



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

**PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN
PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

**Rumiación y felicidad de los docentes de educación básica
regular de una red educativa, Los Olivos, 2021**

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:
Maestra en Psicología Educativa**

AUTORA:

Chavez Taipe, Ysabel Victoria (ORCID: 0000-0002-2889-3221)

ASESORA:

Dra. Palacios Garay, Jessica (ORCID: 0000-0002-2315-1683)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Evaluación y aprendizaje

LIMA - PERÚ

2022

Dedicatoria

A Dios por darme fuerzas de seguir adelante, a mi familia y mis hijos que son el motor de mis logros académicos

Agradecimiento

A la asesora, Dra. Jessica Palacios Garay, quien con su asesoría permitió el desarrollo de este trabajo.

A mis compañeros de aula por compartir conocimientos y apoyarnos mutuamente

Índice de contenidos

Carátula	Pg.
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenidos	iv
Índice de tablas	v
Índice de figuras	vi
Resumen	vii
Abstract	viii
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	4
III.MÉTODOLOGÍA	15
3.1. Tipo y diseño de la investigación	15
3.2. Variables y operacionalización	16
3.3. Población (criterios de selección), muestra, muestreo, unidad de análisis	17
3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.	18
3.5. Procedimiento	20
3.6. Método de análisis de datos	20
3.7. Aspectos éticos	21
IV. RESULTADOS	22
V. DISCUSIÓN	28
VI. CONCLUSIONES	34
VII. RECOMENDACIONES	35
REFERENCIAS	36
ANEXOS	44

Índice de tablas

	Pg.
Tabla 1. Población de estudio de docentes de la REI 21 de Los Olivos	18
Tabla 2. Frecuencias de la variable rumiación y sus dimensiones	22
Tabla 3. Frecuencias de la variable felicidad y sus dimensiones	23
Tabla 4. Correlación entre rumiación y felicidad	24
Tabla 5. Correlación entre rumiación y sentido positivo de la vida	25
Tabla 6. Correlación entre rumiación y satisfacción con la vida.	25
Tabla 7. Correlación entre rumiación y realización personal	26
Tabla 8. Correlación entre rumiación y alegría de vivir	27

Índice de figuras

	Pg.
Figura 1. Diagrama simbólico de correlación	15
Figura 2. Niveles de la variable rumiación y sus dimensiones	22
Figura 3. Niveles de la variable felicidad y sus dimensiones	23

Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo: Determinar la relación entre las Rumiación y felicidad de los docentes de educación básica regular de una red educativa de los Olivos 2021. La metodología fue tipo básica, buscó información sobre la problemática de estudio, el diseño fue no experimental, correlacional de corte transversal. La población, estuvo conformada por 457 docentes de educación básica quienes colaboraran con el estudio, la información se recogió sobre la muestra de 104 participantes; se empleó un cuestionario para medir Rumiación y felicidad, ambos cuestionarios cumplieron con los requisitos de validez por juicio de expertos y confiabilidad respectiva. Se empleó la prueba de correlación Spearman para determinar la relación entre variables cuyo resultado fue Rho de Spearman = - ,440 lo que indica una correlación inversa moderada y el valor de la significancia y un $p = 0,000$ $p < 0.05$, lo que permite concluir que la rumiación se relaciona de manera inversa con la felicidad de los docentes de educación básica regular de una red educativa de los Olivos 2021.

Palabras clave: alegría de vivir, realización personal, sentido positivo de la vida, satisfacción con la vida.

Abstract

The objective of this research was: To determine the relationship between Rumination and happiness of regular basic education teachers of an educational network of Los Olivos 2021. The methodology was basic type, it sought information on the study problem, the design was non-experimental, cross-sectional correlational. The population was made up of 457 basic education teachers who collaborated with the study, the information was collected on the sample of 104 participants; a questionnaire was used to measure rumination and happiness, both questionnaires met the validity requirements by expert judgment and respective reliability. Spearman's connection test was used to determine the relationship between variables whose result was Spearman's Rho = - .440, which indicates a moderate inverse correlation and the value of significance and $p = 0.000$ $p < 0.05$, which allows us to conclude that rumination is inversely related to the happiness of regular basic education teachers in a network educational in Los Olivos 2021.

keywords: joy of living, personal fulfillment, positive meaning of life, satisfaction with life

I. INTRODUCCIÓN

Los cambios en el mundo exigen repensar los fundamentos del diseño y modelos para la educación, la salud mental de los docentes así como de los seres humanos continúa siendo perjudicada debido a la angustia emocional que causó la pandemia, pudiendo dar paso al desarrollo de mayores niveles de rumiación; algunas personas no pueden cambiar los pensamientos intrusivos persistentes, un síntoma común de ansiedad, o de estrés postraumático inclusive conducir a la depresión; ante ello las investigaciones sostiene que controlar los pensamientos rumiativos son fundamentales para el bienestar; la rumia es un factor de riesgo psicológico importante que puede conllevar a la depresión (Sarıçam, 2016).

En Turquía, Begum et al. (2020) encontraron que la rumia y el miedo al COVID-19, mediaron la asociación entre intolerancia a la incertidumbre y bienestar mental. Asimismo, la incidencia en el nivel de rumiación de los trabajadores afecta la productividad de una organización, el estado emocional y la motivación aspectos relacionados con el nivel de felicidad de las personas. En Minesota, el estudio de Osborne y Hammoud (2017) postularon que cuando los trabajadores comienzan a retraerse y esconden sus ideas, y sentimientos, se vuelven desconectados y a la defensiva, lo que resulta en un efecto adverso en el trabajo y el desempeño.

Las investigaciones aclararon el impacto de la pandemia en la salud mental y el bienestar; indicando que ha habido una disminución general en la salud mental de la población en general, con altos porcentajes de depresión, ansiedad y estrés, no obstante, los estudios se han centrado en la psicopatología, prestando menos atención a los aspectos psicológicos positivos y los factores protectores de la felicidad de las personas durante el bloqueo de COVID-19 (Gutiérrez, 2021).

En California, Walsh (2018) sostuvo que las personas felices reciben mayores ganancias, exhiben un mejor desempeño laboral y obtienen resultados de evaluaciones más favorables que los compañeros menos felices; las emociones positivas predicen lo que se ha denominado comportamiento organizacional prosocial. Mientras que la rumiación precede o alerta de un posible problema, tal que puede llevarnos a sentir irritabilidad, ansiedad, tristeza, soledad.

En Colombia, ante los duelos vividos por el COVID-19, Larrotta et al. (2020) sostuvieron que lidiar con la sintomatología natural del duelo es utilizar estrategias de afrontamiento, focalizándose en la expresión de emociones, recuerdo y

rumiación de los hechos; otras estrategias son orientadas aprender y desarrollar nuevos roles psicosociales y reconstruir creencias después de la pérdida. Al respecto Jakubowski & Sitko (2021) señalaron que la injusticia percibida, vulnerabilidad podría conducir a una mayor tendencia o resultar en rumia para las personas, además podría conducir a distorsiones cognitivas.

