



PONTIFICIA  
**UNIVERSIDAD**  
**CATÓLICA**  
DEL PERÚ

**FACULTAD DE LETRAS Y CIENCIAS HUMANAS**

**ESPECIALIDAD DE PSICOLOGÍA**

ESTILO DE PENSAMIENTO RUMIATIVO Y BIENESTAR SUBJETIVO EN ESCOLARES  
DE QUINTO AÑO DE SECUNDARIA

Tesis para optar por el título de Licenciada en Psicología, con mención en Psicología Clínica  
que presenta la Bachiller:

INGRID GEORGINA VILLA TORRES

MG. HUGO MORALES

Asesor

LIMA- 2015

## Agradecimientos

Quisiera agradecer a Dios por guiarme y cuidarme siempre, por ser mi luz y mi camino, por ser mi fortaleza en los momentos de debilidad y por brindarme una vida llena de aprendizajes y sobre todo felicidad.

A mi padre por todo su amor, sus palabras, su apoyo incondicional y por los ejemplos de perseverancia, fortaleza y constancia que lo caracterizan y que me ha inculcado siempre. A mi madre, por sus valiosos consejos e infinito cariño y bondad. A mis hermanas Graci, Gaby y Nina por ser importantes en mi vida y representar la unidad familiar, por los momentos compartidos, por estar conmigo y apoyarme siempre ¡las quiero mucho!. A mi sobrino Sebas, mi pequeño angelito gracias por existir, por alegrarme cada día y créeme que a tu corta edad me has enseñado mucho.

Un sincero agradecimiento a Hugo Morales, mi asesor, por su tiempo, su apoyo, sus conocimientos compartidos, sus valiosos aportes y su aliento durante el desarrollo de este trabajo.

A mis amigos quienes he compartido experiencias, sueños y esfuerzos. Gracias por su gran amistad!

A los directores, profesores de las instituciones educativas que me abrieron las puertas desinteresadamente con gentileza y buena disposición. Por último, quiero dedicar este trabajo a los adolescentes que participaron de la investigación, por su colaboración y entusiasmo.

## Resumen

### Estilo de pensamiento rumiativo y bienestar subjetivo en escolares de 5to año de secundaria

El estilo de pensamiento rumiativo constituye un proceso cognitivo repetitivo e improductivo. Diversas investigaciones han mostrado de manera sistemática sus consecuencias negativas en el bienestar emocional. La presente investigación tiene como propósito explorar la relación existente entre un estilo de pensamiento rumiativo y el bienestar subjetivo en un grupo de escolares de Quinto año de secundaria del distrito de La Molina. Asimismo, se indagaron las posibles diferencias según sexo entre estas dos variables psicológicas. Para ello, se contó con una muestra de 317 alumnos pertenecientes a tres colegios (un público y dos privados) cuyas edades estuvieron comprendidas entre 14 y 17 años de edad ( $M=15,80$ ,  $D.E = 0.51$ ). Se utilizó la Escala de Satisfacción con la Vida SWL (Diener, Emmoms, Larsern & Griffin, 1985) y la Escala de Afectos Positivos y Negativos PANAS (Watson, Clark & Tellegen, 1988), las cuales miden el Bienestar Subjetivo y finalmente la Escala de Respuestas Rumiativas RRS (Nolen-Hoeksema & Morrow , 1991) para medir los niveles de rumiación. Los resultados obtenidos muestran que un estilo de pensamiento rumiativo se relaciona con un menor nivel de Bienestar Subjetivo en los adolescentes. De igual manera, se encontraron diferencias significativas según el sexo presentando el grupo femenino mayores niveles de rumiación y emociones negativas.

**Palabras claves:** *Rumiación, afecto positivo y negativo, satisfacción con la vida, adolescentes escolares*

## Abstract

The rumination is a repetitive and unproductive cognitive processes. Different studies have shown their negative impact on emotional wellbeing. The purpose of this study was to explore the relationship between ruminative style and subjective well-being in a group of students from fifth grade of high school in the district of La Molina. Furthermore, the differences were investigated by sex between these two psychological variables. For this aim, the simple was composed by 317 students from three schools (one public and two private) with ages between 14 and 17 years old ( $M = 15.80$ ,  $SD = 0.51$ ). The Satisfaction of life Scale (Diener, Emmoms, Larsern & Griffin, 1985) was used, as well as The Positive and Negative Affect Scale PANAS (Watson, Clark & Tellegen, 1988), which measure Subjective Well-Being and finally The Ruminative Responses Scale RRS (Nolen-Hoeksema & Morrow, 1991) to measure levels of rumination. The results show that rumination is associated with a lower level of Subjective Well-being in adolescents. Moreover, significant differences were reported by gender presenting the women group high levels of rumination and negative emotions.

**Keywords:** *rumination, positive and negative affect, life satisfaction, school adolescents*

## Tabla de contenidos

Introducción .....	1
Método .....	15
Participantes .....	15
Medición .....	15
Procedimiento .....	20
Resultados .....	23
Discusión .....	27
Referencias .....	37
Anexos .....	50
A. Consentimiento Informado .....	50
B. Ficha de datos .....	51

Los seres humanos en su cotidianidad se enfrentan constantemente a experiencias emocionales negativas que requieren la movilización de la mayoría de sus recursos psicológicos y/o estrategias de afrontamiento para lograr una solución eficaz y cambiar las circunstancias causantes de estos síntomas.

Dentro de las estrategias de regulación ante emociones negativas, el estilo de respuesta rumiativo ha sido propuesto como un elemento clave que puede estar implicado en el mantenimiento de condiciones afectivas y cognitivas propias del estado de ánimo disfórico (Sánchez, 2011).

De hecho, en los últimos años, una amplia literatura sobre los estilos rumiativos ha evidenciado notablemente su función mediadora en la aparición, el desarrollo y mantenimiento de síntomas y trastornos emocionales, específicamente sobre los trastornos depresivos y ansiosos (Cova, Rincón y Melipillán, 2007; Nolen-Hoeksema, 2000; Nolen-Hoeksema, 2003; McLaughlin & Nolen-Hoeksema, 2011; Michl, McLaughlin, Shepherd & Nolen-Hoeksema, 2013)

El estilo de pensamiento rumiativo ha sido definido dentro de la teoría de estilos de respuestas propuesta por Nolen-Hoeksema (1991). De acuerdo con esta autora, el estilo rumiativo sería una tendencia al pensamiento repetitivo y pasivo sobre el malestar anímico que se experimenta en ese momento, y sobre sus posibles causas y consecuencias.

Por otra parte, desde otra perspectiva, autores como Martin & Tesser (1996) definen a la rumiación como la tendencia a dar vueltas a los mismos pensamientos y pensar sobre ellos de una forma recurrente en ausencia de demandas ambientales inmediatas que lo requieran.

Para un mayor entendimiento de los antecedentes que subyacen en el desarrollo de las diferencias individuales de la rumiación y de la dificultad para librarse de ésta una vez iniciado; se ha desarrollado un nuevo marco conceptual del constructo, la cual estaría articulando ambas teorías. Así, se sugiere analizar a la rumiación como un hábito de pensamiento caracterizado por ser una respuesta que se produce con frecuencia, de forma automática, a veces incontrolable y con resistencia al cambio (Watkins & Nolen-Hoeksema, 2014).

Por su cercanía a la rumiación, resulta útil distinguir este constructo cognitivo de la preocupación. Aunque ambos constructos son formas repetitivas de pensamiento perseverante

## Estilo de pensamiento rumiativo y bienestar subjetivo en escolares de Quinto año de secundaria

centrados en el sí mismo (Borkovec, Alcaine & Behar, 2004) y que se encuentran muy relacionados con la depresión y la ansiedad (Yilmaz, 2014); tanto la rumiación como la preocupación tienen distintos procesos cognitivos.

En oposición a la preocupación, la rumiación se asocia con un menor esfuerzo y menor confianza de resolver problemas y se relaciona significativamente con una orientación hacia el pasado (Papageorgiou & Wells, 2004). Así, estos datos sugieren que la rumiación parecer ser menos adaptativa que la preocupación para afrontar o lidiar problemas.

En relación con la psicopatología, diferentes estudios longitudinales recalcan que la rumiación puede prolongar y exacerbar la depresión. De hecho, en las investigaciones desarrolladas por Nolen-Hoeksema (1991, 1993, 1999, 2000, et al., 2007, et al., 2011) y recientemente en la investigación de Wilkinson Croudace & Goodyer (2013) han demostrado que las personas con una marcada tendencia a tener estilos rumiativos se encuentran más propensas a desarrollar síntomas depresivos y también episodios de depresión mayor.

Dentro de las teorías que se han planteado para explicar la relación entre la rumiación y la depresión, Nolen-Hoeksema (1991, 2004), partiendo de su teoría de estilo de respuesta, propone cuatro mecanismos: en primer lugar, la rumiación acrecienta los efectos del estado de ánimo depresivo en el pensamiento dado que, es más probable que las personas utilicen estos pensamientos negativos y recuerdos para comprender su situación actual. En segundo lugar, la rumiación interfiere en la resolución efectiva de problemas debido en cierto modo al pensamiento pesimista. En tercer lugar, interfiere en la conducta instrumental. En cuarto lugar, las personas crónicamente rumiadoras pierden el apoyo social lo que a su vez aumenta su depresión.

Igualmente, se ha planteado que las creencias acerca de los beneficios de la rumiación motivarían a los individuos a persistir con este tipo de pensamiento recurrente, y al activarse la rumiación, es probable que estos individuos evalúen el proceso como incontrolable y perjudicial. De este modo, tales creencias metacognitivas parecen asumir una función mediadora en la relación entre la rumiación y los síntomas depresivos (Papageorgiou & Well, 2004).

Para una comprensión más fina de la relación entre la rumiación y la depresión, Treynor, Gonzales & Nolen-Hoeksema (2003) parten de la teoría original de estilo de respuesta, para identificar dos componentes de la rumiación: reflexión y rumiación depresiva. La reflexión

sobre las experiencias negativas consiste en la participación de la solución de problemas con el fin de aliviar los síntomas propios de la experiencia. A diferencia de éste, la rumiación negativa implica un rol pasivo de los sentimientos negativos y un enfoque sobre los obstáculos para la superación de tales problemas.

Investigaciones posteriores han respaldado la distinción entre la reflexión, rumiación negativa y su influencia en el desarrollo de la sintomatología depresiva y ansiosa (Burwell & Shirk, 2007; Cova et al., 2007; Cova, Rincon y Melpillan, 2009; Cova y Pimentel, 2011). En conjunto estos hallazgos evidencian que la rumiación negativa aparece como un factor de riesgo en la existencia y desarrollo de sintomatología ansiosa y depresiva en adolescentes; y que la reflexión no muestra el mismo tipo de influencia.

Desde esta evidencia, la rumiación negativa es el componente disfuncional de la rumiación que contribuye a incrementar la presencia de estados de ánimo disfóricos con estrategias de afrontamiento desadaptativas. Por el contrario, a mayor reflexión sobre uno mismo puede ser una respuesta a la presencia de sintomatología emocional y no necesariamente es desadaptativa, sino más bien facilita una búsqueda de soluciones y una mayor comprensión de la experiencia (Burwell & Shirk, 2007; Pimentel y Cova, 2011; Treynor et al., 2003).

Si bien la mayoría de las investigaciones sobre la relación entre la rumiación y emociones negativas, se ha centrado en el afecto depresivo, diversos hallazgos también han reportado la relación con otros sentimientos negativos como la ansiedad (Nolen-Hoeksema, Wisco & Lyubomirsk, 2008). Así, se ha encontrado evidencia de que la rumiación no solo puede predecir síntomas depresivos sino además se encuentra fuertemente relacionada con el desarrollo de síntomas ansiosos (McLaughlin & Nolen-Hoeksema, 2011; Nolen-Hoeksema, 2000).

Asimismo, en algunos estudios se ha hallado que las personas que muestran mayores niveles de rumiación reportarían mayores niveles de ansiedad social (Kocovski, Endler, Rector & Flet, 2005), ansiedad generalizada y síntomas de estrés postraumáticos (Morina, 2011; Paz y Covar, 2012). Así también, este pensamiento rumiativo se encuentra muy asociado con la severidad de los síntomas del trastorno obsesivo compulsivo (TOC) (Wahl, Ertle, Bohne, Zurowski & Kordon, 2011).

## Estilo de pensamiento rumiativo y bienestar subjetivo en escolares de Quinto año de secundaria

En esta línea, la rumiación también puede aumentar el riesgo de conductas inadaptativas. De este modo, se ha demostrado que los hombres y las mujeres que puntuaban más alto en rumiación, eran más propensos a recurrir en el consumo de sustancias y/o abuso de alcohol para reducir su tensión y lidiar con emociones negativas como la angustia (Caselli et al., 2013; Nolen-Hoeksema & Harrel, 2002).

De acuerdo con la literatura científica revisada, se ha observado a la rumiación como una estrategia de afrontamiento o respuesta desadaptativa del sujeto frente a situaciones de estrés, la cual conllevaría a consecuencias negativas como el inicio, duración y gravedad de trastornos psicopatológicos en general, y a episodios depresivos en particular.

Con relación a los rasgos de personalidad, se ha evidenciado que el neuroticismo presenta una mayor vinculación con el estilo de respuesta rumiativa (James, 2013). En ese sentido se sugiere a la rumiación como una manifestación cognitiva del rasgo neuroticismo (Zanon, Borsa, Bandera & Hutz, 2011).

De otro lado, múltiples estudios han documentado las diferencias de sexo en relación al estilo rumiativo (Bavel & Sherk, 2007; Cova et al., 2007; Fernandez-Berrocal y Extremera, 2003; Johnson & Whisman, 2013; Nolen-Hoeksema, Morrow & Fredrickson, 1993; Nolen-Hoeksema & Girgus, 1994; Nolen-Hoeksema & Jackson, 2001; Roelofs et al., 2009). De hecho, hay una amplia evidencia respecto a la rumiación como un factor que incrementa la vulnerabilidad de las mujeres en comparación a los hombres, para experimentar trastornos depresivos y de ansiedad (Hilt, McLaughlin & Nolen-Hoeksema, 2011; Pimentel y Cova., 2011), la cual es manifestada desde la etapa de la adolescencia (Cova, 2005; Hankin, 2010).

