UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

TESIS

RUMIACIÓN COGNTIVA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ALUMNOS DE LAS ACADEMIAS PRE POLICIALES ISKRA Y SAN MARTÍN DEL DISTRITO DE WANCHAQ - CUSCO, 2024

PRESENTADO POR:
Br. MELANY NINOSKA CENTENO YEPEZ
Br. MICHAEL GARCIA QUISPE

PARA OPTAR AL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO (A) EN PSICOLOGÍA

ASESOR:
Mgt. HERNAN AGUIRRE COLPAERT

CUSCO – PERÚ

2026

Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco

INFORME DE SIMILITUD

(Aprobado por Resolución Nro.CU-321-2025-UNSAAC)

El que suscribe, el **Asesor** MGT. HERNÁN AGUIRRE COLPAERT quien aplica el software de detección de similitud al trabajo de investigación/tesis titulada: RUMIACIÓN COGNITIVA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ALUMNOS DE LAS ACADEMIAS PRE POLICIALES ISKRA Y SAN MARTÍN DEL DISTRITO DE WANCHAQ - CUSCO, 2024.

Presentado por: BR. MELANY NINOSKA CENTENO YEPEZ DNI N° 76571065;
presentado por: BR. MICHAEL GARCIA QUISPE DNI N°: 70666234
Para optar el título Profesional/Grado Académico de LICENCIADO (A) EN PSICOLOGÍA

Informo que el trabajo de investigación ha sido sometido a revisión por 02 veces, mediante el Software de Similitud, conforme al Art. 6° del ***Reglamento para Uso del Sistema Detección de Similitud en la UNSAAC*** y de la evaluación de originalidad se tiene un porcentaje de 02 %.

Evaluación y acciones del reporte de coincidencia para trabajos de investigación conducentes a grado académico o título profesional, tesis

Porcentaje	Evaluación y Acciones	Marque con una (X)
Del 1 al 10%	No sobrepasa el porcentaje aceptado de similitud.	X
Del 11 al 30 %	Devolver al usuario para las subsanaciones.	
Mayor a 31%	El responsable de la revisión del documento emite un informe al inmediato jerárquico, conforme al reglamento, quien a su vez eleva el informe al Vicerrectorado de Investigación para que tome las acciones correspondientes; Sin perjuicio de las sanciones administrativas que correspondan de acuerdo a Ley.	

Por tanto, en mi condición de Asesor, firmo el presente informe en señal de conformidad y **adjunto** las primeras páginas del reporte del Sistema de Detección de Similitud.

Cusco, 18 de Setiembre de 20 26

Firma
Post firma MGT. HERNÁN AGUIRRE COLPAERT
Nro. de DNI. 23984629
ORCID del Asesor. 0000-0002-6334-8

Se adjunta:

1. Reporte generado por el Sistema Antiplagio.
2. Enlace del Reporte Generado por el Sistema de Detección de Similitud: **oid:** 27259:624490966

Escaneado con CamScanner

TESIS FINAL 22.08.26.pdf

Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco

Detalles del documento

Identificador de la entrega
trn:oid:::27259:624490966

Fecha de entrega
14 sep 2026, 4:28 p.m. GMT-5

Fecha de descarga
14 sep 2026, 4:38 p.m. GMT-5

Nombre del archivo
TESIS FINAL 22.08.26.pdf

Tamaño del archivo
17.4 MB

168 páginas

29.850 palabras

178.577 caracteres

2% Similitud general

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

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado
- Texto mencionado
- Coincidencias menores (menos de 21 palabras)

Fuentes principales

2% Fuentes de Internet
0% Publicaciones
1% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

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

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

DEDICATORIA

A mis padres por la confianza y la fortaleza que me dan día a día.

En especial a mi madre Silvia Yepez porque ha sido un pilar fundamental en mi formación personal y profesional, por su apoyo incondicional, por guiarme con amor y comprensión durante toda la vida, por su entrega y dedicación a sus hijos.

A mis hermanos Enrique y Emily porque son el motivo para seguir superándome, por todos los juegos y pleitos de hermanos, por todas las risas y llantos, porque son los mejores compañeros de vida que tengo, y sobre todo porque son mi mayor motivación. A Nasthya y a Rafaela, porque no han sido solo mi soporte en momentos difíciles, sino mi compañía fiel, por su lealtad silenciosa y por acompañarme en cada desafío con amor constante de esfuerzo.

A mis abuelos que desde el cielo han estado guiando mis pasos.

Melany Ninoska Centeno Yepez

A Melany, amor bonito, quien guía esta extraordinaria batalla llamada vida. A Yolanda, madre abnegada que honra realmente ese rol. A Yerson, Zenaida y Josep parte fundamental de todo este proceso. A papá, personaje trajinado que desde su posición siempre pudo apoyar. A todos esos seres humanos quienes conllevan con alto honor la denominación de amigos. Y a la misma vida, camino hermoso de errores y aciertos.

Michael Garcia Quispe

AGRADECIMIENTO

Expresamos nuestro más profundo agradecimiento a nuestra alma mater, nuestra querida Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco por brindarnos una formación académica y personal; sólida, que ha sido base fundamental para nuestro crecimiento profesional.

A la ilustrada escuela profesional de Psicología, ella que albergo nuestro actuar universitario, gestora de nuevos retos y grandes éxitos.

Agradecemos también a las instituciones pre policiales San Martín e Iskra, que nos dieron la confianza para lograr este estudio, y a cada uno de sus estudiantes por su noble vocación de querer servir a la patria.

Especialmente agradecidos con el Mg. Hernán Aguirre Colpaert quien nos brindó las orientaciones adecuadas para llevar con mayor eficacia nuestros conocimientos teóricos a la práctica, por ser una persona muy compresiva, amable y ejemplar, muchas gracias por compartir su experiencia en las capacitaciones a lo largo de nuestra investigación.

A muestras familias, sostén firme, base de motivación y orgullo que siempre impulso nuestra realización como profesionales aptos para estar al servicio de esta sociedad,

Los tesistas

PRESENTACIÓN

Señor Decano de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, distinguido director del Departamento Académico de Filosofía y Psicología, respetado director de la Escuela Profesional de Psicología, y honorables miembros del jurado. En cumplimiento de las disposiciones reglamentarias vigentes sobre grados y títulos en la UNSAAC, presentamos a su consideración la investigación titulada “Rumiación cognitiva y bienestar psicológico en alumnos de las academias pre policiales Iskra y San Martín del distrito de Wanchaq Cusco, 2024”, desarrollada con la finalidad de optar al título profesional de Licenciado en Psicología.

Confiando en que este trabajo cumpla con los estándares requeridos, agradecemos de antemano cualquier observación o sugerencia que tengan a bien formularnos, las cuales serán valiosas para fortalecer y enriquecer el aporte académico y científico de esta investigación.

Los tesistas

.

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo general establecer la relación entre la rumiación cognitiva y el bienestar psicológico en alumnos de las academias pre policiales Iskra y San Martín del distrito de Wanchaq – Cusco, 2024. Metodológicamente, fue de tipo básico, con diseño no experimental, enfoque cuantitativo y nivel correlacional. La población estuvo conformada por 350 estudiantes, aplicándose un muestreo censal. Se utilizó la técnica de la encuesta y como instrumentos la Escala de Respuestas Rumiativas (RRS) y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. Los resultados mostraron que el 93,4 % de los estudiantes presentan un nivel medio de rumiación cognitiva, mientras que el 56,3 % evidenció un nivel medio de bienestar psicológico. Respecto a la relación entre las dimensiones de estudio, se identificó que la rumiación cognitiva no guarda una asociación significativa con la autoaceptación ni con el crecimiento personal; sin embargo, sí se relaciona de forma significativa con las dimensiones de autonomía, dominio del entorno, propósito de vida y relaciones positivas. En cuanto a la relación global entre rumiación cognitiva y bienestar psicológico, se evidenció una correlación inversa y significativa, con un valor $p < 0,001$ y un coeficiente de Spearman de -0,231. En conclusión, se determinó que, a mayor presencia de rumiación cognitiva, menor será el nivel de bienestar psicológico en los estudiantes evaluados.

Palabras clave: Rumiación cognitiva, Bienestar psicológico, Reproche, Reflexión, Autonomía

ABSTRACT

The present research aimed to establish the relationship between cognitive rumination and psychological well-being in students from the pre police academies Iskra and San Martín in the district of Wanchaq – Cusco, 2024. Methodologically, it was a basic study with a non-experimental design, a quantitative approach, and a correlational level. The population consisted of 350 students, with a census sampling method applied. The survey technique was used, and the instruments employed were the Ruminative Responses Scale (RRS) and the Ryff Psychological Well-Being Scale. The results showed that 93.4% of students presented a medium level of cognitive rumination, while 56.3% exhibited a medium level of psychological well-being. Regarding the relationship between the dimensions studied, it was found that cognitive rumination did not show a significant association with self-acceptance or personal growth; however, it was significantly related to the dimensions of autonomy, environmental mastery, purpose in life, and positive relations. As for the overall relationship between cognitive rumination and psychological well-being, an inverse and significant correlation was identified, with a p-value < 0.001 and a Spearman coefficient of -0.231. In conclusion, it was determined that a higher level of cognitive rumination corresponds to a lower level of psychological well-being among the students evaluated.

Keywords: Cognitive rumination, Psychological well-being, Brooding, Reflection, Autonomy.

ÍNDICE

DEDICATORIA II
AGRADECIMIENTO III
PRESENTACIÓN IV
RESUMEN V
ABSTRACT VI
ÍNDICE VII
ÍNDICE DE TABLAS X
CAPÍTULO I PLANTEAMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN 12
1.1. Descripción del Problema 12
1.2. Formulación del Problema 16
1.2.1. Problema Principal 16
1.2.2. Problemas Específicos 16
1.3. Objetivos 17
1.3.1. Objetivo General 17
1.3.2. Objetivos Específicos 18
1.4. Justificación de la Investigación 19
1.4.1. Valor Social 19
1.4.2. Valor Teórico 19
1.4.3. Valor Metodológico 20
1.4.4. Valor Aplicativo 21
1.5. Delimitación del Estudio 21
1.5.1. Delimitación Espacial 21
1.5.2. Delimitación Temporal 21
1.6. Viabilidad 22
1.7. Aspectos Éticos 22
1.8. Alcances y limitaciones de la investigación 23
CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO 25
2.1. Antecedentes de la Investigación 25
2.1.1. Antecedentes Internacionales 25
2.1.2. Antecedentes Nacionales 27

2.1.3. Antecedentes Locales 31
2.2. Bases Teórico-Científicas 34
2.2.1. Conceptualización de rumiación cognitiva 34
2.2.2. Teoría del estilo de respuesta 35
2.2.3. Modelo metacognitivo de la rumiación 37
2.2.4. Modelo de procesamiento cognitivo repetitivo 38
2.2.9. Teoría de la autodeterminación y bienestar psicológico 52
2.2.10. Modelo procesual de regulación emocional como enfoque integrador 54
2.3. Definición de Términos Básicos 56
CAPÍTULO III HIPÓTESIS Y VARIABLES 59
3.1. Hipótesis 59
3.1.1. Hipótesis General 59
3.1.2. Hipótesis Específicas 59
3.2. Variables 61
3.3. Operacionalización de Variables 63
CAPÍTULO IV METODOLOGÍA 65
4.1. Tipo de Investigación 65
4.2. Diseño de Investigación 65
4.3. Enfoque de Investigación 66
4.5. Población y Muestra 67
4.5.1. Población 67
4.5.2. Muestra 68
4.6. Técnicas 72
4.7.1. Ficha técnica del instrumento de rumiación cognitiva 74
4.7.2. Ficha técnica del instrumento de bienestar psicológico 76
4.8. Validación de los Instrumentos a la Población Investigada 77
4.9. Confiabilidad de los Instrumentos a la Población Investigada 80
4.10. Procedimiento de Recolección de Datos 82
4.11. Procesamiento y Análisis de Datos 83
CAPÍTULO V RESULTADOS 84
5.1. Análisis de estadística descriptiva 84
5.1.1. Nivel de rumiación cognitiva 84
5.1.2. Nivel de bienestar psicológico 86
5.2. Análisis de estadística inferencial 87

5.2.2. Relación entre la variable rumiación cognitiva y la dimensión autoaceptación.....90
5.2.3. Relación entre la variable rumiación cognitiva y la dimensión relaciones positivas. 91
5.2.4. Relación entre la variable rumiación cognitiva y la dimensión propósito de vida.....92
5.2.5. Relación entre la variable rumiación cognitiva y la dimensión crecimiento personal93
5.2.6. Relación entre la variable rumiación cognitiva y la dimensión autonomía.....94
5.2.7. Relación entre la variable rumiación cognitiva y la dimensión dominio del entorno 96
CAPÍTULO VI DISCUSIONES 98
CONCLUSIONES 110
RECOMENDACIONES 114
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS 116
Anexo 1: Matriz de Consistencia 125
Anexo 2: Instrumento.....131
Anexo 3: Validación del instrumento.....141
Anexo 4: Documentos de autorización para aplicación del instrumento 165
Anexo 5: Registro fotográfico.....167

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Matriz de operacionalización 63

Tabla 2 Distribución de la población de estudio según edad, sexo y procedencia 69

Tabla 3 Distribución de la población de estudio según características académicas y educativas..... 70

Tabla 4 Datos socioeconómicos de la población de estudio 71

Tabla 5 Ficha técnica de la Escala de Respuestas Rumiativas (RRS) 74

Tabla 6 Ficha técnica de Escala de bienestar psicológico de Ryff 76

Tabla 7 Puntaje obtenido según validez de contenido por V de Aiken para la escala de rumiación cognitiva 78

Tabla 8 Puntaje obtenido según validez de contenido por V de Aiken para la escala de bienestar psicológico 79

Tabla 9 Prueba de confiabilidad de Alfa de Cronbach para la Escala de Rumiación Cognitiva..... 81

Tabla 10 Prueba de confiabilidad de Alfa de Cronbach para la Escala de Bienestar Psicológico..... 82

Tabla 11 Nivel de rumiación cognitiva y sus dimensiones en estudiantes de las academias pre policiales Iskra y San Martín 84

Tabla 12 Nivel de bienestar psicológico y sus dimensiones en estudiantes de las academias pre policiales Iskra y San Martín del distrito de Wanchaq - Cusco, 2024..... 86

Tabla 13 Prueba de normalidad 88

Tabla 14 Correlación entre rumiación cognitiva y bienestar psicológico en alumnos de las academias pre policiales Iskra y San Martín del distrito de Wanchaq - Cusco, 2024..... 89

Tabla 15 Correlación entre rumiación cognitiva y autoaceptación en alumnos de las academias pre policiales Iskra y San Martín del distrito de Wanchaq - Cusco, 2024..... 90

Tabla 16 Correlación entre rumiación cognitiva y relaciones positiva en alumnos de las academias pre policiales Iskra y San Martín del distrito de Wanchaq - Cusco, 2024..... 91

Tabla 17 Correlación entre rumiación cognitiva y propósito de vida en alumnos de las academias pre policiales Iskra y San Martín del distrito de Wanchaq - Cusco, 2024..... 92

Tabla 18 Correlación entre rumiación cognitiva y crecimiento personal en alumnos de las academias pre policiales Iskra y San Martín del distrito de Wanchaq - Cusco, 2024..... 94

Tabla 19 Correlación entre rumiación cognitiva y autonomía en alumnos de las academias pre policiales Iskra y San Martín del distrito de Wanchaq - Cusco, 2024 95

Tabla 20 Correlación entre rumiación cognitiva y dominio del entorno en alumnos de las academias pre policiales Iskra y San Martín del distrito de Wanchaq - Cusco, 2024..... 96

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN

1.1. Descripción del Problema

La salud mental constituye un componente esencial para el bienestar y el desenvolvimiento de las personas a lo largo de la vida. Su importancia adquiere especial relevancia durante la juventud, etapa en la que se afrontan decisiones relacionadas con la formación profesional, el futuro laboral y la consolidación de metas personales. En este sentido, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) señala que la salud mental forma parte integral de la salud y el bienestar, y advierte que las necesidades de atención continúan siendo elevadas frente a respuestas aún insuficientes. Esta situación pone de manifiesto la necesidad de prestar atención tanto a los problemas de salud mental como a los procesos psicológicos que pueden afectar el funcionamiento y bienestar de las personas (OMS, 2022).

En América Latina y el Caribe, esta problemática se desarrolla en contextos atravesados por diversas condiciones sociales que pueden afectar particularmente a adolescentes y jóvenes, a partir de una revisión de alcance que comprendió 42 estudios, identificaron que las desigualdades socioeconómicas, la discriminación, la exposición a violencia, las dificultades familiares y las limitaciones en el acceso a oportunidades y servicios se relacionan con resultados desfavorables en la salud mental y el bienestar. En este escenario, las condiciones del entorno constituyen un elemento importante para comprender las dificultades psicológicas que pueden presentarse durante la transición hacia la vida adulta (Sánchez-Castro y otros, 2024)

Entre los procesos cognitivos vinculados al malestar emocional se encuentra la rumiación, caracterizada por la recurrencia de pensamientos centrados en el propio malestar y en las circunstancias relacionadas con este.

Mediante una revisión sistemática, encontraron que la rumiación guarda relación con diferentes problemas internalizantes, principalmente con manifestaciones de ansiedad y depresión. De esta manera, la persistencia del pensamiento rumiativo representa un proceso relevante para comprender determinadas dificultades emocionales y su mantenimiento (Toro, 2020).

Por otro lado, el bienestar psicológico comprende diferentes aspectos relacionados con el funcionamiento positivo de la persona. Desde la perspectiva propuesta por Ryff (1989), este constructo se organiza en seis dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas con los demás, autonomía, dominio del entorno, propósito de vida y crecimiento personal. Por ello, el bienestar psicológico no se limita a la ausencia de dificultades emocionales, sino que también comprende la valoración personal, la capacidad para establecer vínculos significativos, desenvolverse de manera autónoma, responder a las demandas del entorno y orientar la vida hacia metas con sentido.

En el contexto peruano, Ninahuanca (2024), estudió la rumiación en jóvenes universitarios de Lima Metropolitana con edades comprendidas entre los 18 y 25 años. Los hallazgos mostraron una relación significativa entre la rumiación y la ansiedad, observándose que una mayor presencia de pensamientos rumiativos se asociaba con mayores niveles de ansiedad. Estos resultados permiten advertir la importancia de considerar los procesos rumiativos en la población joven peruana, particularmente por su relación con indicadores de malestar emocional.

En el ámbito local, Zapata (2020) estudió la rumiación cognitiva y la calidad de vida en 333 estudiantes de las seis escuelas profesionales de la Facultad de Derecho y Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco. Los

resultados mostraron una relación negativa y altamente significativa entre ambas variables; asimismo, se identificaron relaciones negativas entre la rumiación y diferentes dimensiones de la calidad de vida. Estos hallazgos aportan evidencia local acerca de la presencia y relevancia de los procesos rumiativos en población universitaria cusqueña y de su relación con aspectos vinculados con la percepción de la propia calidad de vida.

Esta problemática adquiere un interés particular en los jóvenes que se preparan para postular a las escuelas de formación de la Policía Nacional del Perú. En este periodo, los aspirantes orientan sus esfuerzos hacia una meta vocacional que supone afrontar un proceso competitivo de admisión. De acuerdo con la información oficial de la Policía Nacional del Perú, dicho proceso comprende diferentes evaluaciones relacionadas con la aptitud médica, física y psicométrica, así como con conocimientos, aspectos de control y confianza y entrevista personal. Estas características permiten reconocer que la preparación para el ingreso requiere responder progresivamente a diversas demandas académicas, físicas y personales.

En este contexto se encuentran los estudiantes de las academias pre policiales Iskra y San Martín, ubicadas en el distrito de Wanchaq, Cusco. A partir de una aproximación preliminar realizada mediante observaciones y la información proporcionada por docentes y promotores, se identificaron manifestaciones relacionadas con preocupación reiterada por el rendimiento y las posibilidades de ingreso, temor al fracaso, inseguridad respecto de las propias capacidades y dificultad para dejar de pensar en determinadas experiencias consideradas negativas. Asimismo, se reportaron dificultades de concentración y respuestas emocionales frente a los errores. Debido al carácter preliminar de esta información, dichas manifestaciones no permiten establecer

por sí mismas la presencia de rumiación cognitiva; sin embargo, constituyeron elementos que motivaron la necesidad de evaluar este proceso de manera sistemática.

Del mismo modo, durante esta aproximación se identificaron algunas manifestaciones que podrían estar relacionadas con componentes del bienestar psicológico, tales como inseguridad personal, dificultad para reconocer las propias fortalezas, preocupación respecto al futuro, desmotivación y limitada percepción de control frente a determinadas situaciones. Estas observaciones tampoco constituyen resultados de una evaluación psicológica de la variable, pero permiten advertir la pertinencia de estudiar el bienestar psicológico en esta población.

La situación descrita cobra especial relevancia debido a que estos estudiantes se encuentran en una etapa de transición hacia la adultez y, simultáneamente, persiguen una meta vocacional que demanda preparación y la superación de un proceso de selección. En estas circunstancias, la recurrencia de pensamientos relacionados con los errores, las propias capacidades o la posibilidad de no alcanzar el ingreso podría guardar relación con la forma en que los jóvenes se valoran a sí mismos, afrontan las demandas de su entorno, ejercen su autonomía y orientan sus decisiones hacia sus objetivos personales. No obstante, esta posible vinculación requiere ser comprobada empíricamente.

Si bien la evidencia científica ha mostrado que la rumiación se relaciona con diferentes expresiones de malestar psicológico y, en el contexto peruano y local, se dispone de estudios que permiten advertir su importancia en población joven, todavía resulta necesario profundizar en su relación con el bienestar psicológico dentro de poblaciones sometidas a condiciones particulares de preparación y selección. Específicamente, en los estudiantes de las academias pre policiales Iskra y San Martín del

distrito de Wanchaq se advierte una limitada evidencia acerca del comportamiento conjunto de ambas variables. Este vacío de conocimiento plantea la necesidad de determinar si la rumiación cognitiva se relaciona con el bienestar psicológico en esta población.

En razón de lo expuesto, la presente investigación busca determinar la relación entre la rumiación cognitiva y el bienestar psicológico en los estudiantes de las academias pre policiales Iskra y San Martín del distrito de Wanchaq, Cusco, durante el año 2024. Su estudio permitirá generar evidencia específica sobre ambas variables y aportar información que pueda servir como referente para posteriores acciones orientadas a la promoción del bienestar psicológico y la prevención de dificultades relacionadas con patrones persistentes de pensamiento.

1.2. Formulación del Problema

1.2.1. Problema Principal

¿Cuál es la relación entre la rumiación cognitiva y el bienestar psicológico en alumnos de las academias pre policiales Iskra y San Martín del distrito de Wanchaq - Cusco, 2024?

1.2.2. Problemas Específicos

- ¿Cuál es el nivel de rumiación cognitiva en alumnos de las academias pre policiales Iskra y San Martín del distrito de Wanchaq - Cusco, 2024?
- ¿Cuál es el nivel de bienestar psicológico en alumnos de las academias pre policiales Iskra y San Martín del distrito de Wanchaq - Cusco, 2024?

- ¿Cuál es la relación entre la rumiación cognitiva y la autoaceptación en alumnos de las academias pre policiales Iskra y San Martín del distrito de Wanchaq - Cusco, 2024?
- ¿Cuál es la relación entre la rumiación cognitiva y las relaciones positivas en alumnos de las academias pre policiales Iskra y San Martín del distrito de Wanchaq - Cusco, 2024?
- ¿Cuál es la relación entre la rumiación cognitiva y el propósito de vida en alumnos de las academias pre policiales Iskra y San Martín del distrito de Wanchaq - Cusco, 2024?
- ¿Cuál es la relación entre la rumiación cognitiva y el crecimiento personal en alumnos de las academias pre policiales Iskra y San Martín del distrito de Wanchaq - Cusco, 2024?
- ¿Cuál es la relación entre la rumiación cognitiva y la autonomía en alumnos de las academias pre policiales Iskra y San Martín del distrito de Wanchaq - Cusco, 2024?
- ¿Cuál es la relación entre la rumiación cognitiva y el dominio del entorno en alumnos de las academias pre policiales Iskra y San Martín del distrito de Wanchaq - Cusco, 2024?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo General

Determinar la relación entre la rumiación cognitiva y el bienestar psicológico en alumnos de las academias pre policiales Iskra y San Martín del distrito de Wanchaq – Cusco, 2024.

1.3.2. Objetivos Específicos

- Identificar el nivel de rumiación cognitiva en alumnos de las academias pre policiales Iskra y San Martín del distrito de Wanchaq - Cusco, 2024
- Identificar el nivel de bienestar psicológico en alumnos de las academias pre policiales Iskra y San Martín del distrito de Wanchaq - Cusco, 2024
- Determinar la relación entre la rumiación cognitiva y la autoaceptación en alumnos de las academias pre policiales Iskra y San Martín del distrito de Wanchaq - Cusco, 2024
- Determinar la relación entre la rumiación cognitiva y las relaciones positivas en alumnos de las academias pre policiales Iskra y San Martín del distrito de Wanchaq - Cusco, 2024
- Determinar la relación entre la rumiación cognitiva y el propósito de vida en alumnos de las academias pre policiales Iskra y San Martín del distrito de Wanchaq - Cusco, 2024
- Determinar la relación entre la rumiación cognitiva y el crecimiento personal en alumnos de las academias pre policiales Iskra y San Martín del distrito de Wanchaq - Cusco, 2024
- Determinar la relación entre la rumiación cognitiva y la autonomía en alumnos de las academias pre policiales Iskra y San Martín del distrito de Wanchaq - Cusco, 2024
- Determinar la relación entre la rumiación cognitiva y el dominio del entorno en alumnos de las academias pre policiales Iskra y San Martín del distrito de Wanchaq - Cusco, 2024

1.4. Justificación de la Investigación

1.4.1. Valor Social

Por su valor social, la presente investigación se justificó debido a su importancia para el bienestar y desarrollo integral de los estudiantes, así como para la sociedad en general. Abordar esta problemática permitió aportar evidencias que contribuyen a mejorar la calidad de vida de los jóvenes, quienes representan un sector clave para el futuro social. Al identificar y comprender los factores que influyen en su bienestar psicológico, se posibilita la implementación de medidas preventivas y estrategias de intervención temprana que promuevan su salud mental y emocional, reduciendo así la probabilidad de que estos problemas se acentúen en la etapa adulta. Asimismo, el fortalecimiento del bienestar emocional favorece el rendimiento académico y potencia la capacidad de los estudiantes para desarrollarse y participar activamente en su comunidad. En este sentido, la investigación no solo beneficia directamente a los alumnos de las academias pre policiales Iskra y San Martín, sino que también aporta al bienestar colectivo, al contribuir en la construcción de entornos formativos más saludables, preventivos y orientados al desarrollo de generaciones más equilibradas y productivas.

1.4.2. Valor Teórico

En cuanto a su valor teórico, la presente investigación resultó significativa para los campos de la psicología y la educación. El estudio de la rumiación cognitiva y sus dimensiones permite profundizar en la comprensión de los procesos mentales implicados en la respuesta frente a situaciones estresantes y adversas, así como en los mecanismos de regulación emocional. Analizar la relación entre la rumiación cognitiva y el bienestar psicológico de los estudiantes posibilita identificar factores de riesgo, patrones cognitivos

disfuncionales y mecanismos subyacentes que explican cómo estos procesos influyen en su equilibrio emocional. Del mismo modo, la exploración de las dimensiones específicas del bienestar psicológico en el contexto educativo permitió reconocer áreas de fortaleza y vulnerabilidad en el desarrollo emocional de los estudiantes, contribuyendo así a la consolidación de modelos teóricos más integrales y aplicables al ámbito formativo. En consecuencia, esta investigación no solo aporta nuevos conocimientos sobre la interacción entre rumiación cognitiva y bienestar psicológico, sino que también enriquece el cuerpo teórico de la psicología educativa y ofrece una base conceptual que puede orientar futuras investigaciones en este campo.