El Perú es el país que reporta mayor cantidad de personas que fallecieron a causa del Covid-19 cifra que dejó a familias en duelo, propagandose el temor y la incertidumbre, en este contexto, los docentes tuvieron que asumir retos mayores en el soporte emocional de sus estudiantes y padres de familia, dado que aproximadamente 10 900 niñas, niños y adolescentes quedaron huérfanos por el fallecimiento de madre y/o padre por la COVID-19 (Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables [Mimp], 2021). Asimismo, se calculó 1098 docentes fallecidos a setiembre de 2021, siendo el 59% varones cuyas edades fluctúan entre los 50 a 64 años (Pulso, 2021). De esto que el miedo acompaña a la ansiedad, no obstante, ya no es el pasado lo que inquieta sino el futuro; la rumiación también se relaciona con la preocupación y el futuro, por lo que rumiamos o nos preocupamos extremadamente ante situaciones que no se pueden controlar (Mendoza, 2021).

La importancia de investigar los niveles de rumiación y felicidad en los docentes de la instituciones educativas de la REI 21 de los Olivos en tiempos de pospnademia, se explica desde la situación vivida por el singular proceso pandémico, es posible que se hayan generado cambios en las rutinas, aislamiento, efectos económicos, el riesgo percibido al salir de casa, a los que se añade el posible retorno a clases, producen inquietud y conducen a pensar, pensar y pensar, ante esto es muy importante que los estudiantes y los maestros tengan un ambiente de aprendizaje positivo. La escuela es una institución para la educación de los estudiantes, debe ser un ambiente pacífico y feliz; principios como el amor, el respeto, la honestidad, el coraje, la empatía y la bondad en la paz, contribuyen al desarrollo de escuelas felices (Calp, 2020).

La investigación recogió la información desde las experiencias de los docentes de escuelas públicas, puesto que el sistema estatal procura convertirse en impulsor clave de la motivación para demostrar un comportamiento positivo a nivel profesional y personal; asimismo, las consecuencias del COVID-19 en la desregulación de emociones favorecieron plantear una importante pregunta de

investigación: ¿Qué relación existe entre la rumiación y la felicidad en docentes de educación básica regular de una red educativa de los Olivos 2021? Y los problemas específicos: ¿Cuál es la relación entre rumiación y sentido positivo de la vida de los docentes? ¿Cuál es la relación entre rumiación y satisfacción con la vida de los docentes? ¿Cuál es la relación entre rumiación y realización personal de los docentes? ¿Cuál es la relación entre rumiación y alegría de vivir de los docentes?

La rumia puede ser un predictor significativo tanto del estrés como del agotamiento, por ello la investigación se justifica teóricamente, porque contribuye con información de recientes investigaciones científicas, cuyo respaldo se encuentran en la teoría de la autodeterminación, que sirvió como marco para el estudio de la variable felicidad; asimismo la teoría cognitiva de estilos de respuesta para la variable rumiación. El ámbito metodológico se justifica, dado que se usaron cuestionarios validados contando con la validez y confiabilidad para el recojo de datos desde un contexto de la modalidad a distancia; en el ámbito práctico, los resultados permitieron contar con un diagnóstico en los niveles tanto de la rumia como de la felicidad. Diagnóstico que sirvió para el diseño y ejecución de los planes de mejora de las instituciones que participaron. La rumiación relacionada con el trabajo predicen resultados como la mala calidad del sueño (Türktozun et ál., 2020)

Además, se plantea el siguiente objetivo general: Determinar la relación entre las Rumiación y felicidad de los docentes de educación básica regular de una red educativa de los Olivos 2021. Y los objetivos específicos: Determinar la relación entre las rumiación y sentido positivo de la vida de los docentes; Determinar la relación entre las rumiación y satisfacción con la vida de los docentes; Determinar la relación entre las rumiación y realización personal de los docentes; Determinar la relación entre las rumiación y alegría de vivir de los docentes.

Asimismo, el estudio presentó la hipótesis general: Existe relación significativa inversa entre Rumiación y felicidad de los docentes de educación básica regular de una red educativa de los Olivos 2021. Y las hipótesis específicas: Existe relación significativa inversa entre rumiación y sentido positivo de la vida de los docentes. Existe relación significativa inversa entre rumiación y satisfacción con la vida de los docentes. Existe relación significativa inversa entre rumiación y realización personal de los docentes. Existe relación significativa inversa entre rumiación y alegría de vivir de los docentes.

II. MARCO TEÓRICO

El estudio presenta los siguientes antecedentes nacionales: Espíritu (2021) quien investigó en Lima con el objetivo de determinar la felicidad, el pensamiento existencial y el rendimiento académico medido, cuyos participantes ascendieron a 264 estudiantes de diferentes carreras de una universidad privada, quienes fueron encuestados con la Escala de Felicidad y el Test de Pensamiento Existencial, los resultados evidenciaron un Rho de Spearman que indicó alta correlación entre felicidad y pensamiento existencial significativa con $p < 0.01$. Los resultados son útiles en la tutoría universitaria. Mientras que, Velásquez et al. (2020) realizaron el estudio en Lima, cuyo objetivo fue determinar las relaciones entre la rumiación y la ideación suicida. La metodología elegida fue de enfoque cuantitativo, se midieron las variables, en 1330 estudiantes de una universidad pública. Los resultados encontraron relaciones entre las variables, encontrando la mayor relación entre desregulación emocional y rumiación.

Asimismo, Velásquez et al. (2018) realizaron el estudio en Lima, cuyo objetivo fue evaluar la relación entre Evitación experiencial la rumiación y la impulsividad en los estudiantes de la UNMSM, de diseño correlacional, los instrumentos usados fueron cuestionarios para cada variable y la escala de respuestas rumiativas. Los resultados indicaron correlación directa moderadas entre las variables. En el caso de Tacsá (2018), cuyo estudio fue realizado en Lima, tuvo el objetivo de comparar la escala de respuestas rumiativas en un hospital de salud mental. Estudio cuantitativo, comparativo, cuya muestra se conformó con 84 pacientes divididos en tres grupos acorde al diagnóstico de depresión, ansiedad y trastornos límite de la personalidad. Los resultados encontraron diferencias significativas que podrían ser debido a las diferencias en los constructos de rumiación y preocupación.