En el periodo de la adolescencia se producen profundos cambios físicos, cognoscitivos y sociales (García, 2009), los cuales debido a la magnitud de éstos, muchos eventos vitales pueden adquirir un carácter estresante y tener diversos efectos psicológicos (Barra, Cerna, Krumm y Veliz, 2006; Sánchez, Toro y Castro, 2010). De ahí que, podrían favorecer a una mayor prevalencia en la aparición de síntomas depresivos (Sánchez et al; 2010).

De lo descrito en el punto anterior, se ha examinado la vulnerabilidad de padecer depresión a comienzos de la adolescencia temprana desde la teoría estilo de respuesta (Abila & Hankin, 2011; Hankin, 2010).

Similarmente a los estudios realizados con adultos, diversas investigaciones han demostrado que los adolescentes que muestran un estilo de respuesta rumiativo, no solo son

## Estilo de pensamiento rumiativo y bienestar subjetivo en escolares de Quinto año de secundaria

propensos a experimentar episodios depresivos más severos y duraderos (Abela & Hankin, 2011; Burwell & Shirk, 2007; McLaughlin & Nolen-Hoeksema, 2011; Wilkinson et al., 2013) sino además de experimentar síntomas ansiosos con el tiempo (McLaughlin & Nolen-Hoeksema, 2011; Roelofs et al., 2009). Así también, estos datos estarían vinculados en parte con el aumento de situaciones estresantes al inicio de la adolescencia (Abela & Hankin, 2011; Barra, Cancino, Lagos, Leal y San Martín, 2005; Hankin, 2010).

De hecho, en una investigación realizada en Estados Unidos con una muestra de 1065 estudiantes de secundaria de ambos sexos, se encontró que la percepción subjetiva de experiencias estresantes se asocia de forma prospectiva con una mayor participación de la rumia. A su vez, la rumiación actuó como un mecanismo cognitivo que mediaba la relación entre la exposición de acontecimientos vitales estresantes y el aumento de síntomas ansiosos durante un periodo de 7 meses (Michl et al., 2013).

En esta dirección, se ha hallado que las adolescentes mujeres reportan mayores niveles de rumiación, en particular la rumia depresiva, a diferencia de sus pares (Bavel & Sherk, 2007; Cova et al., 2007; Fernandez-Berrocal y Extremera, 2003; Johnson & Whisman, 2013; Nolen-Hoeksema et al., 1993; Nolen-Hoeksema & Girgus, 1994; Nolen-Hoeksema & Jackson, 2001; Roelofs, 2009)

Según Nolen-Hoeksema (1994, 2001) la rumiación es entendida como una variable de riesgo para explicar la diferencia de género emergente en las tasas de depresión desde la etapa de la adolescencia.

Desde luego, la autora ha desarrollado una amplia investigación para explicar tales diferencias. En términos generales, se ha propuesto sistemáticamente que podrían deberse a que las mujeres carecen de estrategias de afrontamiento al estrés y/o depresión. Así, se sostiene que al inicio de la adolescencia las mujeres a diferencia de los hombres, sufren con mayor frecuencia de acontecimientos negativos (Hankin, 2010; Nolen-Hoeksema, Larson & Grayson, 1999; Nolen-Hoeksema, 2001) y tienen que enfrentarse a mayores desafíos como la exigencia académica y la presión social en la escuela (Nolen-Hoeksema, 1994); ante los cuales reportarían un mayor grado de estrés percibido (Barra et al; 2006; Wiklund, Malgren-olsson, Ohman, Bergstron & Fjellman-Wiklund, 2012).

Asimismo, las adolescentes muestran una menor capacidad para controlar sus emociones negativas, se sienten responsables del tono emocional de sus relaciones y de mantenerlas en

## Estilo de pensamiento rumiativo y bienestar subjetivo en escolares de Quinto año de secundaria

armonía; y, ante todo, expresan un pobre dominio sobre los sucesos importantes de sus vidas (Nolen-Hoeksema & Jackson, 2001).

De acuerdo con Nolen-Hoeksema & Girgus (1994) en las jóvenes adolescentes se produce además una interacción entre algunos rasgos de personalidad como bajos niveles de asertividad, menores niveles de agresión y pobre dominio de las relaciones interpersonales y utilización de estrategias desadaptativas como la rumiación.

Incluso, en un estudio realizado en el Noreste de Estados Unidos con una muestra de adolescentes, se encontró que el rol de género parece estar vinculado a la depresión a través de procesos cognitivos como la rumiación (Simonson, Mezulis & Davis, 2011).

En esa línea, desde temprana edad, se les enseña a las niñas a centrarse en sus emociones y adoptar una actitud pasiva ante una situación frustrante (Nolen-Hoeksema, et al., 1999). De hecho, autores como Broderick & Korteland (2004) hallaron que, independientemente de su sexo, niños de 9 a 12 años de edad, quienes se identificaban fuertemente con los estereotipos femeninos, reportaron mayor rasgo de la rumia. En ese sentido, la masculinidad y femineidad podrían tener un efecto sobre las diferencias individuales en la rumiación (Simonson, et al., 2011).

Cabe agregar que se han identificado ciertos cambios sociales y fisiológicos que contribuirían conjuntamente con el desarrollo de mayores niveles de depresión en la adolescencia (Nolen-Hoeksema, 2001).

Desde esta perspectiva, las mujeres adoptan un estilo de afrontamiento pasivo frente a sus síntomas depresivos centrándose en éstas y conllevándolas a rumiar acerca de las causas e implicaciones de su estado de ánimo. Sucede lo contrario con los hombres, quienes adoptan un estilo más activo frente a sus síntomas depresivos, lo cual implica participar en actividades de distracción (Correché, Florentino y Fantin, 2005; Wiklund, Malgren-olsson, Ohman, Bergstron & Fjellman-Wiklund, 2012).

Por otra parte, en algunas investigaciones se ha reportado que este estilo de pensamiento rumiativo podría desarrollar síntomas bulímicos (Holm-Demona & Hankin, 2011), el abuso de sustancias (Willem, Bijttebier, Claes & Raes, 2011) y conductas auto-lesivas (Hilt, Cha & Nolen-Hoeksema, 2008) en la etapa de la adolescencia. Así, en un estudio longitudinal realizado por Nolen-Hoeksema, Stice, Wade & Bohon (2007) examinaron las relaciones recíprocas entre la rumiación, síntomas depresivos, la bulimia y el abuso de sustancias

## Estilo de pensamiento rumiativo y bienestar subjetivo en escolares de Quinto año de secundaria

psicoactivas en un grupo de 496 adolescentes del sexo femenino. Se encontró como resultado que la rumiación predeciría de forma prospectiva además de depresión, el abuso de sustancias y de bulimia nerviosa.

Por ello, a lo largo de la fundamentación teórica sobre esta temática, se podría considerar que un estilo rumiativo de respuesta no solo predeciría síntomas leves de estos trastornos, sino además síntomas que podrían tener un efecto negativo significativo en la salud y en el bienestar de los adolescentes (Pimentel y Cova, 2011; Nolen-Hoeksema et al., 2007; Thorsteinsso, Sveinbjornsdottir, Dintsi & Rooke, 2013).

Después de haber revisado las principales conceptualizaciones e investigaciones más resaltantes relacionadas a la rumiación; a continuación, se abordará un segundo constructo que en las últimas décadas se ha convertido un tema de estudio desde la Psicología Positiva: el Bienestar Subjetivo.

Entre los antecedentes del estudio de las bases del bienestar subjetivo se encuentra el desarrollado por Edward Diener (1984, 2000) quien ofrece una clara delimitación del término definiéndola como la evaluación cognitiva y afectiva que realizan las personas sobre sus vidas.

En esta línea, Diener (2009) destaca el carácter multidimensional del concepto, proponiendo que la estructura del bienestar subjetivo está conformada tanto por juicios cognitivos como reacciones afectivas. Es decir, uno cognitivo, referido a la satisfacción con la vida; y otro afectivo, que concentra el equilibrio entre afectos positivos y negativos.

De tal forma, cuando una persona evalúa su vida como satisfactoria y experimenta a menudo afecto positivo y raramente afecto negativo como la tristeza, la ira y el miedo, posee un alto nivel de Bienestar Subjetivo (Diener & Lucas, 1999; Diener & Chan, 2011).

Otros teóricos como Veenhover (1991) concibe al bienestar subjetivo como el grado en que una persona juzga de un modo general o global su vida en términos positivos. Para ello, el individuo utiliza dos componentes: el cognitivo, el cual constituye la discrepancia percibida entre sus aspiraciones y sus logros; y el afectivo, el cual contiene el agrado experimentado por la persona con sus sentimientos y estados de ánimo más habituales.

Al asociar el bienestar subjetivo a factores disposicionales, es posible asumir características vinculadas a ellas, tales como su estabilidad a través del tiempo y una limitada variación en relación con los eventos vitales (Diener, Oishi & Lucas, 2003).

Autores como De Neve (2011) y Rotenberg (2013) sugieren creciente evidencia con respecto a la importancia del componente genético en la etiología del bienestar. Se encontró que las diferencias en cuanto a niveles de felicidad pueden ser explicadas mediante variaciones genéticas en un 35-50% de los casos (Bartels & Boomsma, 2009; Rietveld et al., 2013). Adicionalmente, en un estudio longitudinal realizado por Chen et al. (2012) hallaron que las mujeres con una versión de expresión baja de la enzima Monoamina oxidasa tipo A (MAOA) eran más felices que el resto de las participantes. Sin embargo, este efecto no se encontró en los hombres.

Dentro de la literatura, la personalidad es considerada como una de las variables más consistentes del bienestar subjetivo (Steel, Schmidt, & Shultz, 2008). Así, los rasgos de personalidad que han demostrado una mayor vinculación han sido las dimensiones de neuroticismo y de extraversión (Ciarrocchi & Deneke, 2006; Erlandsson, 2006; Carmona-Halty y Rojas-paz, 2013; Zelenski, Sobocko & Whelan, 2014).

Múltiples estudios han reportado el primero como el predictor más importante del afecto negativo, mientras que el segundo aparece como el predictor más potente del afecto positivo (Alarcón, 2006; DeNeve y Cooper, 1998; Zanon, Bastianello, Pacico & Hutz, 2013).

Por otra parte, una de las variables disposicionales que también se han estudiado en relación al bienestar es la autoestima (Cajiao, Arias, Carolina, Romero, Basante & Rincón, 2013). Estudios revisados por Rey, Extrema y Pena (2011) reportan un mayor nivel de satisfacción vital en adolescentes quienes presentan una autoestima más alta.

Es importante subrayar que si bien se ha constatado relaciones significativas entre satisfacción con la vida y autoestima, ambos constructos difieren entre sí. Es así que, en un estudio realizado por Lyubomirsky, Tkach & Dimateo (2006) se analizaron las similitudes y diferencias entre la felicidad y la autoestima en una muestra de 621 adultos. Se obtuvo como resultado que contrario a la autoestima, la felicidad mantiene una estrecha vinculación con variables como el estado de ánimo (afecto positivo y afecto negativo), rasgos de temperamento (extraversión e introversión), relaciones sociales (ausencia de soledad y satisfacción de las amistades), propósito y satisfacción global con la vida.

Así también, se ha evidenciado que la religión puede jugar un papel relevante en el bienestar de las personas (Emmons, Cheung & Tehrani, 1998; James & well, 2003). En la misma línea, en un estudio se analizaron la relación entre un modelo de oración y el bienestar

## Estilo de pensamiento rumiativo y bienestar subjetivo en escolares de Quinto año de secundaria

subjetivo en una muestra de 173 adultos del Reino Unido. Se encontró como resultado que la oración meditativa, mayor frecuencia y experiencia de la oración, se encontraban asociadas con sentimientos profundos de bienestar (Maltby, Lewis & Day, 2008).

En conjunto estos hallazgos sostienen lo reportado por Diener, Such, Lucas & Smith (1999) quienes evaluaron cada una de las variables que intervienen en la felicidad del individuo y concluyeron que una mayor felicidad se encontraban en personas extrovertidas, con buena educación, casadas, religiosas, optimistas, con libre de preocupaciones y con alta autoestima.

Por otra parte, en lo concerniente a las diferencias de sexo, en un reciente estudio realizado a 120 países alrededor del mundo, se encontró que en términos generales, las mujeres reportan mayores niveles de bienestar subjetivo (Graham & Chattopadhyay, 2013). Tales hallazgos sugieren que la brecha se hace más grande en escenarios en donde la mujer vive en zonas urbanas, es casada, tiene mayor edad, un mayor nivel educativo y cuando existe equidad en los derechos de género.

De lo anterior, el grado de igualdad de género (estructuras sociales, creencias culturales) en un contexto determinado puede constituir un factor relevante en el bienestar de las mujeres (Graham & Chattopadhyay, 2013; Tesch-Römer, Motel-Klingebiel & Tomasik, 2008).

Por otro lado, la mayor parte de la investigación sobre el bienestar subjetivo se ha desarrollado en población adulta y han sido reducidos los trabajos destinados a analizar el bienestar en muestra adolescente (Gadermann, Schonert-Reichl & Zumbo, 2010). Es así que, la revisión de investigaciones respecto al bienestar subjetivo en esta etapa y de los factores que pueden estar relacionados, resulta relevante ya que su revisión tiene implicancias importantes para el funcionamiento psicológico, social y educacional de los adolescentes (Proctor, Linley & Maltby, 2009).

Respecto a los predictores de la satisfacción con la vida, las más examinadas han sido la autoestima (Gomez, 2014; Gutierrez y Goncalvez, 2013; Raboteg-Saric, Brajsa-Zganec y Sakic, 2008; Rey et al., 2011; San Martin y Barra, 2013), satisfacción corporal (Gomez, 2014), apoyo social (Raboteg-Saric et al., 2008; San Martin y Barra, 2013), la cohesión familiar (Raboteg-Saric et al., 2008) y la calidad de relación con los padres (Gomez, 2014).

