS-A)

Esta escala propuesta por Casullo et al. (2002) es una versión breve con 4 factores alineada a la teoría de Ryff. Esta escala está compuesta por 13 ítems lo cuales se puntúan de 1 a 3 (De acuerdo; Ni de acuerdo ni en desacuerdo; En desacuerdo) y su puntaje varía en el rango de los 13 a 39 puntos. Los 4 factores de la escala se describen de la siguiente manera: autonomía, aceptación o control de situaciones, vínculos sociales y proyectos. Para evaluar los niveles se empleó los siguientes intervalos: nivel bajo=13-21 puntos, nivel medio=22-34 puntos y nivel alto= 35-39 puntos. El instrumento original de Casullo (2002) realizada en una muestra de argentinos se identificó 4 factores a través de un AFE con una varianza explicada de 53%.

Para el presente estudio se emplea la adaptación realizada por Dominguez (2014) en una muestra de universitarios peruanos. La elección se sustenta debido a la validez, confiabilidad y el ajuste cultural realizado. El autor explica que el instrumento cuenta con validez de constructo por AFC y determinó que los indicadores fueron aceptables, teniendo como valores de CFI = 0,9613, GFI = 0.08957, RMSEA = 0,0919,

RMR = 0,032, $X^2= 169,19/ gl = 59$. Respecto a la confiabilidad se halló consistencia interna por homogeneidad, y se determinó estadísticos aceptables con alfa de Cronbach= 0.966.

Otros autores también analizaron propiedades psicométricas y añaden robustez al instrumento en el contexto peruano: Robles (2020), quien empleo una muestra de adultos peruanos determinó que la escala demuestra confiabilidad por consistencia interna con alfa de Cronbach= 0.842 considerándose muy alta, también demuestra confiabilidad total con un coeficiente de Omega de McDonald donde obtuvo un total de 0.77 siendo aceptable.; también demuestra validez de contenido con una V de Aiken = 0.1 aceptable. Por otro lado, Uzuriaga (2024) quién también empeló una muestra universitaria evidenció que la escala demuestra confiabilidad por consistencia interna excelente con un alfa de Cronbach= 0.902 y Omega de McDonald= 0.915; también cuenta con AFC con índices adecuados ($X^2/gl = 1.57$, CFI = 0.994, TLI = 0.988, RMSEA = 0.040, SRMR = 0.049, NFI = 0.983), presenta validez de contenido con V de Aiken = 0.92 que establece una validez alta.

4. PROCEDIMIENTO

La presente investigación se llevó a cabo, solicitando la aprobación del comité de ética de la Universidad Peruana Cayetano Heredia para su ejecución, luego se realizó la generación del formulario electrónico que fue aplicado de forma presencial en un dispositivo móvil. Se tomó en cuenta la importancia e interés de trabajar con una muestra de primeros años que se encuentran cursando la etapa universitaria, dado que se encuentran en proceso de adaptación y transición desde el colegio a la universidad.

Para el contacto con la muestra, en primer lugar, se envió un correo a la entidad encargada solicitando información sobre el proceso de solicitud con la muestra. Luego se envió los documentos para los permisos pertinentes y necesarios a la Universidad para la aplicación de los instrumentos donde también se pidió permiso para el ingreso de las aulas para ejecutar la aplicación de las pruebas.

Una vez obtenido el permiso pertinente; se visitó las aulas y se le explicó de forma general los detalles del estudio presentando así el objetivo, la justificación y los criterios éticos pertinentes, luego se les otorgó el consentimiento informado donde firmaron de forma voluntaria aquellos que desearon participar, luego de haber obtenido la firma de los participantes, se procedió a compartir el link de las pruebas para que pueda ser llenado por un su dispositivo móvil, es importante mencionar que se consideraron como muestra a los alumnos que se encontraron presentes en los días de visita.

Es importante mencionar que, para determinar la selección final de la muestra, también se tomó en consideración los criterios de inclusión y exclusión.

Finalmente, una vez obtenida la información se procedió con la etapa procesamiento de información.

5. PLAN DE ANÁLISIS DE DATOS

Para realizar el análisis de datos se utilizó el programa estadístico especializado denominado SPSS. Además, para responder el objetivo general que es determinar la relación entre Autocrítica Rumiativa y Bienestar psicológico; primero, se analizó la normalidad de cada variable con la prueba de normalidad Kolmogorov Smirnov, ya que la muestra será compuesta por un número mayor a 50 sujetos; luego de evaluar la

normalidad, el resultado fue que ambas variables presentan una distribución no normal, por tal motivo se utilizó el estadístico Rho de Spearman.

Para responder el primer objetivo específico que es conocer el nivel de bienestar psicológico se utilizó tablas de frecuencias y porcentajes. Asimismo, para el segundo objetivo específico que es conocer el nivel de autocrítica rumiativa, se empleó tablas de frecuencias y porcentajes.

Para responder el tercer objetivo específico de comparación del bienestar psicológico y autocrítica rumiativa según sexo, se evaluó la normalidad y de acuerdo con los resultados de normalidad de las variables cuantitativas, se empleó U de Mann Whitney, ya que los datos no presentaban distribución normal.

6. CONSIDERACIONES ÉTICAS

Contemplando el cumplimiento del principio de autonomía, los participantes que decidieron participar en el presente estudio tuvieron la opción de firmar un consentimiento informado, el mismo que fue explicado con los objetivos de la investigación, además, se incluyó a detalle la no incidencia de riesgos en el proceso de recolección de datos, ya que toda la información obtenida en el documento mencionado fue empleada sólo con fines académicos y de forma confidencial. Asimismo, se tomaron las medidas correspondientes de protección para salvaguardar las identidades de los participantes cuando los resultados sean publicados.

Es importante mencionar que cada persona tuvo la libertad de marcar las opciones del instrumento a su criterio, no hay respuestas buenas o malas, ya que estos están redactados de manera comprensible y cuenta con consistencia de validez para que sea aplicado a su grupo etario, asimismo se explicó que, si en algún momento alguien desea retirarse, esto no debía ser impedido.

Por otro lado, resguardando el principio de beneficencia, se tuvo la meta de psico educar y generar un mejor entendimiento de las variables estudiadas, para cumplir ello, se realizó la entrega de un material informativo (folleto) en el cual se brindó información detallada sobre las variables estudiadas, además de estrategias para salvaguardar el equilibrio del bienestar psicológico, ya que para el presente estudio, se toma en cuenta de manera esencial, que la población estudiada ha sufrido un cambio en sus actividades académicas debido a la transición del colegio a la universidad, por lo que las cifras de bienestar psicológico se han visto afectados.

En relación con el principio de justicia, se estableció y aplicó los debidos protocolos para la evaluación a los participantes que cumplieron los criterios de inclusión y exclusión sin hacer distinción alguna. De forma complementaria, resguardando el principio de no maleficencia, se tomó en cuenta que las acciones a realizar durante la aplicación del instrumento no fueron ejecutadas de forma invasiva o imponente, por lo cual se respetó la opinión de cada participante.

Finalmente, se le otorgó la opción de solicitar los resultados de sus evaluaciones a cada participante, los cuales serán entregados de forma reservada e individual.

