

CAPÍTULO 5

RUMIACIÓN DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS EN TIEMPOS DE PANDEMIA: GÉNERO Y EDAD

Jessica Paola Palacios Garay¹

Violeta Cadenillas Albornoz²

Betty Trujillo Medrano³

Karla Robalino Sánchez⁴

Resumen

La rumiación como la acción de pensar constantemente en un hecho o suceso con la entera finalidad de reflexionar sobre el mismo. El objetivo de este trabajo es determinar los niveles y la asociación de la rumiación en la salud mental de los estudiantes universitarios como consecuencia directa de la pandemia y el impacto en la edad y género, enfoque cuantitativo, de tipo sustantiva y diseño no experimental de corte transaccional. Para este estudio, la muestra estuvo conformada por 275 estudiantes extraídos mediante un muestreo probabilístico. La técnica empleada fue la encuesta y como instrumento la Escala de respuestas rumiativas. Los resultados fueron que la rumiación, rumia depresiva, reproches y reflexión se encuentran asociadas o son dependientes del sexo y la edad; debido a que p vale menor del nivel de significación y se establece que existen factores sociodemográficos asociados a la variable y dimensiones. Se concluye que la rumiación es una estrategia de autorregulación precipitada por pensamientos negativos y tiene como consecuencia que los estudiantes presenten poca motivación, tristeza, sentirse con menos energía para efectuar cualquier actividad, distraibilidad, un pronóstico de alto nivel de agotamiento emocional académico.

Palabras Clave: *rumiación depresiva, reproches, reflexión, género, edad*

Abstract

Rumination as the action of constantly thinking about a fact or event with the entire purpose of reflecting on it. The objective of this work is to determine the levels and association of rumination in the mental health of university students as a direct consequence of the pandemic and the impact on age and gender, quantitative approach, substantive type and non-experimental cut-off design. transactional. For this study, the sample consisted of 275 students drawn through probabilistic sampling. The technique used was the survey and the Ruminative Response Scale as an instrument. The results were that rumination, depressive rumination, reproaches and reflection are associated with or dependent on sex and age; due to p value lower than the

level of significance and it is established that there are sociodemographic factors associated with the variable and dimensions. It is concluded that rumination is a self-regulation strategy precipitated by negative thoughts and has as a consequence that students have little motivation, sadness, feel less energy to carry out any activity, distractibility, a prognosis of a high level of academic emotional exhaustion.

Keywords: *depressive rumination, reproaches, reflection, gender, age*

Introducción

Se sabe que la pandemia COVID-19 se apoderó del mundo desde fines del año 2019, volviéndose una de las crisis humanitarias más grandes en la historia dado que afecta en diferentes ámbitos de la vida de las personas, principalmente económica, social y psicológicamente (Soto et al., 2020). Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021) el COVID-19 de por sí ha generado una crisis sanitaria a nivel mundial realmente alarmante. La presente, se inició en Wuhan, China, a finales de diciembre de 2019, convirtiéndose en un gran problema de salud pública. Esto trajo como consecuencia la paralización del mundo como se conocía en el año 2020.

El confinamiento produjo alteraciones significativas emocionales en la salud de las personas, en especial en los jóvenes. Algunas investigaciones afirman que los estudiantes universitarios presentan indicadores significativos de alteraciones emocionales desde la aparición de la pandemia hasta la actualidad (Sánchez et al., 2021). Por otro lado, la coyuntura actual ha aumentado el interés y curiosidad de los profesionales sobre los mecanismos cognitivos en el ámbito emocional tales como la rumiación, puesto que se considera un elemento esencial en el desarrollo de la sintomatología emocional siendo asociada a la ansiedad, estrés y depresión.

Según, Nolen-Hoeksema en 1991 en su teoría del estilo de respuesta, se considera a la rumiación como focalizadora de la repetición y pasividad de las diversas situaciones, en las cuales existen contenido emocional negativos, contribuyendo al mantenimiento y severidad de los trastornos depresivos de las personas. De igual forma, esta se caracteriza por tener pensamientos asociados a sucesos que se han determinado por un estado negativo y retraimiento social de la persona, lo cual incrementa el malestar anímico de la persona, estableciéndose como una estrategia desadaptativa frente al afrontamiento de emociones, trayendo como consecuencia un incremento de la duración e intensidad del estado depresivo, pero existe la respuesta de distracción que consiste en enfocar su atención o pensamiento hacia algo neutral, disminuyendo los síntomas desadaptativos (De Rosa & Keegan, 2018).

Así pues, los pensamientos negativos reiterativos son estimados como causantes de vulnerabilidad cognitiva para distintos trastornos de ansiedad, conducta alimentaria y estado de ánimo. Y son estos pensamientos, una implicación de la actividad cognitiva, en cuanto a los aspectos negativos del mundo y yo, siendo el mundo, hoy en día para los estudiantes universitarios, una catástrofe por la pandemia que se está viviendo (González et al., 2017). Concretamente, la rumiación pronostica el comienzo de depresión y cumple un rol relevante tanto en su sostenimiento como en su recaída.