Así también, la literatura incorpora la satisfacción con la escuela como un factor de contribución importante a la satisfacción de vida en la adolescencia (Huebner y Gilman,

## Estilo de pensamiento rumiativo y bienestar subjetivo en escolares de Quinto año de secundaria

2006). De hecho, en una revisión realizada por Siddall, Huebner & Jiang (2013) con 597 adolescentes estadounidenses, se mostró que las interacciones entre la familia y la escuela son relevantes en la satisfacción vital de los adolescentes.

En la misma línea, los adolescentes con mayores niveles de satisfacción con la vida reportan una mejor relación con sus padres, un mayor sentido vital, una mayor gratitud, mayor autoestima, un estilo de vida más saludable (Proctor et al., 2010) y muestran además menos síntomas depresivos (Gómez, 2014).

En el Perú, Tarazona (2005) exploró las diferencias en los niveles de autoestima, satisfacción con la vida y condiciones de habitabilidad en población adolescente. La muestra estuvo conformada por 400 estudiantes de 5to año de secundaria proveniente de distintos centros educativos del distrito de la Molina. Dentro de sus hallazgos se encontraron diferencias de satisfacción vital según el tipo de colegio. En este caso, los varones de colegio privado alcanzaron mayores niveles de satisfacción con la vida, las mujeres del mismo tipo de colegio se ubicaron en la segunda posición, y finalmente las mujeres y los varones de los colegios públicos tuvieron los niveles más bajo respectivamente.

Otra investigación desarrollada por Grimaldo (2006) quien investigó y comparó los afectos positivos y negativos en un grupo de adolescentes de Lima. La muestra estuvo conformada por 589 alumnos (ambos sexos) de cuarto y quinto año de secundaria cuyas edades se encontraban entre 14 y 18 años de edad. Se halló que las mujeres reportaban sentirse más temerosas, ansiosas y miedosas que los hombres. Mientras estos últimos, destacaban al sentirse interesados, inspirados, decididos y alertos.

VARIABLES COMO EL OPTIMISMO Y LA RESILIENCIA SE ENCUENTRAN TAMBIÉN RELACIONADOS CON EL BIENESTAR SUBJETIVO. En un estudio realizado por Salgado (2009), se encontró como resultado relaciones directas significativas entre resiliencia, satisfacción con la vida y optimismo en estudiantes de quinto año de secundaria provenientes de dos colegios nacionales de la Ciudad de Lima.

De otro lado, un importante cuerpo de estudios está referido al análisis de las posibles vinculaciones entre los procesos cognitivos y su impacto en el bienestar subjetivo en la etapa de la adolescencia (Mikkelsen, 2009; Rey y Extrema, 2012; Thorsteinsso et al., 2013).

Es así que, algunas investigaciones han argumentado que los procesos cognitivos están asociados con la codificación de los acontecimientos de la vida, los cuales podrían tener

## Estilo de pensamiento rumiativo y bienestar subjetivo en escolares de Quinto año de secundaria

implicaciones para el mantenimiento del bienestar subjetivo (Seidlitz, Wyer & Diener, 1997; Lyubomirsky, 2001). En este sentido, la evaluación o interpretación positiva que uno hace sobre los diversos acontecimientos o experiencias en el curso de la vida, podría ser un factor esencial que contribuya a la felicidad.

En la misma línea expositiva, la literatura menciona que las personas a lo largo de su vida han de afrontar numerosas situaciones de carácter estresante, las cuales podrían poner en peligro su bienestar (Limonero, Tomás-Sábado, Fernández- Castro y Aradilla; 2008). Paralelamente, se ha encontrado que ciertas formas de afrontamiento podrían tener un efecto mediador sobre la relación entre los eventos negativos vitales y la salud psicológica de los adolescentes (Thorsteinsso et al., 2013).

Dentro del marco de estrategias de afrontamiento, se ha venido argumentado a lo largo del presente estudio que los estilos rumiativos dado a su carácter repetitivo y pasivo interfirieren en la búsqueda activa de la resolución efectiva de los problemas (Nolen-Hoeksema 1991, Nolen-Hoeksema et al., 2008). Por el contrario, produce que el individuo focalice su atención en sus problemas y sus sentimientos asociados a ellos sin promover ninguna acción de cambio.

De esta forma, la literatura científica ha incorporado la asociación entre este estilo de respuesta rumiativa y la presencia de psicopatología. Es así que, se ha mencionado la evidencia con respecto a la relación entre la rumiación y el desarrollo de trastornos emocionales como la depresión y la ansiedad durante la adolescencia (Abila & Hankin, 2011; McLaughlin & Nolen-Hoeksema, 2011; Roelofs, 2009; Wilkinson et al., 2013).

De acuerdo con este planteamiento, resulta plausible considerar a la rumiación como un proceso cognitivo que ejerce una mayor influencia negativa en la percepción de las personas sobre su felicidad (Elliot & Cooker, 2008). De hecho, se ha documentado que la rumiación guardaría relación de modo inverso con la satisfacción con la vida, especialmente en los grupos más jóvenes (Sutterlin et al., 2012).

Así, en un estudio longitudinal realizado por MacCullough, Bellah, Dean & Johnson (2001) con estudiantes universitarios de psicología, se encontró que las personas vengativas reportan mayores niveles de rumiación, y a su vez tienden a puntuar alto en afecto negativo y experimentan menor satisfacción en sus vidas.

## Estilo de pensamiento rumiativo y bienestar subjetivo en escolares de Quinto año de secundaria

Posteriormente, en una investigación desarrollada a 136 alumnos entre 17 y 32 años de edad en Canadá, se encontró evidencia que las personas obsesionadas hacia una actividad determinada tienden a rumiar sobre ésta mientras realizan otras actividades (ej. Estudiar). A su vez, tales rumiaciones impedirían experimentar “flow” en dichas actividades y por ende menores niveles de bienestar subjetivo (Carpentier, Mageau & Vallerand, 2012).

Recientemente en la tesis doctoral desarrollada por Gómez (2014) se encontró como resultado que los adolescentes, específicamente las mujeres, quienes presentaban un estilo de respuesta rumiativa ante las emociones negativas, mostraban más síntomas depresivos. No obstante, aquellos que dirigieron su atención en actividades positivas, reportaron sentirse más satisfechos con sus vidas. En efecto, una mayor rumiación de emociones negativas sólo generaría una menor satisfacción vital en los adolescentes.

En vista a todo lo revisado hasta aquí, resulta clara la relación negativa existente entre el estilo de respuesta rumiativo y el bienestar subjetivo. Considerando estos antecedentes reportados por la literatura científica y debido a la escasa información sobre este tema en nuestro medio, específicamente en población adolescente escolar; el presente estudio de naturaleza transversal y correlacional se propone explorar la relación existente entre un estilo de pensamiento rumiativo y bienestar subjetivo en un grupo de estudiantes escolares de Quinto año de secundaria de Lima.

En particular, teniendo en cuenta las diferencias de sexo en la rumiación (Bervel & Sherk, 2007; Cova et al., 2007; Johnson & Whisman, 2013; Nolen-Hoeksema & Girgus, 1994; Nolen-Hoeksema & Jackson, 2001; Roelofs, 2009) y debido a que se ha evidenciado como un factor mediador que contribuye a la severidad y mantenimiento de estados disfóricos como la depresión y la ansiedad durante la adolescencia (Abila & Hankin, 2011; Burwell & Shirk, 2007; McLaughlin & Nolen-Hoeksema, 2011; Wilkinson et al., 2013; McLaughlin & Nolen-Hoeksema, 2011; Roelofs, 2009) y a su vez dificultaría una búsqueda activa de solución de problemas; se analizarán las posibles diferencias según sexo entre el estilo de pensamiento rumiativo.

Frente a este escenario, resulta novedoso investigar cómo se relacionan estas variables en estudiantes adolescentes que egresan del periodo escolar y que empezaran una nueva etapa, marcada por la incertidumbre en cuanto a su futuro académico y laboral. Finalmente, la clara identificación del estilo de pensamiento rumiativo como un mecanismo cognitivo que ejercería

Estilo de pensamiento rumiativo y bienestar subjetivo en escolares de Quinto año de secundaria

una influencia negativa en la percepción sobre el bienestar; puede traer implicancias importantes para el diseño y contenido de los programas de prevención e intervención de los problemas del adolescente escolar. Para ello, se aplicaron en una única sesión, las escalas Satisfacción con la Vida SWL (Diener et al., 1985), la escala de Afectos Positivos y Negativos PANAS (Watson et al., 1988) y finalmente la Escala de Respuestas Rumiativas RRS (Nolen-Hoeksema & Morrow, 1991) a un grupo de estudiantes de quinto año de secundaria matriculados en tres colegios mixtos del distrito de la Molina.





## Método

### Participantes

El grupo de estudio está compuesto por alumnos de educación secundaria que provienen de colegios mixtos. La prueba fue aplicada a 361 adolescentes de Quinto año de secundaria matriculados en tres colegios del distrito de La Molina. Sin embargo, debido a la omisión de respuestas por parte de algunos de los participantes, finalmente se contó con 317 casos válidos. Cabe considerar que la participación se realizó con los adolescentes que firmaron una declaración de consentimiento informado luego de que se les explicará el objetivo de la investigación, resaltando que era voluntaria y confidencial (Ver anexo A). Además se consideró como criterio de inclusión que los alumnos no reciban actualmente tratamiento psicológico y/o psiquiátrico.

Estos adolescentes tenían entre 14 y 17 años de edad, con un promedio de 15,80 años ( $DE = 0.51$ ). De los 317 participantes, el 55,8 % ( $n=177$ ) corresponden al sexo masculino y el 44,2 % ( $n=140$ ) al sexo femenino. Asimismo, se aprecia que el 51.1 % ( $n= 162$ ) estudian en colegio particular y el 48,9 % ( $n= 155$ ) en colegio estatal. La mayoría de ellos nacieron en Lima (93.4 %) y reportaron no tener enamorado (75,7 %). Respecto a la composición familiar, se observó que más de la mitad (55,5%) pertenecía, según la clasificación de Luengo y Román (2011), a familias de tipo nuclear (padre, madre e hijos), el 31,5% pertenece a familias complejas (abuelos, padres e hijos), el 11.7% pertenece a familia monoparental (un solo progenitor e hijos) y el 1.3% a familia binuclear (pareja del progenitor e hijos).

### Medición

*El Bienestar subjetivo* estaría compuesto por elementos tanto cognitivos como afectivos. La satisfacción con la vida [SWLS] es el componente cognitivo y los afectos positivos junto con los afectos negativos [Panas] conformarían el componente afectivo del SWB.

El componente cognitivo del bienestar subjetivo fue evaluado a través de la *Escala de satisfacción con la vida*, *El SWLS*, (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985) y adaptada al castellano por Atienza, Pons, Balaguer y García-Merita (2000). Esta prueba contiene 5 ítems, los cuales poseen 7 opciones de respuesta en escala Likert [1=completamente en desacuerdo, 7=completamente de acuerdo] con un puntaje máximo de 35 puntos. Diener et al. (1985)

Estilo de pensamiento rumiativo y bienestar subjetivo en escolares de Quinto año de secundaria

hallaron una alfa de Cronbach de 0.87, una correlación ítems-test entre 0.57 y 0.75 y un coeficiente de estabilidad test-retest de 0.82 a los dos meses, lo que evidencia la confiabilidad de la prueba.

Con respecto a la validez del constructo, se extrajo un único factor que explicaba el 66% de la varianza (Diener et al., 1985). Esto indica que cada uno de los ítems responde a un único constructo, lo que demuestra la validez de la escala. Esta solución monofactorial ha sido replicada en numerosas investigaciones tanto en la versión original inglesa (Diener et al., 1985; Pavot, Diener, Colvien & Sandvick, 1991), como en las versiones del idioma francés (Blais, Vallerand, Pelletier & Brière, 1989) y holandés (Arrindell, Meeuwesen, & Huyse, 1991).

Posteriormente, Atienza et al. (2000) analizó las propiedades psicométricas de la versión en castellano de la escala de satisfacción con la vida (SWLS) en una muestra de 697 adolescentes residentes de Valencia. El análisis factorial exploratorio mostró una estructura monofactorial que explicó el 53.7% de la varianza, con elevados pesos factoriales que oscilan entre 63 para el ítem 5 y .83 para el ítem 3. Asimismo, se obtuvo un alpha de Cronbach de .84, la cual indica una buena consistencia interna para la escala. Finalmente, en cuanto a la validez del constructo, la versión española del SWLS mantuvo correlaciones positivas con sentimientos de felicidad [.46] y satisfacción en el ámbito escolar [.32], y una correlación negativa con sentimientos de soledad [-.31].

En el Perú, Martínez (2004) realizó una investigación con la escala SWLS en una muestra de 570 personas cuyas edades estuvieron comprendidas entre 16 y 65 años. Se encontró como resultado que también un solo factor explicaba el 57.63 % de la varianza total y un alpha de Cronbach de .81 lo que demuestra la confiabilidad de la prueba. Igualmente, en otros estudios como Cornejo (2005), Del risco (2007), Mikkelsen (2009), Ordinola (2012) y Tarazona (2005) confirman la confiabilidad del instrumento al reportar coeficientes de alfa de Cronbach superiores a .75.

En la presente investigación, se halló un coeficiente de Alfa de .77 que indica una buena consistencia interna del instrumento en la muestra estudiada. También, se reportaron los coeficientes ítem-test con valores de 0.2 (ítems 5) a 0.45 (ítems 3). Con respecto a la validez del constructo se encontró que un solo factor explica el 55.2 % de la varianza total. Asimismo, los índices correlación ítem-factor obtuvieron elevados valores de .61 a .81.