RESULTADOS

Tabla 3

Estadísticos descriptivos

VARIABLES	M	Me	DE	Min	Max	g1	G2	K-S (p)
Autocrítica Rumiativa	27.12	8	39.78	0	0	-0.21	-0.38	< 0.001
Bienestar Psicológico	33.73	4	3.56	1	9	-0.70	0.15	< 0.001

Nota. M = Media; Me = Mediana; DE = Desviación estándar; Min = Valor mínimo; Max = Valor máximo; g1 = coeficiente de asimetría; g2 = coeficiente de curtosis; K-S (p) = Prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov

La tabla 3 representa los datos descriptivos donde se explican las características de la muestra a base de un resumen numérico y gráfico para presentar una visión general de los datos.

Así pues, en la tabla 3 se describe que la media en la variable autocrítica rumiativa es de 27.12 y en la variable bienestar psicológico es de 33.73. Además, el valor mínimo y máximo en la autocrítica rumiativa oscila entre 0 y 0, mientras que para la variable bienestar psicológico oscila entre 1 y 9. Por otro lado, para la variable unidimensional autocrítica rumiativa la media y la mediana tienen valores semejantes M (27.12) y Me (8).

Para evaluar la distribución de los datos, se emplea dos procedimientos: el análisis descriptivo de los parámetros de distribución mediante los coeficientes asimetría (g1) y curtosis (g2) y el análisis de datos estadístico a través de la prueba

Kolmogorov- Smirnov (K-S). Este enfoque combinado permite tomar decisiones más robustas, donde las pruebas estadísticas pueden ser sensibles a pequeñas desviaciones, lo cual es especialmente relevante en muestras de tamaño intermedio como la del presente estudio ($n = 253$). En ese sentido, la prueba K-S se emplea para evaluar a muestras superiores a 50 participantes porque otorga mayor precisión y potencia estadística, los resultados nos ayudan a evaluar si la distribución de las variables difiere significativamente de una distribución normal y permiten tomar decisiones sobre el empleo o no de pruebas paramétricas (Bellido et al., 2010). En la misma línea, los valores de asimetría y curtosis complementan el análisis, proporcionando una visión más detallada y descriptiva sobre la forma de la distribución, esto ayuda a interpretar adecuadamente los resultados de la prueba estadística. En la evaluación de la asimetría y la curtosis se considera el rango de ± 2 para considerar datos dentro de lo aceptable, la asimetría refleja si hay una concentración de valores en alguno de los extremos y la curtosis evalúa que los valores cercanos a 0 indican una forma similar a la normal (Gravetter & Wallnau, 2014).

En la tabla 3, se aprecia que, para la variable Autocrítica Rumiativa, se observó una asimetría leve negativa ($g_1 = -0.21$) y curtosis negativa ($g_2 = -0.38$); mientras que para el bienestar psicológico también se registró asimetría negativa ($g_1 = -0.70$) y una curtosis positiva ($g_2 = 0.15$), estos valores sugieren distribuciones ligeramente asimétricas, pero sin desviaciones extremas.

Respecto al análisis de normalidad por Kolmogorov de Smirnov, la prueba indica que el comportamiento de las variables refleja una distribución no normal (asimétrica) ($p < 0.001$) esto indica que debemos tener cuidado al analizarlos y elegir

métodos que se ajusten mejor a su forma real. Dado que ambos valores de la prueba K-S fueron significativos ($p < 0.001$), se concluye que las variables no siguen una distribución normal. Por esta razón, se optó por emplear estadísticos no paramétricos en los análisis posteriores.

Tabla 4

Correlaciones entre variables

Variabes	Bienestar Psicológico
Autocrítica Rumiativa	-0.503**

Nota: $p < 0.05^*$, $p < 0.01^{**}$

El objetivo general de la presente investigación fue determinar la relación entre la autocrítica rumiativa y el bienestar psicológico en estudiantes de una universidad de Lima Metropolitana, para responder a este objetivo se utilizó el estadístico no paramétrico Rho de Spearman dado el comportamiento de los datos asimétricos, este coeficiente se emplea para analizar la relación entre dos variables sin requerir la normalidad de los datos.

La tabla 4 explica las correlaciones, se observa una correlación inversa con niveles moderados entre las variables generales autocrítica rumiativa y bienestar psicológico ($\rho = -0.503$; $p < 0.01$) que indica que niveles altos de autocrítica implica menor percepción de bienestar psicológico y viceversa.

Tabla 5

Nivel de autocrítica rumiativa

Variabes	Bajo	Medio	Alto
----------	------	-------	------

	f	%	f	%	f	%
Autocrítica	29	11.5	186	73.5	38	15.0
Rumiativa						

El primer objetivo específico fue conocer el nivel de autocrítica rumiativa en estudiantes de una universidad de Lima Metropolitana.

Por tanto, en la tabla 5 se puede observar que la mayoría se ubican en el nivel medio con 186 personas el cual está representado por un 73.5% de la totalidad de la muestra, esto indica que una proporción significativa de los universitarios presenta un nivel moderado de autocrítica rumiativa. En contraste, un 15.0% de la muestra estudiada se ubicaron en un nivel alto con 38 personas, lo cual sugiere que una proporción relevante de la muestra presenta gran intensidad en mantener patrones de pensamiento autocrítico repetitivos y finalmente una menor concentración se ubica en el nivel bajo con una proporción del 11.5% el cual está representado por 29 personas. Esto sugiere que solo una parte pequeña de la muestra de universitarios presenta niveles reducidos de autocrítica rumiativa.

Tabla 6

Nivel de bienestar psicológico.

Variables	Bajo		Medio		Alto	
	f	%	f	%	f	%
Bienestar Psicológico	1	0.4	131	51.8	121	47.8

El segundo objetivo específico fue conocer el nivel de bienestar psicológico en estudiantes de una universidad de Lima Metropolitana.

Por consiguiente, en la tabla 6 se puede observar que la distribución del bienestar psicológico es relativamente equilibrada entre los niveles medio y alto, ya que poseen una diferencia mínima. El 51.8% de los universitarios participantes se encuentran en un nivel medio, esto indica que más de la mitad de la muestra manifiesta un grado moderado de satisfacción personal, emocional y con su entorno. También, el 47.8% de los estudiantes, el cual representa a 121 personas tienen un nivel alto de bienestar psicológico, esto representa una proporción bastante considerable de equilibrio del bienestar. A diferencia de ello, solo 1 participante, el cual equivale a 0.4% de la muestra reportó un nivel bajo de bienestar psicológico. Esto sugiere una mínima presencia de dificultades psicológicas severas en la muestra, esto revela un indicador relativamente positivo a nivel general de la muestra evaluada.

Tabla 7*Comparaciones según sexo con las variables de estudio.*

Variables	Grupo	N	M	Me	DE	U Mann Whitney	d de cohen
Autocrítica rumiativa	Mujer	78	27.72	8	6.20	0.027	0.32
	Hombre	5	25.69	26	6.36		
Bienestar Psicológico	Mujer	78	33.45	34	3.54	0.038	0.27
	Hombre	5	34.39	35	3.56		

Nota: $p>0.05$ no hay diferencias significativas; $p<0.05$ si hay diferencias significativas; tamaño del efecto débil: $0.2<d<0.39$

El tercer objetivo específico fue comparar la autocrítica rumiativa y el bienestar psicológico en estudiantes de una universidad de Lima según sexo, para responder a ello, se presenta la tabla 7 en el cual refleja un análisis comparativo para muestras independientes con la prueba U de Mann-Whitney, por ser parte de las pruebas no paramétricas. Asimismo, se contempla el tamaño del efecto para interpretar la magnitud de la relación entre las variables analizadas según sexo.