1.4.3. Valor Metodológico

Esta investigación destacó por su valor metodológico al aplicar un enfoque válido y actualizado para analizar la relación entre la rumiación cognitiva y el bienestar psicológico. Se realizó una prueba piloto que permitió verificar la claridad, pertinencia y adecuación cultural de los instrumentos utilizados, asegurando su coherencia con el contexto educativo de los participantes. Esta rigurosidad metodológica fortaleció la calidad de los datos obtenidos al respaldar la fiabilidad y validez de las medidas empleadas, lo que permitió un análisis más preciso y confiable de la problemática estudiada. Asimismo, la estructura metodológica propuesta constituye una referencia útil para futuras investigaciones que busquen abordar fenómenos similares en poblaciones educativas, aportando un precedente sólido para el desarrollo continuo del conocimiento en este ámbito.

1.4.4. Valor Aplicativo

Esta investigación posee un valor aplicativo relevante, ya que aporta información útil para el diseño de intervenciones y programas de apoyo psicológico dirigidos a los estudiantes de las academias pre policiales Iskra y San Martín del distrito de Wanchaq, Cusco. Al comprender cómo la rumiación cognitiva influye en el bienestar psicológico, se pueden elaborar estrategias específicas para reducir los pensamientos negativos recurrentes y fortalecer la regulación emocional de los alumnos. Asimismo, la identificación de las dimensiones del bienestar psicológico que presentan mayores deficiencias permite elaborar programas de desarrollo personal orientados a cubrir dichas necesidades y promover un entorno formativo más saludable. En conjunto, los resultados de esta investigación contribuyen al fortalecimiento de la salud mental de los estudiantes y ofrecen insumos valiosos para la planificación de políticas y programas educativos más eficaces.

1.5. Delimitación del Estudio

1.5.1. Delimitación Espacial

La investigación se llevó a cabo en las academias pre policiales Iskra y San Martín ubicadas en diversas zonas del Distrito de Wanchaq - Cusco, perteneciente al departamento y provincia del mismo nombre.

1.5.2. Delimitación Temporal

La delimitación temporal de esta investigación se circunscribe al año 2024, durante el cual se llevó a cabo la recolección de datos en las academias pre policiales Iskra y San Martín ubicadas en el Distrito de Cusco.

1.6. Viabilidad

La viabilidad de esta investigación se fundamentó en varios aspectos. En primer lugar, se cuenta con el apoyo de las autoridades educativas y directivos de las academias pre policiales Iskra y San Martín en el distrito de Cusco, lo que facilitará el acceso a la población estudiantil y la colaboración en la recolección de datos. Además, se dispuso de recursos humanos capacitados y comprometidos con esta investigación. Asimismo, se cuenta con el respaldo institucional y financiero necesario para llevar a cabo el estudio de manera efectiva. Por último, se han establecido protocolos y procedimientos claros para garantizar la ética y la confidencialidad en el manejo de los datos recopilados. En conjunto, estos elementos aseguran la viabilidad de la investigación y la posibilidad de obtener resultados significativos y útiles para el avance del conocimiento en el campo de la psicología educativa.

1.7. Aspectos Éticos

La presente investigación se desarrolló respetando los principios éticos fundamentales que rigen la investigación en seres humanos, con la finalidad de salvaguardar la integridad, los derechos y el bienestar de los participantes. En ese sentido, se obtuvo el consentimiento informado de los estudiantes antes de su participación en el estudio, asegurando que comprendieran los objetivos, procedimientos y alcances de la investigación, así como el carácter voluntario de su participación.

Asimismo, se garantizó la confidencialidad y el anonimato de la información recolectada, empleando códigos de identificación en lugar de nombres propios u otros datos que permitan la identificación directa de los participantes. La información obtenida fue utilizada exclusivamente con fines académicos y de investigación, resguardando la

privacidad de los estudiantes y evitando su divulgación a terceros sin la debida autorización.

Respecto a la mención explícita de las academias pre policiales Iskra y San Martín, se precisa que dicha referencia tiene un carácter estrictamente contextual y metodológico, orientado a delimitar el ámbito de estudio y a describir de manera precisa el escenario en el que se desarrolló la investigación. La inclusión del nombre de las instituciones no implica la identificación de personas naturales ni la emisión de juicios valorativos sobre su funcionamiento, desempeño o calidad institucional.

Cabe señalar que la investigación contó con la autorización correspondiente de las autoridades institucionales para su ejecución, y que los resultados obtenidos son presentados de manera global, resguardando en todo momento la identidad de los participantes. En este sentido, la protección ética del estudio se centró en la salvaguarda de los derechos, la confidencialidad y el bienestar de los estudiantes, cumpliendo con los lineamientos éticos exigidos por la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco (UNSAAC).

1.8. Alcances y limitaciones de la investigación

En cuanto a los alcances, esta investigación permitió identificar el nivel de rumiación cognitiva y el bienestar psicológico de los estudiantes de las academias pre policiales Iskra y San Martín del distrito de Wanchaq, Cusco, proporcionando información relevante para comprender su estado emocional y los factores que influyen en su equilibrio psicológico. Asimismo, los resultados obtenidos ofrecen una base empírica útil para el diseño de intervenciones orientadas a fortalecer la salud mental de esta población, constituyendo un antecedente para futuras investigaciones relacionadas

con la rumiación cognitiva y el bienestar psicológico en poblaciones pre policiales. El estudio también contribuyó a visibilizar la importancia del acompañamiento emocional en academias pre policiales, aportando datos que pueden ser aprovechados por docentes, psicólogos y responsables institucionales para mejorar las estrategias de apoyo al estudiante.

En cuanto a las limitaciones, se presentaron dificultades en la coordinación con las autoridades de las academias para programar las aplicaciones, lo que generó ajustes en el cronograma establecido. Asimismo, la disponibilidad de los estudiantes fue reducida debido a sus horarios intensivos, lo que limitó el tiempo para la recolección de datos. Otra limitación importante fue la escasez de investigaciones previas que relacionen las variables de rumiación cognitiva y bienestar psicológico en el contexto local, lo que dificultó la contrastación teórica y la comparación directa de resultados. Finalmente, el tiempo asignado para la investigación impidió realizar un seguimiento prolongado, por lo que los resultados corresponden a un análisis transversal en un único periodo.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la Investigación

2.1.1. Antecedentes Internacionales

Avhustiuk et al. (2025), en Ucrania, tuvieron como objetivo examinar las características del pensamiento rumiativo en militares de las Fuerzas Armadas de Ucrania, considerando la rumiación y sus componentes, así como su comportamiento en función de la edad, los diagnósticos médicos y las creencias metacognitivas relacionadas con la preocupación. Participaron voluntaria y anónimamente 297 militares, con edades comprendidas entre 20 y 58 años (M = 40,10; DE = 6,38). La investigación se desarrolló entre agosto y septiembre de 2024 mediante modalidad online. Para evaluar la rumiación se empleó la Escala de Respuestas Rumiativas (RRS), compuesta por 22 ítems, a partir de la cual se analizaron la rumiación general y los componentes de reproches (brooding), reflexión y depresión; asimismo, se utilizó el Metacognitions Questionnaire-30 (MCQ-30) para evaluar creencias metacognitivas relacionadas con la preocupación. Los resultados mostraron que el 56,5 % de los participantes presentó un nivel medio de rumiación y el 16,2 % un nivel alto; además, los reproches se presentaron con mayor frecuencia que la reflexión. Los militares que contaban con diagnósticos médicos mostraron niveles significativamente mayores de rumiación y depresión en comparación con quienes no los presentaban, observándose puntuaciones particularmente elevadas entre aquellos con diagnóstico de trastorno de estrés postraumático (TEPT). Asimismo, los participantes con niveles elevados de preocupación presentaron mayores niveles de rumiación, reproches, reflexión y depresión. Los autores concluyeron que el pensamiento

rumiativo constituye un proceso relevante para comprender los mecanismos psicológicos asociados con las dificultades de salud mental en población militar y destacaron la necesidad de considerarlo en los procesos de intervención y rehabilitación psicológica.

Aldaz y Aguilera (2025), en Ecuador, tuvieron como objetivo analizar la relación entre la fusión cognitiva y el bienestar emocional en adultos jóvenes universitarios. La investigación siguió un enfoque cuantitativo, con diseño no experimental, alcance descriptivo-correlacional y corte transversal. Participaron 419 estudiantes universitarios, con una edad media de 22,01 años. Para la evaluación se empleó el Cognitive Fusion Questionnaire (CFQ), destinado a medir la fusión cognitiva, y el Personal Wellbeing Index (PWI), para evaluar el bienestar emocional. Los resultados mostraron que el 44,9 % de los participantes presentó un nivel moderado de fusión cognitiva, mientras que el 44,9 % alcanzó niveles altos o muy altos de bienestar emocional. Asimismo, se encontró una correlación positiva, de magnitud moderada y estadísticamente significativa entre ambas variables ($\rho = .477$; $p < .01$), indicando que, en la muestra estudiada, una mayor fusión cognitiva se asoció con un mayor bienestar emocional. Adicionalmente, se identificaron diferencias significativas en la fusión cognitiva según el sexo ($U = 16\,490$; $p = .006$), siendo las mujeres quienes presentaron rangos promedio más elevados que los hombres. Los autores señalan que la relación positiva encontrada resulta aparentemente contradictoria con lo esperado teóricamente y plantean que podría estar condicionada por factores contextuales y personales. Este antecedente aporta evidencia sobre la relación entre un proceso cognitivo y el bienestar en población joven universitaria; sin embargo, debe considerarse que la fusión cognitiva y el bienestar emocional son constructos

diferentes de la rumiación cognitiva y el bienestar psicológico evaluados en la presente investigación.

Y de acuerdo con Patiño y Rocano (2023), en Ecuador, tuvieron como objetivo relacionar los niveles de rumiación mental con la presencia de malestar emocional en estudiantes de la Facultad de Filosofía de la Universidad del Azuay. La investigación siguió un enfoque cuantitativo, con diseño no experimental, corte transversal y alcance descriptivo-correlacional. La muestra estuvo conformada por 248 estudiantes, seleccionados mediante muestreo no probabilístico por conveniencia, con edades comprendidas entre 17 y 38 años (M = 21,47; DE = 3,00). Para la evaluación se utilizaron la Escala de Respuestas Rumiativas (RRS), de 22 ítems, y la Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21). Los resultados mostraron una puntuación media de rumiación de 48,03 (DE = 14,54). Asimismo, se encontraron correlaciones positivas y estadísticamente significativas entre la rumiación mental y la depresión ($r = .726$; $p < .001$), la ansiedad ($r = .662$; $p < .001$) y el estrés ($r = .710$; $p < .001$). Adicionalmente, las mujeres presentaron una puntuación media de rumiación significativamente mayor (M = 50,21; DE = 14,16) que los hombres (M = 43,10; DE = 14,06; $p < .001$). Estos resultados evidencian que una mayor presencia de rumiación se relaciona con mayores niveles de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes universitarios, aportando evidencia acerca de la vinculación del pensamiento rumiativo con indicadores de malestar emocional en población joven.

2.1.2. Antecedentes Nacionales

En el estudio desarrollado por Cuarez (2025), en Lima, Perú, tuvo como objetivo analizar la relación entre el bienestar psicológico y la rumiación en estudiantes

universitarios de carreras de ingeniería que cursaban sus estudios en modalidad virtual. La investigación fue de enfoque cuantitativo, alcance correlacional y diseño no experimental transversal. La muestra estuvo conformada por 131 estudiantes de ingeniería, con edades comprendidas entre 18 y 40 años, de los cuales 68 fueron varones y 63 mujeres, seleccionados mediante muestreo no probabilístico por conveniencia. Para evaluar el bienestar psicológico se utilizó una versión contextualizada para población peruana de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, constituida por 29 ítems y seis dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito de vida. Para medir la rumiación se empleó una escala validada en población peruana a partir de la versión de Hervás (2008), compuesta por 10 ítems distribuidos en las dimensiones reproches y reflexión. Los resultados mostraron una puntuación media de 101,38 (DE = 16,58) para bienestar psicológico y de 32,85 (DE = 7,96) para rumiación. Respecto a la relación entre las variables, se encontró una correlación negativa y estadísticamente significativa entre la rumiación y el bienestar psicológico (coeficiente = −.274; p = .002). Asimismo, la rumiación se relacionó de manera negativa y significativa con la autoaceptación (−.255; p = .003), las relaciones positivas (−.304; p < .001), la autonomía (−.367; p < .001) y el dominio del entorno (−.242; p = .005). En cambio, no se encontraron relaciones estadísticamente significativas con el crecimiento personal (−.024; p = .787) ni con el propósito de vida (−.143; p = .104). En cuanto a las dimensiones de la rumiación, los reproches presentaron una relación negativa y significativa con el bienestar psicológico (−.290; p = .001), mientras que la reflexión no mostró una relación estadísticamente significativa (−.140; p = .111). Estos hallazgos evidencian que una mayor presencia de rumiación se relaciona con un

menor bienestar psicológico y con menores puntuaciones en determinadas dimensiones de este constructo en los estudiantes evaluados.

Lozano (2024), en Lima, Perú, tuvo como objetivo determinar la relación entre el bienestar psicológico y el desempeño laboral del personal de una unidad de la Policía Nacional del Perú. La investigación fue de tipo básica, con enfoque cuantitativo, diseño no experimental, corte transversal y nivel descriptivo-correlacional. La población estuvo conformada por 155 efectivos policiales y la muestra por 111 policías de ambos sexos, con edades comprendidas entre 18 y 55 años, seleccionados mediante muestreo probabilístico aleatorio simple. Para la evaluación se emplearon la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, adaptada a población peruana, y el Cuestionario de Desempeño Laboral Individual (IWPQ). Los resultados mostraron que el 49,5 % de los participantes presentó un nivel medio de bienestar psicológico, mientras que el 25,2 % alcanzó un nivel alto y el 25,2 % un nivel bajo. Asimismo, se encontró una relación directa y estadísticamente significativa entre el bienestar psicológico y el desempeño laboral (Rho = .617; p = .001). Respecto a las dimensiones del bienestar psicológico analizadas, se hallaron relaciones directas y significativas entre el desempeño laboral y propósito de vida (Rho = .507; p = .001), crecimiento personal (Rho = .530; p = .001) y dominio del entorno (Rho = .542; p = .001). La autora concluyó que el bienestar psicológico se relaciona significativamente con el desempeño laboral de los efectivos policiales evaluados. Este antecedente resulta relevante para la presente investigación debido a que proporciona evidencia sobre el comportamiento del bienestar psicológico y algunas de sus dimensiones en población perteneciente a la Policía Nacional del Perú, contexto

relacionado con la orientación formativa y vocacional de los estudiantes de academias pre policiales considerados en el presente estudio.

Chávez (2022), en Lima, Perú, tuvo como objetivo determinar la relación entre la rumiación y la felicidad en docentes de educación básica regular de una red educativa de Los Olivos. La investigación fue de tipo básica, con diseño no experimental, correlacional y de corte transversal. La población estuvo constituida por 457 docentes y la muestra por 104 participantes. Para la recolección de datos se emplearon cuestionarios destinados a evaluar la rumiación y la felicidad, los cuales contaron con procedimientos de validez mediante juicio de expertos y análisis de confiabilidad. Para el contraste de la hipótesis se utilizó el coeficiente de correlación Rho de Spearman. Los resultados evidenciaron una relación inversa, de magnitud moderada y estadísticamente significativa entre la rumiación y la felicidad ($Rho = -.440$; $p < .001$), indicando que una mayor presencia de rumiación se asoció con menores niveles de felicidad en los docentes evaluados. La autora concluyó que la rumiación se relaciona de manera inversa con la felicidad. Este antecedente aporta evidencia nacional acerca de la asociación entre la rumiación y un indicador positivo del funcionamiento psicológico; sin embargo, debe considerarse que la felicidad constituye un constructo diferente del bienestar psicológico evaluado en la presente investigación.

Ruesta (2021), en Chiclayo, Perú, tuvo como objetivo determinar la relación entre las estrategias cognitivas de regulación emocional y el bienestar psicológico en practicantes preprofesionales bajo la modalidad de internado hospitalario. La investigación presentó un diseño no experimental, de tipo correlacional y descriptivo. La población estuvo constituida por 549 estudiantes de carreras de ciencias de la salud y la

muestra por 140 practicantes preprofesionales, seleccionados mediante muestreo no probabilístico intencional, con edades comprendidas entre 21 y 36 años (M = 24; DE = 2,96). Para la evaluación se utilizaron el Cognitive Emotional Regulation Questionnaire-18 (CERQ-18), que incluye la rumiación entre sus nueve estrategias cognitivas de regulación emocional, y la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS-A), constituida por 13 ítems. Debido a la ausencia de normalidad en los datos, se utilizó el coeficiente Rho de Spearman. Los resultados evidenciaron una relación negativa, baja y estadísticamente significativa entre la rumiación y el bienestar psicológico **(**Rho = −.357; p < .001). Asimismo, la rumiación se relacionó de manera negativa y significativa con las dimensiones aceptación/control de situaciones (Rho = −.297; p < .001), autonomía (Rho **=** −.281; p < .001) y proyectos (Rho = −.330; p **<** .001); mientras que no se encontró una relación significativa con vínculos sociales (Rho = −.137; p > .05). En cuanto al bienestar psicológico, el 55,7 % de los participantes presentó un nivel medio, el 32,1 % un nivel bajo y el 12,1 % un nivel alto. La autora concluyó que la rumiación constituye una de las estrategias cognitivas de regulación emocional que se relaciona inversamente con el bienestar psicológico de los practicantes evaluados.

2.1.3. Antecedentes Locales

De acuerdo con Ramírez (2025), en Cusco, Perú, tuvo como objetivo analizar la relación entre la calidad de vida y el bienestar psicológico en jóvenes de 18 a 29 años de la provincia del Cusco. La investigación siguió un enfoque cuantitativo, de alcance correlacional, diseño no experimental y corte transversal. La muestra estuvo conformada por 383 jóvenes, seleccionados mediante un muestreo polietápico y ajustada mediante ponderación estadística. Para la evaluación se emplearon el World Health Organization

Quality of Life-BREF (WHOQOL-BREF) y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, esta última destinada a evaluar las dimensiones de autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito de vida y crecimiento personal. Los resultados evidenciaron una correlación positiva, alta y estadísticamente significativa entre la calidad de vida y el bienestar psicológico (Rho = .730; $p < .001$). Asimismo, se identificaron relaciones positivas y significativas entre la calidad de vida y las distintas dimensiones del bienestar psicológico. El autor concluyó que una mayor percepción de calidad de vida se asocia con un mayor bienestar psicológico en los jóvenes evaluados. Este antecedente resulta relevante para la presente investigación debido a que aborda el bienestar psicológico desde el modelo multidimensional de Ryff en población joven de la provincia del Cusco, cuyas edades se aproximan a las de los estudiantes de academias pre policiales considerados en el presente estudio.

Gastañaga (2023), en Cusco, Perú, tuvo como objetivo describir el nivel de bienestar psicológico en estudiantes de una academia pre cadete de la ciudad del Cusco durante la etapa de aislamiento social por COVID-19, correspondiente al año 2021. La investigación siguió un enfoque cuantitativo, de alcance descriptivo y diseño no experimental. La muestra estuvo conformada por 152 estudiantes de una academia pre cadete. Para la recolección de datos se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. Los resultados evidenciaron el predominio de un nivel medio de bienestar psicológico. Respecto a sus dimensiones, predominaron niveles medios en autoaceptación y relaciones positivas; mientras que, en autonomía, dominio del entorno, propósito de vida y crecimiento personal predominaron niveles bajos. El autor concluyó que los estudiantes evaluados presentaban principalmente un nivel medio de bienestar psicológico. Este

antecedente resulta relevante para la presente investigación debido a que fue desarrollado en una academia pre cadete de la ciudad del Cusco y aborda el bienestar psicológico desde el modelo multidimensional de Ryff, características que guardan una importante proximidad con la población y variable consideradas en el presente estudio.

Según Contreras (2023), en Cusco, Perú, tuvo como objetivo determinar la relación entre la rumiación cognitiva y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de estudios generales de Psicología de una universidad pública del Cusco. La investigación siguió un enfoque cuantitativo, de alcance descriptivo-correlacional y diseño no experimental de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 84 estudiantes universitarios pertenecientes al primer y segundo semestre. Para la recolección de datos se emplearon la Escala de Respuestas Rumiativas (RRS) y el Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI), ambos ajustados por la autora a la población estudiada. Los resultados evidenciaron una correlación positiva de magnitud media entre la rumiación cognitiva y las estrategias de afrontamiento (Rho = .372). Asimismo, las dimensiones resolución de problemas, reestructuración cognitiva, expresión emocional, pensamiento desiderativo, evitación de problemas, apoyo social y autocrítica presentaron relaciones positivas con la rumiación, mientras que la retirada social mostró una relación de menor magnitud. Además, no se identificaron diferencias significativas según sexo en los niveles de rumiación cognitiva y estrategias de afrontamiento. La autora concluyó que existe relación entre la rumiación cognitiva y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes evaluados. Este antecedente resulta pertinente para la presente investigación debido a que aborda la rumiación cognitiva mediante la RRS en población universitaria

joven de una universidad pública del Cusco, proporcionando evidencia local sobre el comportamiento de esta variable.

2.2. Bases Teórico-Científicas

2.2.1. Conceptualización de rumiación cognitiva

La rumiación cognitiva se caracteriza por la presencia reiterada y persistente de pensamientos centrados en el malestar, así como en sus posibles causas y consecuencias. Este proceso implica dirigir repetidamente la atención hacia los propios estados emocionales y experiencias negativas, pudiendo interferir con respuestas orientadas a la resolución activa de los problemas. Desde la Teoría del Estilo de Respuesta, señala que las respuestas rumiativas se vinculan con la focalización repetitiva y pasiva en el malestar, constituyendo un proceso cognitivo relevante para comprender la persistencia de estados emocionales negativos (Iñoñan, 2011).

Desde una perspectiva más amplia, Watkins (2008) sitúa la rumiación dentro del estudio del pensamiento repetitivo y advierte que la repetición del pensamiento no debe considerarse necesariamente disfuncional por sí misma, debido a que sus consecuencias pueden ser constructivas o no constructivas dependiendo de las características y del modo en que se desarrolla dicho procesamiento. En este sentido, la rumiación puede comprenderse principalmente por la forma reiterativa y persistente en que la persona procesa contenidos relacionados consigo misma, sus emociones y situaciones problemáticas, más que únicamente por la presencia aislada de pensamientos negativos. Este planteamiento permite comprender la rumiación como un proceso cognitivo que puede presentarse tanto en población clínica como no clínica.

2.2.2. Teoría del estilo de respuesta

La Teoría del Estilo de Respuesta constituye uno de los principales marcos teóricos para comprender la rumiación. Este modelo plantea que las personas difieren en la manera de responder ante los síntomas y estados de ánimo depresivos. Mientras algunas recurren a conductas que permiten distraer la atención de dichos estados, otras adoptan respuestas rumiativas caracterizadas por una focalización repetitiva en los síntomas de malestar, así como en sus posibles causas y consecuencias. Desde este planteamiento, la manera en que una persona responde a su estado emocional puede contribuir a explicar la persistencia de los síntomas depresivo (Nolen-Hoeksema, 1991).

Las respuestas rumiativas se caracterizan por mantener la atención centrada en el malestar y favorecer patrones de pensamiento negativo, lo que puede interferir con la resolución efectiva de problemas y con la realización de conductas orientadas a afrontar las dificultades. Asimismo, la evidencia posterior mostró que la rumiación no se encuentra vinculada únicamente con los síntomas depresivos, sino también con síntomas de ansiedad, ampliando así el alcance inicialmente propuesto por la teoría (Nolen-Hoeksema, 2000).

Posteriormente, la revisión de este modelo permitió identificar diferentes mecanismos mediante los cuales la rumiación se relaciona con el malestar psicológico, entre ellos el incremento del pensamiento negativo, las dificultades en la resolución de problemas, la interferencia con conductas instrumentales y el deterioro del apoyo social. Además, se reconoció su asociación con distintas manifestaciones psicopatológicas más allá de la depresión, lo que permitió ampliar la comprensión de la rumiación como un

proceso relevante para el estudio del funcionamiento psicológico (Nolen-Hoeksema et al., 2008)

En la presente investigación, esta teoría constituye el principal sustento para comprender la rumiación cognitiva como una forma de respuesta caracterizada por la focalización repetitiva sobre el malestar. Su incorporación permite fundamentar conceptualmente la variable estudiada sin asumir una relación causal con el bienestar psicológico, puesto que el presente estudio se limita a analizar la asociación entre ambas variables.

2.2.2.1. Dimensiones de rumiación cognitiva

Reproches.

Los reproches constituyen una dimensión de la rumiación cognitiva caracterizada por la presencia de pensamientos repetitivos de autoevaluación negativa, centrados en errores, fracasos o decisiones pasadas percibidas como inadecuadas. Este tipo de pensamiento se asocia con autocrítica persistente, sentimientos de culpa y dificultad para desligarse cognitivamente de experiencias pasadas, lo que contribuye al mantenimiento del malestar emocional y a una menor regulación cognitiva adaptativa (Toro, 2020)

Reflexión.

La reflexión se refiere a un proceso de pensamiento autorreferencial orientado al análisis de las propias experiencias y estados internos, con el propósito de comprender situaciones problemáticas. Aunque puede cumplir una función adaptativa cuando se orienta a la resolución de problemas, en su forma rumiativa se caracteriza por la repetición excesiva de pensamientos sin generar soluciones eficaces, incrementando la vulnerabilidad emocional y el riesgo de malestar psicológico (Toro, 2020).

2.2.3. Modelo metacognitivo de la rumiación

El modelo metacognitivo plantea que la rumiación no se mantiene únicamente por el contenido negativo de los pensamientos, sino también por las creencias que las personas desarrollan acerca de su propia actividad cognitiva. Desde esta perspectiva, lo relevante no es solamente aquello sobre lo que la persona piensa, sino también la manera en que interpreta, evalúa y regula sus propios pensamientos. De esta forma, determinados estilos de procesamiento pueden favorecer que la atención permanezca centrada reiteradamente en contenidos asociados al malestar emocional (Wells, 2009).

Dentro de este modelo se distinguen las creencias metacognitivas positivas y negativas. Las primeras se relacionan con la percepción de que rumiar puede resultar útil para comprender las causas de un problema, encontrar una solución o evitar futuras dificultades. Estas creencias pueden favorecer el inicio y mantenimiento del pensamiento rumiativo debido a que la persona atribuye una función beneficiosa al hecho de analizar repetidamente aquello que le preocupa o genera malestar (Wells, 2009).

Por otro lado, las creencias metacognitivas negativas surgen cuando la persona percibe que sus pensamientos son difíciles de controlar o que pueden tener consecuencias perjudiciales. De esta manera, puede producirse una dinámica en la que inicialmente se recurre a la rumiación con la expectativa de obtener alguna comprensión o solución, pero posteriormente se experimenta dificultad para detenerla. Este proceso puede incrementar la percepción de pérdida de control sobre el propio pensamiento y contribuir a la persistencia del malestar psicológico (Wells, 2009).

En la presente investigación, este modelo aporta una explicación complementaria de la rumiación cognitiva al permitir comprender por qué determinados pensamientos

pueden mantenerse de forma repetitiva. Su incorporación permite considerar que la persistencia de la rumiación no depende exclusivamente de las experiencias negativas, sino también de las creencias y estrategias mediante las cuales las personas intentan comprender y regular sus propios procesos cognitivos.