Por su parte, Chipoco et al. (2018), quienes desarrollaron el estudio en el Callao para determinar la relación entre la felicidad y el estrés laboral. De enfoque cuantitativo, no experimental, la muestra utilizada fue de 128 trabajadores, quienes fueron encuestados. Los resultados encontrados evidenciaron la existencia de un (77%) en estrés y una felicidad media (84.4%). Concluyendo que existe correlación negativa y débil de -0.210 entre Felicidad y Estrés laboral,

En cuanto a los antecedentes internacional: Bayın et al. (2021) desarrollaron el estudio en Turquía, cuyo objetivo fue encontrar las relaciones entre el miedo de

las personas al COVID-19, miedo a perderse y niveles de estilo de pensamiento rumiativo. Se utilizó la escala de Perdidos y el Cuestionario de Estilo de Pensamiento Ruminativo. Participaron 408 personas entre 17 y 68 años, los resultados mostraron que el pensamiento rumiativo tiene un papel mediador en la relación entre el miedo a perderse y el miedo al COVID-19. Se concluye que los casados tienen un mayor miedo al COVID-19 que los solteros, mientras que el nivel del miedo a perderse y los niveles de pensamiento rumiativo son más bajos.

Asimismo, Luttenbacher et al. (2021) desarrollaron el estudio en Amsterdam, con el objetivo de determinar las relaciones entre la soledad, la rumia y la depresión, en universitarios. Métodos: Se circuló una encuesta transversal en línea, recolectando la muestra de 288 universitarios. Contrastándose la hipótesis: La rumia medió parcialmente la relación entre la soledad y la depresión. Por lo tanto, se concluye que, los pensamientos reflexivos pueden contribuir a la susceptibilidad de los universitarios solitarios, a los síntomas depresivos durante la pandemia.

También, en Holanda, Nikolova et al. (2021) desarrollaron el estudio cuyo objetivo fue evaluar la rumiación individual desencadenada por el COVID-19 desarrollando y probando una escala de rumiación COVID-19 (C-19RS) sobre la base del modelo transaccional de estrés y afrontamiento. Estudio cuantitativo con una muestra de 523 empleados holandeses que trabajan en diferentes empresas y sectores. Los resultados señalaron que las mujeres y las personas mayores y los trabajadores con nivel educativo más bajo rumiaban considerablemente más sobre el COVID-19. Se examinó cómo evolucionó la rumia durante tres semanas y los resultados mostraron una disminución del nivel de rumiación, lo que podría ser un indicativo de una posible habituación al factor estresante. Concluyendo que los resultados respaldaron las cualidades psicométricas de la escala.

En Bulgaria, Bakracheva (2020), cuyo objetivo fue describir qué significan la felicidad y la satisfacción con la vida. Estudio cuantitativo, transversal, con una muestra compuesta por 351 voluntarios de 20 a 55 años. Los resultados revelaron que la felicidad está vinculada principalmente con predictores intrínsecos, como amor, equilibrio y armonía, mientras que la satisfacción con la vida comprende factores extrínsecos (autorrealización, éxito) e intrínsecos (personas cercanas, emociones positivas). En conclusión, se puede resumir que los resultados de felicidad, satisfacción con la vida y florecimiento para esta muestra son altos.

Por su parte, Begum et al. (2020), estudio realizado en Turquía, tuvo el objetivo de encontrar la correlación de la intolerancia a la incertidumbre con bienestar mental y si esta relación fue mediada por la rumia y el miedo a COVID-19. La muestra estuvo compuesta por 1772 individuos turcos (de entre 18 y 73 años). Resultados mostraron que la intolerancia a la incertidumbre tenía un efecto directo significativo en el bienestar; la rumia y el miedo al COVID-19, en combinación, mediaron en serie la asociación entre intolerancia a la incertidumbre y bienestar mental. Los hallazgos se discutieron en función a las consecuencias psicológicas del COVID-19 pandemia y literatura relacionada.

En Italia, Benevene et al. (2019) realizaron el estudio en ochenta y dos docentes, cuyas edades oscilaron entre 26 y 55 años, con el objetivo de comprender los efectos de la felicidad sobre la salud de los docentes en el entorno laboral. Estudio cuantitativo, transversal, se administró una escala para cada variable, los resultados evidenciaron que la felicidad de los docentes en el trabajo se correlacionó con la felicidad subjetiva de los docentes ($r = 0,48$), la autoestima percibida ($r = 0,47$) y la salud ($r = 0,63$), permitiendo concluir que la felicidad de los maestros en el trabajo media la relación entre la felicidad y la salud del maestro.

Además, en Chile, el estudio de García et al. (2018) tuvo el objetivo de analizar la influencia de los tipos de rumiación y la severidad subjetiva del evento postraumático. Se contó con una muestra de 691 participantes; quienes calificaron su nivel de rumiación, cuya edad promedio fue de 38.47 años. Se encontró que la sintomatología postraumática se correlaciona con todas las variables, no obstante, existe una correlación mayor con la rumiación intrusiva ($r = 0.70$) y la negativa ($r = 0.62$). Los hallazgos muestran los modelos teóricos que describen el papel del control cognitivo en la meditación y la reflexión.

Mientras que, García et al. (2017) desarrollaron el estudio en México con el objetivo de encontrar diferencias de rumiación por género en universitarios y la relación con la depresión. Estudio cuantitativo donde colaboraron quinientos estudiantes con una media de 20.75 años. El estudio de la rumiación se recogió mediante la Escala de Respuestas Rumiativas (ERR). Los resultados evidenciaron que el pensamiento rumiativo presenta diferencias entre hombres y mujeres.

El estudio de la variable rumiación se respaldó por investigaciones como Sariçam (2016), quien sostuvo que la rumia fue anunciada por primera vez en la

teoría de estilos de respuesta de Nolen Hoeksema (1991), quien definió la rumia como una reacción a la angustia que implica centrarse de forma continua e inactiva en las indicaciones de angustia y sobre las condiciones probables y resultados de estas indicaciones. Según la teoría de los estilos de respuestas, la rumiación se considera además como una reacción al estrés; la lógica de la teoría sugiere que la rumia puede aumentar la probabilidad de que el individuo experimenta un episodio depresivo, definida como un patrón de pensamientos y conductas repetitivas que centran la atención en uno mismo, en lugar de centrarse activamente en la solución de las circunstancias que rodean esos síntomas (González et al., 2017); el individuo hace inferencias negativas después del evento estresante y trae estas inferencias continuamente a la mente (Bayin et al., 2021).

En la teoría original, Nolen postuló que la rumia, es un estilo de respuesta cognitiva que conlleva a pensar pasivamente sobre el estado de ánimo de uno, lo que conlleva a un aumento de síntomas depresivos, mientras que la distracción y la resolución de problemas conduciría a una disminución de los síntomas como estrategias de afrontamiento y sus consecuencias para el bienestar psicológico. Muchos investigadores ven la rumia (junto con la distracción y la resolución de problemas) como estrategias de regulación de las emociones que afectan el estado de ánimo (Hilt et al., 2013). Por su parte, el trabajo teórico de Watkins y Nolen (2014) ha propuesto que metas no resueltas producen rumia, pero también que la rumia patológica es un hábito mental, una respuesta cognitiva automática condicionada a desencadenar estímulos como el bajo estado de ánimo y lo que es más la rumia se deteriora y mantiene la depresión.