Así pues, en la tabla 7 se presenta las comparaciones de la variable sexo. En cuanto a la variable unidimensional Autocrítica rumiativa se observan que las medias tanto de mujeres como hombres están ubicadas en un nivel medio y aun así existen diferencias significativas según sexo (mujer, $M = 27.72$; hombre, $M=25.69$; $p=0.027$), sin embargo, el tamaño del efecto es pequeño ($d=0.32$), lo que significa que la diferencia en ambos grupos no es sustancial y no se traduce con facilidad en el impacto real.

En la misma línea, en la escala de bienestar psicológico según sexo, también se observa que hay diferencias significativas, pese a que los valores de las medias varían ligeramente, ubicándose en un nivel medio tanto en mujeres como en hombres (mujer, $M = 33.45$; hombre, $M=34.39$; $p=0.038$), sin embargo, también se observa el tamaño del efecto pequeño ($d=0.27$) lo que indica que, pese a que los hombres tienen una poco más de bienestar psicológico que las mujeres, esa diferencia es leve, lo cual se traduce a que en la práctica, su impacto es limitado.

DISCUSIÓN

En el presente estudio se buscó determinar la relación entre la autocrítica rumiativa y el bienestar psicológico, encontrando que sí existe una relación entre ambas variables siendo esta de manera inversa y moderada (-0.503, $p < 0.00$), lo que sugiere que a medida que los niveles de autocrítica rumiativa aumentan los niveles de bienestar psicológico disminuyen de manera notable, y viceversa.

Los resultados en esta investigación son consistentes con los hallazgos de Kocsel et al. (2022) quienes explican la presencia de una correlación inversa entre las variables en 84 universitarios de Hungría, sin embargo, los autores hallaron una correlación débil (-0.23, $p < 0.001$) lo que significa que, si una variable cambia en niveles, la otra también varía inversamente, pero de manera poco consistente. También se menciona que la presencia de autocrítica rumiativa es beneficioso para el bienestar porque su presencia puede relacionarse directamente con la variabilidad de la frecuencia cardiaca, resultando poco favorable para la salud.

De igual manera, se encuentran coincidencias con el estudio de Cadenillas et al. (2022) quienes confirmaron una correlación inversa, el origen proviene de los cambios abruptos que experimentan los universitarios, esta relación trae consigo la posibilidad de mantenimiento, severidad de los trastornos mentales y pronostica el comienzo de síntomas depresivos. En la misma línea Patiño y Rocano (2023) encontraron congruencias en que niveles altos de rumiación podrían relacionarse con niveles altos de malestar psicológico, evidenciando lo opuesto con el bienestar psicológico; al igual que el presente estudio, la muestra estuvo constituida, en su mayoría, por estudiantes de primeros ciclos. Estos resultados conducen a que en niveles altos de rumiación suele

observarse el decaimiento de importancia a los estudios porque pone en duda la capacidad de respuesta ante un problema. Así también Sanchez (2020) concuerda con los resultados y destaca que la rumiación está vinculada con la presencia de mayor probabilidad de experiencias negativas ($X^2 = 56.458$, $p < 0.001$, R^2 de Nagelkerke = 30.9%) así como la percepción pesimista de prosperidad y satisfacción de vida. Destaca otras variables como contar con un apoyo social y niveles de autoeficacia para poder enfrentar las preocupaciones y no tener una visión adversa del bienestar psicológico. Estos resultados son congruentes con Rebaza (2021) quien menciona que estar felices contempla tener procesos cognitivos estables y saludables.

Por otro lado, los resultados discrepan con lo encontrado por Takai et al. (2023) quienes encontraron una relación directa entre la felicidad y la rumia (incluyendo su tipo autocrítico). Esto significa que a mayor tendencia de valorar la felicidad o la búsqueda de su bienestar involucra mayor tendencia a rumiar. Esto se traduce a que quienes demandan mucha importancia por su bienestar, lejos de sentirse cómodas, tienden a pensar más en aquello que les hace falta, lo que trae como resultado los pensamientos rumiantes. La discrepancia de magnitud y el tipo de correlación directa con ciertos estudios puede deberse a la diferencia de contexto cultural o al tamaño de la muestra, dado que, en la mayoría de estudios explorados, el tamaño de la muestra suele ser <100 participantes, en contraste al presente estudio, cuyo tamaño de la muestra es 253 universitarios.

Respecto al primer objetivo específico conocer el nivel de autocrítica rumiativa, se confirma que la muestra se encuentra en un nivel medio de autocrítica rumiativa ($M=27.72$), con un porcentaje de concentración del 73.5%, seguido de un 15% en un

nivel alto y un 11.5% en un nivel bajo. Esto indicaría que la mayoría de los universitarios, lejos de encontrar salidas saludables, tienden a avergonzarse de sus acciones y se centran en sus errores percibiéndose como personas no productivas, sin embargo, estas acciones no se dan de manera excesiva. Este comportamiento es normalizado y reforzado por los padres con el fin de cumplir exigencias académicas y aprobación (Salazar, 2024).

Los resultados encontrados coinciden con el estudio de Calderón y Chavez (2024) donde la mayoría de los estudiantes presentaban un nivel medio de autocrítica rumiativa (48%), lo hallado indica un obstáculo, debido a que en estos niveles se presentan problemas de sueño y concentración. Por otro lado, los hallazgos no coinciden con lo encontrado por Cadenillas et al. (2022) quienes encontraron un nivel bajo de rumiación (43.6%), además, si se habla específicamente del subtipo reproches o autocrítico, el nivel bajo se concentra en un 43% de la muestra indicando que un gran porcentaje tiene menor tendencia a juzgarse y presentan mayor flexibilidad cognitiva respecto a sus errores personales. También se encuentran discrepancias con el estudio de Ruiz (2017), ya que los universitarios de Trujillo presentaron niveles altos (45.8%) de rumiación dentro de sus tipos reflexión y reproches debido a la dificultad por enfrentar altas demandas sociales.

Los resultados medios de este estudio, así como la diferencia con ciertos antecedentes donde se encontraron niveles altos resultan preocupantes, debido a que, tan solo mantener niveles medios de autocrítica rumiativa, se conecta con centrarse solo en los fracasos imposibilitando ver una salida positiva a los problemas (De Rosa y Keegan, 2018) además, los sentimientos negativos pueden ser duraderos en el tiempo

(McIntyre et. al, 2018; Werner et. al, 2019, como se citó en Cendales, 2023) esto se vincula a que no se considere un apoyo social en situaciones críticas lo cual establece un vínculo con el aislamiento social (Dominguez, 2014).

Las discrepancias con niveles bajos de rumia general resultan alentadoras debido a la situación adversa por pandemia en el que fue analizado el estudio de Cadenillas, sin embargo, las diferencias de niveles altos reflejan la necesidad de fomentar más estudios, sobre todo a nivel nacional. Una posible explicación de las discrepancias halladas con los resultados sobre los niveles medios de autocrítica rumiativa puede deberse por la presenciade factores situacionales, personales y culturales, lo cual es propio de cada individuo. Asimismo, las características específicas de la muestra, cuya mayor participación es de mujeres, podría explicar porque el promedio general del grupo es medio, dado que las mujeres tienden a involucrarse más con procesos de rumiación y autocrítica.