Según González et al. (2017), la teoría de los estímulos de respuestas, sostiene que la rumiación es un patrón de pensamientos y conductas recurrentes que concentran la atención en uno mismo, en los síntomas depresivos y en sus causas, significados y consecuencias de estos síntomas, en vez de focalizarse de forma activa en una solución para solventar las circunstancias que abarcan esos síntomas. Lamas (2013) señaló que el proceso de rumiación es considerado como un factor trans-diagnóstico referente a las patologías emocionales. Además, se apoya de estudios que comprueban cómo este acto es responsable de la causa y el sostenimiento de la depresión y de sus síntomas a mediano y largo plazo.

El objetivo de este trabajo es determinar los efectos del incremento de la rumiación en la salud mental de los estudiantes universitarios como consecuencia directa de la pandemia.

Conceptualización de rumiación

Las emociones son mecanismos del individuo que surgen de una manera espontánea ante diversos acontecimientos que se presentan inesperadamente, es decir, impulsos que actúan de forma inmediata (Greco, 2010). En otras palabras, las emociones tienen como finalidad anticipar al organismo ante una respuesta diferente. En cuanto a la rumiación, tiene como concepto un patrón o modelo de conductas y pensamientos incesantes que dirigen la atención hacia uno mismo además de los síntomas significativos y las consecuencias, en vez de reemplazar estos pensamientos para centrarse en la búsqueda de alternativas y soluciones para resolverlas (Nolen - Hoeksema & Morrow, 1993).

Además, la rumia guarda relación con la preocupación ya que en las dos formas surgen pensamientos reiterados por la ausencia de flexibilidad mental, que impide que el individuo logre cambiar su foco de atención de estímulos desfavorables. Sin embargo, dentro de las diferencias se encuentra una estrecha relación con respecto a la orientación temporal, puesto que la rumiación está dirigida a pensamientos del pasado y la preocupación desencadena pensamientos, pero hacia acontecimientos futuros (Avilés, 2013).

Asimismo, De Rosa y Keegan (2018), la rumiación se asocia con aquellos pensamientos recurrentes producidos por focalizar su concentración en temas de ansiedad, crisis de ira o depresión donde este suceso desadaptado afecta no solo a nivel anímico sino social del individuo.

Dentro de este marco, se encuentra la importancia de la salud mental en tiempos de pandemia, por ello es preciso mencionar que el predominio de los pensamientos rumiantes va de la mano con este concepto, si no se logra encontrar una estabilidad para saber manejarlas se podría dañar las relaciones interpersonales (Zapata et al., 2021).

Teorías de rumiación

Teoría de estilos responsivos, este modelo implica que la rumiación se hace presente en situaciones aversivas que lo ameriten. En otras palabras, la manera rumiante cuando la persona se encuentra ante situaciones tristes o depresivas, por lo cual, se hace mayor énfasis en lo que se piensa y se siente. Asimismo, los teóricos admiten que existen dos tipos, los cuales pueden concebirse como la rumiación negativa y la rumiación reflexiva, siendo la negativa la que genere respuestas perjudiciales para el individuo ya que, en esta provocará que el mismo tenga una repetición constante de las emociones, conductas, o situaciones que provoquen el estado depresivo, por lo cual, no permitirá que el afectado adquiera la capacidad resiliente necesaria para afrontar el obstáculo (Nolen-Hoeksema, 1991; Treynor et al., 2003).

Modelo basado en la tristeza, este enfoque nace en contra de la teoría de estilos de respuesta, donde se plantea que las técnicas que usan son de orden banal y, además, no estarían relacionadas entre sí. Por lo tanto, los teóricos de este modelo afirmaron que la rumiación es producto de la repetición constante de lo que significan los pensamientos negativos mas no de las causas o consecuencias que lo provocan. Uno de los aportes más significativos que mantiene esta teoría, recae en el factor tiempo; es decir, asocian las ideas dificultosas con sucesos ocurridos exclusivamente en el presente (McLaughlin et al., 2007).

Modelo Stress Reactive Rumination, este enfoque refiere que los pensamientos negativos no anteceden a la rumiación, sino que es la rumiación el factor desencadenante de la constante aparición de estos fenómenos. Dicha teoría lleva una enorme ventaja a comparación del resto debido a las causas metafísicas a las que concierne; sin embargo, se centran en mencionar que los actos rumiantes aparecen únicamente ante situaciones estresantes, hecho que es invalidado, la rumiación puede presentarse por un sinnúmero de hechos aversivos para el individuo y no solamente por estrés (Alloy et al., 2000; Smith y Alloy, 2009).

Teoría de progresión de objetivos, dicho enfoque resulta un tanto peculiar ya que tiene una noción de la rumiación como un yerro presente en el desarrollo humano. Dicho en otras palabras, la rumiación no es un conjunto de idealizaciones negativas producidas por una situación desencadenante, sino que es un obstáculo que se genera al no poder alcanzar las metas u objetivos. Por lo tanto, esta se hace presente cuando se evoca una percepción falsa de logros y no se consigue satisfacerlos en la medida que se haya propuesto (Martin et al., 1993; White, 2016).