Asimismo, las teorías cognitivas de la rumia, la distinguen de otros factores de riesgo cognitivo para los trastornos emocionales, la rumia es un estilo improductivo de pensar, es difícil de controlar o detener (Zareian et al., 2021). La teoría cognitiva de las emociones es, por tanto, aquella que incorpora aspectos del pensamiento, frecuentemente una creencia o un juicio, centrado en el concepto de emoción (Pinedo et al. 2017). Estas teorías sostienen que las diversas estrategias de regulación, que se pueden utilizar en situaciones estresantes, regulan emociones cognitivas con enfoque positivo incluyen estrategias cognitivas más adaptativas, tales como la reorientación positiva, la reevaluación positiva, la puesta en perspectiva, la reorientación a la planificación y la aceptación; mientras que la

regulación de la emoción cognitiva centrada en lo negativo consiste en estrategias menos adaptativas, como autoculparse, rumiar o culpar a otros (Jurišević, 2021).

La rumia procede originalmente de un contexto clínico definida como una clase de pensamiento consciente; con frecuencia se refiere a la rumia como la inclusión de contenidos o un estado emocional negativo, asociándola con diferentes trastornos, no obstante, el contenido de los pensamientos rumiadores también puede ser neutrales y no dañinos (Türktozun et ál., 2020).

La rumia emerge en respuesta a un estado de ánimo triste, por el cual el individuo se detiene en las causas, el significado y las implicancias de su estado de ánimo, en problemas y eventos del pasado; la rumia se ha estudiado principalmente en el contexto de depresión; no obstante, el pensamiento repetitivo no es estable en el tiempo, la preocupación y la rumia parecen generarse mutuamente, el contenido de la preocupación eventualmente también se refiere a aspectos negativos de una situación pasada o presente, y por lo tanto parece desencadenar la rumia (Toppera, et al., 2014). Además, los pensamientos sobre el trabajo se describen como rumia relacionada con el trabajo o preocupación, esta preocupación es un proceso negativo, cargado de pensamientos e imágenes repetitivas, relativamente incontrolable y en su mayoría expresa preocupación por el futuro, en un intento de resolver un problema (Türktozun et ál., 2020).

La rumiación puede ser considerado un problema cuando perjudica la salud y el bienestar; las personas no siempre se preocupan o piensan negativamente en relación a sus labores en sus tiempos libres. Pensar en los aspectos laborales indudablemente no es compatible con desconectarse, por tanto, imposibilita poder recuperarse del trabajo (Rosario et al., 2013). La rumiación consiste en una focalización repetitiva y pasiva en situaciones con contenido emocional, al hacerlo, el individuo no toma activamente medidas para reducir los síntomas o corregir los problemas que ha identificado (De Rosa y Keegan, 2018).

La rumiación es la estrategia de regulación emocional que consiste en pensar de manera repetitiva, pasiva y reflexiva en la propia tristeza, causas y probables consecuencias (Cruz et al., 2016). Esto se explica porque, la manera de procesar las informaciones basadas en rumiaciones componen un considerable elemento de vulnerabilidad para generar el malestar emocional (Vargas et al., 2017). La rumia se caracteriza por la deliberación cognitiva persistente y pasiva de los factores de

estrés negativos y eventos, que en última instancia agravan la depresión preexistente, siendo posible que se paralice la capacidad para la resolución de problemas; se considera en gran parte una respuesta desadaptativa a los estresores, dado su gran consumo de recursos cognitivos (Baojuan, 2020).

Una de las características de los pensamientos rumiadores, es que están presentes en varios trastornos, pero principalmente en los trastornos depresivos. La rumia representa la estrategia dañina en la regulación emocional, en comparación con otras estrategias como evitación, resolución de problemas, reevaluación o aceptación (Perestelo et al., 2017). En los últimos años, los estudiosos han observado que la rumia afecta negativamente satisfacción con la vida (Eldeleklioglu, 2015). La rumia no permite la activa resolución de problemas para cambiar las condiciones que rodean (Sarıçam, 2016)

Debido a las diferentes dificultades que las personas encuentran en la vida diaria, como consecuencia de enfrentar retos, las personas de toda edad pueden desarrollar diferentes niveles de angustia psicológica; recientemente la rumiación definida como un proceso cognitivo caracterizado por un estilo de pensamiento abstracto y repetitivo centrado en los pensamientos negativos emergió como un predictor significativo para la aparición de trastornos ante eventos negativos como, por ejemplo, fracasos escolares, malas calificaciones, interacción estresante o dificultades con compañeros; la rumia es difícil de inhibir y agota la capacidad de ejercer control de la atención (Bonifacci et al., 2020).

Las creencia y emociones negativas vinculadas a la incertidumbre, pueden alterar las funciones o proceso cognitivos y a su vez causar estrategias de afrontamiento ineficientes como rumiación, dado que las personas intolerantes a la incertidumbre pueden pensar repetidamente en situaciones para reducir la inseguridad, por ello la rumiación se conceptualiza como un estilo de respuesta caracterizado por respuestas repetitivas y pensamientos pasivos sobre la propia angustia causadas por situaciones estresantes (Celik, 2021). Las personas con pensamientos rumiadores pueden producir algunas soluciones, pero son insuficientes para implementar estas soluciones, No obstante, los pensamientos rumiadores pueden también surgir desde el pasado, presente, futuro y diferentes situaciones completadas o no, por lo que, visto desde esta perspectiva, la rumia no solo son situaciones derivadas de experiencias pasadas (Bayın et al.,2021).

Durante la pandemia la rumia es una tendencia específicamente relacionada con los eventos vinculados al COVID-19; dada la evidencia de la relación entre la rumia y la depresión, las personas con altos niveles de rumia durante los sucesos pandémicos pueden exhibir mayor sintomatología depresiva (Baojuan et al., 2020). La rumiación se ha demostrado como un factor crucial en la vulnerabilidad a la depresión, prediciendo el inicio, gravedad y duración de la futura depresión; enfocarse en la rumia puede mejorar las tasas de recaída (Hvenegaard et al., 2015). Las personas que experimentaron soledad durante la pandemia de COVID-19 pueden estar más propensos a la rumiación que, a su vez, pueden aumentar riesgo de experimentar síntomas depresivos (Luttenbacher et al., 2021)

Para Shin et al. (2015), la rumiación mantiene o exacerba las emociones negativas; además, es considerado como un factor de vulnerabilidad y factor de persistencia hacia la depresión; puede contribuir sustancialmente a desencadenar o experimentar ira; ha sido considerada como uno de los procesos que transforma el malestar, especialmente la tristeza en depresión; los autores evaluaron la versión coreana de la Escala de respuesta rumiante (K-RRS), encontrando que esta escala es una medida útil para evaluar la rumia en adolescentes, así como en adultos.