2.2.4. Modelo de procesamiento cognitivo repetitivo

El modelo de procesamiento cognitivo repetitivo desarrollado por Watkins permite comprender la rumiación dentro de un conjunto más amplio de formas de pensamiento caracterizadas por su recurrencia y persistencia. Desde esta perspectiva, el pensamiento repetitivo constituye un proceso presente en distintas experiencias humanas e incluye fenómenos como la rumiación, la preocupación, la reflexión y la resolución de problemas. Por ello, su sola presencia no determina necesariamente consecuencias negativas, debido a que puede producir resultados tanto constructivos como no constructivos.

Uno de los principales aportes de este planteamiento consiste en explicar por qué el pensamiento repetitivo puede generar consecuencias diferentes. Watkins identifica tres factores relevantes: el contenido o valencia del pensamiento, el contexto intrapersonal y situacional en el que se produce y el nivel de procesamiento adoptado. En consecuencia, los efectos del pensamiento repetitivo no dependen únicamente de su frecuencia o persistencia, sino también de las características que adquiere y de las circunstancias en las que ocurre.

En relación con el nivel de procesamiento, se distingue entre formas abstractas y concretas. El procesamiento abstracto se orienta hacia significados, causas, consecuencias e implicaciones generales de las experiencias, mientras que el procesamiento concreto

dirige la atención hacia aspectos más específicos, contextuales y vinculados con la manera de proceder frente a una situación (Watkins E. R., 2008).

Desde este enfoque, la utilidad o perjuicio del pensamiento repetitivo depende de la interacción entre sus características y el contexto. Cuando dicho procesamiento contribuye a reducir la discrepancia entre una situación actual y una meta deseada, puede favorecer resultados constructivos; por el contrario, cuando mantiene la atención sobre una discrepancia que no logra resolverse, puede perpetuar el problema e intensificar el afecto negativo. De esta manera, Watkins integra el pensamiento repetitivo dentro de una explicación vinculada con los procesos de autorregulación y el logro de metas (Watkins E. R., 2008).

Posteriormente, trasladó estos fundamentos al abordaje específico de la rumiación mediante la terapia cognitivo-conductual centrada en la rumiación. Desde esta propuesta, la rumiación se comprende como un patrón persistente de pensamiento que puede contribuir al mantenimiento del malestar emocional, particularmente en la depresión y la ansiedad. Este abordaje busca desarrollar formas de procesamiento más funcionales frente a los patrones rumiativos, dando continuidad a los planteamientos teóricos desarrollados previamente por el autor (Watkins E. , 2016).

En la presente investigación, este modelo amplía la comprensión de la rumiación cognitiva al considerar que sus implicancias no dependen exclusivamente de la repetición de los pensamientos, sino también de la forma en que estos son procesados. Su incorporación permite complementar la Teoría del Estilo de Respuesta y proporcionar un marco para comprender el procesamiento rumiativo estudiado en los alumnos de las

academias pre policiales Iskra y San Martín, sin establecer relaciones causales entre la rumiación cognitiva y el bienestar psicológico.

2.2.5. Enfoque cognitivo – conductual

El enfoque cognitivo-conductual, fundamentado en los planteamientos de Beck (1976), sostiene que las respuestas emocionales y conductuales se encuentran relacionadas con la manera en que las personas interpretan y atribuyen significado a las situaciones que experimentan. Desde esta perspectiva, los acontecimientos no determinan directamente las reacciones psicológicas, sino que adquiere especial relevancia la valoración cognitiva realizada por el individuo. Por ello, ante una misma situación, las personas pueden responder de forma diferente según sus interpretaciones, creencias y experiencias previas.

Dentro de este enfoque, los procesos cognitivos se organizan en distintos niveles. Los pensamientos automáticos son cogniciones que surgen de manera rápida ante situaciones específicas y pueden influir en las emociones y conductas. En niveles más profundos se encuentran las creencias intermedias, expresadas mediante reglas, actitudes y supuestos, y las creencias centrales, que comprenden concepciones relativamente estables sobre uno mismo, los demás y el mundo. Estas estructuras orientan la interpretación de las experiencias y favorecen la aparición de determinados patrones de pensamiento (Beck, 1976).

Cuando las interpretaciones presentan sesgos o patrones poco adaptativos, pueden intensificar el malestar emocional e influir en las respuestas conductuales. Asimismo, la atención puede dirigirse selectivamente hacia información congruente con las creencias previas, limitando la consideración de explicaciones alternativas. De esta manera, los

patrones cognitivos pueden mantenerse y consolidarse cuando son aceptados sin ser examinados de manera crítica.

El enfoque cognitivo-conductual reconoce, además, una relación recíproca entre cognición, emoción y conducta. Las interpretaciones influyen en lo que la persona siente y hace; a su vez, las respuestas conductuales y sus consecuencias pueden reforzar las interpretaciones iniciales. Por ejemplo, ante una experiencia valorada negativamente, una persona puede experimentar malestar y adoptar conductas de evitación o aislamiento. Estas respuestas pueden reducir temporalmente la incomodidad, pero también limitar el acceso a experiencias que permitan cuestionar la interpretación inicial, contribuyendo así a su mantenimiento.

Este marco resulta pertinente para comprender la rumiación cognitiva, ya que permite explicar cómo determinados pensamientos vinculados con experiencias negativas pueden relacionarse con el malestar emocional y con conductas poco funcionales. Sin embargo, la rumiación no debe reducirse a la presencia de pensamientos automáticos negativos, pues constituye un proceso cognitivo repetitivo y persistente. Por esta razón, los planteamientos de Beck proporcionan un fundamento general sobre la relación entre cognición, emoción y conducta, pero no constituyen una teoría específica de la rumiación.

En la presente investigación, el enfoque cognitivo-conductual su aporte consiste en explicar cómo las interpretaciones, emociones y conductas pueden interactuar y contribuir al mantenimiento de determinados patrones psicológicos. De este modo, complementa los modelos específicos de la rumiación sin sustituirlos y permite situar esta variable dentro de una comprensión más amplia del funcionamiento psicológico.

2.2.6. Bienestar psicológico

El bienestar psicológico constituye un constructo complejo relacionado con el funcionamiento positivo de la persona y con la manera en que desarrolla sus capacidades, afronta las demandas de la vida y construye una existencia significativa. No se limita a la presencia de emociones agradables ni a la ausencia de malestar psicológico, sino que comprende procesos vinculados con la valoración personal, el establecimiento de relaciones satisfactorias, la formulación de metas y el desenvolvimiento eficaz en el entorno.

El estudio científico del bienestar se ha desarrollado principalmente desde las perspectivas hedónica y eudaimónica. La perspectiva hedónica relaciona el bienestar con la búsqueda de experiencias placenteras, la satisfacción con la vida y el equilibrio entre los afectos positivos y negativos. En cambio, la perspectiva eudaimónica lo vincula con la realización de las potencialidades personales, la construcción de significado y el funcionamiento psicológico pleno (Ryan & Deci, 2001).Ambas perspectivas estudian aspectos relevantes del bienestar, pero se diferencian en los criterios empleados para comprenderlo.

Desde la perspectiva eudaimónica, sentirse feliz o satisfecho no representa por sí solo la totalidad del bienestar. Una persona puede experimentar dificultades o emociones desagradables y, al mismo tiempo, conservar metas importantes, relaciones significativas y posibilidades de crecimiento. Por ello, el bienestar psicológico no debe entenderse como un estado permanente de felicidad, sino como una forma de funcionamiento que involucra desarrollo personal, sentido vital y capacidad para afrontar las exigencias propias de la existencia.

Ryff (1989) cuestionó que el bienestar fuera definido únicamente mediante la felicidad, la satisfacción vital o el equilibrio afectivo, debido a que estos indicadores no representaban completamente el funcionamiento psicológico positivo. A partir de la integración de planteamientos procedentes de la psicología del desarrollo, la psicología clínica y las teorías humanistas, propuso una concepción multidimensional orientada a identificar las características de una vida psicológicamente realizada.

En este sentido, el bienestar psicológico supone una valoración positiva de uno mismo y de la propia trayectoria, así como la capacidad de establecer vínculos significativos, actuar con autonomía, manejar las circunstancias del entorno, mantener objetivos vitales y continuar desarrollando las propias potencialidades. Estos componentes muestran que el bienestar no constituye una experiencia unidimensional ni estática, sino que comprende diferentes áreas del funcionamiento personal que pueden manifestarse con distinta intensidad a lo largo de la vida (Ryff C. , 1989)

Asimismo, el bienestar psicológico puede experimentar variaciones según las experiencias, las condiciones personales y las demandas del contexto. Esto no significa que dependa exclusivamente de circunstancias externas, puesto que también se relaciona con la manera en que la persona se valora, establece sus propósitos, toma decisiones y utiliza los recursos disponibles. En consecuencia, su comprensión requiere considerar la interacción entre los recursos personales y las condiciones en las que se desarrolla el individuo.

En la presente investigación, el bienestar psicológico se comprende desde la perspectiva eudaimónica y, específicamente, desde el modelo multidimensional de Ryff. Esta elección mantiene correspondencia con la Escala de Bienestar Psicológico de 39

ítems empleada y permite analizar el funcionamiento positivo mediante seis dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas con los demás, propósito en la vida, crecimiento personal, autonomía y dominio del entorno.

2.2.6.1. Perspectivas del estudio del bienestar

El estudio del bienestar se ha desarrollado principalmente a partir de dos perspectivas teóricas: la hedónica y la eudaimónica. Aunque ambas buscan comprender el funcionamiento positivo de las personas, difieren en los criterios utilizados para definir una vida satisfactoria. La perspectiva hedónica se centra en la experiencia de placer y satisfacción, mientras que la perspectiva eudaimónica enfatiza la realización de las capacidades personales, la construcción de sentido y el desarrollo del potencial humano (Ryan & Deci, 2001).

Perspectiva hedónica

La perspectiva hedónica concibe el bienestar principalmente en términos de felicidad, placer y satisfacción con la vida. Desde este enfoque, una persona presenta mayor bienestar cuando experimenta con frecuencia emociones positivas, mantiene una baja presencia relativa de emociones negativas y realiza una valoración favorable de su propia vida. Estos componentes forman parte del denominado bienestar subjetivo.

Por consiguiente, esta perspectiva se interesa en cómo las personas evalúan emocional y cognitivamente su existencia. El componente emocional comprende la frecuencia e intensidad de los afectos positivos y negativos, mientras que el componente cognitivo corresponde al juicio global que la persona realiza sobre su satisfacción con la vida. En consecuencia, el bienestar se encuentra asociado con la percepción personal de

vivir experiencias agradables y considerar satisfactorias las propias condiciones vitales (Ryan & Deci, 2001)

No obstante, la perspectiva hedónica no implica que una persona deba experimentar exclusivamente emociones positivas. La presencia de emociones desagradables constituye una parte natural de la experiencia humana; por ello, el bienestar se relaciona con el balance general entre las experiencias afectivas y con la evaluación que la persona realiza de su vida. Sin embargo, esta aproximación puede resultar insuficiente para explicar otros componentes del funcionamiento psicológico, como el desarrollo de las capacidades, el afrontamiento de desafíos, la construcción de metas y la búsqueda de significado.

Perspectiva eudaimónica

La perspectiva eudaimónica sostiene que el bienestar no se limita a experimentar placer o satisfacción, sino que comprende la posibilidad de desarrollar las propias capacidades y vivir de acuerdo con propósitos y valores personales. Desde esta orientación, una vida psicológicamente favorable implica crecimiento, autorrealización, sentido vital y funcionamiento pleno, incluso cuando la persona atraviesa experiencias difíciles o emociones desagradables (Ryan & Deci, 2001).

En consecuencia, el bienestar no se define únicamente por cómo se siente una persona en un momento determinado, sino también por la manera en que conduce su vida, establece metas, afronta las exigencias del entorno y desarrolla sus potencialidades. Algunas experiencias que requieren esfuerzo o generan malestar temporal pueden contribuir al bienestar cuando favorecen el aprendizaje, la madurez o la consecución de objetivos significativos.

Dentro de esta perspectiva se encuentra el modelo multidimensional de Ryff (1989), quien cuestionó que el bienestar fuera explicado exclusivamente mediante la felicidad, la satisfacción con la vida o el equilibrio afectivo. La autora propuso estudiar el funcionamiento psicológico positivo considerando diversos componentes relacionados con el desarrollo humano y la realización personal. De este modo, el bienestar psicológico se entiende como un constructo multidimensional y no como una experiencia emocional única.

Las perspectivas hedónica y eudaimónica no deben considerarse necesariamente opuestas, ya que ambas permiten comprender diferentes expresiones del bienestar. La primera aporta información sobre las experiencias afectivas y la satisfacción vital, mientras que la segunda examina las condiciones relacionadas con el desarrollo y el funcionamiento psicológico positivo. Sin embargo, para la presente investigación se adopta la perspectiva eudaimónica, debido a que guarda correspondencia con el modelo de Ryff y con la escala utilizada para evaluar el bienestar psicológico.

Esta elección permite comprender el bienestar psicológico mediante la valoración personal, las relaciones positivas, la autonomía, el manejo del entorno, la formulación de propósitos y el crecimiento personal. Estos elementos serán desarrollados posteriormente como parte del modelo multidimensional de Ryff y sus seis dimensiones.

2.2.7. Modelo multidimensional del bienestar psicológico

El modelo multidimensional del bienestar psicológico fue propuesto por Ryff (1989) como una alternativa a las concepciones que explicaban el bienestar principalmente mediante la felicidad, la satisfacción con la vida o la presencia de afectos positivos. La autora señaló que estas aproximaciones no representaban de manera

suficiente el funcionamiento psicológico positivo, debido a que se concentraban en experiencias placenteras y dejaban en segundo plano aspectos relacionados con el desarrollo de las capacidades, la realización personal y la construcción de una vida con sentido.

Para formular su propuesta, Ryff (1989) integró aportes procedentes de distintas perspectivas de la psicología clínica, humanista, existencial y del desarrollo. Entre ellas se encuentran los planteamientos sobre autorrealización de Maslow, funcionamiento pleno de Rogers, madurez de Allport, individuación de Jung, desarrollo personal de Erikson, sentido de vida de Frankl, salud mental positiva de Jahoda y tendencias básicas de la vida propuestas por Bühler. Esta integración permitió identificar puntos de convergencia acerca de las características que expresan un funcionamiento psicológico favorable.

Desde esta perspectiva, el bienestar psicológico se concibe como un proceso dinámico vinculado con el desarrollo del potencial humano y la manera en que la persona afronta los desafíos propios de su existencia. Por consiguiente, no se limita a experimentar emociones agradables ni a evitar el malestar, sino que comprende la valoración de uno mismo, la construcción de vínculos significativos, la capacidad para actuar de acuerdo con criterios personales, el manejo de las demandas del entorno, la orientación hacia metas y la continuidad del desarrollo individual (Ryff & Keyes, 1995).

A partir de estos fundamentos, el modelo establece seis dimensiones diferenciadas pero relacionadas entre sí: autoaceptación, relaciones positivas con los demás, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal. En conjunto, estas dimensiones permiten analizar el bienestar como una estructura amplia del

funcionamiento psicológico. La autoaceptación se vincula con la valoración personal; las relaciones positivas, con la calidad de los vínculos; la autonomía, con la autodeterminación; el dominio del entorno, con la capacidad para manejar las circunstancias de la vida; el propósito en la vida, con la existencia de metas y sentido; y el crecimiento personal, con el desarrollo continuo de las propias capacidades (Ryff C. , 1989).

El carácter multidimensional del modelo implica que el bienestar no puede explicarse adecuadamente mediante un único indicador. Una persona puede presentar un funcionamiento favorable en determinadas dimensiones y experimentar dificultades en otras, por lo que su evaluación requiere considerar el perfil conformado por los distintos componentes. Asimismo, el modelo reconoce que el bienestar puede variar de acuerdo con la etapa del desarrollo y las condiciones socioculturales en las que se desenvuelve el individuo (Ryff & Keyes, 1995).

En la presente investigación, el modelo de Ryff constituye el fundamento teórico principal del bienestar psicológico, debido a que permite examinar esta variable desde una perspectiva eudaimónica y en correspondencia con las seis dimensiones evaluadas mediante la escala adaptada por Pérez Basilio (2017). Su aplicación resulta pertinente para comprender el funcionamiento psicológico de los alumnos de las academias pre policiales Iskra y San Martín, considerando los procesos de valoración personal, vinculación interpersonal, autonomía, manejo del entorno, formulación de propósitos y desarrollo de capacidades.

2.2.8. Dimensiones de bienestar psicológico

Autoaceptación.

Este elemento se refiere a la habilidad de reflexionar sobre uno mismo, examinando tanto el pasado como el presente para integrar las experiencias vividas, desde aquellas consideradas subjetivamente negativas hasta las positivas. Implica evaluar cómo el pasado influye en el presente, lo que podría entenderse como una evaluación retrospectiva del propio yo (García et al., 2020).

Se refiere a la habilidad de la persona para comprenderse a sí misma, explorando de manera efectiva sus emociones, motivaciones y acciones. Esto incluye la perspectiva personal sobre preferencias y aversiones, así como la capacidad de distinguirse de los demás para identificar y aceptar sus propias fortalezas y debilidades como individuo único. Además, esta capacidad sirve como un indicador de la salud mental, el grado de realización personal, el funcionamiento óptimo y el nivel de desarrollo social. Implica que la persona esté satisfecha consigo misma y con sus experiencias de vida, lo que refleja más que una simple autoestima adecuada (Díaz et al., 2020).

Relaciones Positivas.

Las personas, siendo seres sociales, tienen la necesidad de cultivar relaciones con los demás que fomenten vínculos basados en la confianza y el desarrollo de la capacidad de amar. Estas relaciones positivas se caracterizan por la confianza interpersonal y las muestras de afecto hacia los demás. Esta capacidad establece una relación inversa en la que la reducción del estrés conlleva a un aumento en el bienestar psicológico (Díaz et al., 2020).

Propósito de Vida.

Se dirige hacia una perspectiva positiva que busca otorgar propósito y significado a la vida mediante el establecimiento de metas y la determinación de objetivos, elementos fundamentales para la salud mental adecuada en los individuos. Por lo tanto, para un funcionamiento óptimo, es necesario que la persona se proponga sus propias metas y objetivos vitales, así como tener un sentido de dirección e intencionalidad en la vida (Díaz et al., 2020).

Crecimiento Personal.

Un elemento esencial en el modelo de bienestar psicológico implica que las personas experimenten sentimientos de crecimiento, autorrealización o autoactualización. Esto implica que la persona perciba que ha experimentado un desarrollo personal a lo largo del tiempo, tanto en términos de recursos como de experiencias, dicho de otra manera, que se vea a sí misma en un proceso continuo de evolución. Además, estas personas suelen estar abiertas a nuevas experiencias (García et al., 2020).

Fomenta el desarrollo potencial de la persona y de sus capacidades, fortaleciendo las competencias individuales. Para alcanzar un bienestar psicológico óptimo, es fundamental que la persona se esfuerce por expandir y desarrollar al máximo todas sus habilidades y capacidades, basándose en los logros obtenidos en el pasado y enfrentando nuevos desafíos personales que le brinden oportunidades de crecimiento (Díaz et al., 2020).

Autonomía.

Este elemento se relaciona con la capacidad de asumir responsabilidad por la propia vida. Se refiere a la percepción que tiene el individuo sobre la eficacia de sus

recursos según sus propios estándares de calidad, así como sentirse autónomo en la toma de decisiones y en la forma de conducir su vida (García et al., 2020).

La autonomía brinda a las personas la habilidad de regular el comportamiento de manera adecuada y de resistir la influencia social. Este concepto implica una conexión entre la voluntad y la acción, donde la persona se siente libre para llevar a cabo las conductas que elija.

Para alcanzar una autonomía completa, es necesario contar con una autonomía física y funcional que permita tomar decisiones de forma libre y voluntaria (Díaz et al., 2020).

Dominio del Entorno.

Un componente clave implica la percepción de agencia o competencia que una persona tiene para ejercer procesos adaptativos sobre su entorno, tanto interno como externo. Esto implica la capacidad de modificar o ajustar estados internos según las demandas externas, o viceversa, con el fin de obtener beneficios y aprovechar oportunidades (García et al., 2020).

Facilita el desarrollo de la capacidad para identificar y gestionar situaciones difíciles mediante un funcionamiento físico y mental adecuado. De esta manera, se pueden generar y seleccionar áreas satisfactorias para los deseos o necesidades de cada persona, lo que contribuye positivamente al entorno. Esta habilidad permite a la persona elegir y crear entornos adecuados para satisfacer sus necesidades y desarrollarse de manera óptima. Implica utilizar los propios talentos e intereses y participar activamente en el entorno para promover funciones psicológicas positivas (Díaz et al., 2020).

2.2.9. Teoría de la autodeterminación y bienestar psicológico

La teoría de la autodeterminación, desarrollada por Deci y Ryan, constituye un enfoque centrado en la motivación, el desarrollo personal y el funcionamiento psicológico. Desde esta perspectiva, las personas poseen una tendencia hacia el crecimiento y la integración de sus experiencias; sin embargo, su expresión depende de las condiciones sociales en las que se desenvuelven. Los contextos que favorecen la iniciativa, la participación y el establecimiento de vínculos significativos contribuyen al funcionamiento autónomo, mientras que aquellos caracterizados por el control excesivo, el rechazo o la falta de oportunidades pueden dificultarlo (Ryan & Deci, 2000).

Uno de los planteamientos centrales de esta teoría es la existencia de tres necesidades psicológicas básicas: autonomía, competencia y relación. Estas necesidades se consideran esenciales para el desarrollo y el bienestar, y no simples preferencias individuales. Su satisfacción se relaciona con un funcionamiento psicológico más integrado; en cambio, su frustración puede asociarse con formas menos favorables de motivación y ajuste psicológico (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2017).

La necesidad de autonomía se refiere a la experiencia de actuar con voluntad y sentido de elección, de modo que la persona perciba sus acciones como congruentes con sus intereses y valores. No equivale a actuar sin considerar a los demás ni a prescindir de todo apoyo, sino a experimentar que la propia conducta ha sido asumida de manera voluntaria. Por ello, una actividad también puede realizarse en colaboración con otras personas y conservar su carácter autónomo cuando existe aceptación personal de las razones que la orientan.

La necesidad de competencia comprende la percepción de eficacia para interactuar con el entorno y afrontar las tareas o desafíos que se presentan. Se fortalece cuando la persona dispone de oportunidades para desarrollar sus capacidades, recibe una retroalimentación pertinente y experimenta avances en actividades importantes. Esta necesidad no se limita a alcanzar resultados favorables, sino que incluye la posibilidad de sentirse capaz de aprender, desenvolverse y progresar.

Por su parte, la necesidad de relación alude a la experiencia de cercanía, cuidado y pertenencia en los vínculos con otras personas. Implica sentirse valorado e integrado en relaciones significativas, así como tener la posibilidad de brindar y recibir apoyo. Su satisfacción puede favorecer la internalización de valores y comportamientos dentro de contextos familiares, educativos y sociales (Ryan & Deci, 2000).

La teoría también diferencia las formas de motivación según el grado de autodeterminación con el que se realiza una conducta. La motivación intrínseca se presenta cuando una actividad se efectúa por el interés o la satisfacción inherente que produce. La motivación extrínseca, en cambio, comprende comportamientos orientados hacia resultados separables de la propia actividad; no obstante, puede variar desde formas controladas por presiones externas hasta formas más autónomas, en las que la persona reconoce e integra el valor de aquello que realiza. Asimismo, la desmotivación se caracteriza por la ausencia de intención o por una baja percepción de relación entre las propias acciones y sus resultados (Ryan & Deci, 2000).

Esta diferenciación permite comprender que el bienestar no depende únicamente de alcanzar metas, sino también de las razones que orientan su búsqueda. Las aspiraciones relacionadas con el crecimiento personal, los vínculos y la contribución a la

comunidad presentan mayor posibilidad de satisfacer las necesidades psicológicas básicas que aquellas centradas predominantemente en la obtención de reconocimiento, imagen o recompensas externas. Por consiguiente, tanto el contenido de las metas como el grado de autonomía con el que se persiguen resultan relevantes para el funcionamiento psicológico (Deci & Ryan, 2000).

En la presente investigación, la teoría de la autodeterminación se incorpora como un enfoque complementario para comprender las condiciones motivacionales vinculadas con el bienestar psicológico. Sus planteamientos sobre autonomía, competencia y relación guardan afinidad con determinados componentes del funcionamiento positivo; sin embargo, no sustituyen las dimensiones propuestas por Ryff ni constituyen el fundamento del instrumento aplicado. El modelo multidimensional de Ryff permanece como la base teórica principal de la variable, mientras que la teoría de la autodeterminación amplía su comprensión desde el estudio de las necesidades psicológicas y la calidad de la motivación.

2.2.10. Modelo procesual de regulación emocional como enfoque integrador

El modelo procesual de regulación emocional, propuesto por Gross (1998), explica que las personas pueden influir en las emociones que experimentan, en el momento en que estas aparecen y en la manera en que son vividas y expresadas. La regulación emocional comprende, por tanto, diferentes procesos dirigidos a modificar la intensidad, duración o manifestación de las respuestas emocionales en función de las características de la situación y de los objetivos personales.

El modelo parte de la idea de que las emociones se producen mediante una secuencia en la que intervienen la situación, la atención, la valoración cognitiva y la

respuesta emocional. A partir de esta secuencia, se identifica cinco familias de estrategias regulatorias: selección de la situación, modificación de la situación, despliegue de la atención, cambio cognitivo y modulación de la respuesta. Estas estrategias pueden emplearse en diferentes momentos del proceso de generación emocional y presentar resultados distintos según la persona, la situación y los objetivos perseguidos (Gross, 2015).

La selección de la situación consiste en acercarse o evitar determinadas circunstancias considerando sus posibles efectos emocionales. La modificación de la situación implica realizar cambios en el entorno para alterar su impacto. El despliegue de la atención comprende la orientación de los recursos atencionales hacia ciertos aspectos de la experiencia. El cambio cognitivo se refiere a modificar la interpretación o valoración de una situación, mientras que la modulación de la respuesta supone intervenir sobre las manifestaciones emocionales cuando estas ya se han generado.

Desde este enfoque, la rumiación puede entenderse como una forma de regulación cognitiva caracterizada por mantener reiteradamente la atención en experiencias, pensamientos y emociones negativas, así como en sus posibles causas y consecuencias. Aunque puede surgir como un intento de comprender o manejar el malestar, su uso persistente puede mantener la activación emocional y dificultar la adopción de respuestas cognitivas o conductuales más flexibles. Por ello, no toda estrategia empleada para regular una emoción produce necesariamente resultados favorables.

La consideración de la rumiación como estrategia de regulación emocional encuentra respaldo en la revisión metaanalítica ,quienes analizaron diferentes estrategias regulatorias, entre ellas la aceptación, la evitación, la resolución de problemas, la

reevaluación, la supresión y la rumiación. Sus resultados mostraron que la rumiación mantenía una asociación particularmente elevada con indicadores de psicopatología, lo que evidencia la relevancia de los procesos regulatorios repetitivos para comprender el ajuste psicológico (Aldao et al., 2010).

En relación con el bienestar psicológico, el modelo permite comprender que la forma en que una persona dirige su atención, interpreta sus experiencias y responde ante sus emociones puede relacionarse con su funcionamiento personal. Una regulación flexible y ajustada al contexto puede guardar correspondencia con la capacidad para afrontar las demandas del entorno, sostener vínculos significativos y orientar la conducta hacia metas personales. En cambio, la reiteración de pensamientos negativos puede asociarse con dificultades para distanciarse de experiencias adversas y disponer de recursos cognitivos para responder a las exigencias presentes.

Desde este sustento teórico integrador, se plantea que la rumiación cognitiva y el bienestar psicológico mantienen una relación, en la medida en que la persistencia de pensamientos rumiativos limita el funcionamiento psicológico óptimo y el desarrollo del potencial personal. Esta relación fundamenta teóricamente el planteamiento del objetivo general y la hipótesis de la presente investigación.