Tipos de Rumiación

La Rumiación Cognitiva (RC) es considerada como una edificación bidimensional que tiene como primera magnitud la reflexión, la cual está determinada como un transcurso introspectivo que da como finalidad colaborar con la determinación de problemas cognitivas, que se interpreta por la comparación persistente ante las ubicaciones actuales con patrones

inalcanzables. Sin embargo, la RC reflexiva que se considera como un constructo funcional que accede a personas a saber resolver los problemas y moderar los estados de ánimos negativos, mientras tanto la RC negativa que es una planificación de mal funcionamiento que concurrir con el afecto negativo, la cual puede ser frecuentado como un diverso de inseguridad para la depresión y los trastornos de alimentación (Toro et al., 2020). Además, el autor menciona que la RC, determina una manera de respuesta cognitiva repetitiva e indiferentemente orientada ante el malestar emocional, en los síntomas psicopatológicos, como los factibles procesos y deducciones de estas manifestaciones, son asociadas a una insuficiente desenlace activo de problemas. Aunque el individuo prefiere tenerlos enfocados y distinguir su malestar emocional que será una compañía permanentemente. Esto consiste en un seguimiento de pensamientos repetitivos que se clasifican por ocasionar énfasis perdurables, estáticas, incontrolables y cíclicas, visiblemente en estados emocionales aversivos como el nerviosismo, temor, desagrado, debilidad, ira, que prácticamente son derivados de sucesiones cognitivas recurrentes y no intencionales.

Rumiación universitaria en tiempos de pandemia

Para Gonzales (2020), el confinamiento social por la pandemia de COVID-19 ha sometido a los estudiantes a una gran carga emocional debido a que la situación vivida los podría llevar a la depresión o ansiedad lo cual también conlleva a tener consecuencias negativas en su desempeño académico, es por ello que se destaca también la importancia que puede tener una institución superior en el desarrollo de las habilidades de sus estudiantes, ya que esta también puede realizar una investigación acerca de los casos que se den y por qué ocurren, para obtener también la mejor forma de contribuir en mantener la salud emocional de sus universitarios.

Castagnola et al. (2021) mencionaron que debido a la pandemia han aflorado diversos sentimientos negativos como la depresión o el estrés, y a esto se incrementa las muertes que se ha tenido por el contagio, las cuales no pueden ser acompañadas por un proceso de duelo según las costumbres

que tenga cada cultura, esto debido a las medidas de bioseguridad; por ello es muy importante la resiliencia que puedan mostrar las personas esto implica la capacidad de soportar los malos momentos y recuperarse de las causas que traigan consigo, sobreponiéndose así a las adversidades. Se menciona también que todas las personas tienen la capacidad de desarrollar su resiliencia y hay factores internos como externos que permite aumentarla o disminuirla como puede ser desde el caso de estar bien o no física e inmunológicamente, hasta las actitudes de los padres hacia la persona.

Las rumiaciones negativa e intrusiva accionan de manera que inhibe la función de un sujeto para poder usar los recursos de afrontamiento más adaptables, lo cual dificulta la resolución de los inconvenientes, lo cual se junta, por consiguiente, a un ánimo irritable y también genera estrés en el individuo. Sin embargo, las rumiaciones reflexiva y deliberada conforman un intento de entender el acontecimiento, hallar probables soluciones a los inconvenientes derivados y encontrar posibles beneficios de haber estado expuesto a una situación que genera estrés enormemente (Walter & Bates, 2012).

Para Tedeschi y Blevins (2015) justo después de un traumático acontecimiento, los pensamientos que ingresan de una intrusiva acceden sin avisar en la conciencia de un sujeto, ocasionando estrés y posibles vivencias de ansiedad, disociación e hipervigilancia y de esta forma progresivamente. Sin embargo, ya sea de manera espontánea o mediante estrategias terapéuticas respecto a la exposición y el procesamiento cognitivo, algunas veces la persona logra de alguna manera comprometerse con sus pensamientos y sentimientos, favoreciendo la metacognición, mejor dicho, la capacidad de ver y revisar los propios pensamientos, en otros términos, es posible que la rumiación intrusiva inicial vinculada a que la producción de malestar emocional logre seguir estando en el tiempo, haciendo la vivencia del estrés más prolongada, que logre ofrecer después a una rumiación más deliberada, lo cual facilita el progreso del crecimiento post traumático (CPT) (Calhoun et al., 2010).

El llegar de una rumiación intrusiva hacia una más deliberada da un lugar para la correcta toma de acciones para llegar a entendimiento del trauma en la cual el trauma consigue un sentido y se encamina hacia su resolución. De esta manera, toda la vivencia podría ser vista de manera positiva y

muy significativa, debido a que se realiza un aprendizaje en interacción de acuerdo con la vivencia, permitiendo que el individuo que ha pasado por el trauma pueda seguir con su vida con un sentido de bienestar.

De ese modo, la promoción de una rumiación deliberada, obtenida de una manera espontánea por los participantes del presente estudio, podría ser una de las más relevantes vías para conducir al CPT (Garland et al., 2015).

Causas de la rumiación

Según McLaughlin y Nolen-Hoeksema (2011) es causada por desórdenes emocionales y mentales, los cuales generan trastornos ansiosos y depresivos con mayor impacto en adolescentes y adultos.