Hernández et al. (2016), definió la rumiación como una estrategia de regulación emocional que consta en pensar de manera repetitiva, pasiva y reflexiva en la propia tristeza, en sus causas y posibles consecuencias. Basados en el estudio de Nolen Hoeksema y Morrow encontraron tres factores, los que para la presente investigación serán considerados las dimensiones de la variable de estudio: reproches, reflexión y depresión.

En cuanto a la rumia depresiva, es un factor de riesgo grave para la depresión, este factor permite la identificación e intervención en las personas propensas a la depresión, ansiedad y otros de los trastornos mencionados para evitar su evolución, así como favorecer el desarrollo de sus habilidades para utilizar la rumiación de manera reflexiva (Hernández et al., 2016). La tendencia a rumiar predice la presencia de síntomas depresivos y el inicio de la depresión (Ruiz et al., 2017).

La dimensión reflexión, refiere a la utilización de la rumiación de manera reflexiva para resolver los problemas y no solamente pensar constantemente en los problemas sino por el contrario, actuar convenientemente. La regulación de los pensamientos rumiativos permiten manejar su duración e intensidad y a su vez se

dirige al logro de una meta concreta (Hernández et al., 2016), asimismo está referida a la capacidad de reflexionar sobre lo que se está pensando y analizando, tratando de entender la propia personalidad y del por qué se siente estar deprimido (Shin et al., 2015). La reflexión es un proceso introspectivo, cuyo propósito es participar en la solución de problemas cognitivos, de tal modo se pueda aliviar el bajo nivel de estado de ánimo (González et al., 2017).

La dimensión reproches, llamado factor melancólico describe estados emocionales negativos (Ruiz et al., 2017). Incluyen pensamientos como: ¿Por qué no puedo manejar mejor las cosas? ¿Por qué tengo problemas que otras personas no tienen? (Shin et al., 2015). Los reproches conforman una rumia negativista, con predisposición a tener reproches sobre uno mismo, situaciones al contrastar pasivamente la situación actual con modelos no alcanzados (González et al., 2017).

El estudio de la variable felicidad se respaldó por el análisis de la teoría de la autodeterminación, también conocida como la teoría del compromiso laboral, considerada formalmente desde la década de 1980 por Deci y Ryan (1985) para examinar los factores motivacionales de los empleados. Los autores realizaron investigaciones con profesionales y académicos vinculados al compromiso de los empleados, cuyas tendencias naturales o intrínsecas se inclinan a comportarse de manera saludable y eficaz; la teoría sostuvo que, el compromiso de los empleados y los comportamientos humanos tienen una conexión con la teoría y con la esencia del compromiso laboral, donde el nivel de compromiso de un trabajador se deriva de su capacidad para controlar los comportamientos y metas.

La psicología positiva ha profundizado en el tema de la felicidad en cuanto a las motivaciones y en cuanto al potencial de los aspectos positivos de la personalidad de tal modo el ser humano alcance un estado óptimo, existiendo tres maneras para lograr la felicidad: La primera considera al sentimiento positivo hacia el pasado, presente o futuro; el segundo camino es la búsqueda de la gratificación, el que demanda creatividad, inteligencia social y perseverancia. Y la tercera forma, está referida al uso de las propias fortalezas, contribuyendo a los fines sociales, a través del conocimiento, bondad, familia, comunidad, justicia o un poder espiritual (Auné et al., 2017). En psicología positiva, la felicidad es más que simplemente la ausencia de dolor o sufrimiento, sino más bien refleja los muchos aspectos positivos de la experiencia humana (Allen et al., 2016).

Las construcciones teóricas sitúan las emociones y las cogniciones en contextos culturales; por ejemplo, las culturas orientales enfatizan los aspectos interpersonales; mientras que las culturas euroamericanas ponen énfasis en la libertad e independencia, las culturas orientales focalizan la armonía y el compañerismo (Dezhu et al., 2015). En Sudáfrica se describe la felicidad más a nivel social, armonía social y lazos familiares; los alemanes definieron la felicidad más a nivel personal, como la libertad personal y el placer; similarmente, en Japón se asocian la felicidad con el equilibrio social, y los estadounidenses asocian la felicidad con logros personales y placer hedónico. No obstante, la variación cultural en la felicidad es importante, pero no hasta el punto de oscurecer los aspectos universales de la felicidad como es el bienestar humano (Suh & Choi, 2018).

La felicidad se entiende como un equilibrio entre experiencias agradables y desagradables, con muchos de los primeros y relativamente pocos de los últimos; una vida feliz depende de un componente afectivo y cognitivo, y estos componentes están interrelacionados. Siguiendo el modelo de bienestar secuencial en el tiempo, el componente afectivo tiene un impacto significativo en el componente cognitivo, dado que los individuos utilizan el primero para juzgar la satisfacción de vida. Llevar una vida feliz se ha relacionado con resultados positivos como longevidad o buena salud física y mental (Gutiérrez et al., 2021).

Las investigaciones suelen utilizar el término formal bienestar subjetivo al considerar la felicidad, aunque el bienestar subjetivo también puede incluir otras medidas, como las que aprovechan los efectos negativos emociones (por ejemplo, ira, tristeza) y evaluaciones globales de cuán satisfechas están las personas con sus vidas (es decir, satisfacción con la vida). No obstante centrarse en lo positivo de las emociones o componente de afecto positivo del bienestar subjetivo es el sello distintivo de la felicidad. En particular, cuando las personas juzgan hasta qué punto son felices, la frecuencia de las emociones positivas son un mejor predictor que la intensidad (Walsh et al., 2018).