Respecto al segundo objetivo específico conocer el nivel de bienestar psicológico, se observa que la muestra en general se encuentra en un nivel medio ($M=33.73$), así mismo este nivel tiene una concentración del 51.8% del total de participantes. Lo hallado explica que los estudiantes universitarios mantienen vínculos sociales, experimentan tanto situaciones positivas como negativas en el mismo nivel, esto puede reflejar un equilibrio dado que no se encuentran en una crisis a nivel emocional, pero no se puede hablar de un alto nivel de satisfacción con la vida y sus estados de ánimos.

Los hallazgos son congruentes con la investigación de Ross et al. (2019) quien trabajó con una muestra de estudiantes de la carrera de psicología, ubicándose la

mayoría de los datos en un nivel medio (>77.5%), estos niveles involucran presentar buenas relaciones familiares. De igual manera, los datos son compatibles con lo hallado por Peña (2024) cuya concentración de la muestra se concentró en niveles medios (64.2%). Estos resultados dan a conocer que los estudiantes experimentan frecuentemente emociones positivas ante sus resultados, lo cual los hace felices, se resalta como aspecto importante mejorar ámbitos de desarrollo personal, mantener vínculos sociales positivos (espiritualidad y familiar), , así como tener apertura a los cambios, los cuales forman parte de las dimensiones del bienestar psicológico. Por otro lado, la presente investigación difiere con lo encontrado por Zuñiga y Martinez (2024) quienes hallaron que el 93.5% se encuentra en un nivel elevado. También, se muestran diferencias con lo hallado por Cuba et al. (2023) quienes encontraron que el 51.76% de estudiantes mostraron niveles adecuados (tendencia a niveles altos) de bienestar psicológico lo que significa que cerca de la mitad de los estudiantes demuestran estar contentos consigo mismos y adaptarse al entorno; sin embargo, resulta preocupante que un 48.24% de estudiantes presenten niveles inadecuados reflejando dificultades en aceptarse a sí mismos con su forma de ser o a nivel físico. En la misma línea, los hallazgos también muestran diferencias con Álvarez, et al. (2019) quienes evidenciaron que la salud mental en estudiantes universitarios se muestra afectada en más del 50% de los estudiantes, donde el bajo apoyo social resulta un riesgo para estas afectaciones; asimismo, se menciona que los índices más desfavorables se presentan en mujeres.

En ese sentido, de mantenerse niveles medios resultaría en un equilibrio del bienestar, pero no reflejaría una máxima satisfacción con la etapa universitaria ni las experiencias suscitadas. No obstante, un nivel medio en universitarios está acorde a lo

esperado, ya que es propio de sus características encontrarse en pleno desarrollo y adaptación (Casullo, 2002). Una posible explicación para la diferencia en los resultados encontrados frente a otros estudios se puede explicar porque el bienestar psicológico es una construcción subjetiva (Victoria y González, 2018) y puede depender de diversos aspectos tales como las interacciones en el marco personal, social y cultural. Asimismo, los niveles medios en contraste con niveles altos encontrados también podrían reflejar una polarización interna, es decir, que algunos estudiantes se sienten bien en ciertas dimensiones (como en proyectos o vínculos positivos), pero presentan dificultades en otras (como la autonomía o control de situaciones), generando así un promedio intermedio que no refleja extremos claros.

Respecto al tercer objetivo comparar el nivel de autocrítica rumiativa y bienestar psicológico según sexo, se identifica que, si existen diferencias significativas, sin embargo, en base a la clasificación de baremos ambos se encuentran en un nivel medio.

Ante la presencia de diferencias significativas en la variable autocrítica rumiativa ($U=0.027$; $p>0.05$) ($d= 0.32$), esto quiere decir que tanto hombres como mujeres no responden de igual manera ante las adversidades, pese a encontrarse dentro del mismo rango, los puntajes medios de las mujeres ($M=27.72$) son superiores al de los hombres ($M=25.69$), pero de diferencia pequeña ($d=32$); por tanto, según los resultados, las mujeres tienden a juzgarse más que los hombres, pero en la vida real, la diferencia no es notoria y no se visualiza un impacto claro. Estos hallazgos están en congruencia con Martínez 2021 quien también encontró diferencias significativas según sexo en la variable autocrítica rumiativa ($p<0.001$, $f^2=12.861$, $\eta^2= 0.029$), y se

obtuvo que las mujeres cuentan con mayores niveles de autocrítica rumiativa (M-mujer=21.597; M-hombres=18.780). Los resultados también se encuentran en sintonía con Cadenillas et al. (2022) quienes indican que las mujeres tienen mayor frecuencia a tener niveles medios (26.5%) y altos (21.8%) de rumiación mientras que los hombres se concentran en niveles bajos (40.4%). Esto podría deberse a factores sociales y culturales que fomentan en las mujeres una mayor autoexigencia y necesidad de validación externa. Esto se encuentra acorde con la teoría de Hilt, et al., (2010) cuando explica que las mujeres no encuentran un factor distractor ni una solución y emplean más el autocastigo, además de presentar mayor sensibilidad y características de apego ansioso, lo que significa que reaccionan con mayor intensidad (Birni et al., 2025)

Por otro lado, respecto al bienestar psicológico, en los participantes, se encontró que, sí hay diferencias significativas según sexo ($U=0.038$; $p>0.05$) ($d= 0.27$), pese a encontrarse en un nivel medio en ambos sexos, la media de hombres ($M=34.39$) es superior a la de mujeres ($M=33.45$) con diferencias mínimas; se infiere entonces, que según los resultados, los hombres, tienden percibirse con mayor satisfacción con su modo de vivir y sus experiencias en el ámbito universitario que las mujeres, pero en la realidad esa diferencia no es drásticamente notoria entre ambos sexos.

Los resultados son congruentes con la investigación de Del Valle et al. (2015) quienes, en una muestra de 654 participantes, también hallaron diferencias mínimas, pero también mencionan que son las mujeres ($M\text{-mujer}=5.26$) quienes presentan mejores niveles de bienestar psicológico que los hombres ($M\text{-hombre}=5.09$) esto involucra preséntenla presencia de mayor desarrollo emocional y relacional. Por otro lado, hay diversos autores que discrepan con los resultados, tal es el caso de Campos

(2018) quien encontró que no hay diferencias significativas según sexo. Del mismo modo Peña (2024) tampoco halló diferencias significativas de salud mental según sexo, esto sugiere que tanto hombres como mujeres experimentan niveles similares de bienestar. De igual forma, el estudio de Benites (2021) se contrapone encontrando indicando que no hay diferencias significativas entre hombres y mujeres ($U = 2638.5$; $p = 0.143$) y en ambos sexos se refleja una fortaleza en el establecimiento de metas, la autonomía y los vínculos sociales. En la misma línea, Cabanillas y Vargas (2020) también contradicen a lo encontrado, ya que resaltan la ausencia de diferencias significativas en relación con el sexo ($U = 13396.5$; $p = 0.103$), el autor considera que el tipo de carrera es un factor clave a considerar, tal es el caso de psicología, que por características propias de la carrera, se capacita tanto a hombres como mujeres para enfrentar situaciones adversas y autorregularse, esto podría explicar la ausencia de brecha encontrada en relación al sexo.

Encontrar estudios que difieren puede deberse a los cambios en el tiempo o diferencias contextuales como la investigación de Benites (2021) realizado durante la Pandemia, también puede deberse a diferencias en la muestra, ya que el número de participantes hombres en esta investigación fue muy reducido (29.6%) esto puede guardar relación con la variabilidad de los datos.