De igual modo, Nolen-Hoeksema & Aldao (2011), la rumiación es causada por la angustia que se genera por el pensamiento repetitivo del individuo sobre el origen de su malestar como también en los efectos que le pueden causar, pero sin la determinación para buscar una solución, lo cual tendría como efecto el origen de su sensación de angustia.

Asimismo, se afirma que las emociones como la ansiedad causa una predisposición significativa relacionada a la soledad, rumiación y ausencia de vitalidad personal. Además, recalca sobre los estudiantes universitarios que sufren esta alteración emocional, pueden presentar una mayor rumiación y sensación de vacío como también bajos niveles de energía porque experimentan temor, frustración, tristeza, angustia, entre otras emociones (Falcó et al., 2019).

Por otro lado, Lee et al. (2020), los trastornos ansiosos y depresivos relacionados a la pandemia por Covid-19 han desencadenado problemas psicológicos en muchas personas las cuales se encuentran constantemente con preocupaciones por el temor de contagiarse y por la incertidumbre de no saber lo que les deparará el futuro. Asimismo, se afirma que los pensamientos repetitivos de angustia y ansiedad también están relacionados a la carencia de apoyo social, problemas físicos y desesperanza por todo lo que ha estado sucediendo.

Dimensiones de la rumiación

| *Rumia depresiva*

Según Hernández et al. (2016), la rumia depresiva como un factor de riesgo grave para la depresión, permite la identificación e intervención en personas que son propensas a la depresión, ansiedad y otros trastornos, en algunos casos la rumia puede favorecer el desarrollo de sus habilidades en las personas para utilizarla de manera reflexiva.

| *Reproches*

De Rosa & Keegan, (2018), señalaron que los reproches generan preocupaciones, trastornos de ansiedad, depresión y afectan la conducta. Estos pensamientos rumiantes, según Doering et al. (2018), son considerados negativos ya que el sujeto se mantiene en constante ideación de la situación y la asume con tristeza. Lucena et al. (2018), manifestaron que dichos reproches generan preocupaciones, depresión, trastornos de ansiedad y afectan la conducta. alimentaria.

| *Reflexión*

Forma parte de la rumiación y es el proceso mediante el cual la persona se centra reevaluar y considerar los aspectos positivos de la situación. De Rosa y Keegan (2018), en el proceso reflexivo el sujeto se ocupa de buscar posibles soluciones al problema ya que es capaz de concentrarse y buscar diferentes alternativas. En la misma línea Murray et al. (2019), esta actividad se presenta a través de procesos mentales desarrollados por los individuos los cuales lo impelen a estar continuamente pensando o dando vueltas acerca de un mismo tema, como parte del patrón de conductas rumiativas.

Metodología

Se utilizó un paradigma positivista, enfoque cuantitativo de diseño no experimental de corte transaccional, tipo de estudio sustantivo nivel descriptivo con una muestra de tipo probabilístico, que estuvo conformada por 275 estudiantes universitarios del tercero, cuarto y quinto ciclo de la Facultad de Ciencias de Salud de una Universidad Privada.

El instrumento que se usó en la presente investigación fue Escala de Respuestas Rumiativas (ERR, por sus siglas en español). Versión adaptada a población mexicana por Hernández-Martínez, García, Valencia y Ortega (2016) para evaluar el estilo de pensamiento rumiativo tres dimensiones rumia depresiva, (ERR reproches) y reflexión (ERR reflexión), de igual forma se cuenta con reactivos que evalúan sintomatología depresiva. Es un autoinforme de 22 ítems con cuatro opciones de respuesta: “Casi nunca”, “Algunas veces”, “A menudo” y “Casi siempre”. Con un punto de corte de 40 y un máximo de 88 puntos, entre mayor sea la puntuación existen más respuestas rumiativas. Cuenta con un alfa Cronbach de 0.93.

Resultados

Tabla 1

Niveles de la variable rumiación y sus dimensiones

Niveles	Rumiación		Rumia depresiva		Reproches		Reflexión	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Bajo	120	43.6	115	41.8	120	43.6	114	41.5
Medio	95	34.5	112	40.7	133	48.4	89	32.4
Alto	60	21.8	48	17.5	22	8.0	72	26.2
Total	275	100	275	100	275	100	275	100

En la tabla 1 se observó que en cuanto a la rumiación el 43.6% presentaron nivel bajo, el 34.5% presentó nivel medio y el 21.8% presentaron nivel alto. Para la rumia depresiva, el 41.8% presentaron nivel bajo, el 40.7% presentaron nivel medio y el 17.5% presentaron nivel alto. En relación a la dimensión reproches, el 43.6% presentaron nivel bajo, el 48.4% presentaron nivel medio y el 8% presentaron nivel alto. En relación a la dimensión reflexión, se encontró que el 41.5% de resultados con nivel bajo, l 32.4% de nivel medio y el 26.2% de nivel alto.

Tabla 2

Niveles de la variable rumiación según sexo

Masculino Femenino		Sexo		Total	
Rumiación (Agrupada)	Bajo		111	9	120
			40,4%	3,3%	43,6%
	Medio		22	73	95
			8,0%	26,5%	34,5%
	Alto		0	60	60
			0,0%	21,8%	21,8%
Total			133	142	275
		48,4%	51,6%	100,0%	

En la tabla 2 se puede apreciar que los de sexo masculino presentan la rumiación con un 40.4% de nivel bajo, el 8% de nivel medio y las de sexo femenino tienen un 3.3% de nivel bajo de rumiación, el 26.5% de nivel medio y el 21.8% de nivel alto de rumiación.