El componente afectivo del bienestar subjetivo fue medido a través de la *Escala de afectos positivos y negativos PANAS* (Watson, Clark y Tellegen, 1988) adaptada y traducida al castellano por Sandín et al. (1999). El cuestionario incluye 20 ítems, 10 de los cuales se refieren a la subescala del afecto positivo (AP) y 10 a la subescala del afecto negativo (AN).

Una de las primeras adaptaciones realizadas de la escala PANAS fue la desarrollada por Sandín et al. (1999). Se utilizó una muestra de 712 estudiantes universitarios residentes en Madrid y mediante el uso del análisis factorial exploratorio, se determinó la existencia de dos factores propiamente definidos, tanto para el grupo de varones como el grupo de mujeres. La proporción de varianza explicada fue semejante para ambos factores: el factor 1 [AN=emociones negativas] explicó el 25.5% y el factor 2 [AP=emociones positivas] explicó el 23.7% de la variabilidad de los ítems de la escala. Los coeficientes alfa de la subescala AP y AN resultaron ser elevados tanto para el grupo de varones [alfa= 0.89 (AP) y 0.91= (AN)] como el grupo de mujeres [alfa =0.87 (AP) y 0.89 (AN)], lo que confirma la elevada consistencia interna que poseen estas dimensiones del afecto.

La escala PANAS ha sido traducida a varios idiomas y adaptada a distintas culturas. Así, Pandey & Srivastava (2008) realizaron una adaptación psicométrica de la escala original en una muestra de 179 adultos entre 20 y 60 años de edad, residentes de la India. Mediante un análisis factorial confirmatorio, se encontró la existencia de 2 factores: AP y AN. Asimismo, se halló una correlación negativa entre dichas subescalas, lo que sugiere que son independientes entre sí. Por su parte, la consistencia interna de las subescalas se determinó utilizando el alfa de Cronbach: [alfa = 0.80 (AP) y 0.77 (AN)]. Estos hallazgos confirman la confiabilidad y validez del instrumento.

En la adaptación argentina, Moriondo, Palma, Medrano y Murillo (2012) contaron con una muestra de 205 adultos entre 25 y 65 años pertenecientes a la ciudad de Córdoba. Se obtuvo un coeficiente alfa de Cronbach de .73 [AP] y de .82 [AN] que sugiere la existencia de dos dimensiones subyacentes homogéneas. Del mismo modo, los índices correlación ítem-total obtuvieron valores de .23 a .74., los cuales al agruparlas [excluido el ítem 5] en dos factores subyacentes explican más del 39% de la varianza de los ítems.

En nuestro medio, Grimaldo (2003) determinó la validez y la confiabilidad del instrumento. La muestra estuvo conformada por 589 estudiantes (ambos sexos) de 4to y 5to de secundaria cuyas edades fluctuaron entre 14 y 18 años de edad. Mediante un análisis factorial,

## Estilo de pensamiento rumiativo y bienestar subjetivo en escolares de Quinto año de secundaria

se determinó 2 factores los cuales explican un 36 % de la varianza entre los ítems. Asimismo, se halló consistencia interna para el afecto positivo [alfa =0.74] y para el afecto negativo [alfa =0.83], lo que demuestra en ambos casos la confiabilidad del instrumento.

Asimismo, Gargurevich (2010) estudió las propiedades psicométricas de la versión internacional de la Escala de Afecto Positivo Negativo-forma corta (I-Spanas-SF) en estudiantes universitarios de Lima. Se encontró que el I-Spanas-SF correlacionó de forma positiva y significativa con la escala de afecto positivo del Panas ( $r = .34, p < .001$ ) y además correlacionó negativamente con la escala de afecto negativo del Panas ( $r = -.18, p < .001$ ). Por otra parte, se estimó un alfa de Cronbach de .72 para ambas dimensiones [AN Y AP] y los índices de correlación ítem-test alcanzaron valores de .33 a .60. y de .36 a .56 respectivamente. Estos datos demuestran que (I-Spanas-SF) posee validez del constructo y es confiable.

En el presente estudio se realizó un análisis factorial confirmatorio con rotación varimax y se determinó la existencia de 2 factores [AN Y AP] los cuales explican un 35.8 % de la varianza total. El primer factor [AN] estuvo integrado por un total de 10 ítems: [ítem7, ítem15, ítem 2, ítem 20, ítem11, ítem13, ítem4, ítem6 ítem18, ítem 8] y el segundo factor [AP] por los siguientes 10 ítems: [ítem9, ítem19, ítem 14, ítem 3, ítem17, ítem16, ítem5, ítem10 ítem1, ítem 12]. Se obtuvo un coeficiente de alfa de .72 [AP] y de .82 [AN]. Asimismo, los índices de correlaciones ítem-factor alcanzaron valores .04 a .38 y de .17 a .39 respectivamente. A su vez, se obtuvo un coeficiente de consistencia interna de .73 que demuestra una buena confiabilidad de la prueba. Asimismo, los índices de correlación ítems- test corregida alcanzaron valores de .12 (Ítem12) a .47 (Ítem 7).

La rumiación fue evaluada a través de la *Escala de Respuestas Rumiativas* (Nolen-Hoeksema, Morrow y Fredrickson, 1990, en Nolen-Hoekema & Morrow, 1991) traducida y adaptada al castellano por Hervas (2008). Este instrumento está conformado de 22 ítems, los cuales poseen cuatro opciones de respuesta en escala Likert [1-casi nunca, 4-casi siempre], con un puntaje máximo de 88.

El instrumento original mostró una alta consistencia interna, con un alfa de Cronbach de .90 en una muestra de 220 estudiantes y una fiabilidad Tes-retest de .70, las cuales fueron evaluados por un corto intervalo de tiempo (dos a tres semanas) (Luminet, 2004).

Treynor, Gonzalez & Nole-hoeksema (2003) realizaron un refinamiento de la escala original y a un re-análisis de los datos obtenidos en estudios preliminares. Se obtuvo una confiabilidad de alfa de Cronbach de .90 y una correlación test-retest de .67 posterior de un año en una muestra de 1130 estadounidenses con edades entre 25 y 75 años.

Más tarde, la traducción y adaptación de la escala completa fue realizada en España por Hervás (2008). Con una muestra de 254 participantes, se halló una confiabilidad de alfa de Cronbach de .93 en la escala completa y las correlaciones ítem-total oscilaron entre .23 y .75, con una media de .57. Se estimó además, una confiabilidad test-retest posterior a un periodo de 7 semanas de .56, y después de un periodo de un año de .54. Sumado a ello, se realizó un análisis factorial con rotación Varimax y se obtuvo una solución de dos factores: *Reproches* y *Reflexión*, las cuales explicaban el 54% de la varianza. Asimismo, la correlación entre las dos subescalas fue positiva y significativa ( $r = 0,37; p < 0,001$ ). Para la subescala de *Reproches* se obtuvo un alfa de Cronbach .80 mientras que para la subescala de *Reflexión* se obtuvo .74.

En nuestro medio, Inoñan (2011) realizó la adaptación psicométrica del constructo RRS. Se utilizó una muestra de 114 adultos con edades entre 18 y 66 años de edad. La escala obtuvo un coeficiente de consistencia interna de .92., que demuestra una alta confiabilidad de la prueba. Las correlaciones ítem-test de las afirmaciones oscilaron entre .24 y .71, lo que indica una adecuada capacidad discriminativa de todos los ítems para medir el constructo. También, mediante un análisis factorial con rotación varimax se confirmó la existencia de dos factores: *Reproches* y *Reflexión*, los cuales de manera conjunta explicaban un 57,13 % de la varianza. Asimismo, todos los ítems de ambas escalas alcanzaron un coeficiente de correlación ítem-factor mayor a .5, lo cual indica que su carga factorial pertenecía a cada factor. Para el primer factor [*Reproches*], se calculó un índice de confiabilidad de .77 y para el segundo factor [*Reflexión*] se estimó un coeficiente de .81.

Posteriormente, James (2013) aplicó la escala RRS en una muestra de 77 universitarios de las carreras de ingeniería civil y electrónica como parte de un estudio acerca de la relación entre la rumiación y rasgos de personalidad. Se halló un alfa de Cronbach, de .91, el cual refleja una alta consistencia interna para el total de la prueba. Para la subescala de *Reproches* se obtuvo un alfa de Cronbach .68 mientras que para la subescala de *Reflexión* se obtuvo .79. De este modo, se evidencia que la escala RRS constituye un instrumento válido y confiable para ser utilizado en la población limeña universitaria.

En la presente investigación se llevó a cabo la validez del constructo a través del método análisis factorial con rotación varimax, con el objetivo de examinar la existencia de factores en el instrumento. Este análisis encontró 2 factores principales: *reflexión* y *reproches*, lo cual explican el 41,6 % de la varianza total de la escala. La escala *Reproches* está compuesta por un total de 14 ítems: [ítem9, ítem4, ítem2, ítem16, ítem15, ítem6, ítem5, ítem22, ítem10, ítem3, ítem1, ítem19, ítem14, ítem13] mientras que el segundo factor *Reflexión* se encuentra integrado por 8 ítems: [ítem20, ítem21, ítem7, ítem17, ítem11, ítem8, ítem18, ítem12]. Las correlaciones ítem-factor de las dos sub-escalas oscilaron entre .2 a .7 y de .3 a .7 respectivamente. Por su parte, la consistencia interna de las 2 subescalas se determinó utilizando el coeficiente alfa de Cronbach: [alfa =0.80 (Reflexión) y 0.84 (Reproches)]. Finalmente, para el total de la prueba, se estimó un coeficiente de confiabilidad de .90 y las correlaciones ítem-test oscilaron entre .17 (Ítem 12) y .66 (Ítem 17) lo que demuestra una adecuada capacidad discriminativa entre los ítems.

### **Procedimiento**

En primer lugar, se realizó el contacto con los directores de las tres instituciones educativas mediante una carta de autorización solicitada a la universidad. Luego de haber obtenido el permiso de las autoridades pertinentes, los coordinadores académicos de secundaria de los tres colegios citaron a la investigadora a una reunión. Las reuniones se llevaron a cabo en fechas diferentes en donde se programaron los días de aplicación. En general, se procedió la aplicación colectiva a 11 secciones de las tres escuelas, las cuales se realizaron dentro de las clases de tutoría y en días consecutivos. Para cada aplicación colectiva, se brindaron las instrucciones pertinentes, teniendo en consideración las normas éticas del consentimiento informado, el anonimato y la confidencialidad. Durante el desarrollo de los cuestionarios, se esclarecieron algunas dudas que los alumnos tuvieron en el momento. Cada aplicación colectiva tardó alrededor de 25 minutos.

Una vez recolectadas dichas pruebas, se procedió a evaluar la correcta cumplimentación de los mismos (Los cuestionarios debidamente completos y que los alumnos no se encuentren recibiendo tratamiento psicológico y/o psiquiátrico). Seguidamente, se vaciaron todos los puntajes en la base de datos del programa estadístico SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) versión 20 y se realizaron los análisis estadísticos descriptivos e inferenciales

Estilo de pensamiento rumiativo y bienestar subjetivo en escolares de Quinto año de secundaria

correspondientes. Para empezar, se analizaron las propiedades psicométricas como confiabilidad, validez interna y validez del constructo de los instrumentos utilizados. Posteriormente, se determinó la normalidad de las puntuaciones de las variables psicológicas de interés mediante la prueba de kolmogorov –Smirnov para identificar el tipo de análisis estadístico (paramétrico o no paramétrico) a realizar. Debido a la leve asimetría de los puntajes de las tres escalas empleadas, se consideró determinar la prueba como paramétrica. En ese sentido, se utilizó el estadístico de correlación de Pearson y finalmente para las comparaciones de medias se utilizó el estadístico T-student para cada una de las escalas.





## Resultados

A continuación se procederá a presentar los resultados obtenidos respondiendo a los objetivos de la investigación. Es así que, en primer lugar, se procederá el reporte de las correlaciones entre estilo de pensamiento rumiativo y bienestar subjetivo (SWL y el PANAS). Seguidamente se analizarán los resultados de las diferencias significativas entre las escalas mencionadas y las variables sociodemográficas.

En relación a los objetivos del estudio, como se aprecia en la tabla 1, los resultados para la muestra en su conjunto ponen de relieve correlaciones estadísticamente significativas entre el estilo de pensamiento rumiativo y las dos dimensiones del bienestar subjetivo: Componente cognitivo (SWL) y el componente afectivo (PANAS). Se puede observar una relación moderada inversa, según el criterio de Cohen, entre satisfacción con la vida y estilo de pensamiento rumiativo ( $r = .42, p < .01$ ) así como en sus dos factores *reproches* y *reflexión* ( $r = .42$  y  $r = .33, p < .01$ ). Esto indica que, en general, a mayores niveles de rumiación se experimentará menor satisfacción con la vida.

De manera similar, se observan relaciones directas con mayor intensidad entre la subescala afecto negativo y estilo de pensamiento rumiativo ( $r = .60, p < .01$ ) así también en sus dos facetas *reproches* y *reflexión* ( $r = .59$  y  $r = .48, p < .01$ ).

Tabla 1

*Correlaciones entre escala de respuesta rumiativo y bienestar subjetivo*

Escala	Reproches	Reflexión	Total RRS
Satisfacción con la vida	<b>-,425**</b>	<b>-,336**</b>	<b>-,422**</b>
Afecto Negativo	<b>,599**</b>	<b>,489**</b>	<b>,601**</b>
Afecto Positivo	-,145*	-.069	-.124

$N=317$

\* $P < 0.05$  \*\* $P < 0.01$

## Estilo de pensamiento rumiativo y bienestar subjetivo en escolares de Quinto año de secundaria

Con el fin de enriquecer el análisis de los resultados obtenidos, se consideró analizar las correlaciones entre las escalas según el sexo. Tal y como se puede visualizar en la tabla 2, se ha encontrado en los adolescentes varones, correlaciones negativas con mayor magnitud entre satisfacción con la vida y estilo de pensamiento rumiativo ( $r = .42$ ,  $p < .01$ ) así como en su faceta *reproches* ( $r = .43$ ,  $p < .01$ ). De la misma manera, se aprecian correlaciones con mayor intensidad entre la subescala afecto negativo y el factor *reflexión* ( $r = .47$ ,  $p < .01$ ). No obstante, el grupo femenino mostró correlaciones con mayor magnitud entre la subescala afecto negativo y estilo de pensamiento rumiativo ( $r = .59$ ,  $p < .01$ ) así como en su faceta *reproches* ( $r = .61$ ,  $p < .01$ ).