CONCLUSIONES

- Se determina que existe relación significativa e inversa entre autocrítica rumiativa y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad de Lima Metropolitana de tipo moderada.
- Se describe que los estudiantes universitarios de la muestra estudiada se encuentran en un nivel medio de autocrítica rumiativa con una media de 27.12 y una concentración de puntajes medios de 73.5%. Esto sugiere una predisposición moderada a enfocarse en sus fallas personales generando un riesgo en su bienestar psicológico.
- Un 15% se ubica en un nivel alto de autocrítica rumiativa, esto se traduce en una tendencia más marcada en auto reprocharse y centrarse en las fallas personales. Aunque no representa una proporción mayoritaria este grupo podría encontrarse en mayor riesgo a nivel emocional; por tanto, evidencia la necesidad de intervención mediante estrategias psicológicas.
- Solo un 11.5% se encuentra en un nivel bajo de autocrítica rumiativa. Esto refleja que son pocos estudiantes los que se recriminan por sus errores y son más autocompasivos consigo mismos.
- Respecto al bienestar psicológico, los universitarios se ubican en un nivel medio con una media de 33.73 y una concentración de 51.8%, lo cual indica que una proporción significativa no alcanza una satisfacción total con su modo de vivir, pero tampoco es crítico, por tanto, su

funcionamiento podría considerarse relativamente estable, aunque con cierto margen para la búsqueda de un desarrollo más pleno de bienestar.

- Un 47.8% en un nivel alto de bienestar psicológico, lo cual representa que una proporción considerable de estudiantes reflejan una percepción positiva de su bienestar, esto les permite desenvolverse en equilibrio y probablemente disponen de estrategias eficaces para el afrontamiento de situaciones de estrés. Estos resultados son favorables sobre el estado psicológico general de los participantes.
- El nivel bajo de bienestar psicológico asciende a 0.4% y representa una proporción mínima, este hallazgo indica que hay un número reducido de universitarios que se encuentran en posible vulnerabilidad psicológica donde es importante intervenir.
- Se comprueba que existe diferencias significativas en bienestar psicológico y la variable autocrítica rumiativa en estudiantes de una universidad pública de Lima según sexo, donde los niveles predominantes de bienestar psicológico apuntan que los hombres tienen mejores niveles de bienestar psicológico y las mujeres mayores niveles de autocrítica rumiativa.
- En conjunto, los hallazgos resaltan la importancia de considerar el impacto de los procesos cognitivos negativos, como la autocrítica rumiativa, en el bienestar psicológico de los universitarios, encontrar una relación inversa entre las variables no solo otorga datos

informativos, sino brinda la oportunidad de intervención temprana en la muestra estudiada. Por otro lado, los niveles medios tanto de la autocrítica rumiativa como el del bienestar psicológico se traducen en la necesidad de un abordaje retador, debido a que los datos medios reportados de la autocrítica rumiativa ($M=27.72$) se aproximan al límite del rango alto (34-40) esto indica una vulnerabilidad latente que podría incrementarse debido a experiencias negativas; finalmente es crucial dirigir intervenciones en el sexo femenino, ya que las diferencias significativas encontradas sugieren que es el sexo con mayor susceptibilidad.

RECOMENDACIONES

- Se recomienda replicar el estudio en una muestra con mayor variabilidad de datos sociodemográficos, ya que el estudio se focalizó en estudiantes de primer año, donde se observó el problema, sin embargo, sería importante contemplar si los resultados son similares u opuestos en estudios con una población de ciclos superiores.
- Se recomienda fomentar programas de estrategias de afrontamiento, autoconocimiento y adaptación al cambio para aminorar y erradicar la presencia de autocritica rumiativa y reforzar los niveles de bienestar psicológico debido a que estudios relacionados demuestran que aquellas como la reestructuración cognitiva han dado resultados positivos.
- Se sugiere realizar estudios relacionados a las redes de apoyo, ya que estudios muestran antecedentes de que el apoyo social podría ser un factor protector ante el desarrollo de la autocritica rumiativa.
- Se recomienda establecer políticas de diagnóstico en todas las unidades educativas de nivel universitario para identificar la presencia de la variable autocritica rumiativa en una etapa oportuna y establecer intervenciones en pro de mantener niveles adecuados de bienestar psicológico.
- Se sugiere Políticas de formación y sensibilización de docentes y tutores ante la problemática con el objetivo de capacitarlos para poder

reconocer señales de autocrítica rumiativa y tomar acciones con aquellos que presenten dificultades emocionales.

- Se recomienda el establecimiento de políticas de colaboración mediante la promoción de un enfoque interdisciplinario a fin de involucrar a profesionales de distintas carreras (psicólogos, médicos, tecnólogos, etc.), se plantea poder establecer equipos de brigada estudiantil que permita colaborar con el personal de la institución y establecer una red de apoyo ante casos donde se identifiquen la problemática, esta acción también refuerza el aprendizaje práctico de los estudiantes de distintas carreras.
- Se recomienda generar áreas como jardines y salas donde se ofrezcan talleres extracurriculares de yoga, terapia artística o meditación con el fin de trabajar la conexión cuerpo-mente minimizando los síntomas somáticos y regular el sistema nervioso, lo cual contribuye al bienestar psicológico.

RECOMENDACIONES PARA LA UNIDAD OPERATIVA

- Se recomienda realizar un diagnóstico general en toda la plana estudiantil, así como la evaluación continua del bienestar psicológico con el objetivo de implantar un sistema de seguimiento y prevención, esto se podría dar en base a encuestas periódicas, plataformas con autoevaluaciones rápidas.
- Se recomienda el establecimiento de campañas psicoeducativas de las variables con el objetivo de implementar un enfoque preventivo, a fin de evitar la normalización de afectaciones emocionales en la etapa universitaria, así como también la socialización de estrategias de afrontamiento y regulación emocional.
- Se recomienda emplear las áreas como jardines y salas que tiene la universidad y destinarlas a ofrecer talleres de yoga, terapia artística o meditación, estos podrían ser incluidos como adicionales de los talleres complementarios que ya se dictan.
- Se recomienda incorporar una política de pausas activas o técnicas de aprendizaje que reduzcan la fatiga académica, estos pueden darse en intermedios de horas académicas con apoyo del área de tutoría, con el fin de prevenir la fatiga mental reduciendo así las posibilidades de desarrollo de la rumia autocrítica.
- Se recomienda aprovechar el enfoque interdisciplinario de formación en los primeros ciclos para establecer equipos de brigada estudiantil, se

puede aprovechar una colaboración conjunta con el equipo de tutoría ya establecida y reforzar el aprendizaje práctico de los estudiantes de distintas carreras mediante el apoyo para identificación de la problemática del presente estudio.