Tabla 3

Niveles de la variable rumiación según edad

Menores de 20 De 21 a 23		Edad			Total	
		Mayores de 24				
Rumiación	Bajo		70	30	20	120
			25,5%	10,9%	7,3%	43,6%
	Medio		15	69	11	95
			5,5%	25,1%	4,0%	34,5%
	Alto		1	49	10	60
			0,4%	17,8%	3,6%	21,8%
Total		86	148	41	275	
		31,3%	53,8%	14,9%	100,0%	

En la muestra menor de 20 años, el 25.5% presentaron niveles bajos de rumiación, el 5.5% presentaron nivel medio y el 0.4% de nivel alto, los que presentan de 21 a 23 años de edad, presentaron un 10.9% de nivel bajo, el 25.1% de nivel medio y el 17.8% de nivel alto y los mayores de 24 años, el 7.3% presentaron nivel bajo, el 4% e nivel medio y el 3.6% presentaron nivel alto.

Tabla 4

Significancia de factores sociodemográficos asociados a la rumiación

Factores	Chi cuadrado	p-valor
Sexo	173,971	,000
Edad	86,690	,000

En la tabla 4, la rumiación se encuentra asociada o es dependiente del sexo y la edad, se demuestra la prueba de la independencia de $\chi^2 = 173,971$ y 86,690 respectivamente y p value siendo menor del nivel de significación

que se asume, ante los resultados se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula, estableciéndose que existen factores sociodemográficos asociados a la rumiación

| *Discusión*

La hipótesis general del estudio ha sido confirmada, al constatar que existe una asociación la rumiación, la rumia depresiva, reproches y reflexiva se encuentran asociadas o son dependientes del sexo y la edad; debido a p value menor del nivel de significación y se establece que existen factores sociodemográficos asociados a la variable y sus dimensiones.

En una investigación realizada en el año 2020 de una muestra de 1330 estudiantes universitarios se determinó que existía una asociación entre la desregulación emocional, la rumiación y las ideas suicidas, hallándose en mayor proporción en la población la desregulación emocional y la rumiación (Velásquez et al., 2020).

De acuerdo con Escudero et al. (2015), los estudios acerca de la rumiación, a la Teoría de la Cascada Emocional propuesta por Selby y Joiner, la cual hace referencia sobre los efectos de las rumiaciones intensas que se transforman en pensamientos perjudiciales que van aumentando y prologándose, desencadenando conductas de autolesiones físicas. Por otro lado, Vargas et al. (2017), la Teoría Clínica Afectiva de Heil como aquella que más vinculo comparte con el trastorno de rumiación, puesto que esta establece que la persona, frente a una situación que le genere dolor, hará que su estado de ánimo se vuelva negativo y aparecerán emociones como ansiedad y pérdida de confianza propia, por lo que le será más lento la recuperación por la falta de actitud positiva

Asimismo, la teoría del género determina que la rumiación tiene una mayor probabilidad de ser síntomas depresivos obtenidos por la mujeres que por los hombre, explicando se presentan sensaciones de la falta de control por parte de ellas sobre su entornos por la menor relevancia que se les da en el poder y status social, provocando una falta en sus expectativas generalizadas sobre el control de los eventos, conduciéndolas a la disminución de su

estado anímico causado por su desmotivación, pasividad, autoeficacia, pérdida de su autoestima y del dominio, resultando que el estrés y la angustia emocional al que llegan por todas estas características, las llevan a caer en la rumiación (De Rosa & Keegan, 2018).

En cuanto a la relación de la depresión y la rumiación en los estudiantes universitarios se logra resaltar que la mayoría de los estudiantes de pregrado presentan alteraciones afectivo-emotivas de tipo depresivo leve y moderada a causa de la pandemia. Teniendo como síntomas la desesperanza del futuro, el insomnio, la desmotivación, la intranquilidad y los pensamientos negativos frecuentes (Apaza et al., 2020). Estos resultados son complementados con la investigación de Sánchez et al. (2021) quienes evaluaron a una muestra de 1264 de estudiantes universitarios a nivel nacional donde se obtuvieron indicadores de depresión, somatización y rumiación en más de la mitad de los estudiantes universitarios encuestados.

Cabe resaltar que, ante diversos estudios epidemiológicos respecto al tema, algunos de los factores críticos tanto en el género de los participantes y la edad. Se indica que las mujeres son dos veces más propensas que los varones a presentar depresión y rumiación. También, se analiza que la tendencia a la rumiación en respuesta a un malestar emocional, empieza desde la adolescencia, de manera que se complejiza y favorece en volverse en una situación crónica y perenne, provocando así, el inicio de cualquier psicopatología. Por otro lado, se indica que va disminuyendo en la tercera edad (Cova et al., 2019).