Tabla 2

*Correlaciones entre Escala de Respuesta Rumiativa y Bienestar Subjetivo según sexo*

Sexo	Escala	Reproches	Reflexión	Total RRS
Hombres	Satisfacción con la vida	<b>-,430**</b>	<b>-,329**</b>	<b>-,424**</b>
	Afecto Negativo	<b>,566**</b>	<b>,474**</b>	<b>,575**</b>
	Afecto Positivo	-.063	-.012	-.046
Mujeres	Satisfacción con la vida	<b>-,410**</b>	<b>-,329**</b>	<b>-,411**</b>
	Afecto Negativo	<b>,610**</b>	<b>,453**</b>	<b>,595**</b>
	Afecto Positivo	<b>-,225**</b>	-.115	<b>-,198*</b>

 $n_h = 177$ ,  $n_m = 140$ 
 $*P < 0.05$   $**P < 0.01$

## Estilo de pensamiento rumiativo y bienestar subjetivo en escolares de Quinto año de secundaria

Asimismo, se efectuaron comparaciones para determinar si existen diferencias estadísticamente significativas en relación a todas las escalas según las variables sociodemográficas más relevantes tales como sexo, tipo de colegio. Así, los resultados correspondientes a las diferencias en los niveles de rumiación y bienestar subjetivo (SWL y el PANAS) entre los grupos de hombres y mujeres se reflejan en la tabla 3.

Como se puede observar en dicha tabla, las medias obtenidas por cada uno de los grupos establecidos en función del sexo ponen de relieve que las mujeres manifiestan mayores niveles de rumiación ( $M = .49$ ,  $D.S = 12.6$ ), principalmente en el componente de *reproches* ( $M = .31$ ,  $D.S = 8.4$ ), a diferencia de los hombres. Así también se aprecian diferencias significativas en la subescala afecto negativo con puntuaciones mayores en las mujeres ( $M = .24$ ,  $D.S = 6.5$ ), frente a los varones ( $M = .21$ ,  $D.S = 6.3$ ). Mientras que en satisfacción con la vida y la subescala afecto positivo, no se encontraron datos estadísticamente significativos para determinar diferencias entre ambos sexos.

Tabla 3

*Comparación de medias de todas las escalas según sexo*

Escala	Sexo		Sexo		T-Student	P- valor
	Hombres (n=177)	D.S	Mujeres (n=140)	D.S		
Satisfacción con la vida	24.46	5.113	23.67	5.632	1.309	.191
Afecto Negativo	<b>21.99</b>	6.359	<b>24.69</b>	6.577	-3.694	<b>.000*</b>
Afecto Positivo	33.32	5.327	32.84	5.378	.792	.429
Reproches	<b>28.99</b>	7.274	<b>31.41</b>	8.419	-2.735	<b>.007*</b>
Reflexión	<b>15.95</b>	4.842	<b>18.47</b>	5.350	-4.387	<b>.000*</b>
Total RRS	<b>44.95</b>	11.145	<b>49.88</b>	12.699	-3.676	<b>.000*</b>

 \* $P < 0.05$

## Estilo de pensamiento rumiativo y bienestar subjetivo en escolares de Quinto año de secundaria

Del mismo modo, se procedió a explorar si los niveles de rumiación y bienestar subjetivo (SWL y el PANAS) tenían alguna variación en cuanto a la variable tipo de colegio. Los análisis indican que existen diferencias significativas en el factor *reproches* siendo mayor en estudiantes de colegio particular ( $t = .2.4, p < .05$ ) respecto a los estudiantes matriculados en colegio público.

De forma similar, se han hallado diferencias en la subescala afecto negativo, a favor de los estudiantes de colegio público ( $t = .2.1, p < .05$ ). Mientras que en satisfacción con la vida y la subescala afecto positivo, no se encontraron datos estadísticamente significativos para determinar diferencias entre ambos tipos de colegio (Tabla 4).

Tabla 4

*Comparación de medias de todas las escalas según tipo de colegio*

Escala	Colegio Particular (n=162)		Colegio Público (n=155)		T-Student	P- valor
	Media	D.S	Media	D.S		
Satisfacción con la vida	23.78	5.181	24.46	5.526	-1.121	.263
Afecto Negativo	<b>23.95</b>	6.459	<b>22.37</b>	6.636	2.143	<b>.033*</b>
Afecto Positivo	32.77	5.485	33.47	5.192	-1.175	.241
Reproches	<b>31.10</b>	7.560	<b>28.97</b>	8.081	2.433	<b>.016*</b>
Reflexión	17.24	5.319	16.88	5.118	.608	.543
Total RRS	48.35	11.737	45.85	12.354	1.843	.066

 \* $P < 0.05$

## Discusión

En este apartado se procederá a analizar los resultados obtenidos en la presente investigación. En primer lugar, la discusión girará en torno a las correlaciones significativas entre las variables Bienestar subjetivo (SWL y el PANAS) y Estilo de Pensamiento Rumiativo (RRS). Se analizará luego, las diferencias estadísticamente significativas existentes entre las escalas y las variables sociodemográficas más resaltantes y finalmente se reflexionará sobre las implicancias de los hallazgos, limitaciones y recomendaciones para futuras investigaciones.

En principio, respecto a los instrumentos utilizados, es preciso señalar que las características psicométricas de las escalas utilizadas han mostrado confiabilidad y validez en población adolescente. Así, en las tres escalas empleadas: satisfacción con la vida (SWL), escala de afectos positivos y negativos (PANAS) y la escala de estilo pensamiento rumiativo (RRS); los coeficientes de consistencia interna han resultado satisfactorios, mostrando valores de alfa superiores a .70. Esto puede considerarse una primera aportación, dada la escasa existencia de la escala (RRS) validada actualmente en adolescentes escolares de Lima.

No obstante, se tomaron en consideración características propias de la muestra que pudieron haber influido en dichos resultados. Como se puede observar, el estudio estuvo conformado por participantes muy jóvenes entre 14 y 17 años de edad, lo cual podría ser un factor que influyó en el pobre entendimiento de algunos reactivos de las escalas (Säkkinen et al., 2007). En efecto, en la etapa de la adolescencia hay un menor entendimiento de las emociones.

Al mismo tiempo, es posible que en algunos ítems, dada su complejidad lingüística, los escolares hayan tenido dificultades a la hora de brindar sus respuestas. Esta dificultad en la comprensión de los reactivos podría deberse a un déficit de la lecto-comprensión a nivel inferencial, en especial por parte de los alumnos de instituciones educativas públicas (48,9 %).

El objetivo principal de este estudio fue establecer la relación entre Estilo de Respuesta Rumiativo y Bienestar Subjetivo. En general se ha evidenciado que existe una relación inversa a nivel moderado entre estos dos constructos en estudiantes de Quinto año de secundaria matriculados en las tres escuelas del Distrito de la Molina.

## Estilo de pensamiento rumiativo y bienestar subjetivo en escolares de Quinto año de secundaria

Ahora bien, cabe recalcar que no existen solidas investigaciones previas que permitan explicar alguna interacción causal entre las variables estudiadas; por lo tanto, las relaciones que se establecen son de orden asociativo.

Al respecto, estos resultados están en concordancia con lo propuesto por diversas investigaciones mencionadas a lo largo de este estudio (Elliot & Cooker, 2008; Gómez, 2014; MacCullough, Garth, Dean & Johnson, 2001; Sutterlin et al., 2012; Thorsteinsso et al., 2013) que dan cuenta de la asociación inversa entre un estilo de pensamiento rumiativo y bienestar subjetivo.

Tal como se ha venido argumentando, los procesos cognitivos se encuentran asociados con la codificación de los sucesos de la vida, los cuales podrían tener una influencia para el mantenimiento del bienestar subjetivo (Seidlitz et al., 1997; Lyubomirsky, 2001). En este caso, el interés de esta investigación se ha centrado en un tipo de afrontamiento cognitivo que es el estilo de respuesta rumiativo, entendido como una tendencia a desplegar un proceso repetitivo de pensamiento negativo en torno al estado de ánimo negativo (Nolen- Hoeksema, 1991) la cual, ha sido propuesto como un factor que contribuye a desarrollar ciertos estados disfóricos como la depresión y la ansiedad durante la adolescencia (Abila & Hankin, 2011; Burwell & Shirk, 2007; McLaughlin & Nolen-Hoeksema, 2011; Roelofs, 2009; Wilkinson et al., 2013).

Concretamente, la adolescencia es un periodo en el ciclo vital esencialmente complejo en donde la persona está en construcción y sujeta a múltiples cambios físicos, cognoscitivos y sociales (García, 2009), los cuales muchos eventos vitales de carácter estresante pueden incidir en el desarrollo y provocar alteraciones en el bienestar (Limonero et al., 2008). De ahí que, se ha demostrado una declinación de la satisfacción con la vida durante la etapa de la adolescencia (Proctor et al., 2009; Gómez, 2014).

De ello, el tipo de afrontamiento desplegado ante tales situaciones con contenido emocional negativo podría contribuir a explicar el bienestar emocional de los adolescentes. Parece ser que, en la medida en que ellos adoptan este tipo de estilo de respuesta rumiativa, la cual implica una atención autocentrada tanto en los pensamientos como en las emociones (Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1993) interfiriendo así en el procesamiento para la resolución de sus problemas (Nolen-Hoeksema, 2004); acabarán incrementando su malestar emocional y como consecuencia de ello, poner en peligro su bienestar (Pimentel y Cova, 2011;

Nolen-Hoeksema et al., 2007). Es decir, se va desarrollando un círculo vicioso donde muchas de las problemáticas quedan no resueltas generando sentimientos de insatisfacción, inseguridad, indefensión y estados depresivos (Sánchez, 2011).

De forma específica, los análisis correlacionales mostraron que la dimensión cognitiva del bienestar subjetivo que es la satisfacción con la vida se encontraba significativamente asociada de modo inverso con la rumiación así como en sus dos facetas: *reproches* y *reflexión*. En otras palabras, los adolescentes en general que reportaron mayor satisfacción con su vida manifestaron menores niveles de rumiación.

Este hallazgo parece indicarnos que la interpretación o evaluación positiva que el adolescente hace sobre los acontecimientos de su vida conduciría a emplear estilos de afrontamiento más adaptativos (Lyubomirsky & Tucker, 1998) en lugar de adoptar un estilo pasivo como es el pensamiento rumiativo. De hecho, se ha demostrado que las estrategias de afrontamiento basadas en la acción correlacionan negativamente con la rumiación (Nolen-Hoeksema et al., 2008).

De acuerdo con este planteamiento, los adolescentes con elevado grado de satisfacción con su vida tienden a enfrentarse activamente a las situaciones generadoras de estrés utilizando estrategias eficaces dirigidas a la resolución del problema o la búsqueda de apoyo social (Contini, 2006; Figueroa et al., 2005; Mikkelsen, 2009). De manera que, reducen el malestar emocional ante dichas adversidades y promueven la salud a largo plazo (Salotti, 2006). Concretamente, se ha demostrado que los adolescentes de ambos sexos que llevaban a cabo estrategias de tipo distractor ante las emociones negativas, informaban mayor satisfacción con sus vidas (Gómez 2014; Rey y Extrema, 2012).

En la misma línea expositiva, es importante subrayar que lo anterior implicaría una actitud optimista de la vida que mediaría entre los acontecimientos externos y la interpretación subjetiva de los mismos, ayudándonos a afrontar positivamente las situaciones desfavorables con esperanza, buen ánimo y perseverancia (Oblitas, 2008). De hecho, se ha encontrado la existencia de una relación directa significativa entre la felicidad y el optimismo en una muestra de adolescentes de Quinto año de secundaria en la ciudad de Lima (Salgano, 2009).

Asimismo, como sugieren los hallazgos aportados por Protor et al. (2010) sería razonable pensar que altos niveles de satisfacción con la vida estarían vinculado con una mejor calidad

## Estilo de pensamiento rumiativo y bienestar subjetivo en escolares de Quinto año de secundaria

vincular con los padres, mayor gratitud, mayor autoestima y un estilo de vida más saludable en la adolescencia. Todo ello, factores positivos que intervienen en el bienestar.

De forma paradójica, un pensamiento repetitivo y pasivo sobre las experiencias negativas del pasado puede promover una cadena de pensamientos negativos (Lyubomirsky, Caldwell & Nolen-Hoeksema, 1998; Lyubomirsky, Layous, Chancellor & Nelson, 2015) lo que refuerza a su vez el estado de ánimo disfórico. Ello, afectaría la capacidad para obtener respuestas y solucionar activamente los problemas (Nolen-Hoeksema, 2004).

Desde luego, se ha evidenciado que, cuando las personas participan en este tipo de respuesta rumiativa, son más propensos en recordar con frecuencia episodios negativos y además interpretan su situación actual más negativa (Lyubomirsky et al., 1998) debido al pensamiento pesimista y fatalista que se tiene frente a las dificultades (Nolen-Hoeksema, 2004).

En ese orden, es probable que evalúen sus problemas relativamente más abrumadoras y sin solución (Lyubomirsky et al., 1999). Así, este tipo de afrontamiento desadaptativo no solo puede acarrear sentimientos de desesperanza e incertidumbre sobre el futuro, sino además puede conducir a evaluaciones negativas sobre uno mismo (Nolen-Hoeksema, 2004; Ward, Lyubomirsky, Sousa y Nolen-hoeksema, 2003). De allí, la sensación de fracaso y baja autoestima en la adolescencia.