2.3. Definición de Términos Básicos

Pensamientos rumiativos

Son contenidos cognitivos repetitivos, intrusivos y autorreferenciales, orientados hacia interpretaciones negativas de experiencias personales, que dificultan la regulación emocional y limitan la resolución eficaz de problemas, manteniendo estados de malestar psicológico, Watkins (2008).

Estilo cognitivo

Se entiende como la forma relativamente estable en que una persona procesa, interpreta y responde cognitivamente a la información, influyendo en su manera de afrontar las experiencias emocionales y las demandas del entorno, Wells (2000).

Regulación emocional

Corresponde al conjunto de procesos cognitivos y conductuales mediante los cuales el individuo influye sobre la intensidad, duración y expresión de sus emociones, pudiendo favorecer o interferir en el bienestar psicológico según las estrategias empleadas Gross (1998).

Funcionamiento psicológico

Alude al nivel de ajuste psicológico general del individuo, integrando procesos cognitivos, emocionales y conductuales que reflejan su capacidad para afrontar de manera adaptativa las demandas internas y externas del entorno Ryff y Singer (2008).

Adaptación

La adaptación se refiere a la capacidad del individuo para ajustar sus pensamientos, emociones y conductas a las exigencias del entorno, permitiéndole responder de manera flexible y funcional ante situaciones nuevas o estresantes, favoreciendo el equilibrio psicológico, Ander-Egg (2016).

Vulnerabilidad psicológica

Se entiende como la predisposición del individuo a experimentar malestar psicológico frente a situaciones adversas, como resultado de factores cognitivos, emocionales o contextuales que limitan sus recursos de afrontamiento y regulación emocional, Ingram y Luxton (2005).

Conciencia

La conciencia se define como la capacidad del individuo para reconocer y experimentar sus propios pensamientos, emociones y estados internos, permitiéndole reflexionar sobre sí mismo y su interacción con el entorno, constituyéndose como un proceso central del funcionamiento psicológico, Ander-Egg (2016).

CAPÍTULO III

HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1. Hipótesis

3.1.1. Hipótesis General

H_i: Existe una relación significativa entre la rumiación cognitiva y el bienestar psicológico en alumnos de las academias pre policiales Iskra y San Martín del distrito de Wanchaq - Cusco, 2024.

H_0: No existe una relación significativa entre la rumiación cognitiva y el bienestar psicológico en alumnos de las academias pre policiales Iskra y San Martín del distrito de Wanchaq - Cusco, 2024.

3.1.2. Hipótesis Específicas

Cabe precisar que los dos primeros objetivos específicos del presente estudio son de carácter descriptivo, ya que se orientan a identificar y caracterizar las variables de estudio sin establecer relaciones ni efectos entre ellas. En ese sentido, dichos objetivos no requieren la formulación ni contrastación de hipótesis, debido a que su propósito es únicamente describir el comportamiento de las variables en la población evaluada.

Primera hipótesis específica

H_1: Existe una relación significativa entre la rumiación cognitiva y la autoaceptación en alumnos de las academias pre policiales Iskra y San Martín del distrito de Wanchaq - Cusco, 2024.

H_{01}: No existe una relación significativa entre la rumiación cognitiva y la autoaceptación en alumnos de las academias pre policiales Iskra y San Martín del distrito de Wanchaq - Cusco, 2024.

Segunda hipótesis específica

H_2: Existe una relación significativa entre la rumiación cognitiva y las relaciones positivas en alumnos de las academias pre policiales Iskra y San Martín del distrito de Wanchaq - Cusco, 2024.

H_{02}: No existe una relación significativa entre la rumiación cognitiva y las relaciones positivas en alumnos de las academias pre policiales Iskra y San Martín del distrito de Wanchaq - Cusco, 2024.

Tercera hipótesis específica

H_3: Existe una relación significativa entre la rumiación cognitiva y el propósito de vida en alumnos de las academias pre policiales Iskra y San Martín del distrito de Wanchaq - Cusco, 2024.

H_{03}: No existe una relación significativa entre la rumiación cognitiva y el propósito de vida en alumnos de las academias pre policiales Iskra y San Martín del distrito de Wanchaq - Cusco, 2024.

Cuarta hipótesis específica

H_4: Existe una relación significativa entre la rumiación cognitiva y el crecimiento personal en alumnos de las academias pre policiales Iskra y San Martín del distrito de Wanchaq - Cusco, 2024.

H_{04}: No existe una relación significativa entre la rumiación cognitiva y el crecimiento personal en alumnos de las academias pre policiales Iskra y San Martín del distrito de Wanchaq - Cusco, 2024.

Quinta hipótesis específica

H_5: Existe una relación significativa entre la rumiación cognitiva y la autonomía en alumnos de las academias pre policiales Iskra y San Martín del distrito de Wanchaq - Cusco, 2024.

H_{05}: No existe una relación significativa entre la rumiación cognitiva y la autonomía en alumnos de las academias pre policiales Iskra y San Martín del distrito de Wanchaq - Cusco, 2024.

Sexta hipótesis específica

H_6: Existe una relación significativa entre la rumiación cognitiva y el dominio de entorno en alumnos de las academias pre policiales Iskra y San Martín del distrito de Wanchaq - Cusco, 2024.

H_{06}: No existe una relación significativa entre la rumiación cognitiva y el dominio del entorno en alumnos de las academias pre policiales Iskra y San Martín del distrito de Wanchaq - Cusco, 2024.

3.2. Variables

V1: Rumiación cognitiva

Dimensiones:

- Reproches
- Reflexión

V2: Bienestar psicológico

Dimensiones:

- Autoaceptación
- Relaciones Positivas

- Propósito de Vida
- Crecimiento Personal
- Autonomía
- Dominio del Entorno

3.3. Operacionalización de Variables

Tabla 1

Matriz de operacionalización

RUMIACIÓN COGNTIVA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ALUMNOS DE LAS ACADEMIAS PRE POLICIALES ISKRA Y SAN MARTIN

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de valoración	Expresión final
V1: Rumiación cognitiva	Estilo de pensamiento desadaptativo caracterizado por la repetición persistente y autorreferencial de ideas negativas sobre experiencias pasadas o estados emocionales, que intensifica el malestar psicológico y limita la búsqueda de soluciones adaptativas (Nolen-Hoeksema, 2000; Watkins, 2008).	La rumiación cognitiva se evalúa mediante la Escala de Respuestas Rumiativas (RRS), considerando las dimensiones de reproches y reflexión, mediante ítems tipo Likert que miden frecuencia e intensidad de pensamientos rumiativos.	Reproches Reflexión	• Duelo • Sufrimiento • Nostalgia • Pesimismo • Adaptación • Conciencia • Afrontamiento • Estrategias de resolución de problemas • Auto cocimiento	Casi nunca (1) Algunas veces (2) A menudo (3) Casi siempre (4)	• Baja (0-22) • Media • (23-66) • Alta (67-88)
V2: Bienestar Psicológico	Funcionamiento psicológico positivo que refleja el desarrollo de capacidades personales, autonomía, relaciones interpersonales satisfactorias y sentido	Según Carol Ryff (1995) el bienestar psicológico se categoriza en seis dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas,	Autoaceptación Relaciones Positivas	• Conocimiento de uno mismo • Autoestima • Confianza • Empatía • Capacidad de Afecto	Completamente en desacuerdo (1) En desacuerdo (2) Parcialmente en desacuerdo (3) Parcialmente de acuerdo (4)	Baja (39-103) Media (104-168) Alta (169-234)

	vital, más allá de emociones momentáneas, basado en el modelo eudaimónico de Ryff (1989, 1995).	propósito de vida, crecimiento personal, autonomía y dominio del entorno, para lo cual se utilizará la Escala de Bienestar Psicológico.	Propósito de Vida	• Objetivos en la Vida • Sensación de llevar un rumbo • Motivación para actuar	De acuerdo (5) Completamente de acuerdo (6)
			Crecimiento Personal	• Desarrollo continuo • Apertura a nuevas experiencias • Capacidad de apreciar las mejoras personales	
			Autonomía	• Independencia y determinación • Regulación de la conducta • Autoevaluación con criterios propios	
			Dominio de Entorno	• Sensación de control y competencia • Control de Actividades • Aprovechar las oportunidades • Capacidad de elegir contextos	

CAPÍTULO IV

METODOLOGÍA

4.1. Tipo de Investigación

La presente investigación fue de tipo básico, porque se buscó incrementar los conocimientos teóricos sobre la relación entre las variables de estudio, describiendo los niveles de rumiación cognitiva y bienestar psicológico en los estudiantes de las academias pre policiales Iskra y San Martín del distrito de Wanchaq – Cusco, así como también se analizará la existencia de una relación significativa entre ambas variables.

Al respecto, Ñaupas et al., (2018), la investigación básica, pura o fundamental es aquella que se realiza con la finalidad de descubrir nuevos conocimientos, y sirve como cimiento para el desarrollo de la ciencia puesto que incrementa conocimientos sobre las unidades estudiadas.

4.2. Diseño de Investigación

El diseño de investigación fue no experimental y de corte transversal, ya que se analizó la relación entre la rumiación cognitiva y el bienestar psicológico sin manipular variables ni establecer grupos de control. Se recopilaron datos en el entorno natural de los estudiantes de las academias pre policiales Iskra y San Martín del distrito de Wanchaq – Cusco, permitiendo observar las variables tal como se presentan. Este diseño fue pertinente, pues el objetivo fue comprender la situación sin intervenir en las condiciones existentes.

De acuerdo con Hernández-Sampieri y Mendoza (2023), los estudios no experimentales de corte transversal se caracterizan por la recolección de datos en un solo

momento, con el objetivo de analizar variables y sus relaciones en un contexto determinado.

4.3. Enfoque de Investigación

El estudio adoptó un enfoque cuantitativo, ya que se basó en la recolección y análisis de datos numéricos para examinar la relación entre la rumiación cognitiva y el bienestar psicológico en alumnos de las academias pre policiales Iskra y San Martín del distrito de Wanchaq – Cusco, 2024. Se emplearon instrumentos estandarizados para medir objetivamente las variables, posteriormente los resultados obtenidos se sustentan en procedimientos estadísticos que aportan rigor metodológico y precisión científica al estudio.

Este enfoque facilitó la contrastación de las hipótesis planteadas, así como la determinación de la existencia, dirección e intensidad de la relación entre las variables lo que permitió obtener resultados precisos y útiles para comprender la relación entre las variables en la población estudiada.

Hernández-Sampieri y Mendoza (2023), señalan que el enfoque cuantitativo se fundamenta en la medición sistemática de variables y el uso del análisis estadístico para probar hipótesis y establecer patrones en una población determinada. Asimismo, Maldonado (2019), indica que este enfoque es pertinente cuando se busca analizar asociaciones entre variables a partir de datos objetivos.

4.4. Nivel de Investigación o alcance

El nivel de investigación que se llevó a cabo en este estudio será correlacional. Esto implica que se buscaron relaciones entre las variables de interés. A través de un diseño correlacional, se analizó la fuerza y la dirección de estas relaciones sin manipular

ninguna variable de forma experimental, lo cual permitió identificar posibles vínculos entre la rumiación cognitiva y el bienestar psicológico de los estudiantes, proporcionando información valiosa sobre cómo estas variables se relacionan entre sí en este contexto específico.

Al respecto, Arias y Covinos (2021) señalan que, el propósito fundamental de un estudio de nivel correlacional, es saber la asociación que tiene una variable con otra variable correlacionada.

4.5. Población y Muestra

4.5.1. Población

La población de estudio estuvo conformada por 350 estudiantes matriculados en el primer ciclo de las academias pre policiales Iskra y San Martin, ubicadas en la ciudad del Cusco, distrito de Wanchaq, durante el año 2024. La selección de esta población respondió a criterios de pertinencia académica y metodológica, dado que los estudiantes que inician una formación pre policial atraviesan un periodo de adaptación caracterizado por altas exigencias académicas, disciplinares y emocionales, lo cual los convierte en un grupo relevante para el análisis de variables psicológicas como la rumiación cognitiva y el bienestar psicológico.

Asimismo, la población fue claramente delimitada en términos de tiempo (año 2024), espacio (Distrito de Wanchaq-Cusco) y características específicas (estudiantes matriculados en el primer ciclo del año), lo que contribuyó a garantizar la coherencia de la investigación.

La población de estudio de acuerdo con Hernández-Sampieri y Mendoza (2023), es el conjunto de todos los casos, individuos, elementos o unidades que poseen una o más

características comunes y sobre los cuales el investigador desea hacer inferencias. Representa el universo total al que se pretende generalizar los resultados del estudio, por lo que debe estar claramente delimitada en términos de tiempo, espacio y atributos relevantes, garantizando que sea pertinente para los objetivos planteados.

4.5.2. Muestra

En la presente investigación se empleó el muestreo censal, dado que la población total estuvo conformada por un número finito, accesible y claramente delimitado de estudiantes, lo cual hizo metodológicamente viable la inclusión de la totalidad de los sujetos de estudio. La aplicación del censo permitió recoger información de todos los estudiantes matriculados en el primer ciclo de las academias pre policiales Iskra y San Martín del distrito de Wanchaq – Cusco durante el año 2024, garantizando así una representación completa del fenómeno investigado.

Desde una perspectiva metodológica, el muestreo censal resulta especialmente pertinente en estudios de nivel descriptivo-correlacional, ya que posibilita analizar las variables y sus relaciones sin el riesgo de sesgo derivado de la selección parcial de participantes. Al considerar a todos los elementos de la población, se reduce significativamente el error muestral y se fortalece la precisión de los resultados, permitiendo que los hallazgos reflejen de manera más fiel las características reales del grupo estudiado.

De acuerdo con Hernández-Sampieri y Mendoza (2023), el muestreo censal es apropiado cuando el investigador tiene acceso a la totalidad de la población y el tamaño del universo permite la recolección completa de los datos, siendo particularmente

recomendable en investigaciones no experimentales donde se busca describir y analizar asociaciones entre variables con mayor exactitud.

A continuación, se presentan las principales características sociodemográficas de la población de estudio las cuales permiten contextualizar los resultados obtenidos:

Tabla 2
Distribución de la población de estudio según edad, sexo y procedencia

		Frecuencia	**Porcentaje**
Edad	18 años	163	46,6 %
	19 años	85	24,3 %
	20 años	53	15,1 %
	21 años	25	7,1 %
	22 años	9	2,6 %
	23 años	15	4,3 %
	Total	350	100,0 %
		Frecuencia	**Porcentaje**
Sexo	Masculino	265	75,7 %
	Femenino	85	24,3 %
	Total	350	100,0 %
		Frecuencia	**Porcentaje**
Lugar de Procedencia	Acomayo	6	1,7 %
	Anta	29	8,3 %
	Apurímac	5	1,4 %
	Arequipa	4	1,1 %
	Calca	16	4,6 %
	Canas	12	3,4 %
	Canchis	16	4,6 %
	Cusco	167	47,7 %
	Ilo	1	0,3%
	La convención	13	3,7 %
	Lima	4	1,1 %
	Madre de Dios	3	0,9 %
	Paruro	12	3,4 %
	Paucartambo	11	3,2 %
	Puerto Maldonado	7	2,0 %
	Puno	3	0,9 %
	Quispicanchi	22	6,3 %
	Urubamba	19	5,4 %
	Total	350	100,0 %

Nota. Elaboración propia

La tabla de características generales muestra que la población de estudio está conformada mayoritariamente por jóvenes de 18 años, quienes representan el 48.6% del total, seguidos por los grupos de 19 y 20 años con porcentajes menores, lo que evidencia una muestra predominantemente adolescente–juvenil. En cuanto al sexo, se observa una marcada predominancia masculina, ya que el 75.7% de los participantes son varones frente al 24.3% de mujeres. Respecto a la procedencia, casi la mitad de los encuestados proviene de la provincia del Cusco con un 47.7%, mientras que el resto se distribuye en menor proporción entre diversas provincias y regiones como Anta, Quispicanchi, Urubamba y otras zonas del sur del país, lo cual refleja una muestra heterogénea pero concentrada principalmente en el área urbana cusqueña.

Tabla 3

Distribución de la población de estudio según características académicas y educativas.

		Frecuencia	**Porcentaje**
Academia	Academia San Martín	167	47,7 %
	Academia Iskra	183	52,3 %
	Total	350	100,0 %
		Frecuencia	**Porcentaje**
Ciclos de preparación	1 ciclo	281	80,3 %
	2 ciclos	62	17,7 %
	3 a más ciclos	7	2,0 %
	Total	350	100,0 %
		Frecuencia	**Porcentaje**
Motivación	Vocación	303	86,6 %
	Tener un deseo Estable	22	6,3 %
	Tradición familiar	5	1,4 %
	Otro motivo	20	5,7 %
	Total	350	100,0 %
		Frecuencia	**Porcentaje**
Nivel educativo	Secundaria completa	304	86,9 %
	Educación Técnica	17	4,9 %
	Universitario Incompleto	23	6,6 %
	Otro	6	1,7 %
	Total	350	100,0 %

Nota. Elaboración propia

La tabla sobre los datos académicos y educativos muestra que la mayoría de los participantes provienen de la Academia Iskra con un 52.3%, mientras que el 47.7% pertenece a la Academia San Martín, evidenciando una distribución relativamente equilibrada entre ambas instituciones. En relación con los ciclos de preparación, se observa que el 80.3% de los estudiantes cursa su primer ciclo, indicando una población mayoritariamente inicial en el proceso formativo, mientras que solo un 2% ha llevado tres o más ciclos. Además, la motivación principal para la preparación pre policial es la vocación, mencionada por el 86.6% de los encuestados, lo que revela un fuerte interés personal por la carrera policial, seguida por motivos secundarios como el deseo estable, tradición familiar u otras razones. Finalmente, respecto al nivel educativo, se identifica que el 86.9% cuenta con secundaria completa, en tanto que un porcentaje reducido posee estudios técnicos o universitarios, lo que refleja que la población está conformada mayormente por jóvenes que recién culminaron la educación básica.

Tabla 4

Datos socioeconómicos de la población de estudio

		Frecuencia	**Porcentaje**
Situación actual	Solo estudiante	262	74,9 %
	Trabajo y estudia	88	25,1 %
	Total	350	100,0 %
	Ingresos	**Frecuencia**	**Porcentaje**
Ingresos	Menor al sueldo básico	135	38,6 %
	Sueldo básico	130	37,1 %
	Mayor al sueldo básico	85	24,3 %
	Total	350	100,0 %

	Vivienda	Frecuencia	Porcentaje
Vivienda	Vivienda propia	191	54,6 %
	Vivienda alquilada	159	45,4 %
	Total	350	100,0 %

Nota. Elaboración propia

Los datos socioeconómicos muestran que la mayoría de los participantes son exclusivamente estudiantes, representando el 74.9%, mientras que el 25.1% combina estudio y trabajo, lo que indica que una cuarta parte de la población asume responsabilidades laborales además de su preparación académica. Entre quienes trabajan, las actividades más frecuentes son ventas con 20.5%, choferes con 13.6% y oficios como cobrador, cocina y mecánica con 9.1% cada uno, reflejando una presencia predominante de empleos informales o de servicios. Respecto a los ingresos económicos, el 38.6% percibe montos menores al sueldo básico y el 37.1% gana aproximadamente el sueldo básico, mientras que solo el 24.3% supera ese nivel, evidenciando que la mayoría se encuentra en un estrato económico bajo o medio bajo. En cuanto a la vivienda, el 54.6% habita en una vivienda propia y el 45.4% en una alquilada, lo que sugiere una distribución relativamente equilibrada, aunque con ligera predominancia de hogares con propiedad familiar.

4.6. Técnicas

En la presente investigación se empleó como técnica de recolección de datos la aplicación de pruebas psicométricas estandarizadas, las cuales fueron administradas de forma colectiva a los estudiantes de las academias pre policiales Iskra y San Martín del distrito de Wanchaq – Cusco. Esta técnica permitió obtener información cuantificable y

sistemática sobre las variables de estudio, respetando criterios de objetividad, estandarización y control propios del enfoque cuantitativo.

Para la variable de rumiación cognitiva, se utilizó una prueba psicométrica conformada por una serie de ítems relacionados con la frecuencia e intensidad de los pensamientos negativos y repetitivos experimentados por los estudiantes, lo que permitió evaluar de manera detallada los patrones de rumiación cognitiva en la población estudiada. Por su parte, para la variable de bienestar psicológico, se aplicó una prueba psicométrica compuesta por ítems orientados a medir dimensiones como la autoaceptación, las relaciones interpersonales, el propósito de vida y la autonomía, entre otros aspectos, proporcionando una visión integral del bienestar emocional y psicológico de los estudiantes.

4.7. Instrumentos

En este estudio, se emplearon instrumentos psicológicos estandarizados y previamente validados para la medición de las variables de interés: rumiación cognitiva (Escala de Respuestas Rumiativas, RRS) y bienestar psicológico (Escala de Bienestar Psicológico de RYFF). Estos instrumentos han sido desarrollados por autores especializados y cuentan con adecuadas propiedades psicométricas que respaldan su uso en investigaciones científicas. El uso de instrumentos reconocidos garantiza la fiabilidad y validez de los datos recopilados, así como la consistencia con estudios previos en el área. A continuación, se dará a conocer la ficha técnica de cada uno de los instrumentos utilizados:

4.7.1. Ficha técnica del instrumento de rumiación cognitiva

Tabla 5

Ficha técnica de la Escala de Respuestas Rumiativas (RRS)

Nombre del instrumento	Escala de Respuestas Rumiativas (RRS)
Autor	Nolen-Hoeksema, Morrow, y Fredrickson 1991
Objetivo	Evalúa la presencia de pensamientos de tipo negativo y recurrente al experimentar emociones negativas
Lugar de procedencia	Stanford-Estados Unidos
Adaptación peruana	Inoñán Poma, Cynthia Emperatriz
Año	2011
Aplicación	Forma individual o colectiva
Tiempo de aplicación	De 10 a 15 minutos aproximadamente
Estructura	El instrumento se compone de 22 preguntas distribuidas en dos dimensiones: reproches y reflexión.
Escala de medición de los ítems	Cada pregunta ofrece cuatro opciones de respuesta: Casi nunca (1), Algunas veces (2), A menudo (3) y Casi siempre (4)
Normas de puntuación	El instrumento permite obtener puntuaciones en un rango de 1 a 88 puntos, donde puntajes más altos indican una mayor propensión a la rumiación. Según la clasificación de Hervás (2008), se establecen puntos de corte para interpretar los resultados: una puntuación inferior a 22 sugiere baja rumiación, entre 23 y 66 refleja niveles medios, y una puntuación superior a 67 indica la presencia de rumiación
Aspectos psicométricos	Según el análisis de Iñoñan (2011) El instrumento utilizado ha sido sometido a un análisis factorial

	exploratorio para evaluar su validez. Los resultados muestran que los autovalores obtenidos explican un porcentaje significativo de la varianza, alcanzando hasta un 63.35% en el análisis inicial y un 66.46% en el análisis posterior con 10 ítems. Además, se observa una consistencia en la estructura factorial identificada, donde se destacan dos factores principales: reproches y reflexión, que están respaldados por cargas factoriales elevadas y significativas en los ítems correspondientes. Estos hallazgos sugieren que es un instrumento válido para medir la rumiación cognitiva. La confiabilidad, según Iñoñan (2011), del instrumento fue evaluada mediante el coeficiente alfa de Cronbach, obteniendo un valor de 0.92, lo que indica una consistencia interna elevada en la Escala de Respuestas Rumiativas. Las correlaciones ítem-test de las afirmaciones variaron entre 0.24 y 0.71, mostrando una capacidad discriminativa adecuada de todos los ítems para medir el constructo. Aunque el ítem 12 mostró una confiabilidad baja de 0.24, su eliminación no afectaría significativamente el valor del coeficiente alfa.

Nota. RRS = Escala de Respuestas Rumiativas. La versión original fue desarrollada por Nolen-Hoeksema y Morrow (1991), y la adaptación peruana fue realizada por Inoñán Poma (2011).

4.7.2. Ficha técnica del instrumento de bienestar psicológico

Tabla 6

Ficha técnica de Escala de bienestar psicológico de Ryff

Nombre del instrumento	Escala de Bienestar Psicológico de Ryff
Autor	Carol Ryff (1995)
Objetivo	Determinar el nivel de bienestar psicológico mediante una escala.
Lugar de procedencia	Estados Unidos
Adaptación peruana	Pérez Basilio, Madelinne Ana
Año	2017
Aplicación	Forma individual y colectiva
Tiempo de aplicación	20 minutos aproximadamente
Estructura	El instrumento se compone de 39 preguntas distribuidas en seis dimensiones: Autoaceptación, relaciones positivas, propósito de vida, crecimiento personal, autonomía y dominio de entorno.
Escala de medición de los ítems	Cada pregunta ofrece seis opciones de respuesta: "Totalmente desacuerdo", "Poco de acuerdo", "Moderadamente de acuerdo", "Muy de acuerdo", "Bastante de acuerdo" y "Totalmente de acuerdo"
Normas de puntuación	Una vez completada la prueba, se verifica que todos los ítems hayan sido respondidos antes de proceder con la calificación. Las respuestas se evalúan según las seis opciones asignadas a cada ítem de las dimensiones correspondientes. Para corregir, se invierten los ítems 17, 23, 15, 26 y 21, asignando puntajes de 1 a 6 en orden inverso. Una vez obtenidos los puntajes por dimensión, se ubican en la

	categoría correspondiente según el baremo establecido.
Aspectos psicométricos	Según Pérez (2017) llevó a cabo un análisis de validez del constructo mediante correlaciones ítem-escala y ítem-subescala en la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. Aunque se identificaron cuatro ítems con correlaciones bajas, se concluyó que los restantes son adecuados y significativos para la escala. Además, se encontró que los ítems correlacionaron positivamente con las subescalas correspondientes, confirmando así la validez del constructo evaluado. La confiabilidad, según Pérez (2017), se obtuvo por medio del cálculo del coeficiente de Alpha de Cronbach por consistencia interna en la que se obtuvieron resultados de los coeficientes que oscilaron entre .894 a .907 indicando un nivel alto de consistencia.

Nota. La Escala de Bienestar Psicológico fue desarrollada originalmente por Ryff (1989). Para la presente investigación se empleó la adaptación peruana realizada por Pérez Basilio (2017).

4.8. Validación de los Instrumentos a la Población Investigada

Los instrumentos utilizados cuentan con validaciones previas y han sido ampliamente empleados en investigaciones anteriores, en el presente estudio se consideró pertinente realizar un proceso de validación contextual, con el objetivo de verificar la claridad, la pertinencia y adecuación de los ítems a las características socioculturales y educativas de los estudiantes de academias pre policiales del distrito de Wanchaq- Cusco.

Este proceso se llevó a cabo mediante el juicio de expertos, conformado por cinco profesionales con experiencia en el ámbito, quienes evaluaron cada ítem en función de la

pertinencia, relevancia y claridad en la redacción. La validez de contenido fue estimada a través del coeficiente V de Aiken, considerando como criterio de aceptabilidad valores iguales o superiores a 0.70.