REFERENCIAS

- Adanaque, J., (2022). *Modelo explicativo basado en el bienestar psicológico, habilidades sociales, gratitud y satisfacción con la vida con la opción laboral de estudiantes en un instituto tecnológico de lima*. [Tesis Doctoral, Universidad Peruana Cayetano Heredia]. Repositorio Institucional de la Universidad Peruana Cayetano Heredia. <https://hdl.handle.net/20.500.12866/13215>
- Álvarez, L., Carmona, Y., Holguín, V., Ortiz, M., Patiño, S., Vélez, s., Martínez, M., & Agudelo, Andrés. (2019). Salud mental en estudiantes de odontología de una Universidad Pública de Medellín (Colombia) y sus factores relacionados. *Revista Nacional De Odontología*, 15(29), 1-19. <https://doi.org/10.16925/2357-4607.2019.02.08>
- Ato, M., López-García, J., & Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Annals of Psychology*. 29(3), 1038-1059. <https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>
- Benites, R. (2021). *Bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Abancay durante la pandemia del COVID-19* [Tesis de pregrado, Universidad Tecnológica del Perú]. Repositorio Institucional de la Universidad Tecnológica del Perú. <https://hdl.handle.net/20.500.14138/4245>
- Bellido, R., González, J., & Jornet., J. (2010). *SPSS: Pruebas no paramétricas*. Grupo de innovación educativa. https://www.uv.es/innomide/spss/SPSS/SPSS_0802A.pdf
- Birni, G., Erus, S. M., Satıcı, S. A., & Deniz, M. E. (2025). Psychological flexibility and self-critical rumination: A serial mediation between adverse childhood

- experiences and mental well-being in adulthood. *Personality and Individual Differences*, 232, 112861. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2024.112861>
- Cabrera, C., & Rivera, D. (2019). Influencia del programa Florece en el bienestar psicológico de jóvenes universitarios. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica* 38(5), 1-10. https://www.revistaavft.com/images/revistas/2019/avft_5_2019/7_influencia_programa_florece.pdf
- Cabanillas, M., & Vargas, R. (2020). *Bienestar Psicológico en estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Trujillo según el factor género*. [Tesis de licenciatura, Universidad Privada de Trujillo]. Repositorio Institucional de la Universidad Privada de Trujillo. <https://hdl.handle.net/20.500.12759/9391>
- Cadenillas Albornoz, V., Palacios Garay, J. P., Robalino Sánchez, K., & Trujillo, B. (2022). Rumiación de estudiantes universitarios en tiempos de pandemia: Género y edad. Experiencias desde la docencia en Perú 1, 89-112. *Fundación Universitaria Juan N. Corpas*. <https://doi.org/10.26752/9789589297629.5>
- Campos Ugaz, D. (2018). *Bienestar Psicológico en estudiantes, según semestre de estudios y género, de una universidad privada de Lima*. [Tesis de pregrado, Universidad Ricardo Palma]. Repositorio Institucional de la Universidad Ricardo Palma. <https://repositorio.urp.edu.pe/handle/20.500.14138/1624>
- Canchari, Y. (2019). *Bienestar psicológico, una revisión teórica del concepto* [Tesis de pregrado, Universidad Señor de Sipán]. Archivo digital. <https://hdl.handle.net/20.500.12802/6641>

- Calderon, L., & Chávez, F. *Autocrítica Rumiativa y Actitudes ante la Alimentación en universitarios de Lima Metropolitana*. [Tesis de pregrado, Universidad Tecnológica del Perú]. Repositorio Institucional de la universidad Tecnológica del Perú. <https://hdl.handle.net/20.500.12867/10540>
- Casullo, M. (2002). Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica. Buenos Aires, Argentina: Paidós.
- Casullo, M., & Castro, A. (2000). Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista de Psicología de la PUCP*, 18(1), 37-68. <https://doi.org/10.18800/psico.200001.002>
- Cendales, C. (2023). *Efectos de una intervención grupal breve basada en mindful self compassion (MSC) sobre la autocrítica rumiativa, la autocompasión y los síntomas emocionales en mujeres que presentan insatisfacción corporal*. [Tesis de postgrado, Universidad Konrad Lorenz]. Repositorio Institucional de la Universidad Konrad Lorenz. <https://repositorio.konradlorenz.edu.co/handle/001/5923>
- Cuba, M., Huamán, N., Vivas, T., & Córdova, N. (2023). Bienestar psicológico en estudiantes de una universidad pública de Lima, Perú. *RIDE Revista Iberoamericana Para La Investigación Y El Desarrollo Educativo*, 13(26). <https://doi.org/10.23913/ride.v13i26.1380>
- De Rosa, L., & Keegan, E. (2018) Rumiación: Consideraciones teórico-clínicas. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 27(1), 36-43. [10.24205/03276716.2017.1032](https://doi.org/10.24205/03276716.2017.1032)

- De Rosa, L., & Keegan, E. (2024). Implicaciones clínicas del perfeccionismo: relación entre autocritica, rumiación y malestar psicológico en estudiantes universitarios. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*. <https://dx.doi.org/10.5935/1808-5687.20240467>
- Del Valle, M., Hormaechea, F., & Urquijo, S. (2015). El Bienestar Psicológico: Diferencias según sexo en estudiantes universitarios y diferencias con población general. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*. 7(3), 6-13. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=333443343003>
- Dominguez, S. (2014). Análisis Psicométrico de la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos en estudiantes universitarios de Lima: un enfoque de ecuaciones estructurales. *Psychologia*. Avances de la disciplina, 8(1), 23-31. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1900-23862014000100003
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). Metodología de la investigación (6ª ed.). *McGraw-Hill*.
- Gómez, P., Barquero, J., & Pestana, J. (2021). Evidencia empírica del DISC en futuros líderes iberoamericanos: una aportación de William Moulton Marston a la función directiva. *The UB Journal of Psychology*, 51(3). <https://revistes.ub.edu/index.php/Anuario-psicologia/article/view/30855/36256>
- Gravetter, F. J., & Wallnau, L. B. (2014). Essentials of statistics for the behavioral sciences (8th ed.). Wadsworth Cengage Learning. Cengage Learning.

- Hilt, L., McLaughlin, K., & Nolen-Hoeksema, S., (2010). Examination of the Response Styles Theory in a Community Sample of Young Adolescents. *J Abnorm Child Psychol.* [10.1007/s10802-009-9384-3](https://doi.org/10.1007/s10802-009-9384-3)
- Kocsel, N., Köteles, F., Galambos, A., & Kökönyei, G. (2022). The interplay of self-critical rumination and resting heart rate variability on subjective well-being and somatic symptom distress: A prospective study. *Journal of Psychosomatic Research.* <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2021.110676>.
- Kolubinsky, D., Lawrence, J., Nikčević, A., & Spada, M. (2017). The metacognitions about self-critical rumination questionnaire. *Journal of affective disorders*, 220, 129-138. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.06.002>
- Kolubinski, D., Nikčević, A., & Spada, M. (2021) The Effect of State and Trait Self-Critical Rumination on Acute Distress: An Exploratory Experimental Investigation. *J Rat-Emo Cognitive-Behav Ther*, 39, 306–321. <https://doi.org/10.1007/s10942-020-00370-3>
- Macher, J., & Mejía, R. (2020). *Adaptación de la " Escala de Autocrítica Rumiativa" de Smart, Peters y Baer en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana.* [Tesis de pregrado, Universidad de Lima]. Archivo digital. <https://hdl.handle.net/20.500.12724/12767>
- Martínez, M., Navarrete, J., Cebolla, A., Molinari, G., Vara, M. D., Baños, R. M., & Herrero, R. (2021). Exploring the mediator role of self-critical rumination between emotion regulation and psychopathology: A validation study of the Self-Critical Rumination Scale (SCRS) in a Spanish-speaking sample.

Personality and Individual Differences, 183, 111115.

<https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111115>

Ministerio de Educación [MINEDU]. *Minedu y el Minsa trabajan con 21 universidades públicas en el cuidado de la salud mental*. (2019, 15 de octubre).