Como consecuencia de todo ello, dificultaría aún más la capacidad de resolver tales conflictos suscitados en esta etapa promoviendo así, la evitación como estrategia de afrontamiento (Nolen-Hoeksema, 2008). A su vez, esto perjudicaría la calidad de las relaciones sociales a largo plazo (Nolen-Hoeksema, 2004; Papageorgiou & Wells, 2004), aspecto que adquiere gran relevancia a inicios de la etapa de la adolescencia.

En definitiva, podemos advertir que las personas rumiadoras muestran incapacidad cognitiva para generar soluciones a sus problemas y poca motivación para implementar tales soluciones que podrían mejorar su salud física y mental (Lyubomirsky et al., 2015).

En esta dirección, se ha mencionado que la incapacidad para utilizar con éxito estrategias positivas (distractores), puede impulsar a los adolescentes a recurrir a conductas inadaptativas de riesgo como un escape para reducir sus pensamientos rumiativos y aliviar su estado de ánimo negativo (Nolen-Hoeksema et al., 2008). De hecho, literatura previa ha evidenciado que además de síntomas depresivos, un estilo de pensamiento rumiativo puede predecir de forma

prospectiva conductas auto-lesivas, el abuso de sustancias y bulimia nerviosa en la adolescencia (Hilt, Cha & Nolen-Hoeksema, 2008; Willem et al., 2011; Nolen-Hoeksema et al., 2007).

Por otra parte, con respecto a la dimensión afectiva del bienestar subjetivo (el PANAS), se torna evidente la relación directa entre la subescala afecto negativo y estilo de pensamiento rumiativo, específicamente en la faceta *reproches*. Este hallazgo es congruente con múltiples estudios previos que han contrastado los efectos negativos de la rumia particularmente en el riesgo de contribuir a la intensificación y duración del ánimo deprimido (Abila & Hankin, 2011; Burwell & Shirk, 2007; Nolen-Hoeksema & Larson, 1999; Nolen-Hoeksema, 2000; Nolen-Hoeksema et al., 2007; Wilkinson et al., 2013).

Cabe añadir que la subescala afecto negativo hace referencia a un conjunto de emociones tales como la angustia, la culpa, el disgusto, el miedo, la irritabilidad, la vergüenza entre otras. En efecto, la rumiación guardaría relación con diferentes afectos negativos además del ánimo deprimido.

Así, dentro de la literatura también se ha reportado la vinculación de la rumiación con otros estados disfóricos como la ansiedad (Burwell & Shirk 2007; Cova et al., 2007; Cova et al., 2009; Cova & Pimentel, 2011; Nolen-Hoeksema, 2000), la venganza (Maccullough et al., 2001) y la angustia (Thorsteinsso et al., 2013).

En ese sentido, no cabe duda que, ésta marcada tendencia a dar vueltas a los mismos pensamientos y pensar sobre ellos de una forma recurrente (Martin & Tesser, 1996) es un proceso cognitivo disfuncional que lejos de encontrar respuestas o soluciones válidas se termina en un “callejón sin salida”. De modo que, solo contribuye a padecer estados de ánimo negativos más severos y duraderos con el tiempo (Abila & Hankin, 2011; Burwell & Shirk, 2007; McLaughlin & Nolen-Hoeksema, 2011; Wilkinson et al., 2013) las cuales pueden interferir en la actividad de los adolescentes.

Es preciso señalar que, en términos generales, tanto el factor de *reproches* como la *reflexión* se asociaron con menores niveles de bienestar emocional en los adolescentes. Contrariamente a lo planteado en algunos investigaciones (Bervel & Sherk, 2007; Pimentel y Cova, 2011; Treynor et al., 2003) las cuales han sugerido que el componente *reflexión* no influye sobre el malestar. Todo ello evidencia el carácter disfuncional de la rumiación.

Por otra parte, se reportaron correlaciones parciales tomando en consideración algunas variables sociodemográficas como el sexo. Llama la atención encontrar una correlación con mayor intensidad entre satisfacción con la vida y estilo de pensamiento rumiativo en el grupo de varones. En contraste, se observó una correlación más significativa entre la subescala afecto negativo y estilo de pensamiento rumiativo en el grupo femenino.

En esta línea, los resultados parecen indicarnos que si bien adoptar un estilo de respuesta rumiativa resulta perjudicial en la adolescencia; el comportamiento de esta variable en el bienestar alcanza un efecto significativo distinto para cada sexo (Gómez, 2014). Es decir, cuando los adolescentes varones adoptan un estilo de pensamiento rumiativo poseen menores niveles de satisfacción con la vida (Componente cognitivo), a diferencia de las adolescentes mujeres quienes experimentarían en mayor medida emociones negativas (Componente afectivo).

Por otro lado, se buscó explorar las posibles diferencias según algunas variables sociodemográficas en las tres escalas de interés. En relación al sexo, podemos señalar que el grupo estudiado muestra diferencias estadísticamente significativas. Así, de manera general, se reportó mayores niveles de afecto negativo en las adolescentes matriculadas en las tres escuelas. Estos datos obtenidos son convergentes con el estudio de Grimaldo (2006) realizado en un contexto similar, quien encontró que las mujeres adolescentes experimentan con mayor frecuencia sentimientos negativos como el temor, la ansiedad y la irritabilidad, a diferencia de los hombres, quienes destacan al manifestar interés, decisión e inspiración.

De ello, se explica a partir de la mayor expresividad emocional de las mujeres, quienes tienden a expresar abiertamente sus emociones que los hombres, en particular la tristeza, el miedo y la felicidad (Safdar et al., 2009). Sucede lo contrario con ellos, quienes se caracterizan por ser más reservados y creen que deben expresar solo emociones relacionadas al poder como el desprecio, el enojo, etc. (Sánchez & Méndez, 2011). En ese sentido, tales discrepancias podrían obedecer a los estereotipos de género (Safdar et al., 2009).

De la misma manera, probablemente las adolescentes no sólo sean más sensibles al expresar sus emociones, sino que además presentarían mayor sensibilidad ante estímulos estresores (Grimaldo, 2006) y como consecuencia de ello, estarían más predispuestas a experimentar emociones negativas. No obstante, de acuerdo con García (2002) en ausencia de

sucesos vitales negativos, las mujeres tienden en mayor medida a experimentar también niveles más intensos de emociones positivas.

Asimismo, es importante destacar que en nuestra muestra no se observaron diferencias estadísticamente significativas en relación a satisfacción con la vida. Por lo tanto, estos hallazgos parecen advertirnos que las evaluaciones afectivas son más sensibles a las diferencias de sexo que las cognitivas, específicamente, las que aluden al afecto negativo (García, 2002; Mirowsky y Ross, 1996; citado en Grimaldo 2006).

En general, se podría decir que los adolescentes varones mantienen mejores niveles de equilibrio emocional que las adolescentes, sin que se detecten diferencias en el nivel de bienestar emocional entre la muestra de estudio. Es así que, en la medida en que las adolescentes muestran emociones negativas también vivencian intensamente las positivas y además podrían valorar su vida como satisfactoria.

En lo referente a la rumiación, su comportamiento en esta muestra fue coherente con estudios previos que han utilizado población adolescente y que evidencian puntajes mayores en el grupo femenino (Bavel & Sherk, 2007; Cova et al., 2007; Fernandez-Berrocal & Extremera, 2003; Nolen-Hoeksema et al., 1993; Nolen-Hoeksema & Girgus, 1994; Nolen-Hoeksema & Jackson, 2001; Roelofs, 2009).

Estos resultados sugieren que dichas diferencias de sexo podrían explicarse, al menos en parte, a la mayor identificación de las mujeres con los estereotipos femeninos (Broderick y Korteland, 2004), las cuales son aprendidas desde edades tempranas (Nolen-Hoeksema et al., 1999).

Asimismo, tal como se ha revisado, desde la etapa de la adolescencia, las mujeres están más expuestas a sufrir mayores eventos negativos (Nolen-Hoeksema, Larson & Grayson, 1999), ante las cuales reportarían preocupación y un mayor grado de estrés percibido (Barra et al., 2006; Wiklund et al., 2012). De hecho, la presión social, las exigencias de la escuela y la responsabilidad que ésta conlleva, han sido identificadas como posibles factores importantes de estrés y contribuyentes a la tensión emocional, particularmente en las adolescentes (Nolen-Hoeksema, 1994; Wiklund et al., 2012). Así pues, recientemente se ha destacado durante la adolescencia, el rol que ocupan los acontecimientos vitales estresantes en la rumiación (Michl et al., 2013).

Por otra parte, se ha demostrado sobre todo en las adolescentes mujeres que tienden a preocuparse y a temer por su futuro (Correché, Fiorentino & Fantin, 2005) principalmente relacionados al éxito profesional y reconocimiento social (Martínez & Morote, 2001). Este dato cobra mayor relevancia dado que la muestra de estudio está conformada por adolescentes escolares que egresan del periodo escolar y que iniciaran una nueva etapa marcada por la incertidumbre en cuanto a su futuro académico y laboral.

En esa línea, Nolen-Hoeksema & Jackson (2001) sostienen que las mujeres muestran una menor capacidad para gestionar el afecto negativo provocada por las experiencias estresantes, la cual puede reducir los recursos necesarios para participar en el afrontamiento adaptativo.

De todo ello, es posible que las mujeres adolescentes como respuesta a su ánimo deprimido, adopten un estilo de afrontamiento pasivo centrándose de forma repetitiva en sus pensamientos y emociones (Nolen-Hoeksema y Jackson, 2001). De allí, esta focalización repetitiva en el sentimiento disfórico y las lamentaciones acerca de su ocurrencia, propias de la rumiación, podrían contribuir en el desarrollo de sintomatología depresiva en las adolescentes del sexo femenino (Cova et al., 2009).

Al contrario, frente a situaciones de estrés, los varones tienden a negar la existencia de tales problemas (Correché, et al., 2005; Martínez & Morote, 2001) y buscan sentirse mejor a través de un estilo de afrontamiento más activo, implicándose en actividades de distracción (Correché et al., 2005; Wiklund et al., 2012).

Por lo tanto, los hallazgos obtenidos sugieren que los adolescentes varones suelen emplear estrategias orientadas a la acción como forma de manejar o regular sus emociones mientras que sus pares suelen utilizar estrategias más centradas en la emoción y apoyo social (Nolen-Hoeksema, 2001).

Adicionalmente, se realizaron comparaciones en relación a la variable tipo de colegio. Se encontraron interesantes diferencias estadísticamente significativas en el afecto negativo y el factor *reproches*. Así, llama la atención observar que los adolescentes matriculados en colegio particular experimentan con frecuencia sentimientos negativos y, ante ello, es posible que adopten un estilo de afrontamiento pasivo. Asimismo, contrario a lo hallado por Tarazona (2005) no se observaron diferencias estadísticamente significativas con respecto a la satisfacción con la vida entre ambos tipos de colegio.

## Estilo de pensamiento rumiativo y bienestar subjetivo en escolares de Quinto año de secundaria

Cabe destacar en este punto, la posibilidad de ampliar tales hallazgos para profundizar en las investigaciones y poder así esclarecer ciertas características o comportamientos diferenciales entre estas variables y los adolescentes de distintas condiciones económicas.

Para finalizar, dentro de las limitaciones del presente estudio, cabe señalar el hecho de haberse utilizado instrumentos de evaluación (RRS y SWL) que han sido empleados con anterioridad en poblaciones de adultos, pero no en la edad que nos ocupa, la adolescencia. En tal sentido, se pone de manifiesto la falta de escalas de evaluación específicas para población adolescente. De manera que, futuras líneas de investigación podrían encaminarse hacia ese objetivo. Asimismo, el presente estudio ha sido realizado con adolescentes entre 14 y 17 años, por el cual cabría en próximas investigaciones extender la muestra a edades menores con el fin de evidenciar de manera más profunda la relación entre estilo de pensamiento rumiativa y el bienestar subjetivo desde la adolescencia temprana

A modo de síntesis, en esta investigación se evaluó el rol que interviene el estilo de respuesta rumiativo en el bienestar subjetivo, así como esclarecer las diferencias de sexo entre estos dos constructos. Los resultados encontrados nos advierten que el estilo de respuesta rumiativo constituye un mecanismo cognitivo desadaptativo de afrontamiento que adquiere un rol negativo en la salud y bienestar de los adolescentes, ya que puede desencadenar, mantener y acentuar afectos disfóricos como la depresión y la ansiedad con el tiempo (Cova et al., 2007; Nolen-Hoeksema, 2000; Nolen-Hoeksema, 2003; McLaughlin & Nolen-Hoeksema, 2011; Michl et al., 2013).

De este modo, los adolescentes que emplean un estilo de pensamiento rumiativo ante disímiles situaciones potencialmente estresantes, se centraran continuamente en sus síntomas y en sus posibles causas y consecuencias, experimentando así durante un mayor periodo de tiempo los efectos de ánimo negativo, a diferencia de aquellos que se distraigan de ellos.

Asimismo, ponen de manifiesto la importancia de las diferencias de sexo en la rumiación. Más aún si se encuentran cursando el último año de secundaria, lo cual es posible que particularmente las mujeres muestren mayor preocupación, temor e incertidumbre en cuanto a su futuro académico y laboral.

Ante la situación planteada, se sugiere la necesidad de prestar una atención especial a estas diferencias de sexo y nos alerta abordar este aspecto de la rumiación en las terapias con el fin de mejorar la eficacia de estas intervenciones y pueda representar un objetivo importante

## Estilo de pensamiento rumiativo y bienestar subjetivo en escolares de Quinto año de secundaria

para el futuro de la investigación clínica. Por su parte, desde el hogar sería fundamental promover en sus figuras parentales, desde temprana edad, la enseñanza de habilidades de regulación del estado de ánimo (Nolen-Hoeksema, 2004).

Por lo tanto, es menester resaltar la elaboración de programas preventivos y de intervención que pueden ser aplicados desde las escuelas (Gómez, 2014) dirigidos a potencializar un pensamiento optimista y el desarrollo de estrategias de afrontamiento adaptativas. En ese sentido, dirigir la atención en actividades agradables cuando los jóvenes se encuentren atrapados en el pensamiento rumiativo, resulta una estrategia alternativa a corto plazo. Desde ese objetivo, con vistas de alcanzar la adultez de la manera más saludable y con una mayor desarrollo de capacidades que les permita el logro de sus aspiraciones.