En la tabla siguiente se dará a conocer los puntajes obtenidos según la prueba de V de Aiken:

Tabla 7

Puntaje obtenido según validez de contenido por V de Aiken para la escala de rumiación cognitiva

Ítem	Juez 01	Juez 02	Juez 03	Juez 04	Juez 05	CVC
1	3	3	3	3	3	0.99968
2	3	3	3	3	3	0.99968
3	3	3	3	3	3	0.99968
4	3	3	3	3	3	0.99968
5	3	3	3	3	3	0.99968
6	3	3	3	3	3	0.99968
7	3	3	3	3	3	0.99968
8	3	3	3	3	3	0.99968
9	3	3	3	3	3	0.99968
10	3	3	3	2	3	0.99968
11	3	3	3	3	3	0.99968
12	3	3	3	3	3	0.99968
13	3	3	3	3	3	0.99968
14	3	3	3	2	3	0.99968
15	3	3	3	3	3	0.99968
16	3	3	3	0	3	0.79968
17	3	3	3	3	3	0.99968
18	3	3	3	3	3	0.99968
19	3	3	3	3	3	0.99968
20	3	3	3	3	3	0.99968
21	3	3	3	3	3	0.99968
22	3	3	3	3	3	0.99968

Nota. Elaboración propia

Los resultados de la validez de contenido mediante la V de Aiken evidencian que la escala de rumiación cognitiva presenta una valoración altamente favorable por parte de los jueces, ya que la mayoría de los ítems alcanzan valores de 0.99968 debido a que todos

fueron calificados con puntuaciones máximas, la homogeneidad de los puntajes responde al alto grado de acuerdo entre los jueces expertos, quienes asignaron consistentemente la máxima valoración a la claridad y pertinencia de los ítems. Únicamente el ítem 16 muestra un valor inferior (0.79968) producto de una puntuación baja otorgada por uno de los jueces, aunque este valor continúa siendo aceptable al superar el umbral mínimo sugerido por la literatura psicométrica, por lo que el ítem mantiene una adecuada validez de contenido, aunque podría considerarse su revisión para mejorar su coherencia con el resto de la escala. En conjunto, estos resultados reflejan que la escala posee una excelente validez de contenido para su aplicación en la población estudiada.

Tabla 8

Puntaje obtenido según validez de contenido por V de Aiken para la escala de bienestar psicológico

Ítem	Juez 01	Juez 02	Juez 03	Juez 04	Juez 05	CVC
1	3	3	3	3	3	0.99968
2	3	3	3	3	3	0.99968
3	3	3	3	3	3	0.99968
4	3	3	3	3	3	0.99968
5	3	3	3	3	3	0.99968
6	3	3	3	3	3	0.99968
7	3	3	3	3	3	0.99968
8	3	3	3	3	3	0.99968
9	3	3	3	3	3	0.99968
10	3	3	3	3	3	0.99968
11	3	3	3	3	3	0.99968
12	3	3	3	3	3	0.99968
13	3	3	3	3	3	0.99968
14	3	3	3	3	3	0.99968
15	3	3	3	3	3	0.99968
16	3	3	3	3	3	0.99968
17	3	3	3	3	3	0.99968
18	3	3	3	3	3	0.99968
19	3	3	3	3	3	0.99968
20	3	3	3	3	3	0.99968
21	3	3	3	3	3	0.99968

22	3	3	3	3	3	0.99968
23	3	3	3	3	3	0.99968
24	3	3	3	3	3	0.99968
25	3	3	3	3	3	0.99968
26	3	3	3	3	3	0.99968
27	3	3	3	3	3	0.99968
28	3	3	3	3	3	0.99968
29	3	3	3	3	3	0.99968
30	3	3	3	3	3	0.99968
31	3	3	3	3	3	0.99968
32	3	3	3	3	3	0.99968
33	3	3	3	3	3	0.99968
34	3	3	3	3	3	0.99968
35	3	3	3	3	3	0.99968
36	3	3	3	3	3	0.99968
37	3	3	3	3	3	0.99968
38	3	3	3	3	3	0.99968
39	3	3	3	3	3	0.99968

Nota. Elaboración propia

Los resultados de la validez de contenido obtenidos mediante la V de Aiken muestran que la escala de bienestar psicológico presenta una valoración óptima por parte de los cinco jueces expertos, ya que todos los ítems alcanzan un coeficiente uniforme de 0.99968, producto de las puntuaciones máximas otorgadas de manera consistente. Este patrón indica que cada ítem posee una alta claridad, coherencia interna y pertinencia conceptual respecto al constructo evaluado, sin evidenciarse discrepancias ni valores que sugieran necesidad de revisión o ajuste. La homogeneidad en las calificaciones refleja un acuerdo casi perfecto entre los evaluadores, lo que confirma que la escala cuenta con una excelente validez de contenido y puede emplearse con total confianza en el estudio, dado que evidencia una adecuada representación teórica y operativa del bienestar psicológico.

4.9. Confiabilidad de los Instrumentos a la Población Investigada

En relación a la confiabilidad de los instrumentos para la población investigada, se llevó a cabo un análisis detallado de la consistencia interna de los mismos. Este

análisis se centró en la evaluación de la fiabilidad de los instrumentos en el contexto específico de las academias pre policiales Iskra y San Martín del Distrito de Wanchaq - Cusco en el año 2024. Se utilizaron medidas como el coeficiente alfa de Cronbach para determinar la consistencia interna de los instrumentos, asegurando de esa manera que los instrumentos sean confiables y consistentes en la medición de las variables de interés dentro del contexto particular de esta investigación.

A continuación, se muestra la prueba de confiabilidad:

Tabla 9

Prueba de confiabilidad de Alfa de Cronbach para la Escala de Rumiación Cognitiva

Índice de confiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,843	22

Nota. Elaboración propia

Los resultados de la prueba de confiabilidad muestran que la escala de rumiación cognitiva presenta un alfa de Cronbach de 0.843, lo que indica un nivel de consistencia interna considerado bueno según los criterios psicométricos establecidos. Este valor confirma que los 22 ítems que conforman la escala se relacionan de forma adecuada entre sí y miden de manera coherente el constructo evaluado, lo que garantiza estabilidad y precisión en las respuestas de los participantes. Por tanto, la escala demuestra ser un instrumento confiable para su aplicación en la población investigada.

Tabla 10

Prueba de confiabilidad de Alfa de Cronbach para la Escala de Bienestar Psicológico

Índice de confiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,780	39

Nota. Elaboración propia

En cuanto a la escala de bienestar psicológico, el análisis de confiabilidad arroja un alfa de Cronbach de 0.780, valor que se clasifica como aceptable dentro de los estándares psicométricos. Este resultado evidencia que los 39 ítems que componen el instrumento mantienen una cohesión interna suficiente para evaluar correctamente las dimensiones del bienestar psicológico. Aunque el coeficiente es ligeramente menor que el de la escala de rumiación cognitiva, sigue siendo adecuado para investigaciones sociales y psicológicas, por lo que se concluye que el instrumento es confiable y apropiado para su uso en la población estudiada.

4.10. Procedimiento de Recolección de Datos

El procedimiento de recolección de datos se llevó a cabo de manera meticulosa y estructurada, siguiendo un enfoque sistemático para garantizar la calidad y fiabilidad de los datos recopilados. En una primera etapa, se realizaron las coordinaciones correspondientes con las autoridades de las academias, a fin de solicitar la autorización para la aplicación de los instrumentos de evaluación.

Posteriormente, se informó a los participantes sobre los objetivos, el carácter voluntario de su participación, la confidencialidad de la información y el uso exclusivamente académico de los datos, procediendo a la obtención del consentimiento informado

Además, se brindó apoyo y asistencia necesaria para garantizar la claridad y comprensión de las preguntas. Una vez completada la recolección de datos, se procedió a su revisión y verificación para asegurar su integridad y precisión. Este proceso se llevó a cabo de manera ética y respetuosa, cumpliendo con los estándares y regulaciones establecidos para la investigación científica en psicología.

4.11. Procesamiento y Análisis de Datos

En cuanto al procesamiento y análisis de datos, se utilizó el software SPSS versión 27 para llevar a cabo el procesamiento inicial de los datos recopilados. Una vez completada la fase de procesamiento, se aplicó análisis estadísticos adecuados, como el coeficiente de correlación de Spearman, previa evaluación de la normalidad de los datos mediante la prueba de Kolmogorov- Smirnov. Este enfoque permitirá explorar las relaciones entre las variables de interés de manera precisa y significativa. Posteriormente, se procedió a la interpretación detallada de los resultados obtenidos, considerando el contexto de la investigación y sus implicaciones teóricas y prácticas. Este proceso garantizó una comprensión profunda y rigurosa de los datos, así como la validez y fiabilidad de los hallazgos del estudio.

CAPÍTULO V

RESULTADOS

5.1. Análisis de estadística descriptiva

Con la finalidad de describir el comportamiento de las variables de estudio en la población investigada, se realizó un análisis de estadística descriptiva, el cual permitió identificar los niveles de rumiación cognitiva y bienestar psicológico en los estudiantes de las academias pre policiales Iskra y San Martin del distrito de Wanchaq - Cusco, durante el año 2024. Para ello, se emplearon tablas de frecuencia y porcentajes, facilitando la caracterización de las variables de manera clara y ordenada.

5.1.1. Nivel de rumiación cognitiva

Tabla 11

Nivel de rumiación cognitiva y sus dimensiones en estudiantes de las academias pre policiales Iskra y San Martín

	Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Variable rumiación cognitiva	Baja	15	4,3 %
	Media	327	93,4 %
	Alta	8	2,3 %
	Total	350	100,0 %
Dimensión reproches	Baja	248	70,9 %
	Media	89	25,4 %
	Alta	13	3,7 %
	Total	350	100,0 %
Dimensión reflexión	Baja	166	47,4 %
	Media	144	41,1 %
	Alta	40	11,4 %
	Total	350	100,0 %

Nota. Elaboración propia

Análisis e interpretación:

Los resultados muestran que el 93,4% de los estudiantes presentan un nivel medio de rumiación cognitiva, lo que indica una presencia generalizada de pensamientos

repetitivos asociados a preocupaciones internas. Este patrón puede estar vinculado a las exigencias del proceso de preparación pre policial, caracterizado por la autoevaluación constante y la presión por el desempeño. Aunque solo el 2,3% alcanza niveles altos, la rumiación moderada sugiere una condición de vulnerabilidad emocional, ya que se asocia con mayor sensibilidad al estrés. En este sentido, el entorno académico parecería mantener la rumiación en niveles intermedios, sin eliminar completamente la carga cognitiva, lo que evidencia la necesidad de estrategias preventivas orientadas al afrontamiento adaptativo.

Respecto a la dimensión reproches, el 70,9% de los estudiantes se ubica en un nivel bajo, lo que indica una limitada presencia de autocrítica excesiva o culpabilización persistente. No obstante, el 29,1% que presenta niveles medio y alto constituye un grupo con mayor vulnerabilidad cognitiva, en quienes los reproches internos podrían generar desgaste emocional. Estos resultados evidencian diferencias individuales en el afrontamiento del estrés y justifican la implementación de intervenciones preventivas centradas en la regulación emocional.

Por otro lado, el 47,4% de los estudiantes presenta un nivel bajo de reflexión, lo que sugiere un estilo cognitivo más práctico y orientado a la acción, propio del contexto pre policial. Sin embargo, el 52,5% ubicado en niveles medio y alto evidencia una tendencia a la introspección que puede resultar funcional o desadaptativa si deriva en pensamientos rumiativos. En conjunto, los resultados reflejan la diversidad de estilos cognitivos y resaltan la importancia de promover una reflexión funcional que contribuya al bienestar psicológico.

5.1.2. Nivel de bienestar psicológico

Tabla 12

Nivel de bienestar psicológico y sus dimensiones en estudiantes de las academias pre policiales Iskra y San Martín del distrito de Wanchaq - Cusco, 2024

	Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Variable bienestar psicológico	Baja	0	0,0 %
	Media	197	56,3 %
	Alta	153	43,7 %
	Total	350	100,0 %
Dimensión Autoaceptación	Baja	2	0,6 %
	Media	261	74,6 %
	Alta	87	24,9 %
	Total	350	100,0 %
Dimensión Relaciones positivas	Baja	9	2,6 %
	Media	326	93,1 %
	Alta	15	4,3 %
	Total	350	100,0 %
Dimensión Propósito de vida	Baja	4	1,1 %
	Media	180	51,4 %
	Alta	166	47,4 %
	Total	350	100,0 %
Dimensión Crecimiento personal	Baja	13	3,7 %
	Media	241	68,9 %
	Alta	96	27,4 %
	Total	350	100,0 %
Dimensión Autonomía	Baja	3	0,9 %
	Media	149	42,6 %
	Alta	198	56,6 %
	Total	350	100,0 %
Dimensión Dominio del entorno	Baja	1	0,3 %
	Media	194	55,4 %
	Alta	155	44,3 %
	Total	350	100,0 %

Nota. Elaboración propia

Análisis e interpretación:

Los resultados muestran que el 56,3% de los estudiantes presentan un nivel medio de bienestar psicológico y el 43,7% un nivel alto, lo que evidencia un estado general

favorable en la población evaluada. Esta distribución indica que, pese a las exigencias de la formación pre policial, los estudiantes mantienen un adecuado equilibrio psicológico.

En la dimensión autoaceptación, el 74,6% se ubica en un nivel medio y el 24,9% en un nivel alto, lo que sugiere una valoración personal mayoritariamente positiva, aunque aún en proceso de consolidación. En cuanto a las relaciones positivas, predomina ampliamente el nivel medio con un 93,1%, mientras que solo el 4,3% alcanza un nivel alto, lo que refleja vínculos sociales estables, aunque con margen de fortalecimiento en el apoyo interpersonal.

Respecto al propósito de vida, el 51,4% presenta un nivel medio y el 47,4% un nivel alto, evidenciando claridad en las metas personales y sentido de dirección. En la dimensión crecimiento personal, el 68,9% se ubica en un nivel medio y el 27,4% en un nivel alto, lo que indica una percepción de desarrollo continuo. Por su parte, la autonomía destaca con un 56,6% en nivel alto, lo que refleja una adecuada capacidad de toma de decisiones y autorregulación. Finalmente, el dominio del entorno se concentra en niveles medio (55,4%) y alto (44,3%), evidenciando una percepción favorable de control y adaptación frente a las demandas del contexto académico.

5.2. Análisis de estadística inferencial

Con la finalidad de determinar el tipo de estadístico inferencial a emplear en el análisis de la relación entre las variables de estudio, se aplicó la prueba de normalidad Kolmogórov - Smirnov a las variables de rumiación cognitiva y bienestar psicológico, considerando que la muestra estuvo conformada por más de 50 participantes (n=350).

Los resultados muestran que la variable de rumiación cognitiva presenta un estadístico de Kolmogórov - Smirnov de 0.106 con un nivel de significancia menor a

0.001 ($p < 0.001$), mientras que la variable bienestar psicológico obtuvo un estadístico de 0.147, también con un nivel de significancia menor a 0.001. En ambos casos, los valores de significancia son inferiores al nivel crítico de 0.05, lo que indica que las distribuciones de las variables no tienen una distribución normal.

Considerando los resultados obtenidos en la prueba de normalidad Kolmogórov - Smirnov, los cuales indican que las variables de estudio no cumplen con el supuesto de normalidad ($p < 0.05$), se procedió a aplicar un análisis estadístico inferencial mediante el coeficiente de correlación Rho de Spearman, con la finalidad de determinar la existencia, dirección e intensidad de la relación entre rumiación cognitiva y las dimensiones que conforman el bienestar psicológico.

Tabla 13

Prueba de normalidad

	Kolmogorov - Smirnov		
	Estadístico	**gl**	**Sig.**
Variable 1: Rumiación cognitiva	,106	350	<,001
Variable 2: Bienestar psicológico	,147	350	<,001

Nota: Elaboración propia

5.2.1. Relación entre la variable rumiación cognitiva y la variable bienestar psicológico

H_0: Existe una relación significativa entre la rumiación cognitiva y el bienestar psicológico en alumnos de las academias pre policiales Iskra y San Martín del distrito de Wanchaq - Cusco, 2024.

H_n: No existe una relación significativa entra la rumiación cognitiva y el bienestar psicológico en alumnos de las academias pre policiales Iskra y San Martín del distrito de Wanchaq - Cusco, 2024.

Tabla 14

Correlación entre rumiación cognitiva y bienestar psicológico en alumnos de las academias pre policiales Iskra y San Martín del distrito de Wanchaq - Cusco, 2024

			Rumiación cognitiva	Bienestar psicológico
Rho de Spearman	**Rumiación cognitiva**	**Coeficiente de correlación**	1.000	-.231**
		Sig. (bilateral)	.	<.001
		N	350	350
	Bienestar psicológico	**Coeficiente de correlación**	-.231**	1.000
		Sig. (bilateral)	<.001	.
		N	350	350

Nota. Elaboración propia

Análisis e interpretación:

Los resultados de la prueba de correlación de Spearman evidencian un coeficiente de correlación de - 0,231 entre la rumiación cognitiva y el bienestar psicológico, con un nivel de significancia bilateral menor a 0,001, lo cual indica que existe una relación significativa e inversa entre ambas variables en los estudiantes de las academias pre policiales Iskra y San Martín del distrito de Wanchaq - Cusco. Este resultado muestra que, a mayor nivel de rumiación cognitiva, caracterizada por pensamientos persistentes sobre situaciones negativas, menor es el bienestar psicológico de los estudiantes, ya que estas actitudes rumiantes se asocian con menores niveles de bienestar psicológico. Con esto, se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula.

5.2.2. Relación entre la variable rumiación cognitiva y la dimensión autoaceptación

H_1: Existe una relación significativa entre la rumiación cognitiva y la autoaceptación en alumnos de las academias pre policiales Iskra y San Martín del distrito de Wanchaq - Cusco, 2024.

H_{01}: No existe una relación significativa entre la rumiación cognitiva y la autoaceptación en alumnos de las academias pre policiales Iskra y San Martín del distrito de Wanchaq - Cusco,

Tabla 15

Correlación entre rumiación cognitiva y autoaceptación en alumnos de las academias pre policiales Iskra y San Martín del distrito de Wanchaq - Cusco, 2024

			Rumiación cognitiva	Autoaceptación
Rho de Spearman	**Rumiación cognitiva**	**Coeficiente de correlación**	1.000	-.022
		Sig. (bilateral)	.	.682
		N	350	350
	Autoaceptación	**Coeficiente de correlación**	-.022	1.000
		Sig. (bilateral)	.682	.
		N	350	350

Nota. Elaboración propia

Análisis e interpretación:

Los resultados de la prueba de correlación de Spearman evidencian un coeficiente de - 0,022 entre la rumiación cognitiva y la autoaceptación, con un valor de significancia bilateral de 0,682, lo cual indica que no existe una relación significativa entre ambas variables en los estudiantes de las academias pre policiales Iskra y San Martín del distrito de Wanchaq - Cusco. Esto muestra que las actitudes de rumiación, como el pensamiento constante sobre experiencias negativas o errores pasados, no generan un impacto en el

nivel de autoaceptación, ya que los estudiantes mantienen una percepción personal relativamente firme, independiente de sus patrones de pensamientos rumiativos. Con esto, se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alterna.

5.2.3. Relación entre la variable rumiación cognitiva y la dimensión relaciones positivas

H_2: Existe una relación significativa entre la rumiación cognitiva y las relaciones positivas en alumnos de las academias pre policiales Iskra y San Martín del distrito de Wanchaq - Cusco, 2024

H_{02}: No existe una relación significativa entre la rumiación cognitiva y las relaciones positivas en alumnos de las academias pre policiales Iskra y San Martín del distrito de Wanchaq - Cusco, 2024

Tabla 16

Correlación entre rumiación cognitiva y relaciones positiva en alumnos de las academias pre policiales Iskra y San Martín del distrito de Wanchaq - Cusco, 2024

			Rumiación cognitiva	Relaciones positivas
Rho de Spearman	**Rumiación cognitiva**	**Coeficiente de correlación**	1.000	-.157**
		Sig. (bilateral)	.	.003
		N	350	350
	Relaciones positivas	**Coeficiente de correlación**	-.157**	1.000
		Sig. (bilateral)	.003	.
		N	350	350

Nota. Elaboración propia

Análisis e interpretación:

Los resultados de la prueba de correlación de Spearman muestran un coeficiente de correlación de - 0,157 entre la rumiación cognitiva y las relaciones positivas, con un valor de significancia bilateral de 0,003, lo cual indica que existe una relación

significativa y negativa entre ambas variables en los estudiantes de las academias pre policiales Iskra y San Martín del distrito de Wanchaq - Cusco. Esto demuestra que mayores niveles de rumiación cognitiva, caracterizados por pensamientos repetitivos y centrados en experiencias negativas, están vinculados a una menor capacidad para establecer vínculos interpersonales saludables, lo que afecta negativamente la convivencia, la empatía y el apoyo social. Con esto, se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula.

5.2.4. Relación entre la variable rumiación cognitiva y la dimensión propósito de vida

H_3: Existe una relación significativa entre la rumiación cognitiva y el propósito de vida en alumnos de las academias pre policiales Iskra y San Martín del distrito de Wanchaq - Cusco, 2024

H_{03}: No existe una relación significativa entre la rumiación cognitiva y el propósito de vida en alumnos de las academias pre policiales Iskra y San Martín del distrito de Wanchaq - Cusco, 2024

Tabla 17

Correlación entre rumiación cognitiva y propósito de vida en alumnos de las academias pre policiales Iskra y San Martín del distrito de Wanchaq - Cusco, 2024

			Rumiación cognitiva	Propósito de vida
Rho de Spearman	**Rumiación cognitiva**	**Coeficiente de correlación**	1.000	-.235**
		Sig. (bilateral)	.	<.001
		N	350	350
	Propósito de vida	**Coeficiente de correlación**	-.235**	1.000
		Sig. (bilateral)	<.001	.
		N	350	350

Nota. Elaboración propia

Análisis e interpretación:

Los resultados de la prueba de correlación de Spearman evidencian un coeficiente de correlación de -0,235 entre la rumiación cognitiva y el propósito de vida, con un valor de significancia bilateral menor a 0,001, lo que indica una relación significativa y negativa entre ambas variables en los estudiantes de las academias pre policiales Iskra y San Martín del distrito de Wanchaq - Cusco. Esto demuestra que, a mayor presencia de rumiación cognitiva, es decir, pensamientos persistentes y negativos sobre experiencias pasadas o preocupaciones, menor es el sentido de dirección, metas claras y motivación personal en la vida de los estudiantes. La rumiación interfiere directamente en la construcción y consolidación del propósito de vida, afectando su bienestar psicológico y proyección futura. Con esto, se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula.

5.2.5. Relación entre la variable rumiación cognitiva y la dimensión crecimiento personal

H_4: Existe una relación significativa entre la rumiación cognitiva y el crecimiento personal en alumnos de las academias pre policiales Iskra y San Martín del distrito de Wanchaq - Cusco, 2024

H_{04}: No existe una relación significativa entre la rumiación cognitiva y el crecimiento personal en alumnos de las academias pre policiales Iskra y San Martín del distrito de Wanchaq - Cusco, 2024

Tabla 18

Correlación entre rumiación cognitiva y crecimiento personal en alumnos de las academias pre policiales Iskra y San Martín del distrito de Wanchaq - Cusco, 2024

			Rumiación cognitiva	Crecimiento personal
Rho de Spearman	**Rumiación cognitiva**	**Coeficiente de correlación**	1.000	.087
		Sig. (bilateral)	.	.103
		N	350	350
	Crecimiento personal	**Coeficiente de correlación**	.087	1.000
		Sig. (bilateral)	.103	.
		N	350	350

Nota. Elaboración propia

Análisis e interpretación:

Los resultados de la prueba de correlación de Spearman muestran un coeficiente de correlación de 0,087 entre la rumiación cognitiva y el crecimiento personal, con un valor de significancia bilateral de 0,103, lo cual indica que no existe una relación significativa entre ambas variables en los estudiantes de las academias pre policiales Iskra y San Martín del distrito de Wanchaq - Cusco. Esto evidencia que los niveles de rumiación cognitiva, definidos por pensamientos repetitivos y negativos, no guardan vínculo directo con la percepción de desarrollo personal, apertura a nuevas experiencias o mejora continua en esta población estudiantil. Con esto, se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alterna.

5.2.6. Relación entre la variable rumiación cognitiva y la dimensión autonomía

H_5: Existe una relación significativa entre la rumiación cognitiva y la autonomía en alumnos de las academias pre policiales Iskra y San Martín del distrito de Wanchaq - Cusco, 2024

H_{05}: No existe una relación significativa entre la rumiación cognitiva y la autonomía en alumnos de las academias pre policiales Iskra y San Martín del distrito de Wanchaq - Cusco, 2024

Tabla 19

Correlación entre rumiación cognitiva y autonomía en alumnos de las academias pre policiales Iskra y San Martín del distrito de Wanchaq - Cusco, 2024

			Rumiación cognitiva	Autonomía
Rho de Spearman	**Rumiación cognitiva**	**Coeficiente de correlación**	1.000	-.292**
		Sig. (bilateral)	.	<.001
		N	350	350
	Autonomía	**Coeficiente de correlación**	-.292**	1.000
		Sig. (bilateral)	<.001	.
		N	350	350

Nota. Elaboración propia

Análisis e interpretación:

Los resultados de la prueba de correlación de Spearman indican un coeficiente de correlación de - 0,292 entre la rumiación cognitiva y la autonomía, con un valor de significancia bilateral menor a 0,001, lo que revela una relación significativa y negativa entre ambas variables en los estudiantes de las academias pre policiales Iskra y San Martín del distrito de Wanchaq - Cusco. Esto demuestra que a medida que se incrementan los niveles de rumiación cognitiva, caracterizados por pensamientos repetitivos y autorreferenciales sobre eventos negativos, disminuye la capacidad de los estudiantes para tomar decisiones independientes, resistir la presión social y actuar

conforme a sus propios criterios. Con esto, se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula.

5.2.7. Relación entre la variable rumiación cognitiva y la dimensión dominio del entorno

H_6: Existe una relación significativa entre la rumiación cognitiva y el dominio de entorno en alumnos de las academias pre policiales Iskra y San Martín del distrito de Wanchaq - Cusco, 2024

H_{06}: No existe una relación significativa entre la rumiación cognitiva y el dominio de entorno en alumnos de las academias pre policiales Iskra y San Martín del distrito de Wanchaq - Cusco, 2024

Tabla 20

Correlación entre rumiación cognitiva y dominio del entorno en alumnos de las academias pre policiales Iskra y San Martín del distrito de Wanchaq - Cusco, 2024

			Rumiación cognitiva	Dominio de entorno
Rho de Spearman	**Rumiación cognitiva**	**Coeficiente de correlación**	1.000	-.178**
		Sig. (bilateral)	.	<.001
		N	350	350
	Dominio de entorno	**Coeficiente de correlación**	-.178**	1.000
		Sig. (bilateral)	<.001	.
		N	350	350

Nota. Elaboración propia

Análisis e interpretación:

Los resultados de la prueba de correlación de Spearman muestran un coeficiente de correlación de -0,178 entre la rumiación cognitiva y el dominio de entorno, con un valor de significancia bilateral menor a 0,001, lo que indica una relación significativa y

negativa entre ambas variables en los estudiantes de las academias pre policiales Iskra y San Martín del distrito de Wanchaq - Cusco. Esto revela que una mayor presencia de rumiación cognitiva, reflejada en pensamientos reiterativos sobre errores o experiencias pasadas, reduce la capacidad de los estudiantes para manejar eficazmente las demandas del entorno, organizar su vida y controlar situaciones externas. Con esto, se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula.

CAPÍTULO VI

DISCUSIONES

En relación con el objetivo general, se determinó una relación inversa, estadísticamente significativa y de magnitud baja entre la rumiación cognitiva y el bienestar psicológico en los alumnos de las academias pre policiales Iskra y San Martín del distrito de Wanchaq–Cusco (Rho = -0.231; $p < 0.001$). Este hallazgo indica que mayores puntuaciones de rumiación cognitiva tienden a asociarse con menores niveles de bienestar psicológico.

Este resultado coincide con Cuárez (2025), quien obtuvo una correlación inversa y significativa entre ambas variables ($r = -0.274$). Los coeficientes encontrados en las dos investigaciones presentan valores próximos y una magnitud baja, lo que evidencia que la rumiación cognitiva se relaciona negativamente con el bienestar psicológico, aunque la intensidad de esta asociación es limitada. Esta similitud resulta relevante porque respalda la dirección inversa de la relación en poblaciones juveniles, aun cuando las características particulares de los participantes y sus contextos puedan ser diferentes.