La felicidad es el estado afectivo de satisfacción de las experiencias subjetivas, experiencias afectivas positivas asociadas a estímulos positivos frecuentes, no obstante, la definición de felicidad, la valoración, medición es compleja (Flores, 2019). El término felicidad, ante sus distintos usos cotidianos y diferencias histórico-culturales se muestra de difícil definición; de todos modos, se

usa en dos sentidos amplios: un estado mental y el otro, una vida buena o hacer bien (Villalón, 2021). La felicidad no es solo el propósito de la vida, sino también un estado que puede lograrse y enseñarse mediante el esfuerzo humano. La escuela es una fuente de desarrollo humano, un lugar básico para facilitar la felicidad en los estudiantes. Una escuela donde los estudiantes y personal docente y administrativo se sienten felices puede definirse una escuela feliz, donde todos se sienten bienvenidos y satisfechos, con confianza, seguros y pueden ser ellos mismos, a su vez, genera motivación y optimismo, felicidad, o el ímpetu de trabajar por la paz (Calp, 2020)

La felicidad se caracteriza cuando las personas tienen experiencias placenteras, pocas emociones desagradables, al dedicarse a actividades interesantes, al experimentar mayor placer y poco dolor, presencia de emociones positivas y ausencia de emociones negativas; en el lenguaje cotidiano, se usa el término feliz cuando describe una experiencia placentera, las personas más felices comparten algunas características similares, son más activas socialmente, mostrando satisfacción con la vida. La felicidad puede ser una adaptación psicológica que facilita comportamientos para el éxito, incluyen beneficios para las relaciones sociales, la salud física y la evolución, la fertilidad y la crianza de los hijos / abuelos, el afrontamiento y el funcionamiento ejecutivo (Allen et al., 2016).

La Asamblea General de las Naciones Unidas (ONU) resolvió en 2011 invitar a todos los países miembros a medir la felicidad y usarla para ayudar a orientar las políticas públicas; la felicidad es un tema importante de estas políticas, la economía y la psicología durante la última década; desde la mirada del desempeño económico se debe tener en cuenta el bienestar subjetivo (Steptoe, 2019). Asimismo, la buena salud está relacionada con niveles más altos de felicidad y la causalidad parece correr en ambas direcciones (Kok y Siew, 2018). Los valores universales son muy importantes para la paz y la felicidad. escuelas. No es posible construir una escuela pacífica sin amor, respeto y tolerancia. Tanto los profesores como los estudiantes tienen algunas expectativas y necesidades. La necesidad más básica de los profesores es sentirse valorados. Los estudiantes quieren un ambiente escolar lleno de diversión (Calp, 2020)

La felicidad tiene efectos positivos en la salud psicológica sin embargo no hay consenso sobre cómo los individuos se vuelven felices, ya que los niveles de felicidad son afectados por factores como: como eventos de la vida, nivel de

ingresos, emociones, pensamientos y comportamientos. Debido a que la felicidad es subjetiva, algunas personas sienten felicidad con pequeñas cosas, a pesar de las malas condiciones de vida y dificultades, mientras que otros en condiciones mucho mejores pueden sentirse infelices. Por esta razón, los investigadores han comenzado a investigar la felicidad y factores subjetivos. (Eldeleklioglu, 2015).

Arias et al. (2016) sostuvo que la felicidad es un estado, un proceso dinámico originado por la vinculación de diferentes condiciones o factores que actúan sobre el individuo causando respuestas de naturaleza positiva. En concordancia con Arias et al. (2016), las dimensiones de la variable felicidad, son: Sentido positivo de la vida: Refiere a estar liberado de estados de depresión profundos: tener sentimientos positivos hacia sí mismo y hacia la vida (Alarcón, 2006). Este concepto trata de medir la felicidad en relación con la calidad de vida, con logros, propósitos dignos de elección (Badri et al., 2022).

Satisfacción con la vida: es la satisfacción por los logros alcanzados, la sensación que percibe la persona porque está donde tiene que estar, o porque se encuentra cerca de lograr ideales de su vida. Se refiere al estado subjetivo positivo de satisfacción del ser humano generados por la posesión de un bien deseado (Alarcón, 2006); siendo que las experiencias de satisfacción pueden provenir de todo lo que rodea a una persona relacionado a la calidad de vida; además la salud puede influir en la felicidad y la satisfacción con la vida (Badri et al., 2022).

Realización personal: Alude a la felicidad plena, señalando autosuficiencia, tranquilidad emocional, placidez; condiciones para obtener estados de felicidad completa. Para Alarcón (2006), el concepto de realización personal se asocia con la definición de felicidad; supone la orientación del individuo hacia metas valiosas para su vida; al respecto Hong (2016) sostuvo que la autosuficiencia psicológica, es el impulso que activa los procesos cognitivo y no cognitivo; significa el proceso de reconocimiento del empleo de barreras y construcción de esperanza.

Alegría de vivir: Referido a lo maravilloso que es vivir, aquí se describen experiencias positivas de la vida y sentirse generalmente bien (Alarcón, 2006); cubre dominios que identifican cualidades fundamentales enfatizadas en la teoría del bienestar y en las habilidades interpersonales e intrapersonales los que permiten experimentar el significado de la vida y participar en el entorno en términos de su estado afectivo, psicológico y social (Haugan, 2019).

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de la investigación

Tipo

Investigación de tipo básica, referida al estudio que se emprende para acercarse al conocimiento de los fenómenos (Sánchez et al., 2018), asimismo, según la ley 30806, el Consejo Nacional de Ciencia, Tecnología e Innovación Tecnológica (CONCYTEC, 2018) define como investigación básica, a aquella destinada a un conocimiento más completo, por medio de la comprensión de los aspectos fundamentales de los fenómenos, desarrolla la teoría, aborda la curiosidad del investigador, alienta la búsqueda del conocimiento por sí mismo. En contraste, la investigación aplicada tiene por objetivo desarrollar algo práctico sobre un problema relativamente inmediato.

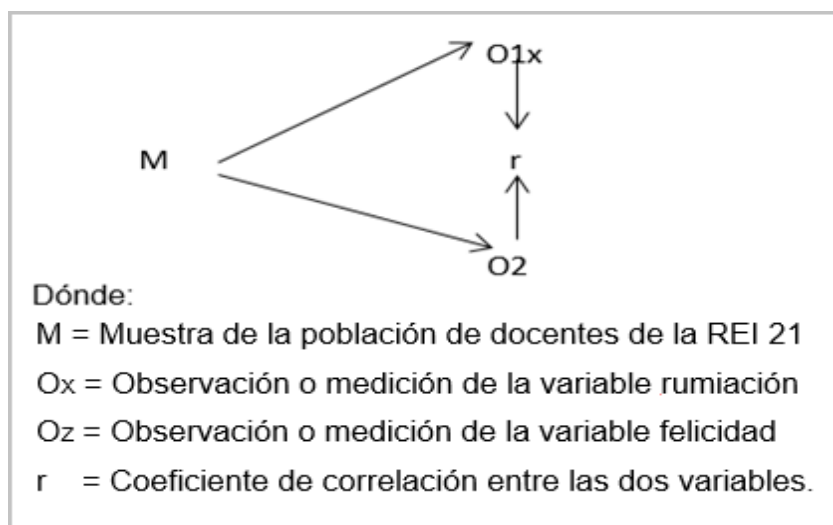
Diseño

El diseño es no experimental es la denominación para los estudios donde no se aplica el método experimental; primordialmente es de carácter descriptivo (Sánchez et al., 2018), por lo que en el presente estudio no se manipularon las variables, dado que, analizando el fenómeno de la rumiación y la felicidad tal como se presente en el contexto educativo de la REI 21. Respecto al estudio transversal, Sánchez et al. (2018) explicaron que se realizan en un momento determinado para estudiar el fenómeno que acontece en el presente; diferentes a los estudios utilizados en seguimientos de las variables durante tiempos prolongados, los estudios transversales también son conocidos como estudios descriptivos.