Recuperado el 13 de enero de 2025, de

<https://www.gob.pe/institucion/minedu/noticias/52741-minedu-y-el-minsa-trabajan-con-21-universidades-publicas-en-el-cuidado-de-la-salud-mental>

Ministerio de Educación [MINEDU] (2020). Los factores que limitan la transición a la educación superior situación actual y recomendaciones de política pública.

<https://hdl.handle.net/20.500.12799/7741>

Ministerio de Salud del Perú. *Minsa inauguró el primer centro de salud mental comunitario universitario en la Universidad Mayor de San Marcos*. Gobierno del Perú. (2019, 12 de septiembre). Recuperado el 5 de abril de 2025 de

<https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/52552-minsa-inauguro-el-primer-centro-de-salud-mental-comunitario-universitario-en-la-universidad-mayor-de-san-marcos>

Ministerio de Salud del Perú. *Minsa inauguró el primer centro de salud mental comunitario universitario en la Universidad Mayor de San Marcos*. Gobierno del Perú. (2019, 12 de septiembre). Recuperado el 5 de abril de 2025 de

Moreira, H. & Maia, B. (2018). Self-critical rumination as a mediator between attachment orientations and perceived stress: Evidence from a cross-cultural validation of the self-critical rumination scale. *Current Psychology*, 40(3),

1071–1082. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-0025-2>

Moreno, J., Chiecher, A., & Paoloni, P. (2019). Los estudiantes universitarios y sus metas académicas: Implicancias en el logro y retraso de los estudios. *Ciencia*,

docencia y tecnología, (59), 148-173.

<http://www.scielo.org.ar/pdf/cdyt/n59/n59a06.pdf>

Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 569-582.
<https://doi.org/10.1037/0021-843X.100.4.569>

Novaco, R. (1994). Anger as a risk factor for violence among the mentally disordered. In J. Monahan & H. J. Steadman (Eds.), *Violence and mental disorder*, 21-59. University of Chicago Press. <https://psycnet.apa.org/record/1994-97083-002>

Lin, Y., Wee, J., Marks, R., O'Connell, K., Hassler, M., & Law, K. (2022) Shame-proneness and suicidal ideation: The roles of depressive and anger rumination. *Journal of Affective Disorders Reports*, (7), 1-8.
<https://doi.org/10.1016/j.jadr.2021.100303>

Luna, D., Figuerola, R., Contreras, J., Sienna, J., Navarrete, E., Serret, J., Castañeda, P., & Meneses, F. (2020). Propiedades psicométricas de la Escala de Bienestar Psicológico para Adolescentes (BIEPS-J) en una muestra mexicana. *Psicodebate*, 20(1), 43 - 55. <https://doi.org/10.18682/pd.v20i1.957>

Organización Mundial de la Salud [OMS]. *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. (2018, 30 de marzo). Recuperado el 20 de septiembre de 2024 de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Organización Mundial de la Salud [OMS]. *Trastornos Mentales*. (2019, 28 de noviembre). <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>

- Organización Panamericana de la Salud [OPS]. (2021, 24 de noviembre). Salud mental poco reconocida a causa de la COVID-19 en las Américas. <https://www.paho.org/es/noticias/24-11-2021-ops-destaca-crisis-salud-mental-poco-reconocida-causa-covid-19-americas>
- Patiño, E., & Rocano, V., (2023). *Rumiación mental y malestar emocional en estudiantes universitarios* [Tesis de licenciatura, Universidad del Azuay]. Repositorio Institucional de la Universidad del Azuay. <http://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/12726>
- Peña, A. (2024). *Salud mental positiva en estudiantes universitarios de una institución pública de Lima Metropolitana* [Tesis de licenciatura, Universidad nacional Federico Villarreal]. Repositorio Institucional de la Universidad Federico Villarreal. <https://hdl.handle.net/20.500.13084/9869>
- Rebaza, R. (2021). Resiliencia y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de una institución educativa del distrito de Víctor Larco, 2019. [Tesis de maestría, Universidad Peruana Cayetano Heredia]. Repositorio Institucional de la Universidad Peruana Cayetano Heredia. <https://hdl.handle.net/20.500.12866/9667>
- Rivera, D., Rozo, A. & Flores, A. (2018). *Bienestar psicológico en las organizaciones: Un análisis desde los sectores económicos y productivos*. Ediciones Universidad Simón Bolívar.
- Robles, S. (2020). Propiedades psicométricas de la Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS-A) en adultos de 20 a 58 años de Puente Piedra, Lima, 2020 [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional de la

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/47825/Robles_VSS-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Ross, G., Salgado, K., Fernández, M., & López, M. (2019). Bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Revista Educación y Ciencia*, 8(51), 58-63.

Ruiz, V. (2017). Rumiación cognitiva y calidad de vida en estudiantes universitarios del distrito de Trujillo. [Tesis de pregrado, Universidad Privada del Norte]. Repositorio Institucional de la universidad Privada del Norte. <https://hdl.handle.net/11537/13018>

Sánchez, R. (2020). Bienestar subjetivo: el papel de la rumia, optimismo, resiliencia y capacidad de recibir apoyo. *Ciencias Psicológicas*, 14(2), 1-19. <http://www.scielo.edu.uy/pdf/cp/v14n2/1688-4221-cp-14-02-e2222.pdf>

Salazar, G. (2024). Perfeccionismo en el estudiante universitario: factores asociados y consecuencias. [Tesis de pregrado, Universidad Peruana Cayetano Heredia]. Repositorio Institucional de la Universidad Peruana Cayetano Heredia. <https://hdl.handle.net/20.500.12866/15945>

Schneider, B., Sanz, Y., & Koller, S. (2020) Rumination, thought suppression and mindfulness among adolescent suicide attempters in Cuba. *Psychiatry Research*, 285(112724). <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2019.112724>.

Seligman, M. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Free Press

- Smart, L., Peters, J. & Baer, R. (2016). Development and validation of a measure of self-critical rumination. *Assessment*, 23(3), 321-332. <https://doi.org/10.1177/1073191115573300>
- Takai, S., Hasegawa, A., Shigematsu, J., & Yamamoto, T. (2023). Do people who highly value happiness tend to ruminate? *Current Psychology*, 42, 32443–32455. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-04131-6>
- Uzuriaga, M. (2024). Propiedades psicométricas de la Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS-A) en jóvenes estudiantes de Huamanga - Ayacucho, 2024. [Tesis de pregrado, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio Institucional de la Universidad Cesar Vallejo. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/161292>
- Ventura, J., Caycho, T., & Barboza, M. (2020). ¿Cuántos participantes son necesarios? Un método para estimar el tamaño muestral en SEM. *Archivos argentinos de pediatría*, 118(5), 510-513. <https://www.sap.org.ar/docs/publicaciones/archivosarg/2020/v118n5a27.pdf>
- Victoria, C., & González, I. (2018). La categoría bienestar psicológico. Su relación con otras categorías sociales. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 16(6), 586-92. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252000000600010
- Wells, A., & Matthews, G. (2014). Attention and emotion: A clinical perspective. *Psychology Press*. <https://doi.org/10.4324/9781315747187>
- Zuñiga, C., & Martínez, R., (2024). Bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Psicología de Honduras. 11(1), 38-50. <https://doi.org/10.30545/academo.2024.ene-abr>

ANEXOS

1. Consentimiento Informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN
(Adultos)

Título del estudio: AUTOCRÍTICA RUMIATIVA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD DE LIMA METROPOLITANA

Investigador (a):	Carmen Rosa Baez Pomahuacre
-------------------	-----------------------------

Institución: Universidad Peruana Cayetano Heredia

Propósito del estudio:

Le estamos invitando a participar en un estudio para determinar la relación entre autocrítica rumiativa y Bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana. Este es un estudio desarrollado por una estudiante universitaria de la Universidad Peruana Cayetano Heredia.