Asimismo, el hallazgo concuerda con Ruesta (2021), quien reportó una correlación inversa entre la rumiación cognitiva y el bienestar psicológico (Rho = -0.281). Aunque el coeficiente obtenido por dicho autor fue ligeramente mayor, ambos estudios muestran que el incremento de las respuestas rumiativas se encuentra asociado con una disminución de las puntuaciones de bienestar psicológico. La proximidad entre los resultados aporta consistencia empírica a la relación planteada en la presente investigación.

De igual manera, se encuentra correspondencia con Chávez (2022), quien identificó una relación inversa y estadísticamente significativa de mayor magnitud entre las variables (Rho = −0.440). La diferencia en la intensidad de las correlaciones podría estar relacionada con las características de las poblaciones estudiadas, los contextos de evaluación y la distribución de las puntuaciones. En la presente investigación, la concentración de la mayoría de los participantes en el nivel medio de rumiación pudo limitar la variabilidad de los datos y contribuir a que la relación obtenida fuera de magnitud baja. Esta explicación debe considerarse como una interpretación posible y no como una conclusión definitiva.

Desde la Teoría del Estilo de Respuesta, Nolen-Hoeksema (1991) sostiene que la rumiación se caracteriza por la focalización repetitiva y pasiva en el malestar, así como en sus posibles causas y consecuencias. Este patrón puede mantener la atención dirigida hacia contenidos negativos y dificultar la adopción de respuestas orientadas a afrontar las situaciones experimentadas. Por ello, resulta teóricamente coherente que una mayor presencia de respuestas rumiativas se encuentre asociada con menores puntuaciones de bienestar psicológico.

El hallazgo también puede interpretarse desde el modelo del procesamiento cognitivo repetitivo de Watkins (2008), según el cual las consecuencias de esta forma de pensamiento dependen de su contenido, contexto y modalidad de procesamiento. Cuando el pensamiento se torna abstracto, reiterativo y centrado en el malestar, puede relacionarse con una menor flexibilidad cognitiva y con dificultades para orientar la atención hacia acciones concretas. En los alumnos evaluados, este procesamiento podría

coexistir con las exigencias académicas, físicas y personales propias de la preparación pre policial.

Por su parte, el modelo multidimensional de Ryff (1989) concibe el bienestar psicológico como una expresión del funcionamiento positivo y del desarrollo de las capacidades personales, y no únicamente como la presencia de emociones agradables. Desde esta perspectiva, la asociación encontrada permite comprender que los pensamientos persistentes vinculados con el malestar pueden guardar correspondencia con una valoración menos favorable del funcionamiento psicológico de los alumnos.

La magnitud baja de la correlación indica, sin embargo, que la rumiación cognitiva no explica por sí sola el bienestar psicológico. Este último constituye un fenómeno complejo que puede relacionarse con diversos recursos personales, familiares, sociales y contextuales. En el caso de los alumnos de academias pre policiales, la existencia de metas ocupacionales definidas, el apoyo interpersonal, las estrategias de afrontamiento y las condiciones propias de su preparación podrían contribuir también a sus niveles de bienestar.

Respecto al primer objetivo específico, orientado a identificar el nivel de rumiación cognitiva, se encontró que el 93.4 % de los alumnos presentó un nivel medio, mientras que el 4.3 % se ubicó en el nivel bajo y el 2.3 % en el nivel alto. Estos resultados evidencian un amplio predominio del nivel medio, lo que indica que la mayoría de los participantes presenta una tendencia moderada a mantener pensamientos repetitivos centrados en experiencias negativas y situaciones de malestar.

Este hallazgo coincide con Avhustiuk et al. (2025), quienes también encontraron un predominio del nivel medio de rumiación, representado por el 56.5 % de los

participantes, seguido del nivel bajo con 27.3 % y del nivel alto con 16.2 %. La similitud radica en que ambas investigaciones identificaron una mayor concentración de participantes en el nivel medio. No obstante, en el presente estudio este predominio fue considerablemente mayor (93.4 %), mientras que los porcentajes correspondientes a los niveles bajo (4.3 %) y alto (2.3 %) fueron inferiores a los reportados por dichos autores. Estas diferencias podrían estar vinculadas con las características particulares de las poblaciones estudiadas y con los criterios empleados para clasificar las puntuaciones, por lo que deben interpretarse con prudencia.

Asimismo, el resultado guarda correspondencia general con Patiño y Rocano (2023), quienes identificaron la rumiación como un proceso cognitivo relevante relacionado con el malestar psicológico. Ambos estudios coinciden en evidenciar la presencia de pensamientos rumiativos; sin embargo, difieren en el análisis realizado. Mientras que la presente investigación describió la variable según niveles y encontró una marcada concentración en el nivel medio, Patiño y Rocano examinaron principalmente su relación con otra variable psicológica. Por ello, este antecedente respalda la relevancia de la rumiación, aunque no permite efectuar una comparación directa de porcentajes.

El resultado encuentra sustento en la Teoría del Estilo de Respuesta de Nolen-Hoeksema (1991), según la cual la rumiación se caracteriza por la focalización reiterada y pasiva en el malestar, así como en sus causas y consecuencias. En los alumnos evaluados, el predominio del nivel medio podría comprenderse dentro de un contexto de preparación prepolicial que comprende exigencias académicas, físicas y personales. No obstante, estas condiciones constituyen una posible interpretación contextual y no una explicación causal, debido a que no fueron evaluadas directamente en la investigación.

De manera complementaria, Watkins (2008) sostiene que el pensamiento repetitivo puede adoptar una modalidad concreta y orientada hacia la solución o una forma abstracta, evaluativa y centrada persistentemente en el malestar. Este planteamiento permite interpretar el nivel medio como una presencia moderada de respuestas rumiativas, sin asumir que todos los alumnos experimentan la misma modalidad de pensamiento ni idénticas implicancias psicológicas.

En síntesis, la rumiación cognitiva se presentó predominantemente en un nivel medio en los alumnos evaluados. Este resultado coincide directamente con Avhustiuk et al. (2025) respecto al nivel predominante, aunque difiere en la distribución porcentual, y guarda correspondencia general con Patiño y Rocano (2023) en cuanto a la presencia y relevancia de este proceso cognitivo. En consecuencia, el hallazgo permite reconocer la conveniencia de desarrollar acciones preventivas orientadas al manejo de pensamientos repetitivos y al fortalecimiento de estrategias de afrontamiento en esta población.

Respecto al segundo objetivo específico, orientado a identificar el nivel de bienestar psicológico, se encontró que el 56.3 % (197) de los alumnos presentó un nivel medio y el 43.7 % (153), un nivel alto; además, no se registraron participantes en el nivel bajo. Estos resultados muestran un ligero predominio del nivel medio, aunque una proporción considerable alcanzó un nivel alto. En conjunto, la distribución evidencia que los alumnos poseen recursos psicológicos favorables, pero con distinto grado de consolidación.

El hallazgo coincide con Gastañaga (2023), quien también identificó un predominio del nivel medio de bienestar psicológico, correspondiente al 80 % de los participantes. La similitud radica en que, en ambas investigaciones realizadas en

contextos de preparación para la formación policial, la mayor proporción se concentró en esta categoría. No obstante, en el presente estudio el porcentaje del nivel medio fue menor (56.3 %) y se observó una proporción importante de alumnos con bienestar psicológico alto (43.7 %). Esta diferencia evidencia una distribución más favorable en los alumnos de las academias Iskra y San Martín, aunque debe interpretarse considerando las características particulares de las poblaciones y los procedimientos de clasificación empleados en cada investigación.

De manera general, el resultado también guarda correspondencia con Ramírez (2025), quien destacó la relevancia del bienestar psicológico en jóvenes de Cusco al encontrar una relación positiva y significativa entre la calidad de vida y esta variable (Rho = 0.730). Si bien dicho estudio no permite comparar directamente los niveles encontrados, aporta evidencia de que el bienestar psicológico se encuentra vinculado con la valoración favorable de distintas condiciones de vida. En este sentido, su inclusión complementa la comprensión del bienestar psicológico en una población juvenil perteneciente al mismo contexto regional.

El resultado se sustenta en el modelo multidimensional de Ryff (1989), que concibe el bienestar psicológico como un funcionamiento positivo integrado por la autoaceptación, las relaciones positivas con los demás, la autonomía, el dominio del entorno, el propósito en la vida y el crecimiento personal. Desde esta perspectiva, ubicarse en un nivel medio implica que estos recursos se encuentran presentes, aunque todavía pueden fortalecerse; mientras que el nivel alto refleja una valoración más favorable del funcionamiento personal y de las capacidades para afrontar las demandas de la vida.

En los alumnos evaluados, los niveles medio y alto podrían comprenderse en función de la existencia de una meta formativa y ocupacional definida, así como de las demandas académicas, físicas y personales propias de la preparación pre policial. La orientación hacia el ingreso a la institución policial puede proporcionar dirección y sentido a sus esfuerzos; sin embargo, las exigencias y la incertidumbre relacionadas con este proceso también pueden representar desafíos para su funcionamiento psicológico. Estas consideraciones constituyen una interpretación contextual, debido a que tales factores no fueron evaluados directamente en la investigación.

Respecto al tercer objetivo específico, orientado a determinar la relación entre la rumiación cognitiva y la autoaceptación, se obtuvo un coeficiente Rho de Spearman de −0.022 y un valor de significancia bilateral de $p = 0.682$. Debido a que este valor es mayor que el nivel de nivel de significancia establecido ($\alpha = 0.05$), se determinó que no existe una relación estadísticamente significativa entre ambas variables. Asimismo, el coeficiente cercano a cero evidencias una relación inversa prácticamente nula.

Este resultado difiere parcialmente de los hallazgos generales de Cuárez (2025), Ruesta (2021) y Chávez (2022), quienes encontraron relaciones inversas y estadísticamente significativas entre la rumiación cognitiva y el bienestar psicológico global. Sin embargo, dichos antecedentes analizaron el bienestar psicológico de manera integral y no específicamente la dimensión autoaceptación. Por ello, la diferencia no constituye una contradicción, sino que sugiere que la asociación de la rumiación puede variar según el componente del bienestar psicológico examinado.

Desde la Teoría del Estilo de Respuesta, Nolen-Hoeksema (1991) sostiene que la rumiación implica focalizar reiterada y pasivamente la atención en el malestar, sus causas

y consecuencias. Aunque este patrón puede incluir pensamientos relacionados con experiencias negativas o errores pasados, en los alumnos evaluados no se asoció significativamente con la valoración y aceptación de sí mismos. Por consiguiente, la presencia de respuestas rumiativas no necesariamente se corresponde con una menor autoaceptación.

Este hallazgo también puede comprenderse desde el modelo multidimensional de Ryff (1989), según el cual la autoaceptación implica mantener una actitud positiva hacia uno mismo, reconocer tanto las cualidades como las limitaciones personales y valorar favorablemente la propia trayectoria de vida. Al tratarse de un componente amplio del funcionamiento psicológico, puede mantenerse relativamente diferenciado de los pensamientos rumiativos experimentados ante situaciones específicas. De esta manera, un alumno podría presentar pensamientos repetitivos frente a determinadas dificultades y, al mismo tiempo, conservar una valoración relativamente favorable de sí mismo.

Respecto al cuarto objetivo específico, orientado a determinar la relación entre la rumiación cognitiva y las relaciones positivas con los demás, se obtuvo un coeficiente Rho de Spearman de -0.157 y un valor de significancia bilateral de $p = 0.003$. Debido a que este valor es menor que el nivel de significancia establecido ($\alpha = 0.05$), se determinó que existe una relación inversa, de magnitud baja y estadísticamente significativa entre ambas variables. En consecuencia, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. Esto indica que una mayor presencia de rumiación cognitiva tiende a asociarse con puntuaciones ligeramente menores en las relaciones positivas con los demás.

El resultado guarda correspondencia con los hallazgos generales de Cuárez (2025), Ruesta (2021) y Chávez (2022), quienes identificaron relaciones inversas y

estadísticamente significativas entre la rumiación cognitiva y el bienestar psicológico global. La similitud radica en la dirección negativa de las asociaciones encontradas; sin embargo, dichos antecedentes analizaron el bienestar psicológico de manera integral y no específicamente la dimensión de relaciones positivas. Por esta razón, sus resultados respaldan de manera general el comportamiento inverso de las variables, pero no permiten comparar directamente la magnitud de los coeficientes correspondientes a esta dimensión.

Desde la Teoría del Estilo de Respuesta, Nolen-Hoeksema (1991) señala que la rumiación implica concentrar reiterada y pasivamente la atención en el malestar, sus causas y consecuencias. Cuando la atención permanece dirigida hacia estos contenidos, la persona puede disponer de menos recursos para atender de manera flexible las experiencias interpersonales. En los alumnos evaluados, esta tendencia podría relacionarse con una menor apertura para establecer vínculos cercanos, expresar confianza o responder favorablemente ante las demandas propias de la convivencia. No obstante, esta explicación debe entenderse como una interpretación teórica y no como evidencia de causalidad.

Asimismo, Watkins (2008) sostiene que el pensamiento repetitivo abstracto y evaluativo puede dificultar la orientación hacia respuestas concretas. Aplicado al ámbito interpersonal, permanecer centrado en experiencias negativas, errores o posibles consecuencias podría asociarse con dificultades para interpretar las situaciones sociales con flexibilidad y actuar de manera constructiva frente a ellas. Este planteamiento permite comprender la dirección inversa del resultado, aunque la magnitud baja evidencia que la relación es limitada.

Por su parte, Ryff (1989) define las relaciones positivas con los demás como la capacidad de establecer vínculos cálidos, satisfactorios y basados en la confianza, la empatía y la preocupación por el bienestar de otras personas. Desde este modelo, la asociación encontrada sugiere que las respuestas rumiativas tienden a presentarse junto con una valoración ligeramente menos favorable de los vínculos interpersonales. Sin embargo, debido a que el coeficiente fue bajo, las relaciones positivas no dependen exclusivamente de la rumiación y podrían vincularse con otras experiencias personales, familiares y sociales que no fueron examinadas en la investigación.

Respecto al quinto objetivo específico, orientado a determinar la relación entre la rumiación cognitiva y la dimensión propósito de vida, se obtuvo un coeficiente Rho de Spearman de −0.235 y un nivel de significancia de $p < .001$. Este resultado demuestra una relación inversa, de magnitud baja y estadísticamente significativa, indicando que una mayor rumiación cognitiva tiende a asociarse con menor claridad de metas, sentido de dirección y significado vital en los estudiantes evaluados.

El hallazgo guarda correspondencia general con Chávez (2022), quien reportó una relación inversa significativa entre rumiación cognitiva y bienestar psicológico global (Rho = −0.440; $p < .001$), aunque de mayor magnitud. Asimismo, Lozano (2024) encontró una relación positiva entre propósito de vida y desempeño laboral en personal policial (Rho = 0.507; $p = .001$), lo que evidencia la importancia de contar con metas y orientación vital en contextos vinculados con la formación policial. Por su parte, Ramírez (2025) identificó una relación positiva alta entre bienestar psicológico y calidad de vida ($\rho = .730$; $p < .001$); si bien examinó variables diferentes, su hallazgo complementa la evidencia sobre la importancia del funcionamiento psicológico positivo.

Desde el modelo eudaimónico de Ryff (1989), el propósito de vida comprende la presencia de metas, dirección y significado vital. A su vez, Nolen-Hoeksema (1991) sostiene que la rumiación mantiene la atención centrada en el malestar y sus posibles causas y consecuencias. En ese sentido, los pensamientos repetitivos negativos podrían dificultar la orientación de los recursos cognitivos hacia la planificación de metas futuras, lo que permite comprender teóricamente la relación inversa encontrada.

Respecto al sexto objetivo específico, orientado a determinar la relación entre la rumiación cognitiva y la dimensión crecimiento personal, se obtuvo un coeficiente Rho de Spearman de .087 y un nivel de significancia de $p = .103$. Este resultado evidencia una relación positiva de magnitud muy baja y estadísticamente no significativa. Por consiguiente, no se rechaza la hipótesis nula, lo que indica que la rumiación cognitiva no se relaciona significativamente con la percepción de desarrollo continuo, apertura a nuevas experiencias y realización del potencial personal en los estudiantes evaluados.

Este hallazgo difiere de manera general de Chávez (2022), quien encontró una relación inversa significativa entre la rumiación y el bienestar psicológico global ($Rho = −.440$; $p < .001$); sin embargo, dicho estudio no examinó específicamente el crecimiento personal. Asimismo, Avhustiuk et al. (2025) identificaron indicadores de rumiación y malestar emocional en personal militar, aunque tampoco analizaron directamente esta dimensión, por lo que ambos antecedentes constituyen comparaciones indirectas.

Desde el modelo eudaimónico de Ryff (1989), el crecimiento personal comprende el desarrollo continuo, la apertura a nuevas experiencias y la realización de las propias capacidades. Complementariamente, Deci y Ryan (2000) sostienen que el desarrollo óptimo se favorece mediante la satisfacción de las necesidades de autonomía,

competencia y relación. En este sentido, la ausencia de una relación significativa sugiere que el crecimiento personal podría vincularse en mayor medida con recursos motivacionales y oportunidades de aprendizaje que con la presencia aislada de pensamientos rumiativos.

Respecto al séptimo objetivo específico, orientado a determinar la relación entre la rumiación cognitiva y la dimensión autonomía, se obtuvo un coeficiente Rho de Spearman de −.292 y un nivel de significancia de $p < .001$. Este resultado evidencia una relación inversa, de magnitud baja y estadísticamente significativa. Por consiguiente, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, indicando que una mayor rumiación cognitiva tiende a asociarse con una menor capacidad para actuar con independencia, mantener criterios propios y resistir las presiones sociales en los estudiantes evaluados.

El hallazgo guarda correspondencia general con Ruesta (2021) y Chávez (2022), quienes encontraron relaciones inversas y significativas entre la rumiación y el bienestar psicológico global. En particular, Chávez obtuvo una correlación de mayor magnitud ($Rho = −.440$; $p < .001$). Sin embargo, estos antecedentes no analizaron específicamente la dimensión autonomía, por lo que la comparación debe considerarse indirecta. Asimismo, conviene retirar a García et al. (2019), debido a que no se cuenta con evidencia verificable de que haya reportado asociaciones mayores entre rumiación y autonomía.

Desde el modelo eudaimónico de Ryff (1989), la autonomía comprende la autodeterminación, la independencia de criterio y la capacidad para evaluar las propias decisiones mediante estándares personales. Complementariamente, Nolen-Hoeksema

(1991) sostiene que la rumiación mantiene la atención centrada en el malestar y sus posibles causas y consecuencias. Esta focalización repetitiva podría dificultar la evaluación flexible de las experiencias y la adopción de decisiones independientes, lo que permite comprender teóricamente la relación inversa encontrada, sin establecer una relación causal.

Respecto al octavo objetivo específico, orientado a determinar la relación entre la rumiación cognitiva y la dimensión dominio del entorno, se obtuvo un coeficiente Rho de Spearman de −.178 y un nivel de significancia de $p < .001$. Este resultado evidencia una relación inversa, de magnitud baja y estadísticamente significativa. En consecuencia, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, indicando que una mayor rumiación cognitiva tiende a asociarse con una menor percepción de control sobre las demandas del entorno y menor capacidad para gestionar eficazmente las situaciones cotidianas.

El hallazgo guarda correspondencia general con Chávez (2022), quien reportó una relación inversa de mayor magnitud entre la rumiación y el bienestar psicológico global (Rho = −.440; $p < .001$), aunque no examinó específicamente el dominio del entorno. Avhustiuk et al. (2025) también identificaron rumiación y malestar emocional en personal militar; sin embargo, no analizaron directamente esta dimensión, por lo que constituye un antecedente complementario. Conviene retirar a García et al. (2019) y la comparación específica con Ruesta (2021), mientras no se verifique que estudiaron la relación entre rumiación y dominio del entorno.

Desde el modelo de Ryff (1989), el dominio del entorno comprende la capacidad para manejar las circunstancias de la vida, utilizar adecuadamente los recursos

disponibles y crear condiciones acordes con las necesidades personales. Complementariamente, Nolen-Hoeksema (1991) sostiene que la rumiación concentra reiteradamente la atención en el malestar y sus posibles causas y consecuencias. Esta focalización podría dificultar la resolución de problemas y el afrontamiento activo de las demandas cotidianas, permitiendo comprender la relación inversa encontrada sin atribuirle un carácter causal.

En conjunto, los resultados evidenciaron que la rumiación cognitiva se relacionó de manera inversa, baja y estadísticamente significativa con el bienestar psicológico global, así como con las dimensiones relaciones positivas, propósito de vida, autonomía y dominio del entorno. En contraste, no se encontraron relaciones significativas con autoaceptación ni crecimiento personal. Por ello, no puede afirmarse que la rumiación se asocie con todas las dimensiones del bienestar psicológico ni que influya causalmente sobre ellas.

Estos hallazgos sugieren que una mayor presencia de pensamientos rumiativos tiende a relacionarse principalmente con dificultades en los vínculos interpersonales, la orientación hacia metas, la independencia de criterio y el manejo de las demandas ambientales. Desde la Teoría del Estilo de Respuesta de Nolen-Hoeksema y el modelo eudaimónico de Ryff, los resultados respaldan la importancia de desarrollar acciones preventivas dirigidas al manejo de pensamientos repetitivos y al fortalecimiento del bienestar psicológico en estudiantes de academias prepoliciales.

CONCLUSIONES

Primera: Se determinó una relación inversa, estadísticamente significativa y de magnitud baja entre la rumiación cognitiva y el bienestar psicológico en los alumnos de las academias pre policiales Iskra y San Martín (Rho = - 0.231; $p < 0.001$). Esto indica que una mayor presencia de rumiación cognitiva se asocia con menores niveles de bienestar psicológico. En consecuencia, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

Segunda: Se identificó que el 93.4 % de los alumnos presentó un nivel medio de rumiación cognitiva, mientras que el 4.3 % mostró un nivel bajo y el 2.3 %, un nivel alto. Por tanto, en la población evaluada predominó una presencia moderada de pensamientos repetitivos centrados en el malestar y en experiencias negativas.

Tercera: Se identificó que el 56.3 % de los alumnos presentó un nivel medio de bienestar psicológico y el 43.7 %, un nivel alto. Estos resultados evidencian el predominio de un funcionamiento psicológico moderadamente favorable, aunque una proporción importante de los participantes alcanzó un nivel alto.

Cuarta: No se encontró una relación estadísticamente significativa entre la rumiación cognitiva y la autoaceptación (Rho = - 0.022; $p = 0.682$). En consecuencia, no existe evidencia estadística suficiente para afirmar que ambas variables se encuentran relacionadas en la población evaluada, por lo que no se rechaza la hipótesis nula.

Quinta: Se demostró una relación significativa e inversa entre la rumiación cognitiva y las relaciones positivas (Rho = -0.157; $p = 0.003$), mostrando que el pensamiento repetitivo deteriora la capacidad de establecer vínculos afectivos estables y satisfactorios. Por ende, se acepta la hipótesis alterna.

Sexta: Se determinó una relación inversa, estadísticamente significativa y de magnitud baja entre la rumiación cognitiva y el propósito en la vida (Rho = −0.235; $p < 0.001$). En ese sentido, una mayor presencia de pensamientos rumiativos se asocia con una menor claridad respecto a las metas, la dirección y el sentido de vida de los alumnos. En consecuencia, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

Séptima: Se corroboro que no existe relación significativa entre la rumiación cognitiva y el crecimiento personal (Rho = 0.087; $p = 0.103$), indicando que la capacidad de desarrollarse y superarse no se ve directamente afectada por la presencia de rumiación. Por ende, se acepta la hipótesis nula.

Octava: Se determinó una relación inversa, estadísticamente significativa y de magnitud baja entre la rumiación cognitiva y la autonomía (Rho = - 0.292; $p < 0.001$). Este resultado indica que una mayor presencia de rumiación cognitiva se asocia con menores puntuaciones en la capacidad para actuar de acuerdo con criterios personales, tomar decisiones y resistir presiones externas. En consecuencia, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

Novena: Se determinó una relación inversa, estadísticamente significativa y de magnitud muy baja entre la rumiación cognitiva y el dominio del entorno (Rho = - 0.178; $p < 0.001$). Esto indica que una mayor presencia de rumiación cognitiva se asocia con una menor capacidad percibida para manejar las exigencias del entorno, aprovechar oportunidades y organizar las circunstancias de la vida cotidiana. Por consiguiente, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

RECOMENDACIONES

1. A las autoridades de las academias pre cadete Iskra y San Martín, gestionar e implementar programas sistemáticos de salud mental, orientados a la promoción y prevención, que incluyan talleres de manejo del estrés, sesiones psicoeducativas sobre el control de pensamientos rumiativos y espacios de orientación y soporte emocional, garantizando su desarrollo dentro del horario académico. En este sentido, se sugiere articular acciones con la UGEL, el Colegio de Psicólogos, centros de salud u otras entidades competentes, a fin de contar con su apoyo especializado en la planificación, ejecución y evaluación de dichas intervenciones.
2. A los profesionales de psicología de las academias, desarrollar sesiones grupales estructuradas centradas en técnicas de regulación emocional, manejo de pensamientos rumiativos y estrategias de afrontamiento adaptativo. Es fundamental realizar evaluaciones breves periódicas que permitan medir el progreso de los estudiantes y ajustar las intervenciones según sus necesidades.
3. A los docentes, incorporar estrategias pedagógicas y dinámicas que fomenten la reflexión positiva, el reconocimiento de logros personales y la cooperación entre compañeros, como ejercicios de autoevaluación, debates guiados y trabajos en equipo, para fortalecer dimensiones del bienestar psicológico como las relaciones positivas y el crecimiento personal.
4. A los padres de familia, fortalecer el vínculo afectivo con sus hijos mediante espacios constantes de diálogo, validación emocional y acompañamiento en la planificación de metas personales; con el propósito de favorecer el desarrollo de la autonomía, el sentido de propósito y su autorregulación emocional.

5. A los estudiantes, desarrollar hábitos de autocuidado emocional, tales como la práctica de técnicas de relajación, establecimiento de rutinas saludables, participación en talleres de formación personal y búsqueda de apoyo profesional oportuno frente a pensamientos intrusivos o malestar psicológico persistente.
6. A la población en general, contribuir al bienestar juvenil creando un entorno social empático, promoviendo campañas de sensibilización sobre la salud mental, evitando estigmas y apoyando espacios comunitarios o educativos que favorezcan la estabilidad emocional de los jóvenes.
7. A futuros investigadores, se sugiere realizar estudios de corte longitudinal que analicen la evolución de la rumiación cognitiva y su impacto en el bienestar psicológico a lo largo del tiempo, considerando las distintas etapas del desarrollo. En particular, se recomienda seguir a los estudiantes desde la etapa pre policial, como fase inicial, hasta su desarrollo como cadetes y, finalmente, policías. En este sentido, se sugiere diseñar programas de intervención específicos ajustados a cada etapa formativa, que incluyan estrategias de regulación emocional y afrontamiento de pensamientos rumiativos, permitiendo una evaluación sistemática de su eficacia a lo largo de la formación.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Aldao, A., Nolen-Hoeksema , S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 217–237. https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004

Aldaz, N., & Aguilera, R. (2025). Estudio de la fusión cognitiva y su impacto en el bienestar emocional de los adultos jóvenes universitarios. *Revista Científica Internacional , 12*(i2), 1-20. https://doi.org/10.69639/arandu.v12i2.1053

Ander-Egg, E. (2016). *Diccionario de Psicología.* Editorial Brujas. https://doi.org/http://repositorio.uasb.edu.bo:8080/bitstream/54000/1214/1/Ander-Psicolog%C3%ADa%203ra%20ed.pdf

Arias, J., & Covinos, M. (2021). *Diseño y Metodologia de la Investigacion* (Primera Edicion ed.). (E. Consulting, Ed.) Arequipa: Enfoques Consulting EIRL.