El presente estudio ha supuesto uno de los primeros trabajos llevados a cabo en población adolescente en los que se analiza la influencia del estilo de pensamiento rumiativo en la percepción de los adolescentes sobre su bienestar. La literatura científica en nuestro medio no ofrece referencias al respecto. Asimismo, los resultados obtenidos contribuirían para una mejor comprensión del rol que asumen los patrones de pensamientos rumiativos en la búsqueda, consecución y valoración del bienestar subjetivo. Por último, la presente investigación puede constituir una primera aproximación para alentar a otros investigadores, preocupados por el bienestar del adolescente escolar, a desarrollar nuevos estudios en esta línea.



### Referencia Bibliográfica

- Abela J, & Hankin B, (2011). Rumination as a Vulnerability Factor to Depression During the Transition From Early to Middle Adolescence: A Multiwave Longitudinal Study. *Journal of abnormal psychology*, 120 (2), 259-271.
- Alarcón, R. (2006). Desarrollo de una Escala para medir la Felicidad. *Revista Interamericana de Psicología*, 40 (1), 99-10
- Atienza, F. L., Pons, D., Balaguer, I., & García-Merita, M. (2000). Propiedades psicométricas de la Escala de Satisfacción con la Vida en adolescentes. *Psicothema*, 12(2), 314-319.
- Arrindell, W. A., Meeuwesen, L., & Huyse, F. J. (1991). The Satisfaction With Life Scale (SWLS): Psychometric properties in a non-psychiatric medical outpatients sample. *Personality and Individual Differences*, 12(2), 117-123.
- Barra, E., Cancino, V., Lagos, G., Leal, P., & San Martín, J. (2005). Factores psicosociales y problemas de salud reportados por adolescentes. *Psicología y Salud*, 15(2), 231-239.
- Barra, E., Cerna, R., Kramm, D., & Véliz, V. (2006). Problemas de salud, estrés, afrontamiento, depresión y apoyo social en adolescentes. *Terapia psicológica*, 24(1), 55-61.
- Bartels, M., & Boomsma, D. I. (2009). Born to be happy? The etiology of subjective well-being. *Behavior genetics*, 39(6), 605-615.
- Blais, M. R., Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., & Brière, N. M. (1989). L'échelle de satisfaction de vie: Validation canadienne-française du "Satisfaction with Life Scale.". *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 21(2), 210.
- Borkovec, T. D., Alcaine, O., & Behar, E. (2004). Avoidance theory of worry and generalized anxiety disorder. En R. G. Heimberg, C. L. Turk, & D. S. Mennin (Eds.), *Generalized anxiety disorder: Advances in research and practice* (pp. 77-108).
- Broderick, P. C., & Korteland, C. (2004). A prospective study of rumination and depression in early adolescence. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 9(3), 383-394.
- Burwell, A & Shirk, S. (2007). Subtypes of rumination in adolescence: Associations between brooding, reflection, depressive symptoms and coping. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology* 36 (1), 56-65.

Estilo de pensamiento rumiativo y bienestar subjetivo en escolares de Quinto año de secundaria

- Cajiao, G., Arias, D. L. M., Carolina, G., Romero, G., Basante, L. B., & Rincón, J. L. A. (2013). Revisión de algunos avances en la literatura sobre variables predictoras concernientes al “bienestar subjetivo”. *Cuadernos Hispanoamericanos*, 13(1), 45-62
- Carmona-Halty, M., & Rojas-Paz, P. (2013). Rasgos de personalidad, necesidad de cognición y satisfacción vital en estudiantes universitarios chilenos. *Universitas Psychologica*, 13(1), 83-94.
- Carpentier, J; Mageau, G; Vallerand, R. (2012). Ruminations and Flow: Why Do People with a More Harmonious Passion Experience Higher Well-Being? *J Happiness Stud* 13, 501–518.
- Caselli, G., Gemelli, A., Querci, S., Lugli, A. M., Canfora, F., Annovi, C.... & Watkins, E. R. (2013). The effect of rumination on craving across the continuum of drinking behaviour. *Addictive behaviors*, 38(12), 2879-2883.
- Chen, H; et.al. (2012). The MAOA gene predicts happiness in women. *Prog Neuro-Psychopharmacol Biol Psychiatry*, 1-4.
- Ciarrocchi, J & Deneke, E. (2006). Hope, optimism, pessimism and spirituality as predictors of well-being controlling for personality. *Research in the Social Scientific Study of Religion*. 16, 162-183
- Contini, N. (2006). *Pensar la adolescencia hoy: de la psicopatología al bienestar psicológico*. Buenos Aires: Paidós
- Cornejo, M. (2005). *Comparación social y Bienestar Subjetivo entre estudiantes de una universidad privada de Lima*. Tesis de licenciatura no publicada. Pontificia Universidad Católica del Perú. Lima, Perú.
- Correché, M. S., Fiorentino, M. T., & Fantin, M. B. (2005). Estilos de personalidad y estrategias de afrontamiento en adolescentes de una escuela privada de la ciudad de San Luis. *Fundamentos en humanidades*, (11), 159-176.
- Cova, F., Rincón, P. & Melipillán, R. (2007) Rumiación y Presencia de Sintmatología Ansiosa y Depresiva en Adolescentes. *Revista Mexicana de Psicología*, 24(2), 175-183.
- Cova, F., Rincón, P. & Melipillán, R. (2009) Reflexión, rumiacion negativa y desarrollo de sintomatología depresiva en adolescentes de sexo femenino. *Terapia psicológica*, 27(2), 155-160.

- Cova, F; & Pimentel, M. (2011). Efectos de la rumiación y la preocupación en el desarrollo de sintomatología depresiva y ansiosa en estudiantes universitarios de la ciudad de concepción, chile. *Terapia psicológica*, 29 (1), 43-52.
- Davis, R. N. & Nolen-Hoeksema, S. (2000). Cognitive inflexibility among ruminators and nonruminators. *Cognitive Therapy and Research*, 24, 699–711
- Del Risco, P. (2007). Soporte social y Satisfacción con la vida en un grupo de adultos mayores que asisten a un programa para el adulto mayor. Tesis de licenciatura. Pontificia Universidad Católica del Perú. Lima, Perú.
- DeNeve, K.M. y Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124(2), 197-229
- De Neve, J. (2011). Functional polymorphism (5-HTTLPR) in the serotonin transporter gene is associated with subjective well-being: evidence from a US nationally representative sample. *Journal of Human Genetics*. 56, 456–459
- Diener et al. (1985). The satisfaction with Life Scale. *Journal of Personal Assessment*, 49 (1), 71-76.
- Diener, E. (2009). Subjective well-being. In *The science of well-being* (pp. 11-58). Springer Netherlands.
- Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 653-663
- Diener E. (2000). Subjective well-being: the science of happiness, and a proposal for a national index. *Am. Psychol.* 55:34–43
- Diener, E., & Lucas, R. E. (1999). 11 Personality and Subjective Well-Being. *Well-being: Foundations of hedonic psychology*, 213.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual review of psychology*, 54(1), 403-425.
- Diener, E., & Chan, M. Y. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(1), 1-43.

- Elliot, I & Coker, S. (2008) Independent self-construal, self-reflection, and self-rumination: A path model for predicting happiness. *Australian Journal of Psychology*, 60 (3), 127–134
- Emmons, A; Cheung, C y Tehrani, K. (1998). Assessing spirituality through personal goals: implications for research on religion and subjective well-being. *Social Indicators Research* 45, 391–422.
- Erlandsson, A. (2006). The differences in Frequent and Intense Affect Balance when measuring Subjective Well-being and Personality: A study among young adults.
- Fernandez-Berrocal, P & Extrema, N. (2003). ¿En qué piensan las mujeres para tener un peor ajuste emocional?. *Encuentros en psicología social* 1, 255-259
- Figuroa, M. I., Contini, N., Lacunza, A. B., Levín, M., & Estévez Suedan, A. (2005). Las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico: Un estudio con adolescentes de nivel socioeconómico bajo de Tucumán (Argentina).
- Gadermann, A. M., Schonert-Reichl, K. A., & Zumbo, B. D. (2010). Investigating validity evidence of the satisfaction with life scale adapted for children. *Social Indicators Research*, 96(2), 229-247.
- García, M. (2002). Desde el concepto de felicidad al abordaje de las variables implicadas en el bienestar subjetivo: un análisis conceptual. *Revista Digital*, 8(48), 652-660.
- García, A. (2009). La depresión en adolescentes. *Revista de Estudios de Juventud*, (84), 85-104.
- Gargurevich, R. (2010). Propiedades psicométricas de la versión internacional de la Escala de AfectoPositivo y Negativo-forma corta (I-Spanas SF) en estudiantes universitarios. *Persona: Revista de la Facultad de Psicología*, (13), 31-42.
- Graham, C., & Chattopadhyay, S. (2013). Gender and well-being around the world. *International Journal of Happiness and Development*, 1(2), 212-232.
- Gómez Baya, D. (2014). Predictores de la satisfacción vital y de los síntomas depresivos en la adolescencia.
- Grimaldo, M. (2003). Validez y Confiabilidad de la Escala de Afectos Positivos y Negativos (SPANAS) en estudiantes de secundaria de nivel socioeconómico medio y bajo. *Revista Cultura*, 17, 341-364.

Estilo de pensamiento rumiativo y bienestar subjetivo en escolares de Quinto año de secundaria

---

- Grimaldo, M. (2006) Afectos positivos y negativos en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de nivel socioeconómico medio y bajo de Lima. *Instituto de Investigación de la Escuela de Psicología de la Universidad de San Martín de Porres*. 1-29
- Gutiérrez, M., & Gonçalves, T. O. (2013). Activos para el desarrollo, ajuste escolar y bienestar subjetivo de los adolescentes. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 13(3), 339-355.
- Hervás, G. (2008) Adaptación al castellano de un instrumento para evaluar es estilo rumiativo: La Escala de Respuestas Rumiativas. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 13 (2). 111-121.
- Hilt, L. M., Cha, C. B., & Nolen-Hoeksema, S. (2008). Nonsuicidal self-injury in young adolescent girls: moderators of the distress-function relationship. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76(1), 63.
- Holm-Denoma, J. M., & Hankin, B. L. (2010). Perceived physical appearance mediates the rumination and bulimic symptom link in adolescent girls. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 39(4), 537-544.
- Huebner, E. S., & Gilman, R. (2006). Students who like and dislike school. *Applied Research in Quality of Life*, 1(2), 139-150.
- Inoñan, C. (2011). Propiedades psicométricas de la escala de respuestas rumiativas en una muestra de adultos de Lima. Tesis para optar el título de Licenciada en Psicología, Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima.
- James, A & Wells, A. (2003). Religion and mental health: towards a cognitive-behavioural framework. *British Journal of Health Psychology*. 8, 359-376
- Jaimes, K. (2013). Estilo de pensamiento rumiativo y rasgos de personalidad en jóvenes universitarios de Lima. Tesis para optar el título de Licenciada en Psicología, Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima
- Johnson, D. P., & Whisman, M. A. (2013). Gender differences in rumination: A meta-analysis. *Personality and individual differences*, 55(4), 367-374.
- Kocovski, N; Endler, N; Rector, N y Flet, G. (2005). Ruminative coping and post-event processing in social anxiety. *Behav res ther*, 43(8), 71-84.

- Limonero, J. T., Tomás-Sábado, J., Fernández-Castro, J., & Aradilla Herrero, A. (2008). Relación entre estrategias de afrontamiento y felicidad: Estudio preliminar.
- Luengo Rodríguez, T., & Román Sánchez, J. M. (2011). Estructura familiar y satisfacción parental: propuestas para la intervención. *Acciones e Investigaciones Sociales*, (1 Ext), 455.
- Luminet, O. (2004). Measurement of Depressive Rumination and Associated Constructs. In C. Papageorgiou & A. Wells (Ed.), *Depressive Rumination: Nature, Theory and Treatment* (pp. 187–215). Chichester, England: John Wiley & Sons Ltd.
- Lyubomirsky, S & Tucker, K (1998). Implications of Individual Differences in Subjective Happiness for Perceiving, Interpreting, and Thinking About Life Events. *Motivation and Emotion*, 22,(2),155-186
- Lyubomirsky, S. (2001). Why Are Some People Happier Than Others?.The role of cognitive and motivational processes in well-being. American Psychological Association. 56 (3), 239-249.
- Lyubomirsk, S, Tkach, C (2004). The Consequences of Dysphoric Rumination. En C. Papageorgiou & Well. *Depressive Ruminations: nature, theory, and treatment* (pp. 21-42)
- Lyubomirsky, S; Tkach, C; Dimateo, R. (2006). What are the differences between hapiness and self-esteem?. *Social Indicators Research*. 78, 363–404
- Lyubomirsky, S., Layous, K., Chancellor, J., & Nelson, S. K. (2015). Thinking about rumination: The scholarly contributions and intellectual legacy of Susan Nolen-Hoeksema. *Annual review of clinical psychology*, 11, 1-22.
- MacCullough,M; Bellah, G; Dean, S & Johnson, J (2001). Vengefulness: Relationships with Forgiveness Rumination, Well- Being, and the Big five. *The Society for Personality and Social Psychology* .27(5), 601-610.
- McLaughlin, K. A., & Nolen-Hoeksema, S. (2011). Rumination as a transdiagnostic factor in depression and anxiety. *Behaviour research and therapy*, 49(3), 186-193.
- Martin, L. L. & Tesser, A. (1996). Some ruminative thoughts. In: R. S. Wyer (ed.), *Advances in Social Cognition* (Vol. 9, pp. 1–47). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Martínez P., & Morote, R. (2001). Preocupaciones de adolescentes de Lima y sus estilos de afrontamiento. *Revista de psicología de la PUCP*, 19 (2), 212-236

Estilo de pensamiento rumiativo y bienestar subjetivo en escolares de Quinto año de secundaria