Para Cann et al. (2011) hay dos tipos de rumiación relacionados con la salud mental que han sido analizados por la ciencia. El primer tipo de rumiación, está asociado a todo lo que engloban estos pensamientos donde se cataloga como rumiación negativa (brooding) y rumiación reflexiva. El segundo tipo de rumiación está asociado al control que se ejerce sobre estos pensamientos y se cataloga como rumiación intrusiva y rumiación deliberada.

Castro y Sanchez (2019) buscaron asociar a la rumia con los sentimientos depresivos y los rasgos de ansiedad en estudiantes de medicina, para ese experimento se utilizó el método de estudio transversal de componente

analítico, se tomó en cuenta usar una muestra no probabilística intencional, la recopilación de datos se hizo mediante el uso de 3 encuestas que recopilaron las variables del tema, como resultado se obtuvo que si existe relación entre la rumia y los rasgos de ansiedad en la existencia de la depresión en su población, y al final nos señala acerca de la importancia de la intervención de la salud mental de los estudiantes para que estos estén en un mejor estado psicológico.

Las rumiaciones negativa e intrusiva actúan como un plan de evitación cognitiva que inhibe la función de un sujeto para desplegar recursos de afrontamiento más adaptativos, lo cual dificulta la resolución de los inconvenientes, y se asocia, por consiguiente, a más grandes niveles de estrés y un estado de ánimo disfórico. Sin embargo, las rumiaciones reflexiva y deliberada conforman un intento de comprender el acontecimiento, hallar probables soluciones a los inconvenientes derivados y encontrar posibles beneficios de haber estado expuesto a un evento enormemente estresante (Walter y Bates, 2012).

Conclusiones

La rumiación se ha presentado en los estudiantes universitarios, generándoles problemas de estrés y ansiedad que son perjudiciales para su vida, así mismo se tiene en cuenta que al ser un tema importante no se debe olvidar, que buscar una solución para todo ello, podría generar más estabilidad en la salud mental y así tener un buen bienestar psicológico.

Se dio a conocer que es de gran relevancia el género y edad que abordan la rumiación lo cual es importante tomar en cuenta ello. Así que de esta manera se podrá intervenir a buscar estrategias y soluciones ante dicho problema. Dado que se sabe lo que desencadenaría estos pensamientos recurrentes, afectando así el estado psicológico y emocional.

El estilo de respuesta rumiativa se emplea con mayor frecuencia en las mujeres a comparación de los varones, por ende, ellos pueden ser más susceptibles a sufrir trastornos depresivos.

Los factores como el COVID-19 junto a sus consecuencias de muerte y las medidas como el aislamiento total han influido de manera negativa en los estudiantes universitarios y en algunos incluso se ha exacerbado los pensamientos negativos, es por ello que las habilidades como la resiliencia, la cual todos los seres humanos poseen, se han vuelto tan importantes en estos tiempos de pandemia en los que la población ha sufrido una fuerte agitación y hasta ha tenido que cambiar su forma de vivir.

La pandemia mundial por COVID 19 al haber aparecido de forma agresiva y hasta la actualidad sigue poniendo a prueba el sistema de salud de muchos países por su impacto físico y psicológico en muchas personas que han quedado con secuelas de la enfermedad o muy inestables emocionales por las pérdidas que han experimentado. Por todo lo investigado, se ha llegado a la conclusión de que estudiantes jóvenes universitarios necesitan más observación y cuidados, por medidas de prevención han estado aislados y distanciados socialmente, llevando clases de forma virtual, lo cual ha afectado su rendimiento académico de forma negativa y ha generado que experimenten altos niveles de estrés y ansiedad como también depresión causados por la rumiación.

Finalmente, la rumiación ha sido un factor originado por la ansiedad, estrés y depresión que padecieron los estudiantes universitarios causados por el confinamiento y distanciamiento de sus familiares. Por ende, los estudiantes deben cuidarse tanto física como psicológicamente durante la pandemia para prevenir sentimientos negativos que los podría llevar a cuadros depresivos, los cuales pueden ser causados por el trabajo, familia o estudios. Por ende, se ha determinado a partir del confinamiento que la socialización es un factor de suma importancia para los seres humanos y para su estado anímico emocional, físico y psicológico.

Referencias

Apaza, C., Seminario, R., y Santa-Cruz, J. (2020). Factores psicosociales durante el confinamiento por el COVID-18-Perú. *Revista Venezolana de Gerencia*. 25(90). <https://www.redalyc.org/jatsRepo/290/29063559022/29063559022.pdf>

Alloy LB, Abramson LY, Hogan ME, Whitehouse WG, Rose DT, Robinson MS, Kim RS, Lapkin JB.(2000). The Temple–Wisconsin Cognitive Vulnerability to Depression Project: Lifetime history of Axis I psychopathology in individuals at high and low cognitive risk for depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 109, 403-418.