Avhustiuk, M., Pasichnyk, I., Balashov, E., & Kalamazh, R. (2025). Ruminative Thinking among Military Personnel of the Armed Forces of Ukraine. *Insight: The Psychological Dimensions of Society, 13*, 431-459. https://doi.org/https://doi.org/10.32999/2663-970X/2025-13-18

Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders.* International Universities Press.

Bohórquez, E., Pérez, M., Caiche, W., & Benavides, A. (2020). La motivación, y el desempeño laboral: El capital humano como factor clave en una organización . *Revista Científica de la Universidad de CIenfuegos , XII*(3), 385-390. https://doi.org/http://scielo.sld.cu/pdf/rus/v12n3/2218-3620-rus-12-03-385.pdf

Chávez, Y. (2022). *Rumiación y felicidad de los docentes de educación básica regular de una red educativa, Los Olivos, 2021.* Tesis de maestria , Universidad César Vallejo, Lima. https://hdl.handle.net/20.500.12692/86769

Contreras, V. (2023). Rumiación cognitiva y estrategias de afrontamiento en estudiantes de estudios generales de Psicología de una universidad pública del Cusco - 2023. *Tesis de titulación.* Universidad Cesar de Vallejo, Cusco.

Cuárez, R. (2025). Psychological well-being and rumination in virtual engineering students. *Conference: 23rd LACCEI International Multi-Conference for Engineering, Education and Technology (LACCEI): "Engineering, Artificial Intelligence, and Sustainable Technologies in service of society".* Lima : LACCEI . https://doi.org/10.18687/LACCEI2025.1.1.1900

Díaz, P., Estrada, E., Iparraguirre, N., Grajeda, A., & Misare, M. (2020). Propiedades psicométricas de la Escala de Bienestar Psicológico SPWB de Carol d. Riff en estudiantes de secundaria de la UGEL 02. *Revista de investigación en Psicología, XXXIII*(2), 179-195. https://doi.org/http://dx.doi.org/10.15381/rinvp.v23i2.19240

Ferreira, R., Raffaelli, M., Araujo, N., Prates, J., & Koller, S. (2021). Capturing the heterogeneity of life on the streets: A person-centered analysis of street histories and social connections of youth. *J Adolesc, 5*, 80-89. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2021.10.004.

García, D., José, M., Achard, L., & Cobo, R. (2020). Programa de psicología positiva sobre el bienestar psicológico aplicado a personal educativo. *Revista electrónica educare, XXIV*(1), 1-19. https://doi.org/http://dx.doi.org/10.15359/ree.24-1.19

García, F., Cova, F., Bustos, F., & Reyes, É. (2019). Burnout y bienestar psicológico de funcionarios de unidades de cuidados intensivos. *Duazary, XV*(1), 23-38. https://doi.org/http://dx.doi.org/10.21676/2389783X.2101

Gastañaga, W. (2023). Bienestar psicológico en estudiantes de una academia pre cadete de la ciudad del Cusco en etapa de aislamiento social por COVID-19, 2021. *Tesis de titulación.* Universidad Andina del Cusco, Cusco.

Goig, R., Díaz, J., & De Juanas, Á. (2022). Bienestar psicológico y resiliencia en jóvenes en riesgo social: revisión sistemática. *Visual Reviews, I*(23), 2-13. https://doi.org/https://doi.org/10.37467/revvisual.v9.3777

Gross, J. J. (2015). *Emotion regulation: Current status and future prospects.*

Hayes, S. (1994). Content, Context and the types of Psychological Aceptance. *Acceptance and change: Content and context in psychotherapy*, 13-32.

Hernandez, R., Fernandez, C., & Baptista, P. (2019). *Metodologia de la investigacion.* Mexico: McGrawHill.

Iñoñan, C. (2011). Propiedades psicométricas de la escala de respuestas rumiativas en una muestra de adultos de Lima. *Tesis de titulación.* Pontificie Universidad Católica del Perú, Lima.

José, M., & García, D. (2021). Bienestar psicológico y virtud del coraje en adolescentes tardíos. *Informes Psicológicos, XXI*(2), 43-59. https://doi.org/https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8326396

Lozano, L. E. (2024). *Bienestar psicológico y desempeño laboral del personal en una unidad de la Policia Nacional del Perú.* Tesis de titulación, Lima.

Maldonado, J. (2019). *Metodología de la investigación social: Paradigmas cuantitativo, cualitativo, sociocrítico.* Ediciones de la U. https://doi.org/https://books.google.com.pe/books/about/Metodolog%C3%ADa_de_la_investigaci%C3%B3n_social.html?id=FTSjDwAAQBAJ&redir_esc=y

Mamani, N. (18 de marzo de 2019). *Redacción RPP*. Advierten déficit de psicológos en los colegios de Cusco : https://rpp.pe/peru/cusco/advierten-deficit-de-psicologos-en-los-colegios-de-cusco-noticia-1186655

Morales, M., & Díaz, D. (2020). Bienestar psicológico en adolescentes en situación de vulnerabildiad: Impacto de redes de apoyo social . *Revista electrónica sobre cuerpos académicos y grupos de investigación , VII*(14), 1-26. https://doi.org/https://www.cagi.org.mx/index.php/CAGI/article/download/225/442/1083

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

Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology, 109*, 504–511. https://doi.org/10.1037/0021-843X.109.3.504

Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 400-424. https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x

Ñaupas, H., Valdivia, M., Palacios, J., & Romero, H. (2018). *Metodología de la investigaicón cuantitativa-cualitativa y redacción de la tesis* . Ediciones de la U .

https://doi.org/http://www.biblioteca.cij.gob.mx/archivos/materiales_de_consulta/drogas_de_abuso/articulos/metodologiainvestigacionnaupas.pdf

Palacios, J., Cadenillas, V., Trujillo, B., & Robalino, K. (2022). Rumiación de estudiantes universitarios y tiempos de pandemia: género y edad . *Fundación Universitaria Juan N. Corpas , I*(2), 1-20.

Patiño, E., & Rocano, V. (2023). Rumiación mental y malestar emocional en estudiantes universitarios. *Tesis de titulación.* Universidad el Azuay, Cuenca.

Pérez, M. (2017). Adaptación de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff en trabajadores de empresas industriales del Distrito de Los Olivos. *Tesis de titulación.* Universidad César Vallejo, Lima.

Pérez, Y., Rojas, G., Sánchez, V., & Pérez, A. (2024). La categoría bienestar psicológico y su importancia en la práctica asistencial: una revisión semisistemática. *Revista información científica, 103*(E4478), 1-14. https://doi.org/10.5281/zenodo.10615337

Ramirez, B. (2025). *Calidad de vida y bienestar psicológico de los jóvenes de Cusco.* Tesis de titulación, Cusco.

Ramírez, B. (2025). Calidad de vida y bienestar psicológico de los jóvenes de Cusco, 2025. *Tesis de titulación.* Universidad Continental, Cusco.

Restrreo, J., Delgado, L., Diosa, S., Mendoza, L., & Zuleta, V. (2022). Personalidad, bienestar psicológico y calidad de vida asociada con la salud en mujeres colombianas con fibromialgia. *Psicología y Salud, 32*(2). https://doi.org/10.25009/pysv32i2.2748

Rivero, M. (2019). Empatía, el arte de entender a los demás . *DICYT-UMSS, II*(2), 1-13. https://doi.org/http://dx.doi.org/10.13140/RG.2.2.30510.97605

Rodríguez, A. (2023). Sesgos cognitivos en el dolor crónico no oncológico . *Revista El Dolor , LXXVI*(1), 16-22. https://doi.org/https://www.ached.cl/upfiles/revistas/documentos/64e24dcfcc45e_Revista-El-Dolor-76-pag-16-22.pdf

Rojas, T., Shica, N., & Vicuña, L. (2022). Bienestar psicológico de las familias en tiempo de pandemia. *Polo del Conocimiento , VII*(6), 17-34. https://doi.org/10.23857/pc.v7i6.4059

Rozas, V., & Soto, E. (2025). Bienestar psicológico: una revisión teórica. *VIVE. Revista de Investigación en Salud, 8*(22), 250-265. https://doi.org/10.33996/revistavive.v8i22.374

Ruesta, A. (2021). Estrategias cognitivas de regulación emocional y bienestar psicológico en practicantes preprofesioanles en la modalidad de internado hospitalario, Chiclayo, 2020. *Tesis de titulación.* Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, Chiclayo.

Ryan, R., & Deci, E. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 141-166. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141

Ryff , C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(6), 1069–1081. https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*(4), 719–727. https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719

Sánchez-Castro, J. C., Pilz González, L., Arias-Murcia, S. E., Mahecha-Bermeo, V. A., Stock, C., Heinrichs, K., . . . Sánchez-Castro et al (2024). (2024). Mental health among adolescents exposed to social inequality in Latin America and the Caribbean: A scoping

review. *Frontiers in Public Health, 12*(1342361). https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1342361

Sandino, V., Toro, R., Alfaro, D., & Juyó, E. (2020). Rumiación cognitiva y afecto negativo como predictores diferenciales de los síntomas psicopatológicos internalizantes. *Psychología, Avances de la Disciplina , XIV*(2), 1-15.

Sierra, M., Navarro, G., Guevara, M., & Padrós, F. (2022). Análisis de las respuestas cognitivas relacionadas con el diagnóstico de cáncer en pacientes mexicanos. *Interdisciplinaria , XXXIX*(I), 143-161. https://doi.org/https://doi.org/10.16888/interd.2022.39.1.9

Supo, J. (2022). *Seminario de investigación científica* (Primera7 ed.). (J. Supo, Ed.) México: Bioestadístico .

Toro, R. (2020). Rumiación cognitiva y su relación con las psicopatologías internalizantes: una revisión sistemática . *Psicumex, X*(2), 1-28. https://doi.org/10.36793/psicumex.v%vi%i.345

Valenzuela, E., Hoyos, G., Bustamante, C., Salas, A., Cuevas, J., & Vega, S. (2024). Rumiación cognitiva en estudiantes deportistas en una universidad pública del noroeste de México. *Retos*(55), 1-7.

Vargas, C., & Toro, I. (2022). La confianza en las organizaciones: Reflexión sobre su sentido y alcance . *Revista CEA , VIII*(18), 1-22. https://doi.org/https://doi.org/10.22430/24223182.2149

Velásquez, C., Grajeda, A., Montero, V., & Montgomery, W. (2020). Desregulación emocional, rumiación e ideación suicida en estudiantes que cursan estudios generales en una universidad pública de Lima Metropolitana. *Revista de Investigación en Psicología , 23*(1), 5-22. https://doi.org/http://dx.doi.org/10.15381/rinvp.v23i1.18090

Watkins, E. (2016). *Rumination-focused cognitive-behavioral therapy for depression.* Guilford Press.

Watkins, E. R. (2008). Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychological Bulletin*, 163–206. https://doi.org/10.1037/0033-2909.134.2.163

Wells, A. (2009). *Metacognitive therapy for anxiety and depression.* Guilford Press.

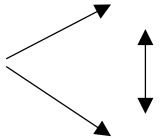
Williams, L., Craske, M., Mineka, S., & Zinbarg, E. (2021). Reciprocal Effects of Personality and General Distress. *Journal of Abnormal Psychology, 1*(130), 34-46. https://doi.org/10.1037/abn0000635

Zapata, N. (2020). Rumiación cognitiva y calidad de vida de los estudiantes de la facultad de derecho y ciencias sociales. *Tesis de Titulación.* Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, Cusco.

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de Consistencia

RUMIACIÓN COGNTIVA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ALUMNOS DE LAS ACADEMIAS PRE POLICIALES ISKRA Y SAN MARTÍN DEL DISTRITO DE WANCHAQ-CUSCO, 2024

PROBLEMA GENERAL	OBJETIVO GENERAL	HIPOTESIS ESPECÍFICA	VARIABLE	DIMENSIONES	METODOLOGÍA
¿Cuál es la relación entre la rumiación cognitiva y el bienestar psicológico en alumnos de las academias pre policiales?	Establecer la relación entre la rumiación cognitiva y el bienestar psicológico en alumnos de las academias pre policiales.	**H1:** Existe una relación significativa entre la rumiación cognitiva y el bienestar psicológico en alumnos de las academias pre policiales. **H0:** No existe una relación significativa entre la rumiación cognitiva y el bienestar psicológico en alumnos de las academias pre policiales.	**Variable 1: Rumiación cognitiva**	Reproches Reflexión	**Tipo:** Básico N**ivel:** Correlacional **Diseño:** No experimental **Enfoque:** Cuantitativo 
PREGUNTAS ESPECÍFICAS	**OBJETIVOS ESPECÍFICOS**	**HIPOTESIS ESPECIFICAS**	**Variable 2: Bienestar Psicológico**	➢ Autoaceptación ➢ Relaciones positivas ➢ Propósito de vida ➢ Crecimiento personal ➢ Autonomía ➢ Dominio del entorno	**Donde:** **V1:** Rumiación cognitiva **V2:** Bienestar psicológico **M:** Muestra **R:** Relación **Población y muestra:** **Población:** Conformada por 350 alumnos de las academias pre policiales Iskra y San Martín del distrito de Wanchaq - Cusco
P.E.1: ¿Cuál es el nivel de rumiación cognitiva en alumnos de las academias pre policiales?	**O.E.1:** Conocer el nivel de rumiación cognitiva en alumnos de las academias pre policiales.	**H.E.1.** No tiene hipótesis por ser descriptiva			
P.E.2:	**O.E.2:**	**H.E.2:**			

¿Cuál es el nivel de bienestar psicológico en alumnos de las academias pre policiales?	Identificar el nivel de bienestar psicológico en alumnos de las academias pre policiales.	No tiene hipótesis por ser descriptiva		**Muestra;** Muestreo Censal (se trabajará con la totalidad de la población) **Técnica e instrumento de recolección de datos:** **Técnica:** Se empleará la aplicación de pruebas psicométricas estandarizadas **Instrumentos:** Escala de Rumiación Cognitiva (RRS) Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff **Método y análisis de datos:** Los datos obtenidos en el trabajo de campo serán analizados mediante el software estadístico SPSS v.27 Además, las variables y dimensiones se analizarán mediante la prueba estadística de Pearson o Spearman

P.E.3: ¿Cuál es la relación entre la rumiación cognitiva y la autoaceptación en alumnos de las academias pre policiales?	**O.E.3:** Determinar la relación entre la rumiación cognitiva y la autoaceptación en alumnos de las academias pre policiales	**H.E.3:** **H1:** Existe una relación significativa entre la rumiación cognitiva y la autoaceptación en alumnos de las academias pre policiales. **H0:** No existe una relación significativa entre la rumiación cognitiva y la autoaceptación en alumnos de las academias pre policiales.
P.E.4: ¿Cuál es la relación entre la rumiación cognitiva y las relaciones positivas en alumnos de las academias pre policiales?	**O.E.4:** Determinar la relación la rumiación cognitiva y las relaciones positivas en alumnos de las academias pre policiales.	**H.E.4:** **H1:** Existe una relación significativa entre la rumiación cognitiva y las relaciones positivas en alumnos de las academias pre policiales. **H0:** No existe una relación significativa entre la rumiación cognitiva y las relaciones positivas en alumnos de las

		academias pre policiales.
P.E.5: ¿Cuál es la relación entre la rumiación cognitiva y el propósito de vida en alumnos de las academias pre policiales?	**O.E.5:** Determinar la relación entre la rumiación cognitiva y el propósito de vida en alumnos de las academias pre policiales.	**H.E.5:** **H1:** Existe una relación significativa entre la rumiación cognitiva y el propósito de vida en alumnos de las academias pre Policiales **H0:** No existe una relación significativa la rumiación cognitiva y el propósito de vida en alumnos de las academias pre Policiales
P.E.6: ¿Cuál es la relación entre la rumiación cognitiva y el crecimiento personal en alumnos de las academias pre policiales?	**O.E.6:** Determinar la relación entre la rumiación cognitiva y el crecimiento personal en alumnos de las academias pre policiales.	**H.E.6:** **H1:** Existe una relación significativa entre la rumiación cognitiva y el crecimiento personal en alumnos de las academias pre policiales. **H06:** No existe una relación significativa entre la rumiación cognitiva y el crecimiento personal

		en alumnos de las academias pre policiales.
P.E.7: ¿Cuál es la relación entre la rumiación cognitiva y la autonomía en alumnos de las academias pre policiales?	**O.E.7:** Determinar la relación entre la rumiación cognitiva y la autonomía en alumnos de las academias pre policiales.	**H.E.7:** **H1:** Existe una relación significativa entre la rumiación cognitiva y la autonomía en alumnos de las academias pre policiales. **H0:** No existe una relación significativa entre la rumiación cognitiva y la autonomía en alumnos de las academias pre policiales.
P.E.8: ¿Cuál es la relación entre la rumiación cognitiva y el dominio de entorno en alumnos de las academias pre policiales?	**O.E.8:** Determinar la relación entre la rumiación cognitiva y el dominio de entorno en alumnos de las academias pre policiales.	**H.E.8:** **H1:** Existe una relación significativa entre la rumiación cognitiva y el dominio de entorno en alumnos de las academias pre policiales. **H0:** No existe una relación significativa entre la rumiación cognitiva y el

	dominio de entorno en alumnos de las academias pre policiales,		

Anexo 2: Instrumento

FICHA SOCIODEMOGRÁFICA

Marque con una X según corresponda, la información que nos proporciona es para ayudar con la investigación.

DATOS PERSONALES:

1. **Iniciales de tu nombre:** _____
2. **Edad:** _____
3. **Sexo:**
   - ☐ Femenino
   - ☐ Masculino
4. **Lugar de procedencia:** _____

DATOS ACADÉMICOS:

5. **Nombre de la academia:**
   - ☐ ISKRA
   - ☐ San Martín
6. **Ciclos que llevas en la academia**
   - ☐ 1 ciclo
   - ☐ 2 ciclos
   - ☐ De 3 a más ciclos
7. **Motivación para postular:**
   - ☐ Vocación
   - ☐ Empleo estable
   - ☐ Tradición familiar
   - ☐ Otro: _____

DATOS EDUCATIVOS:

8. **Nivel educativo alcanzado:**
   - ☐ Secundaria completa
   - ☐ Técnico
   - ☐ Universitario incompleto
   - ☐ Universitario completo
   - ☐ Otro: _____

DATOS FAMILIARES:

9. **Persona con la que vives:**
   - ☐ Solo papá
   - ☐ Solo mamá
   - ☐ Ambos
   - ☐ Pareja
   - ☐ Amigos
   - ☐ Solo/a

DATOS SOCIOECONÓMICOS:

10. **Situación actual:**
    - ☐ Solo estudiante
    - ☐ Trabajo y estudio
11. **En caso marques la opción trabajo y estudio menciona el trabajo en el que laboras:** _____
12. **Ingresos mensuales en el hogar, en función al sueldo básico (S/. 1025.00):**
    - ☐ Menor al sueldo básico
    - ☐ El sueldo básico
    - ☐ Mayor al sueldo básico
13. **Tipo de vivienda:**
    - ☐ Propia
    - ☐ Alquilada

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

ENCUESTA:

"RUMIACIÓN COGNTIVA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ALUMNOS DE LAS ACADEMIAS PRE POLICIALES ISKRA Y SAN MARTÍN DEL DISTRITO DE WANCHAQ - CUSCO, 2024"

PRESENTACION:

Estimado(a), me dirijo a usted solicitando su apoyo en responder de manera honesta y precisa a la siguiente encuesta, la cual busca obtener información sobre la **RUMIACIÓN COGNTIVA Y EL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ALUMNOS DE LAS ACADEMIAS PRE POLICIALES ISKRA Y SAN MARTÍN DEL DISTRITO DE WANCHAQ - CUSCO, 2024,** tómese el tiempo necesario, ya que esta encuesta se realiza de manera individual. Le agradecemos enormemente por su valiosa colaboración.

Para aclarar, esta investigación no divulgará ninguna opinión ni compartirá los datos de los encuestados. La información recopilada se tratará con discreción y solo se utilizará con fines de investigación.

ESCALA DE RUMIACIÓN COGNITIVA (RSS)

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

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

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

N°	Ítems	Valores			
1	Piensas en lo solo/a que te sientes	**1**	**2**	**3**	**4**
2	Piensas "No seré capaz de hacer mi trabajo/tarea si no soy capaz de quitarme esto de encima"	**1**	**2**	**3**	**4**
3	Piensas en tus sensaciones de fatiga y molestias	**1**	**2**	**3**	**4**
4	Piensas en lo duro que te resulta concentrarte	**1**	**2**	**3**	**4**
5	Piensas: "¿Qué he hecho yo para merecerme esto?	**1**	**2**	**3**	**4**
6	Piensas en lo pasivo/a y desmotivado/a que te sientes	**1**	**2**	**3**	**4**
7	Analizas los sucesos recientes para entender por qué estás deprimido	**1**	**2**	**3**	**4**
8	Piensas acerca de cómo pareces no sentir ya nada	**1**	**2**	**3**	**4**
9	Piensas "¿Por qué no puedo conseguir hacer las cosas?"	**1**	**2**	**3**	**4**

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

ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE RYFF

Apreciado alumno de la academia pre - cadete San Martin, este instrumento es estrictamente confidencial. A continuación, se te presentan 39 afirmaciones. Te pedimos que contestes con sinceridad cada uno de los ítems marcando con una (X) la opción que mejor describe lo que pensaste o sentiste durante el último mes. (No hay respuesta correcta o incorrecta, todas sirven).

Totalmente en desacuerdo	**En desacuerdo**	**Algunas veces de acuerdo**	**Frecuentemente de acuerdo**	**De acuerdo**	**Totalmente de acuerdo**
1	2	3	4	5	6

N°	**Ítems**	**Valores**					
1	Cuando analizo la historia de mi vida, me siento satisfecho de cómo han resultado las cosas	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
2	A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes comparto mis preocupaciones.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
3	Expreso fácilmente mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de las personas	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**

4	Me preocupa cómo otras personas evalúan las elecciones que he hecho en mi vida	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
5	Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
6	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
7	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
8	No cuento con muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
9	Tiendo a preocuparme por lo que los demás piensan de mí	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
10	Me juzgo por lo que pienso que es importante, no por lo que otros piensan que es importante	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
11	Soy parte de una familia y he construido un modo (estilo) de vida a mi gusto	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**

12	Soy una persona activa cuando realizo los proyectos que me propongo	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
13	Si tuviera la oportunidad, cambiaría muchas cosas de mí mismo	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
14	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
15	Tiendo a dejarme influenciar por personas con opiniones firmes	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
16	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
17	Me siento bien cuando pienso lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
18	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**

19	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
20	Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
21	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	
22	Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
23	Tengo clara la dirección y objetivo de mi vida	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
24	Conforme pasa el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
25	En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
26	He experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
27	Me resulta difícil expresar mis opiniones	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**

	en temas controvertidos						
28	Soy bastante eficiente, manejando mis responsabilidades diarias	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
29	No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
30	Hace mucho tiempo; que dejé de hacer cambios importantes en mi vida	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
31	Me siento orgulloso de quién soy y de la vida que llevo	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
32	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
33	Siento que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
34	No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
35	Las experiencias nuevas me desafían a	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**

	replantear lo que pienso sobre mí mismo y el mundo						
36	Pensándolo bien, con los años no he mejorado mucho como persona	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
37	A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
38	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de aprendizaje, desarrollo y crecimiento	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
39	Si no fuera feliz en mi vi tomaría medidas efectiva para cambiarla	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**

Anexo 3: Validación del instrumento

VALORACION DEL INSTRUMENTO

ESCALA DE RESPUESTAS RUMIATIVAS (RSS)

DIMENSIONES/ITEMS	PERTINENCIA		RELEVANCIA		CLARIDAD		SUGERENCIAS
DIMENSION: REFLEXIVA	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
Piensas en lo solo/a que te sientes	✓		✓		✓		
Piensas en tus sensaciones de fatiga y molestias	✓		✓		✓		
Piensas en lo duro que te resulta concentrarte	✓		✓		✓		
Piensas en lo pasivo/a y desmotivado/a que te sientes	✓		✓		✓		
Piensas acerca de cómo pareces no sentir ya nada	✓		✓		✓		
Piensas "¿Por qué siempre reacciono de esta forma?"	✓		✓		✓		
Piensas acerca de una situación reciente, anhelando que hubiera ido mejor	✓		✓		✓		
Piensas "Por qué tengo problemas que el resto de las personas no tienen"	✓		✓		✓		
Piensas: "¿Por qué no puedo controlar las cosas mejor?"	✓		✓		✓		
Piensas en lo triste que te sientes							
Piensas sobre cómo no te apetece hacer nada	✓		✓		✓		

DIMENSIONES/ITEMS	PERTINENCIA		RELEVANCIA		CLARIDAD		SUGERENCIAS
DIMENSION: REPROCHES	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
Piensas "No seré capaz de hacer mi trabajo/tarea si no soy capaz de quitarme esto de encima"	✓		✓		✓		
Piensas: "¿Qué he hecho yo para merecerme esto?	✓		✓		✓		
Analizas los sucesos recientes para entender por qué estás deprimido	✓		✓		✓		
9Piensas "¿Por qué no puedo conseguir hacer las cosas?"	✓		✓		✓		
Te vas por ahí solo/a y piensas en por qué te sientes así.	✓		✓		✓		
Escribes lo que estás pensando y lo analizas	✓		✓		✓		

Escaneado con CamScanner

Piensas: "No seré capaz de concentrarme si continúo sintiéndome de esta manera	/		/		/		
Piensas sobre todos tus defectos, debilidades, fallos y equivocaciones	/		/		/		
Analizas tu forma de ser para intentar comprender por qué estás deprimido/a	/		/		/		
Te vas solo/a algún sitio para pensar sobre cómo te sientes	/		/		/		
Piensas en cómo estás de irritado contigo mismo/a	/		/		/		

EL INSTRUMENTO ES APLICABLE (/) **NO APLICABLE ( )**

VALIDADO POR:

Nro. de colegiatura: 11950

Grado académico: Magister.