- Martínez, P. (2004). Perspectiva temporal futura y satisfacción con la vida a lo largo del ciclo vital. *Revista de psicología de la PUCP*, 22 (2), 215-252
- Michl, L. C., McLaughlin, K. A., Shepherd, K., & Nolen-Hoeksema, S. (2013). Rumination as a mechanism linking stressful life events to symptoms of depression and anxiety: longitudinal evidence in early adolescents and adults. *Journal of abnormal psychology*, 122(2), 339.
- Mikkelsen R. (2009). Satisfacción con la vida y estrategias de afrontamiento en un grupo de adolescentes universitarios de Lima. Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima
- Morina, N. (2011). Rumination and Avoidance as Predictors of Prolonged Grief, Depression, and Posttraumatic Stress in Female Widowed Survivors of War. *The Journal of Nervous and Mental Disease*.199 (12), 921-927
- Moriondo, M., Palma, P., Medrano, L., & Murillo, P. (2012). Adaptación de la Escala de Afectividad Positiva y Negativa (PANAS) a la población de adultos de la ciudad de Córdoba: Análisis psicométricos preliminares. *Universitas Psychologica*, 11(1), 187-196.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to Depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 569–582.
- Nolen-Hoeksema, S; Morrow, J; y Fredrickson, B (1993). Response Styles and the Duration of Episodes of Depressed Mood. *Journal of Abnormal Psychology* 102 (1).20-28
- Nolen-Hoeksema, S. (1994). An interactive model for the emergence of gender differences in depression in adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 4(4), 519-534.
- Nolen-Hoeksema, S & Girgus, J (1994). The Emergence of Gender Differences in Depression During Adolescence. *Psychological Bulletin*, 115 (3). 424-443
- Nolan, S., Roberts, J., & Gotlib, I. (1998). Neuroticism and Ruminative Response Style as Predictors of Change in Depressive Symptomatology. *Cognitive Therapy & Research*, 22 (5), 445-455.
- Nolen-Hoeksema, S., Larson, J., & Grayson, C. (1999). Explaining the gender difference in depressive symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(5), 101-107.
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 109(3), 504-511

- Nolen-Hoeksema, S & Jackson, B. (2001). Mediators of the gender difference in rumination. *Psychology of Women Quarterly* 25, 37–47
- Nolen-Hoeksema y Harrel, (2002). Rumination, Depression and Alcohol use: test of gender differences. *Journal of Cognitive Psychotherapy*: 16 (4), 391-403.
- Nolen-Hoeksema, S. (2004). The Response Styles Theory. En C. Papageorgiou & Well. *Depressive Ruminations: nature, theory, and treatment* (pp. 107-124).
- Nolen-Hoeksema, S Wisco, B y Lyubomirsk, S (2008). Rethinking rumination. *Perspective on Psychological science*, 3(5), 400-424.
- Nolen-Hoeksema, S, Stice, E, Wade, E Bohon, C, (2007). Reciprocal Relations Between Rumination and Bulimic, Substance Abuse, and Depressive Symptoms in Female Adolescents. *Journal of Abnormal Psychology* 116 (1), 198 –207
- Oblitas, L. (2008). Psicología de la salud: una ciencia de bienestar y la felicidad. Universidad Nacional Autónoma de México. 16(1), 9-38
- Ordinola Macha, M. M. (2012). Satisfacción con la vida, clima emocional y tendencia al conflicto en pobladores de Cajamarca. Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima
- Pandey, R., & Srivastava, N. (2008). Psychometric evaluation of a hindi version of positive-negative affect schedule. *Industrial Psychiatry Journal*, 17(1), 49.
- Papageorgiou, C. & Wells, A. (2004) Nature, functions, and beliefs about depressive rumination. En C. Papageorgiou & Well. *Depressive Ruminations: nature, theory, and treatment* (pp. 3-20).
- Paz P & Cova F. (2012). Relación entre estrés postraumático, afrontamiento represivo y rumiación en estudiantes universitarios chilenos. *Ciencia y enfermería XVIII* (3), 121-130
- Pavot, W., Diener, E. D., Colvin, C. R., & Sandvik, E. (1991). Further validation of the Satisfaction with Life Scale: Evidence for the cross-method convergence of well-being measures. *Journal of personality assessment*, 57(1), 149-161.
- Proctor, C. L., Linley, P. A., & Maltby, J. (2009). Youth life satisfaction: A review of the literature. *Journal of happiness studies*, 10(5), 583-630.
- Proctor, C., Linley, P. A., & Maltby, J. (2010). Very happy youths: Benefits of very high life satisfaction among adolescents. *Social Indicators Research*, 98(3), 519-532.

- Raboteg-Šaric, Z; Brajsa-Žganec, A; Šakic, M. (2008). Life satisfaction in adolescents: the effects of perceived family economic status, self-esteem and quality of family and peer relationships. *Institute of Social Sciences Ivo Pilar, Zagreb*, 547-564
- Rey, L., Extremera, N., & Pena, M. (2011). Perceived Emotional Intelligence, Self-Esteem and Life Satisfaction in Adolescents *Inteligencia Emocional Percibida, Autoestima y Satisfacción con la Vida en Adolescentes*.
- Rey, L., & Extremera, N (2012). Inteligencia emocional percibida, felicidad y estrategias distractoras en adolescentes. *Boletín de psicología*, (104), 87-102.
- Rietveld, C. A., Cesarini, D., Benjamin, D. J., Koellinger, P. D., De Neve, J. E., Tiemeier, H., & Bartels, M. (2013). Molecular genetics and subjective well-being. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 110(24), 9692-9697.
- Roelofs, J., Rood, L., Meesters, C., Te Dorsthorst, V., Bögels, S., Alloy, L. B., & Nolen-Hoeksema, S. (2009). The influence of rumination and distraction on depressed and anxious mood: A prospective examination of the response styles theory in children and adolescents. *European child & adolescent psychiatry*, 18(10), 635-642.
- Rotenberg, V. (2013). “Genes of Happiness and Well Being” in the context of search activity concept. *Activitas Nervosa Superior* 55, 1-2
- Safdar, S., Friedlmeier, W., Matsumoto, D., Yoo, S. H., Kwantes, C. T., Kakai, H., & Shigemasu, E. (2009). Variations of emotional display rules within and across cultures: A comparison between Canada, USA, and Japan. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 41(1), 1.
- Sakkinen,P; Kaltiala-Heino, R; Ranta, K; Haataja, R & Joukamaa, M.(2007). Psychometric properties of the 20-item Toronto Alexithymia Scale and prevalence of alexithymia in a finnish adolescent population. *Psychosomatics*, 48, 154-161
- Salgado Lévano, A. C. (2009). Felicidad, resiliencia y optimismo en estudiantes de colegios nacionales de la ciudad de Lima. *Liberabit*, 15(2), 133-141.
- Salotti, P. (2006). Estudio sobre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en una muestra de adolescentes de Buenos Aires.
- San Martín, J. L., & Barra, E. (2013). Autoestima, Apoyo Social y Satisfacción Vital en Adolescentes. *Terapia psicológica*, 31(3), 287-291.

- Sánchez López, Á. (2011). Atención selectiva como mecanismo de regulación emocional y factor de vulnerabilidad a la depresión. Universidad Complutense de Madrid, Servicio de Publicaciones.33wq
- Sánchez, R. & Méndez, R. (2011). Elementos mediadores de la felicidad y el bienestar subjetivo en hombres y mujeres. *Revista Costarricense de Psicología*, 30(45-46), 51-76.
- Sandín, B., Chorot, P., Lostao, L., Joiner, T. E., Santed, M. A., & Valiente, R. M. (1999). Escalas PANAS de afecto positivo y negativo: validación factorial y convergencia transcultural. *Psicothema*, 11(1), 37-51.
- Seidlitz, L., Wyer, R. S., & Diener, E. (1997). Cognitive correlates of subjective well-being: The processing of valenced life events by happy and unhappy persons. *Journal of Research in Personality*, 31(2), 240-256.
- Simonson, J., Mezulis, A., & Davis, K. (2011). Socialized to ruminate? Gender role mediates the sex difference in rumination for interpersonal events. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 30(9), 937-959.
- Steel, P; Schmidt, J & Shultz, J. (2008). Refining the Relationship Between Personality and Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin* 134, (1) 138–161
- Siddall, J., Huebner, E. S., & Jiang, X. (2013). A prospective study of differential sources of school-related social support and adolescent global life satisfaction. *American Journal of Orthopsychiatry*, 83(1), 107.
- Sütterlin, S., Paap, M., Babic, S., Kübler, A., & Vögele, C. (2012). Rumination and age: some things get better. *Journal of aging research*, 2012.
- Tarazona, D. (2005). Autoestima, satisfacción con la vida y condiciones de habitabilidad en adolescentes estudiantes de quinto año de media. Un estudio factorial según pobreza y sexo. *Revista de Investigación en Psicología*, 8 (2), 57-65.
- Tesser, A., & Campbell, J. (1983). Self-definition and self-evaluation maintenance. In J. Suls & A. Greenwald (Eds.), *Psychological perspectives on the self*, 2, 1-31.
- Tesch-Roemer, C; Motel-Klingebiel, A; Tomasik, M. (2008) Gender Differences in Subjective Well-Being: Comparing Societies with Respect to Gender Equality. *Soc Indic Res.* 85,329–349

- Thorsteinsson, E; Sveinbjornsdottir, S; Dintsi, M; Rooke, S. (2013). Negative life events, distress, and coping among adolescents in Botswana. *Australian Journal of Educational & Developmental Psychology*, 13, 75-86.
- Treynor, W, Gonzalez, R, & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive therapy and research*, 27, 247-259.
- Veenhoven, R. (1994). Is happiness a trait?. *Social indicators research*, 32(2), 101-160.
- Wahl, K., Ertle, A., Bohne, A., Zurowski, B., & Kordon, A. (2011). Relations between a ruminative thinking style and obsessive-compulsive symptoms in non-clinical samples. *Anxiety, Stress, & Coping*, 24(2), 217-225.
- Watkins, E. R., & Nolen-Hoeksema, S. (2014). A habit-goal framework of depressive rumination. *Journal of abnormal psychology*, 123(1), 24.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of personality and social psychology*, 54(6), 1063.
- Wiklund, M., Malmgren-Olsson, E. B., Öhman, A., Bergström, E., & Fjellman-Wiklund, A. (2012). Subjective health complaints in older adolescents are related to perceived stress, anxiety and gender—a cross-sectional school study in Northern Sweden. *BMC Public Health*, 12(1), 993.
- Wilkinson, P. O., Croudace, T. J., & Goodyer, I. M. (2013). Rumination, anxiety, depressive symptoms and subsequent depression in adolescents at risk for psychopathology: a longitudinal cohort study. *BMC psychiatry*, 13(1), 250.
- Willem, L., Bijttebier, P., Claes, L., & Raes, F. (2011). Rumination subtypes in relation to problematic substance use in adolescence. *Personality and Individual Differences*, 50(5), 695-699.
- Yilmaz, A. E. (2014). The Role of Worry and Rumination in the Symptoms of Anxiety and Depression. *Turkish Journal Of Psychiatry: 1-8*
- Zanon, C; Borsa, J; Bandera, D; Hutz, C. (2011). The relationship between ruminative thought and facets of neuroticism. *Estudios de psicología campinas* 29(2) 173-181.

Zelenski, J. M., Sobocko, K., & Whelan, D. C. (2014). Introversión, soledad, and subjective well-being. In *The Handbook of Solitude: Psychological Perspectives on Social Isolation, Social Withdrawal, and Being Alone*. (pp. 184-201).



## Anexo A

## CONSENTIMIENTO INFORMADO

Hola,

Mi nombre es Ingrid Villa Torres, soy estudiante de Psicología clínica de la Pontificia Universidad Católica del Perú. Estoy realizando un estudio sobre lo que los adolescentes escolares sienten y la forma de manejar sus emociones. Para conseguir estos objetivos tú responderás a 3 cuestionarios, los cuales me permitirán entender tus emociones. La participación de este estudio es estrictamente voluntaria. Tus respuestas a los cuestionarios serán codificadas usando un número de identificación y por lo tanto, serán anónimas. Asimismo, la información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de esta investigación. Si está de acuerdo con participar, por favor marque con un aspa la alternativa correspondiente.

Acepto participar como parte de este estudio

No acepto participar como parte de este estudio

-----

Firma

----/----/2014

Fecha

Anexo B

Número de participante

**FICHA SOCIODEMOGRÁFICA**

1. Sexo:                    Masculino                     Femenino

2. Edad: \_\_\_\_\_

3. Lugar de Nacimiento

Lima                     Provincia

4. ¿Con quién/es vive/s actualmente?

1.	Parentesco: _____	Edad: ___ años	Sexo: <input type="radio"/> M <input type="radio"/> F
2.	Parentesco: _____	Edad: ___ años	Sexo: <input type="radio"/> M <input type="radio"/> F
3.	Parentesco: _____	Edad: ___ años	Sexo: <input type="radio"/> M <input type="radio"/> F
4.	Parentesco: _____	Edad: ___ años	Sexo: <input type="radio"/> M <input type="radio"/> F
5.	Parentesco: _____	Edad: ___ años	Sexo: <input type="radio"/> M <input type="radio"/> F
6.	Parentesco: _____	Edad: ___ años	Sexo: <input type="radio"/> M <input type="radio"/> F
7.	Parentesco: _____	Edad: ___ años	Sexo: <input type="radio"/> M <input type="radio"/> F
8.	Parentesco: _____	Edad: ___ años	Sexo: <input type="radio"/> M <input type="radio"/> F

4. Tiene actualmente Enamorado (a)?                     Sí                    No

5.- Recibes actualmente algún tratamiento psicológico o psiquiátrico?      OSÍ      No ○

- En caso de haber respondido sí en la pregunta anterior, indique

<input type="radio"/>	Terapia Psicológica
<input type="radio"/>	Tratamiento psiquiátrico
<input type="radio"/>	Ambos
<input type="radio"/>	Otros