Asimismo, de nivel correlacional, porque establece el grado de correlación estadística entre dos variables, permitiendo estudiar su grado de asociación (Sánchez et al., 2018), en el estudio se estableció el nivel de correlación o de asociación entre la variable rumiación y la variable felicidad no dependientes una de la otra (Ñaupas et al., 2018). Para los estudios correlacionales, Ñaupas et al. (2018) plantearon el siguiente diagrama simbólico:

Figura 1

Diagrama simbólico de correlación



Nota: Ñaupás et al. (2018)

3.2. Variables y operacionalización

Variable 1: Rumiación

Definición conceptual

La rumiación se define como una estrategia de regulación emocional que consta en pensar de manera repetitiva, pasiva y reflexiva en la propia tristeza, en sus causas y posibles consecuencias (Hernández et al., 2016).

Definición operacional

Se analizó a través de las dimensiones: Reproches (pensamientos de carga negativa) y reflexión (adaptativo, inocuo), como se observa en el (Anexo 2).

Indicadores

Pesimismo, desmotivado (D1: Rumia depresiva); estados emocionales negativos, melancolía (D2: Reproches); estrategias para solución de problemas y proceso de Introspección (D3: Reflexión)

Escala: Ordinal

Variable 2: Felicidad

Definición conceptual

La felicidad es un estado, y a la vez, un proceso dinámico generado por la interacción de un amplio número de condiciones o variables que actúan sobre el individuo provocando respuestas de naturaleza positiva. (Arias et al., 2016)

Definición operacional

Se analizó a través de las dimensiones: Sentido positivo de la vida, satisfacción con la vida, realización personal y alegría de vivir, como se observa en el (Anexo 2).

Indicadores

Fracaso e intranquilidad, pesimismo y vacío existencial (D1: sentido positivo con la vida); condiciones de vida, satisfacción con los logros (D2: satisfacción con la vida); objetivos apreciables para la vida, placidez (D3: realización personal); experiencias positivas y sentirse usualmente bien (D4: alegría de vivir)

Escala: Ordinal

3.3. Población (criterios de selección), muestra, muestreo, unidad de análisis

Ñaupas et al. (2018) explicaron que la población es el total de las unidades de estudio, incluyen características requeridas, las que pueden conformarse por personas, objetos, conglomerados o fenómenos. Para el presente estudio la población estuvo conformada por 476 docentes pertenecientes a la REI 21 de los Olivos de la Ugel 02, como se detalla en la siguiente tabla:

Tabla 1

Población de estudio de docentes de la REI 21 de Los Olivos

Instituciones educativas	Frecuencia
1. I.E 2078 Nuestra Señora de Lourdes	78
2. I.E. Enrique Milla Ochoa	65
3. I.E. Rio Santa	28
4. I.E. Inmaculada Concepción	69
5. I.E Precursores de la Independencia	89
6. 2024 Fujimori	83
7. 018 Okinawa	17
8. 026 San Roque-Inicial	16
9. 348 Santa Luisa-Inicial	15
10. Semillitas Del Saber-Inicial	16
Total	476

El recojo de la información del presente estudio se realizó sobre una muestra de 104 participantes; al respecto, Sánchez et al. (2018, p.93) explicaron que la muestra es el “conjunto de casos extraídos de una población por algún sistema de

muestreo”. Así también, considerando un muestreo no probabilístico a conveniencia.

Ñaupas et al. (2018) señalaron que en el muestreo no probabilístico interviene el criterio del investigador para la selección del número de unidades muestrales, acorde a los requerimientos y naturaleza del estudio. Asimismo, es a conveniencia, llamado también intencional, porque se prioriza la intención que busca el estudio, en este caso, se escogieron intencionalmente a docentes en actividad como unidades muestrales; dada la pandemia y las secuelas psicológicas desde una experiencia de emergencia sanitaria; se busca además analizar en nivel de rumiación y felicidad en los docentes de básica regular.

El criterio de inclusión consideró a docentes de básica regular en actividad pertenecientes a la Red 21 de Los Olivos y los criterios de exclusión se consideró a los maestros que se encontraban con licencia y a todos los que no cumplan con el criterio de inclusión.

3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.

La técnica utilizada fue la encuesta, al respecto Sánchez et al. (2018) indicaron que está compuesta por la organización de en un conjunto de preguntas o reactivos, cuyo propósito es recaudar la información de los hechos en una muestra. Es un proceso desafiante, sin embargo, gracias a la tecnología ubicua basadas en la elaboración de formularios google (software de código abierto o servicios web gratuitos), se cuenta con la oportunidad de diseñar y administrar las encuestas vía online.

En el presente estudio se aplicaron dos cuestionarios: la escala de respuestas rumiativas validada por Hernández et al., (2016) y la escala de felicidad de Lima analizada por Arias et al. (2016), como se observa en el (Anexo 3).

Ficha técnica 1

Variable:	Rumiación
Nombre del instrumento:	Escala de respuestas rumiativas.
Autores:	Hernández et al. (2016)
Adaptación de:	No hubo adaptaciones
Población:	Docentes de la REI 21 de los Olivos.

Objetivo:	Medir el nivel de rumiación
Tiempo	Puede durar entre 30 a 45 minutos.
Estructura	El cuestionario que mide el nivel de rumiación compuesto por 22 reactivos, distribuidos en 3 dimensiones: rumiación depresiva, reproches y reflexión
Escala	Se muestran en una escala Likert de 4 puntos casi nunca (1), alguna vez (2), a menudo (3), casi siempre (4)
Niveles y rangos	Los rangos se calcularon con los resultados obtenidos en Bajo [22- 41], Moderado [42-61] y Alto [62-81]

Ficha técnica 2

Variable:	Felicidad
Nombre del instrumento:	Escala de felicidad de Lima
Autores:	Arias et ál. (2016)
Adaptación de:	No hubo adaptación
Población:	Docentes de la REI 21 de los Olivos.
Objetivo:	Medir el nivel de felicidad
Tiempo	Puede durar entre 30 a 45 minutos.
Estructura	El cuestionario mide el nivel de felicidad, compuesto por con 30 ítems, distribuidos en cuatro dimensiones: Sentido positivo de la vida, satisfacción con la vida, realización personal y alegría de vivir. Además, los ítems redactados en forma inversa a felicidad son: 02, 07, 14, 17, 18, 19, 20, 22, 23, y 26.
Niveles y rangos	Los rangos se calcularon con los resultados obtenidos en Bajo [51- 78], Moderado [79 - 106] y Alto [107 - 135]

En cuanto al procedimiento de validación, los instrumentos utilizados para el estudio fueron escalas validadas, sin embargo, por la necesidad de contar con una revisión del contenido contextualizado del cuestionario, se acudió a tres expertos para garantizar y decidir la calidad y la relevancia de los elementos de la escala, puesto que la técnica de validación por juicio de expertos, es la evaluación del grado de efectividad de medición del instrumento de los que está midiendo (Sánchez et

al., 2018), estableciendo que cada uno de los elementos de las escalas son relevantes para el constructo que se está midiendo y que los elementos o indicadores no se han omitido. Los expertos quienes emitieron su aplicabilidad se observan en el (Anexo 7).