Institución donde labora: Centro de Salud de San Sebastian

Tiempo de experiencia: 14 años

FIRMA O SELLO

Paulina Paricoto García
PSICOLOGA
C.Ps.P N° 11950

Escaneado con CamScanner

CUESTIONARIO DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE RYFF

DIMENSIONES/ITEMS	PERTINENCIA		RELEVANCIA		CLARIDAD		SUGERENCIAS
DIMENSION: AUTOACEPTACIÓN	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
Cuando analizo la historia de mi vida, me siento satisfecho de cómo han resultado las cosas	✓		✓		✓		
En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo	✓		✓		✓		
No cuento con muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar	✓		✓		✓		
Soy parte de una familia y he construido un modo (estilo) de vida a mi gusto	✓		✓		✓		
Me siento bien cuando pienso lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro	✓		✓		✓		
En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida	✓		✓		✓		
No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está	✓		✓		✓		

DIMENSIONES/ITEMS	PERTINENCIA		RELEVANCIA		CLARIDAD		SUGERENCIAS
DIMENSION: RELACIONES POSITIVAS	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes comparto mis preocupaciones.	✓		✓		✓		
Si tuviera la oportunidad, cambiaría muchas cosas de mí mismo	✓		✓		✓		
En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo	✓		✓		✓		
Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí	✓		✓		✓		
Tengo clara la dirección y objetivo de mi vida	✓		✓		✓		

Escaneado con CamScanner

Me siento orgulloso de quién soy y de la vida que llevo	✓		✓		✓		
Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de aprendizaje, desarrollo y crecimiento							

DIMENSIONES/ITEMS	PERTINENCIA		RELEVANCIA		CLARIDAD		SUGERENCIAS
DIMENSION: AUTONOMÍA	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
Expreso fácilmente mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de las personas	✓		✓		✓		
Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga	✓		✓		✓		
Tiendo a dejarme influenciar por personas con opiniones firmes	✓		✓		✓		
Me juzgo por lo que pienso que es importante, no por lo que otros piensan que es importante	✓		✓		✓		
Me resulta difícil expresar mis opiniones en temas controvertidos	✓		✓		✓		

DIMENSIONES/ITEMS	PERTINENCIA		RELEVANCIA		CLARIDAD		SUGERENCIAS
DIMENSION: DOMINIO DEL ENTORNO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.	✓		✓		✓		
Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad	✓		✓		✓		

Escaneado con CamScanner

He experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza	✓		✓		✓		
No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida	✓		✓		✓		
Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.	✓		✓		✓		
Pensándolo bien, con los años no he mejorado mucho como persona	✓		✓		✓		
Si no fuera feliz en mi vida, tomaría medidas efectivas para cambiarla	✓		✓		✓		

DIMENSIONES/ITEMS	PERTINENCIA		RELEVANCIA		CLARIDAD		SUGERENCIAS
DIMENSION: PROPÓSITO DE VIDA	**SI**	**NO**	**SI**	**NO**	**SI**	**NO**	
Tiendo a preocuparme por lo que los demás piensan de mí	✓		✓		✓		
Soy una persona activa cuando realizo los proyectos que me propongo	✓		✓		✓		
Siento que mis amistades me aportan muchas cosas	✓		✓		✓		
Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo	✓		✓		✓		
Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen	✓		✓		✓		
Soy bastante eficiente, manejando mis responsabilidades diarias	✓		✓		✓		
Siento que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona	✓		✓		✓		
Las experiencias nuevas me desafían a replantear lo que pienso sobre mí mismo y el mundo	✓		✓		✓		

Escaneado con CamScanner

DIMENSIONES/ITEMS	PERTINENCIA		RELEVANCIA		CLARIDAD		SUGERENCIAS
DIMENSION: CRECIMIENTO PERSONAL	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
Me preocupa cómo otras personas evalúan las elecciones que he hecho en mi vida	✓		✓		✓		
Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general	✓		✓		✓		
Conforme pasa el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo	✓		✓		✓		
Hace mucho tiempo; que dejé de hacer cambios importantes en mi vida	✓		✓		✓		
A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo	✓		✓		✓		

EL INSTRUMENTO ES APLICABLE (X) **NO APLICABLE ( )**

VALIDADO POR:

Nro. de colegiatura: 11950

Grado académico: Magister.

Institución donde labora: Centro de Salud de San Sebastián

Tiempo de experiencia: 14 años

FIRMA O SELLO

Roxana Puncoto García
PSICOLOGA
C.Ps.P N° 11950

Escaneado con CamScanner

VALORACION DEL INSTRUMENTO

ESCALA DE RESPUESTAS RUMIATIVAS (RSS)

DIMENSIONES/ITEMS	PERTINENCIA		RELEVANCIA		CLARIDAD		SUGERENCIAS
DIMENSION: REFLEXIVA	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
Piensas en lo solo/a que te sientes	✓		✓		✓		
Piensas en tus sensaciones de fatiga y molestias	✓		✓		✓		
Piensas en lo duro que te resulta concentrarte	✓		✓		✓		
Piensas en lo pasivo/a y desmotivado/a que te sientes	✓		✓		✓		
Piensas acerca de cómo pareces no sentir ya nada	✓		✓		✓		
Piensas "¿Por qué siempre reacciono de esta forma?"	✓		✓		✓		
Piensas acerca de una situación reciente, anhelando que hubiera ido mejor	✓		✓		✓		
Piensas "Por qué tengo problemas que el resto de las personas no tienen"	✓		✓		✓		
Piensas: "¿Por qué no puedo controlar las cosas mejor?"	✓		✓		✓		
Piensas en lo triste que te sientes	✓		✓		✓		
Piensas sobre cómo no te apetece hacer nada	✓		✓		✓		

DIMENSIONES/ITEMS	PERTINENCIA		RELEVANCIA		CLARIDAD		SUGERENCIAS
DIMENSION: REPROCHES	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
Piensas "No seré capaz de hacer mi trabajo/tarea si no soy capaz de quitarme esto de encima"	✓		✓		✓		
Piensas: "¿Qué he hecho yo para merecerme esto?	✓		✓		✓		
Analizas los sucesos recientes para entender por qué estás deprimido	✓		✓		✓		
9Piensas "¿Por qué no puedo conseguir hacer las cosas?"	✓		✓		✓		
Te vas por ahí solo/a y piensas en por qué te sientes así.	✓		✓		✓		
Escribes lo que estás pensando y lo analizas	✓		✓		✓		

Escaneado con CamScanner

Piensas: "No seré capaz de concentrarme si continúo sintiéndome de esta manera	✓		✓		✓		
Piensas sobre todos tus defectos, debilidades, fallos y equivocaciones	✓		✓		✓		
Analizas tu forma de ser para intentar comprender por qué estás deprimido/a	✓		✓		✓		
Te vas solo/a algún sitio para pensar sobre cómo te sientes	✓		✓		✓		
Piensas en cómo estás de irritado contigo mismo/a	✓		✓		✓		

EL INSTRUMENTO ES APLICABLE ( ) **NO APLICABLE ( )**

VALIDADO POR: Dr. José Alejandro Loayza Borda

Nro. de colegiatura: C.Ps.P. 17123

Grado académico: Doctor en Psicología

Institución donde labora: UNSAAC

Tiempo de experiencia: 15 años

FIRMA O SELLO

Dr. José Alejandro Loayza Borda
PSICÓLOGO
C.Ps.P. 17123.

Escaneado con CamScanner

CUESTIONARIO DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE RYFF

DIMENSIONES/ITEMS	PERTINENCIA		RELEVANCIA		CLARIDAD		SUGERENCIAS
DIMENSION: AUTOACEPTACIÓN	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
Cuando analizo la historia de mi vida, me siento satisfecho de cómo han resultado las cosas	✓		✓		✓		
En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo	✓		✓		✓		
No cuento con muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar	✓		✓		✓		
Soy parte de una familia y he construido un modo (estilo) de vida a mi gusto	✓		✓		✓		
Me siento bien cuando pienso lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro	✓		✓		✓		
En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida	✓		✓		✓		
No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está	✓		✓		✓		

DIMENSIONES/ITEMS	PERTINENCIA		RELEVANCIA		CLARIDAD		SUGERENCIAS
DIMENSION: RELACIONES POSITIVAS	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes comparto mis preocupaciones.	✓		✓		✓		
Si tuviera la oportunidad, cambiaría muchas cosas de mí mismo	✓		✓		✓		
En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo	✓		✓		✓		
Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí	✓		✓		✓		
Tengo clara la dirección y objetivo de mi vida	✓		✓		✓		

Escaneado con CamScanner

Me siento orgulloso de quién soy y de la vida que llevo	✓		✓		✓		
Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de aprendizaje, desarrollo y crecimiento	✓		✓		✓		

DIMENSIONES/ITEMS	PERTINENCIA		RELEVANCIA		CLARIDAD		SUGERENCIAS
DIMENSION: AUTONOMÍA	**SI**	**NO**	**SI**	**NO**	**SI**	**NO**	
Expreso fácilmente mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de las personas	✓		✓		✓		
Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga	✓		✓		✓		
Tiendo a dejarme influenciar por personas con opiniones firmes	✓		✓		✓		
Me juzgo por lo que pienso que es importante, no por lo que otros piensan que es importante	✓		✓		✓		
Me resulta difícil expresar mis opiniones en temas controvertidos	✓		✓		✓		

DIMENSIONES/ITEMS	PERTINENCIA		RELEVANCIA		CLARIDAD		SUGERENCIAS
DIMENSION: DOMINIO DEL ENTORNO	**SI**	**NO**	**SI**	**NO**	**SI**	**NO**	
Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.	✓		✓		✓		
Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad	✓		✓		✓		

Escaneado con CamScanner

He experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza	✓		✓		✓		
No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida	✓		✓		✓		
Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.	✓		✓		✓		
Pensándolo bien, con los años no he mejorado mucho como persona	✓		✓		✓		
Si no fuera feliz en mi vida, tomaría medidas efectivas para cambiarla	✓		✓		✓		

DIMENSIONES/ITEMS	PERTINENCIA		RELEVANCIA		CLARIDAD		SUGERENCIAS
DIMENSION: PROPÓSITO DE VIDA	**SI**	**NO**	**SI**	**NO**	**SI**	**NO**	
Tiendo a preocuparme por lo que los demás piensan de mí	✓		✓		✓		
Soy una persona activa cuando realizo los proyectos que me propongo	✓		✓		✓		
Siento que mis amistades me aportan muchas cosas	✓		✓		✓		
Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo	✓		✓		✓		
Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen	✓		✓		✓		
Soy bastante eficiente, manejando mis responsabilidades diarias	✓		✓		✓		
Siento que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona	✓		✓		✓		
Las experiencias nuevas me desafían a replantear lo que pienso sobre mí mismo y el mundo	✓		✓		✓		

Escaneado con CamScanner

DIMENSIONES/ITEMS	PERTINENCIA		RELEVANCIA		CLARIDAD		SUGERENCIAS
DIMENSION: CRECIMIENTO PERSONAL	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
Me preocupa cómo otras personas evalúan las elecciones que he hecho en mi vida	✓		✓		✓		
Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general	✓		✓		✓		
Conforme pasa el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo	✓		✓		✓		
Hace mucho tiempo; que dejé de hacer cambios importantes en mi vida	✓		✓		✓		
A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo	✓		✓		✓		

EL INSTRUMENTO ES APLICABLE ( ) NO APLICABLE ( )	
VALIDADO POR:	Dr. José Alejandro Loayza Borda
Nro. de colegiatura:	C.Ps.P. 17123
Grado académico:	Doctor en Psicología
Institución donde labora:	UNSAAC
Tiempo de experiencia:	15 años
FIRMA O SELLO	Dr. José Alejandro Loayza Borda PSICÓLOGO C.Ps.P. 17123

Escaneado con CamScanner

VALORACION DEL INSTRUMENTO

ESCALA DE RESPUESTAS RUMIATIVAS (RSS)

DIMENSIONES/ITEMS	PERTINENCIA		RELEVANCIA		CLARIDAD		SUGERENCIAS
DIMENSION: REFLEXIVA	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
Piensas en lo solo/a que te sientes	X		X		X		
Piensas en tus sensaciones de fatiga y molestias	X		X		X		sensaciones de "cansancio, agotamiento y molestias"
Piensas en lo duro que te resulta concentrarte	X		X		X		
Piensas en lo pasivo/a y desmotivado/a que te sientes	X		X		X		
Piensas acerca de cómo pareces no sentir ya nada	X		X		X		
Piensas "¿Por qué siempre reacciono de esta forma?"	X		X		X		
Piensas acerca de una situación reciente, anhelando que hubiera ido mejor	X		X		X		
Piensas "Por qué tengo problemas que el resto de las personas no tienen"	X		X		X		
Piensas: "¿Por qué no puedo controlar las cosas mejor?"	X		X		X		
Piensas en lo triste que te sientes	X			X	X		
Piensas sobre cómo no te apetece hacer nada	X		X		X		

DIMENSIONES/ITEMS	PERTINENCIA		RELEVANCIA		CLARIDAD		SUGERENCIAS
DIMENSION: REPROCHES	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
Piensas "No seré capaz de hacer mi trabajo/tarea si no soy capaz de quitarme esto de encima"	X		X		X		
Piensas: "¿Qué he hecho yo para merecerme esto?	X		X		X		
Analizas los sucesos recientes para entender por qué estás deprimido	X		X			X	Cambiar el término "deprimido" con sinónimos
9Piensas "¿Por qué no puedo conseguir hacer las cosas?"	X		X		X		Completar "Porqué no puedo conseguir hacer las cosas... bien
Te vas por ahí solo/a y piensas en por qué te sientes así.		X		X		X	No es claro, muy similar al penúltimo ítem
Escribes lo que estás pensando y lo analizas	X		X		X		

Escaneado con CamScanner

Piensas: "No seré capaz de concentrarme si continúo sintiéndome de esta manera	X		X		X		Muy similar a la primera pregunta sobre reproches.
Piensas sobre todos tus defectos, debilidades, fallos y equivocaciones	X		X		X		
Analizas tu forma de ser para intentar comprender por qué estás deprimido/a	X		X		X		Cambiar el término "deprimido" con sinónimos.
Te vas solo/a algún sitio para pensar sobre cómo te sientes	X		X		X		
Piensas en cómo estás de irritado contigo mismo/a	X		X		X		

EL INSTRUMENTO ES APLICABLE ( ) **NO APLICABLE ( )**

VALIDADO POR:

Nro. de colegiatura: 57432

Grado académico: Licenciada en Psicología Humana

Institución donde labora: I.E.P. Millennium

Tiempo de experiencia: 2 años

FIRMA O SELLO

Jakeline Jishel Yanqui Macedo
LIC EN PSICOLOGÍA HUMANA
C.Ps. N° 57432

Escaneado con CamScanner

CUESTIONARIO DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE RYFF

DIMENSIONES/ITEMS	PERTINENCIA		RELEVANCIA		CLARIDAD		SUGERENCIAS
DIMENSION: AUTOACEPTACIÓN	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
Cuando analizo la historia de mi vida, me siento satisfecho de cómo han resultado las cosas	X		X		X		
En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo	X		X		X		
No cuento con muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar	X		X		X		Cambiar a afirmativo
Soy parte de una familia y he construido un modo (estilo) de vida a mi gusto	X		X		X		
Me siento bien cuando pienso lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro	X		X		X		
En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida	X		X		X		
No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está	X		X		X		

DIMENSIONES/ITEMS	PERTINENCIA		RELEVANCIA		CLARIDAD		SUGERENCIAS
DIMENSION: RELACIONES POSITIVAS	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes comparto mis preocupaciones.	X		X		X		
Si tuviera la oportunidad, cambiaría muchas cosas de mí mismo	X		X		X		
En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo	X		X		X		
Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí	X		X		X		
Tengo clara la dirección y objetivo de mi vida	X		X		X		

Escaneado con CamScanner

Me siento orgulloso de quién soy y de la vida que llevo	X		X		X		
Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de aprendizaje, desarrollo y crecimiento	X		X		X		

DIMENSIONES/ITEMS	PERTINENCIA		RELEVANCIA		CLARIDAD		SUGERENCIAS
DIMENSION: AUTONOMÍA	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
Expreso fácilmente mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de las personas	X		X		X		
Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga	X		X		X		
Tiendo a dejarme influenciar por personas con opiniones firmes	X		X		X		
Me juzgo por lo que pienso que es importante, no por lo que otros piensan que es importante	X		X		X		
Me resulta difícil expresar mis opiniones en temas controvertidos	X		X		X		

DIMENSIONES/ITEMS	PERTINENCIA		RELEVANCIA		CLARIDAD		SUGERENCIAS
DIMENSION: DOMINIO DEL ENTORNO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.	X		X		X		
Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad	X		X		X		

Escaneado con CamScanner

He experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza	X		X		X		
No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida	X		X		X		Cambiar a afirmativo
Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.	X		X		X		
Pensándolo bien, con los años no he mejorado mucho como persona	X		X		X		
Si no fuera feliz en mi vida, tomaría medidas efectivas para cambiarla	X		X		X		

DIMENSIONES/ITEMS	PERTINENCIA		RELEVANCIA		CLARIDAD		SUGERENCIAS
DIMENSION: PROPÓSITO DE VIDA	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
Tiendo a preocuparme por lo que los demás piensan de mí	X		X		X		
Soy una persona activa cuando realizo los proyectos que me propongo	X		X		X		
Siento que mis amistades me aportan muchas cosas	X		X		X		
Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo	X		X		X		
Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen	X		X		X		Cambiar "deprimen" con sinónimos
Soy bastante eficiente, manejando mis responsabilidades diarias	X		X		X		
Siento que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona	X		X		X		Similar a la dimension dominio del entorno
Las experiencias nuevas me desafían a replantear lo que pienso sobre mí mismo y el mundo	X		X		X		

Escaneado con CamScanner

DIMENSIONES/ITEMS	PERTINENCIA		RELEVANCIA		CLARIDAD		SUGERENCIAS
DIMENSION: CRECIMIENTO PERSONAL	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
Me preocupa cómo otras personas evalúan las elecciones que he hecho en mi vida	X			X	X		
Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general	X		X		X		
Conforme pasa el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo	X		X		X		
Hace mucho tiempo; que dejé de hacer cambios importantes en mi vida	X		X		X		
A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo	X		X		X		

EL INSTRUMENTO ES APLICABLE (X) NO APLICABLE ( )

VALIDADO POR:

Nro. de colegiatura: 57432

Grado académico: Licenciada en Psicología Humana

Institución donde labora: I.E.P. Millennium

Tiempo de experiencia: 2 años

FIRMA O SELLO

Jakeline Jishel Yanqui Macedo
LIC EN PSICOLOGÍA HUMANA
C.Ps. N° 57432

Escaneado con CamScanner

VALORACION DEL INSTRUMENTO

ESCALA DE RESPUESTAS RUMIATIVAS (RSS)

DIMENSIONES/ITEMS	PERTINENCIA		RELEVANCIA		CLARIDAD		SUGERENCIAS
DIMENSION: REFLEXIVA	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
Piensas en lo solo/a que te sientes	✓		✓		✓		
Piensas en tus sensaciones de fatiga y molestias	✓		✓		✓		
Piensas en lo duro que te resulta concentrarte	✓		✓		✓		
Piensas en lo pasivo/a y desmotivado/a que te sientes	✓		✓		✓		
Piensas acerca de cómo pareces no sentir ya nada	✓		✓		✓		
Piensas "¿Por qué siempre reacciono de esta forma?"	✓		✓		✓		
Piensas acerca de una situación reciente, anhelando que hubiera ido mejor	✓		✓		✓		
Piensas "Por qué tengo problemas que el resto de las personas no tienen"	✓		✓		✓		
Piensas: "¿Por qué no puedo controlar las cosas mejor?"	✓		✓		✓		
Piensas en lo triste que te sientes	✓		✓		✓		
Piensas sobre cómo no te apetece hacer nada	✓		✓		✓		

DIMENSIONES/ITEMS	PERTINENCIA		RELEVANCIA		CLARIDAD		SUGERENCIAS
DIMENSION: REPROCHES	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
Piensas "No seré capaz de hacer mi trabajo/tarea si no soy capaz de quitarme esto de encima"	✓		✓		✓		
Piensas: "¿Qué he hecho yo para merecerme esto?	✓		✓		✓		
Analizas los sucesos recientes para entender por qué estás deprimido	✓		✓		✓		
9Piensas "¿Por qué no puedo conseguir hacer las cosas?"	✓		✓		✓		
Te vas por ahí solo/a y piensas en por qué te sientes así.	✓		✓		✓		
Escribes lo que estás pensando y lo analizas	✓		✓		✓		

Escaneado con CamScanner

Piensas: "No seré capaz de concentrarme si continúo sintiéndome de esta manera	✓		✓		✓		
Piensas sobre todos tus defectos, debilidades, fallos y equivocaciones	✓		✓		✓		
Analizas tu forma de ser para intentar comprender por qué estás deprimido/a	✓		✓		✓		
Te vas solo/a algún sitio para pensar sobre cómo te sientes	✓		✓		✓		
Piensas en cómo estás de irritado contigo mismo/a	✓		✓		✓		

EL INSTRUMENTO ES APLICABLE (X)	**NO APLICABLE ( )**
VALIDADO POR: Wilis Mayrol Zuñiga Salas Nro. de colegiatura: 43626 Grado académico: Magister en Ps. Educativa Institución donde labora: Universidad Andina del Cusco Tiempo de experiencia: 5 años	
FIRMA O SELLO Wilis Mayrol Zuñiga Salas PSICÓLOGO C.Ps.P. N° 43626	

Escaneado con CamScanner

CUESTIONARIO DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE RYFF

DIMENSIONES/ITEMS	PERTINENCIA		RELEVANCIA		CLARIDAD		SUGERENCIAS
DIMENSION: AUTOACEPTACIÓN	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
Cuando analizo la historia de mi vida, me siento satisfecho de cómo han resultado las cosas	/		/		/		
En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo	/		/		/		
No cuento con muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar	/		/		/		
Soy parte de una familia y he construido un modo (estilo) de vida a mi gusto	/		/		/		
Me siento bien cuando pienso lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro	/		/		/		
En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida	/		/		/		
No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está	/		/		/		

DIMENSIONES/ITEMS	PERTINENCIA		RELEVANCIA		CLARIDAD		SUGERENCIAS
DIMENSION: RELACIONES POSITIVAS	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes comparto mis preocupaciones.	/		/		/		
Si tuviera la oportunidad, cambiaría muchas cosas de mí mismo	/		/		/		
En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo	/		/		/		
Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí	/		/		/		
Tengo clara la dirección y objetivo de mi vida	/		/		/		

Escaneado con CamScanner

Me siento orgulloso de quién soy y de la vida que llevo	✓		✓		✓		
Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de aprendizaje, desarrollo y crecimiento	✓		✓		✓		

DIMENSIONES/ITEMS	PERTINENCIA		RELEVANCIA		CLARIDAD		SUGERENCIAS
DIMENSION: AUTONOMÍA	**SI**	**NO**	**SI**	**NO**	**SI**	**NO**	
Expreso fácilmente mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de las personas	✓		✓		✓		
Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga	✓		✓		✓		
Tiendo a dejarme influenciar por personas con opiniones firmes	✓		✓		✓		
Me juzgo por lo que pienso que es importante, no por lo que otros piensan que es importante	✓		✓		✓		
Me resulta difícil expresar mis opiniones en temas controvertidos	✓		✓		✓		

DIMENSIONES/ITEMS	PERTINENCIA		RELEVANCIA		CLARIDAD		SUGERENCIAS
DIMENSION: DOMINIO DEL ENTORNO	**SI**	**NO**	**SI**	**NO**	**SI**	**NO**	
Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.	✓		✓		✓		
Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad	✓		✓		✓		

Escaneado con CamScanner

He experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza	/		/		/		
No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida	/		/		/		
Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.	/		/		/		
Pensándolo bien, con los años no he mejorado mucho como persona	/		/		/		
Si no fuera feliz en mi vida, tomaría medidas efectivas para cambiarla	/		/		/		

DIMENSIONES/ITEMS	PERTINENCIA		RELEVANCIA		CLARIDAD		SUGERENCIAS
DIMENSION: PROPÓSITO DE VIDA	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
Tiendo a preocuparme por lo que los demás piensan de mí	/		/		/		
Soy una persona activa cuando realizo los proyectos que me propongo	/		/		/		
Siento que mis amistades me aportan muchas cosas	/		/		/		
Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo	/		/		/		
Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen	/		/		/		
Soy bastante eficiente, manejando mis responsabilidades diarias	/		/		/		
Siento que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona	/		/		/		
Las experiencias nuevas me desafían a replantear lo que pienso sobre mí mismo y el mundo	/		/		/		

Escaneado con CamScanner

DIMENSIONES/ITEMS	PERTINENCIA		RELEVANCIA		CLARIDAD		SUGERENCIAS
DIMENSION: CRECIMIENTO PERSONAL	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
Me preocupa cómo otras personas evalúan las elecciones que he hecho en mi vida	✓		✓		✓		
Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general	✓		✓		✓		
Conforme pasa el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo	✓		✓		✓		
Hace mucho tiempo; que dejé de hacer cambios importantes en mi vida	✓		✓		✓		
A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo	✓		✓		✓		

EL INSTRUMENTO ES APLICABLE ( ) **NO APLICABLE ( )**

VALIDADO POR: Wilis Mayrol Zuñiga Salas

Nro. de colegiatura: 43626

Grado académico: Magister en Ps. Educativa

Institución donde labora: Universidad Andina del Cusco

Tiempo de experiencia: 5 años

FIRMA O SELLO

Wilis Mayrol Zuñiga Salas
PSICÓLOGO
C.Ps.P. N° 43626

Escaneado con CamScanner

Anexo 4: Documentos de autorización para aplicación del instrumento

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

SOLICITO: Acceso al estudiantado de la academia
PRE MILITAR POLICIAL SAN MARTIN
para realizar una investigación.

Señor:
Johnathon Figueroa Gutierrez

PROMOTOR DE LA ACADEMIA PRE MILITAR POLICIAL SAN MARTIN
Presente.-

Yo **MICHAEL GARCIA QUISPE** identificado con **DNI N° 70666239**, con número de celular 973597373, con correo 154834@unsaac.edu.pe, domiciliado en Asoc. Manuel Scorza G 03 Abancay- Apurimac, y yo **MELANY NINOSKA CENTENO YEPEZ**,identificada con DNI N° **76571065**, con numero de celular 922086806, con correo 144620@unsaac.edu.pe, domiciliada en Av. Velasco Astete Urb. Sr. De los Milagros A-3 Wanchaq- Cusco; nos presentamos ante usted con el debido respeto y exponemos.

Que, habiendo culminado la carrera profesional de PSICOLOGIA en la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco con el grado de BACHILLER, nos encontramos realizando nuestra investigación titulada "RUMIACIÓN COGNTIVA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ALUMNOS DE LAS ACADEMIAS PRE-POLICIALES ISKRA Y SAN MARTÍN DEL DISTRITO DE WANCHAQ-CUSCO, 2024; la participación de este estudio es estrictamente voluntaria y confidencial, por lo cual solicitamos a usted permiso para poder acceder a la población de estudio conformada por estudiantes pre militares y pre policiales y poder realizar de manera presencial la aplicación de nuestros instrumentos de investigación, para lo cual apelamos a su persona para los permisos correspondientes.

Por lo expuesto.

Pido a usted acceder a nuestra petición.

Cusco, 20 de febrero del 2024

Michael Garcia Quispe
DNI: 70666239

Melany Ninoska Centeno Yepez
DNI: 76571065

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

SOLICITO: Acceso al estudiantado de la academia pre cadete Iskra para realizar una investigación.

Señor:

Fitzgerald William Velarde Ramos

PROMOTOR DE LA ACADEMIA PRE CADETE ISKRA

Presente.-

Yo **MICHAEL GARCIA QUISPE** identificado con **DNI N° 70666239**, con número de celular 973597373, con correo 1548344@unsaac.edu.pe, domiciliado en Asoc. Manuel Scorza O 03 Abancay- Apurimac, y yo **MELANY NINOSKA CENTENO YEPEZ** identificada con **DNI N° 76571065**, con numero de celular 922086806, con correo 1446200@unsaac.edu.pe, domiciliada en Av. Velasco Astete Urb. Sr. De los Milagros A-3 Wanchaq- Cusco; nos presentamos ante usted con el debido respeto y exponemos:

Que, habiendo culminado la carrera profesional de PSICOLOGIA en la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco con el grado de BACHILLER, nos encontramos realizando nuestra investigación titulada "RUMIACIÓN COGNTIVA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ALUMNOS DE LAS ACADEMIAS PRE-POLICIALES ISKRA Y SAN MARTÍN DEL DISTRITO DE WANCHAQ-CUSCO, 2024; la participación de este estudio es estrictamente voluntaria y confidencial, por lo cual solicitamos a usted permiso para poder acceder a la población de estudio conformada por estudiantes pre militares y pre policiales y poder realizar de manera presencial la aplicación de nuestros instrumentos de investigación, para lo cual apelamos a su persona para los permisos correspondientes.

Por lo expuesto.

Pido a usted acceder a nuestra petición.

Cusco, 26 de febrero del 2024

Michael Garcia Quispe
DNI: 70666239

Melany Ninoska Centeno Yepez
DNI: 76571065

ACADEMIA PRE CADETE ISKRA

Anexo 5: Registro fotográfico






ACADEMIA
ISKRA