Avilés Maldonado, P.A. (2013). *Relación entre Crecimiento Postraumático, Afrontamiento y Rumiación - Chile 2013* [Tesis de Magister, Universidad de Concepción]. Repositorio de la Universidad de Concepción.

http://repositorio.udec.cl/jspui/bitstream/11594/1615/1/Tesis_Relacion_entre_Crecimiento_Postrumatico.Image.Marked.pdf

Cann, A., Calhoun, L. G. , Tedeschi, R. G. , Triplett, K., Vishnevsky, T. & Lindstrom, C. (2011). Assessing posttraumatic cognitive processes: the Event Related Rumination Inventory. *Anxiety, Stress & Coping*, 24, 137-156. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10615806.2010.529901>

Castagnola Sánchez, C. G., Cotrina-Aliaga, J. C., y Aguinaga-Villegas, D.(2021). La resiliencia como factor fundamental en tiempos de Covid-19. *Propósitos y*

Representaciones, 9 (1). <http://revistas.usil.edu.pe/index.php/pyr/article/view/1044/1319>

Castro Rodriguez, J. R. y Sanchez Parra, P. A. (2019). *Asociación de la rumia mental y rasgos de la ansiedad en la aparición de depresión en estudiantes de medicina de la Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales U.D.C.A en el año 2018-2019*

[Tesis de grado, Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales]. Repositorio de la Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales. <https://repository.udca.edu.co/handle/11158/3979>

Copati, A. (2018). Efectos de la rumiación sobre la habilidad para resolver problemas en la depresión: una revisión de estudios de resultados. [Archivo PDF]. <https://www.academica.org/000-122/9>

Cova, F., Rincón, P., y Melipillán, R. (2009). Reflexión, Rumiación Negativa y Desarrollo de Sintomatología Depresiva en Adolescentes de Sexo Femenino. *Terapia Psicológica*, 27(2), 155-160. https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082009000200001

- Calhoun, L. G., Cann, A. & Tedeschi, R. G. (2010). *Posttraumatic growth and culturally competent practice: lessons learned from around the globe*. Wiley.
- De Rosa, L. y Keegan, E. (2018). Rumiación: Consideraciones Teórico-Clinicas. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 27(1), 36-43. https://www.revistaclinicapsicologica.com/pdf_files/trabajos/vol_27/num_1/RACP_27_1_36_098KF5L0M4.pdf
- Doering, B., Barke, A., Friehs, T. & Eisma, M. (2018). Evaluación de la rumiación relacionada con el duelo: validación de la versión alemana de la Utrecht Grief Rumination Scale (UGRS). *Psiquiatría BMC*, 18(1), 1-11. <https://bmcp psychiatry.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12888-018-1630-1>
- Escudero, A., Blanco, R., García, J., Morales, M y García, M. (2015). La rumiación cognitiva emocional: un complejo sintomático en el trastorno afectivo estacional en adolescentes. Un estudio cualitativo en un distrito de la Comunidad de Madrid. *Norte de Salud Mental*, 13(51), 29-30. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5071176>
- Falcó, R., Marzo, J y Piqueras, J. (2019). La covitalidad como factor protector ante problemas interiorizados y exteriorizados en adolescentes españoles. *Psicología Conductual*, 28 (3), 393-413. https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2020/12/02.Falco_28-3oa.pdf
- García, R., Valencia, A. y Hernández A. (2017). Pensamiento rumiativo y depresión entre estudiantes universitarios: repensando el impacto del género. *Revista Interamericana de psicología Journal of Psychology*, 3(51), 406-416. <https://journal.sipsych.org/index.php/IJP/article/view/384>
- Garland EL, Geschwind N, Peeters F, Wichers M. (2015). Mindfulness training promotes upward spirals of positive affect and cognition: multilevel and autoregressive latent trajectory modeling analyses. *Front Psychol*. 6,15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00015>.
- González, M., Ibáñez, I. y Barrera, A. (2017). Rumiación, preocupación y orientación negativa al problema: procesos transdiagnósticos de los trastornos de ansiedad, de la conducta alimentaria y del estado de ánimo. *Acta Colombiana de Psicología*. 20(2), 30-41. http://www.scielo.org.co/pdf/acp/v20n2/es_0123-9155-acp-20-02-00042.pdf

- Gonzales Neyra, J. R. (2020). *Nivel de depresión, ansiedad y estrés en jóvenes universitarios asociados a confinamiento social - Arequipa 2020* [Tesis de bachiller, Universidad Católica de Santa María]. <http://tesis.ucsm.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/UCSM/10219/70.2634.M.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Greco, C.(2010).Las emociones positivas: Su importancia en el marco de la promoción de la salud mental en la infancia. *Liberabit. Revista de Psicología*, 16(1), 81 -93. <https://www.redalyc.org/pdf/686/68615511009.pdf>
- Hernández, A., García, R., Valencia, A. y Ortega, N. (2016). Validación de la Escala de Respuestas Rumiativas para población mexicana. *Revista Latinoamericana de Medicina Conductual* 6(2),66-74. <https://www.redalyc.org/pdf/2830/283048876003.pdf>
- Lamas Roldán, R. (2013). El papel de la rumiación en la depresión. https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/93/TFG13_lamas.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Lee, S. A., Mathis, A. A., Jobe, M. C., & Pappalardo, E. A. (2020). Clinically significant fear and anxiety of COVID-19: A psychometric examination of the Coronavirus Anxiety
- Scale. *Magazine National Library of Medicine*, 290. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113112>
- Lucena, P., Pinto, J., Carvalho, S. & Oliveira, M. (2018). ¿La estructura de dos factores ampliamente utilizada de la Escala de respuestas rumiantes es invariable en diferentes muestras de mujeres? *Psicoterapeuta*, 91(3), 398-416. <https://bpspsychub.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/papt.12168>
- Martin, L. L., Tesser, A., & McIntosh, W. D. (1993). Wanting but not having: The effects of unattained goals on thoughts and feelings. In D. M. Wegner & J. W. Pennebaker (Eds.), *Handbook of mental control* (pp. 552–572). Prentice-Hall, Inc.
- McLaughlin, K. A., Borkovec, T. D. & Sibrava, N. J. (2007). The effects of worry and rumination on affect states and cognitive activity. *Behavior Therapy*, 38, 23-38.