Los resultados a obtenerse en el presente estudio permitirán evidenciar la correlación entre las variables bienestar psicológico y autocrítica rumiativa en el contexto universitario, ya que en la actualidad se han evidenciado numerosos problemas en este público objetivo relacionados a la salud mental y aún no existe evidencia alguna del estudio de estas variables, este aporte servirá como base informativa para futuros estudios en el mismo contexto. Por tanto, el objetivo de este

estudio es determinar la relación entre autocritica rumiativa y bienestar psicológico en
estudiantes de una universidad de Lima Metropolitana

Procedimientos:

Si decide participar en este estudio se realizará lo siguiente:

Se realizará dos escalas donde se le solicitará llenar la ficha sociodemográfica (sexo, edad) y algunas preguntas sobre el bienestar psicológico y la autocrítica rumiativa.

Cada escala tomará un tiempo aproximado de 15 minutos y se realizará en el aula de su universidad de estudios. El total del tiempo empleado entre las dos escalas será 30 min.

Riesgos:

La aplicación de los presentes instrumentos no representa un riesgo mayor para su persona, sin embargo, existe la posibilidad de que alguna de las preguntas pueda generarle alguna incomodidad, usted es libre de contestarlas o no.

De presentar alguna duda, puede realizar su consulta al contacto que esta detallado en la parte inferior del presente documento.

Beneficios:

Se le informará de manera confidencial los resultados que se obtengan de la escala de evaluación. Recibirá un folleto con información sobre las variables en estudio, además estrategias detalladas para fomentar el equilibrio del bienestar psicológico.

Costos y compensación

No deberá pagar nada por participar en el estudio. Igualmente, no recibirá ningún incentivo económico ni de otra índole, sólo una compensación de refrigerio (un jugo o gaseosa y una galleta) por el tiempo brindado.

Confidencialidad:

Nosotros guardaremos su información con códigos y no con nombres. Sólo los investigadores tendrán acceso a las bases de datos. Si los resultados de este seguimiento son publicados, no se mostrará ninguna información que permita la identificación de las personas que participaron en este estudio.

Usted puede hacer todas las preguntas que desee antes de decidir si desea participar o no, las cuales responderemos gustosamente. Si, una vez que usted ha aceptado participar, luego se desanima o ya no desea continuar, puede hacerlo sin ninguna preocupación, no se realizarán comentarios, ni habrá ningún tipo de acción en su contra.

USO FUTURO DE INFORMACIÓN

Deseamos almacenar los datos recaudados en esta investigación por 20 años. Estos datos podrán ser usados para investigaciones futuras ya sea de estilo teórico (investigaciones) o práctico (programas preventivos promocionales).

Estos datos almacenados no tendrán nombres ni otro dato personal, sólo serán identificables con códigos.

Si no desea que los datos recaudados en esta investigación permanezcan almacenados ni utilizados posteriormente, aún puede seguir participando del estudio. En ese caso, terminada la investigación sus datos serán eliminados.

Previamente al uso de sus datos en un futuro proyecto de investigación, este proyecto contará con el permiso de un Comité Institucional de Ética en Investigación.

Autorizo a tener mis datos almacenados por 20 años para un uso futuro en otras investigaciones. (Después de este periodo de tiempo se eliminarán).

SI () NO ()

Derechos del participante:

Si decide participar en el estudio, puede retirarse de éste en cualquier momento, o no participar en una parte del estudio sin daño alguno. Si tiene alguna duda adicional, por favor pregunte al personal del estudio o llame a Carmen Rosa Baez Pomahuacre, al teléfono [REDACTED].

Si tiene preguntas sobre los aspectos éticos del estudio, o cree que ha sido tratado injustamente puede contactar al Dr. Manuel Raúl Pérez Martinot, presidente del Comité Institucional de Ética en Investigación de la Universidad Peruana Cayetano Heredia al teléfono 01-3190000 anexo 201355 o al correo electrónico: orvei.ciei@oficinas-upch.pe

Asimismo, puede ingresar a este enlace para comunicarse con el Comité Institucional de Ética en Investigación UPCH: <https://investigacion.cayetano.edu.pe/etica/ciei/consultasquejas>

Una copia de este consentimiento informado le será entregada.

DECLARACIÓN Y/O CONSENTIMIENTO

Acepto voluntariamente participar en este estudio, comprendo las actividades en las que participaré si decido ingresar al estudio, también entiendo que puedo decidir no participar y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento.

Nombres y Apellidos

Fecha y Hora

Participante

Carmen Rosa Baez Pomahuacre

Fecha y Hora

2. Escala de bienestar psicológico para adultos (BIEPS-A)

Sexo:

Edad:

Le pedimos que lea con atención las frases siguientes. Marque su respuesta en cada una de ellas sobre la base de lo que pensó y sintió durante el último mes. Las alternativas de respuesta son: **–ESTOY DE ACUERDO– NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO –ESTOY EN DESACUERDO–** No hay respuestas buenas o malas: todas sirven. No deje frases sin responder. Marque su respuesta con *una cruz (aspa)* en *uno* de los tres espacios.

N	ENUNCIADO	De Acuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	En desacuerdo
1	Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida.			
2	Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo.			
3	Me importa pensar qué haré en el futuro.			
4	Puedo decir lo que pienso sin mayores problemas.			
5	Generalmente le caigo bien a la gente.			
6	Siento que podré lograr las metas que me proponga.			

7	Cuento con personas que me ayudan si lo necesito.	
8	Creo que en general me llevo bien con la gente.	
9	En general hago lo que quiero, soy poco influenciable	
10	Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida.	
11	Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar.	
12	Puedo tomar decisiones sin dudar mucho.	
13	Encaro sin mayores problemas mis obligaciones diarias.	

3. Escala de Autocrítica Rumiativa (SCRS)

Sexo:

Edad:

Esta escala tiene como objetivo identificar la manera en la que las personas se critican a sí mismas. Por favor califique las siguientes oraciones según qué tan precisamente lo describen. Si tiene alguna duda, levante la mano para poder resolverla. Si ya está listo puede comenzar.

Recuerde que no hay respuestas buenas ni malas, por favor responda con sinceridad.

		Nada	Poco	Moderadamente	Bastante
1	Con frecuencia pongo atención a aspectos de mí mismo/a que me avergüenzan.	1	2	3	4
2	Parece que siempre estoy repitiendo en mi mente las cosas tontas que he hecho o dicho.	1	2	3	4
3	A veces se me hace difícil cortar los pensamientos críticos sobre mí mismo/a.	1	2	3	4
4	No puedo dejar de pensar en cómo podría haber actuado de manera diferente en ciertas ocasiones.	1	2	3	4
5	Paso mucho tiempo pensando en lo avergonzado/a que estoy de algunos de mis hábitos personales.	1	2	3	4
6	Me critico mucho por mi manera de actuar con otras personas.	1	2	3	4

7	Desearía pasar menos tiempo criticándome a mí mismo.	1	2	3	4
8	A menudo me preocupo por todos los errores que he cometido.	1	2	3	4
9	Paso mucho tiempo deseando ser diferente.	1	2	3	4
10	Con frecuencia me reprendo por no ser tan productivo/a cómo debería ser.	1	2	3	4