- McLaughlin, K. A., & Nolen-Hoeksema, S. (2011). Rumination as a transdiagnostic factor in depression and anxiety. *Magazine National Library of Medicine*, 49 (3), 186-193. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2010.12.006>
- Murray, H., Juarascio, A., Di Lorenzo, C. y Drossman, D. (2019). Diagnóstico y tratamiento del síndrome de rumiación: una revisión crítica. *Revista americana de gastroenterología*, 114(4), 562-578. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6492032/>
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 569-582.
- Nolen-Hoeksema, S. & Aldao, A. (2011). Gender and age differences in emotion regulation and their relationship to depressive symptoms. *Personality and Individual Differences*. 51, 704-708. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.06.012>
- Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. (1993). The effects of rumination and distraction on naturally-occurring depressed moods. *Magazine Cognition and Emotion*, 7(1), 561-570. <https://doi.org/10.1080/02699939308409206>
- Organización Mundial de la Salud (2021). *Brote de enfermedad por Coronavirus (COVID-19)*. https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019?gclid=Cj0KCQjwg7KJBhDyARIsAHrAXaFDYkDe7T5FJh3dnWNwpv5CHyy8Eg7lAhEhzisD69tADkDie9uFRi8aAgMDEALw_wcB
- Paredes, F. y Bustos, A. (2019). Rumiación y abuso sexual infantil. Dolor cíclico y estrategias terapéuticas. *Revista Perspectivas*, 34, 101-127. <http://190.96.76.12/index.php/Perspectivas/article/view/2189/1948>
- Smith, J. M. & Alloy, L. B. (2009). A roadmap to rumination: A review of the definition, assessment, and conceptualization of this multifaceted construct. *Clin Psychol Rev.*, 29(2), 116-128.
- Soto, A., Quiñones, D., Garcia, P., Gotuzzo, E. y Henao, A. (2020). Respuestas rápidas a la pandemia de COVID-19 a través de la ciencia y la colaboración global: el ensayo clínico solidario. *Revista peruana de medicina y salud pública*, 37(2), 36-60. <https://doi.org/10.17843/rpmesp.2020.372.5546>

- Sánchez, H., Yarlequé, L., Nuñez, E., Iparraguirre, C., Matalinares, M. Gutiérrez, E., Egoavil, Tedeschi, R. G. & Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9, 455-471. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8827649/>
- Tedeschi, R. G. & Blewitt, C. L. (2015). From Mindfulness to Meaning: Implications for the Theory of Posttraumatic Growth *Psychological Inquiry*, 26, 373-376 <https://doi.org/10.1080/1047840X.2015.1075354>
- Toro, R. A., Vulbuena, M., Riveros, D., Zapata, M., y Florez, A. (2020). Rumiación cognitiva y su relación con las psicopatologías internalizantes: una revisión sistemática. *IO(2)*, 2-3. <http://www.scielo.org.mx/pdf/psicu/v10n2/2007-5936-psicu-10-2-1.pdf>
- Treynor, W., González, R. & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: a psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 247-259 <https://link.springer.com/article/10.1023/A:1023910315561>
- Vargas, E., López, A., González, J., Matías, B y Alonso, M. (2016). Papel predictor de la rumiación y el mindfulness rasgo en el dolor y el estado de ánimo negativo tras una lesión deportiva: un estudio longitudinal. *Revista de la Sociedad Española del Dolor*, 24(3), 126-127. <https://scielo.isciii.es/pdf/dolor/v24n3/1134-8046-dolor-24-03-00125.pdf>
- Velásquez, C., Grajeda, A., Montero, V. y Montgomery, W. (2020). Vista de 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://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/view/18090/15143>
- Walter, M. & Bates, G. (2012). Posttraumatic growth and recovery from post-traumatic stress disorder. En V. Olisah. *Essential notes in psychiatry*. 143-186. https://www.researchgate.net/publication/224828931_Posttraumatic_Growth_and_Recovery_from_Post_Traumatic_Stress_Disorder
- White, M. (2016). Mapas de la práctica Narrativa. Santiago, Chile: Pra-nas.

Zapata Ospina, J., Patiño Lugo, F., Vélez, C., Campos Ortiz, S., Madrid Martínez, P., Pemberthy Quintero, S., Pérez Gutiérrez, A., Ramírez Pérez, A., y Vélez Marín, V. (2021). Intervenciones para la salud mental de estudiantes universitarios durante la pandemia por COVID-19: una síntesis crítica de la literatura. *Revista Colombiana de Psiquiatría*. 50 (3) 199-213. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2021.04.00>