La confiabilidad, según Sánchez et al. (2018), se refiere al grado de fiabilidad del instrumento o capacidad del instrumento para obtener resultados coherentes, ante aplicaciones subsiguientes en condiciones lo más parecidas a la inicial. La confiabilidad se obtuvo mediante el índice de fiabilidad de Alfa de Cronbach cuyos valores deben acercarse a uno (1). Los resultados se observan en el (Anexo 8).

3.5. Procedimiento

Dado el estudio transversal, los procedimientos imprescindibles de ejecución para el presente estudio fueron considerados una vez definido el constructo y los elementos preliminares. Se contó con una escala correspondientes a cada variable, las que permitieron recopilar las evidencias; cuestionarios que fueron administrados de manera conjunta, previo a los permisos tramitados con los directores en las instituciones educativas (anexo 6), los docentes fueron informados de los objetivos del estudio, dejando dicho que la información de los docentes que estuvieran de acuerdo solo serán utilizados para la investigación y de diagnóstico para la REI 21. Se solicitó la lectura de las instrucciones, por tanto, ellos brindaron su autorización para la participación anónima y voluntaria; además en el diseño del formulario se redactó un ítem de consentimiento informado corroborando su participación. Asimismo, se les recordó sobre las limitaciones del tiempo para las respuestas de ambos cuestionarios, no obstante, la declaración de los docentes, sostuvo que ellos necesitaron alrededor de 30 minutos para responder ambos cuestionarios. Seguidamente los docentes respondieron los cuestionarios de manera individual mediante el google form (anexo 7), formularios que se entregaron vía whatsapp individual a cada docente.

3.6. Método de análisis de datos

En cuanto a los datos de los resultados, una vez organizados y calculados fueron organizados en tablas y gráficos para el análisis descriptivo. Para la estadística

inferencial se usaron los estadígrafos correspondientes para la prueba de hipótesis, estos datos recopilados se analizaron con SPSS v.25. Se explica que las estadísticas descriptivas de frecuencia, porcentaje y promedios se utilizaron para describir el nivel de rumiación, así como el nivel de felicidad en los docentes de la REI 21 de la UGEL 02, Además, se utilizó el coeficiente de correlación de Spearman, para demostrar la relación entre las variables de estudio. En el presente estudio se tomaron en cuenta los valores de p inferiores a 0,05 ser considerados significativos.

3.7. Aspectos éticos

Los aspectos éticos contemplan el respeto por los participantes, en cuanto a la participación voluntaria, confidencialidad y el anonimato. Se obtuvo el consentimiento informado de todos los participantes, previa a la aplicación de los cuestionarios; puesto que cada participante fue informado del objetivo del estudio, además tuvo la libertad de solicitar explicación sobre el estudio o retirarse en cualquier momento, garantizando la participación anónima y voluntaria, manteniendo los datos seguros, evitando cualquier posible conflicto de intereses, asimismo, se cumplió con las normas de la American Psychological Association (APA).

IV. RESULTADOS

4.1. Descripción de resultados.

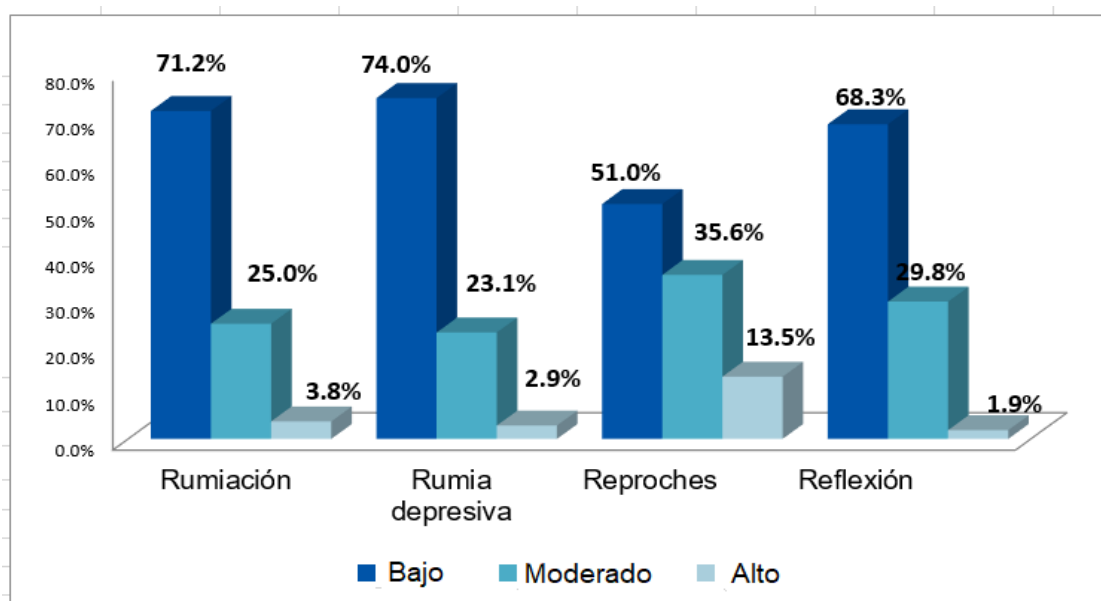
Tabla 2

Frecuencias de la variable rumiación y sus dimensiones

Nivel	Rumiación		Rumia depresiva		Reproches		Reflexión	
	Frecuencia (fi)	Porcentaje	Frecuencia (fi)	Porcentaje	Frecuencia (fi)	Porcentaje	Frecuencia (fi)	Porcentaje
Bajo	74	71,2%	77	74.0%	53	51.0%	71	68.3%
Moderado	26	25,0%	24	23.1%	37	35.6%	31	29.8%
Alto	4	3,8%	3	2.9%	14	13.5%	2	1.9%
Total	104	100%	104	100%	104	100%	104	100%

Figura 2

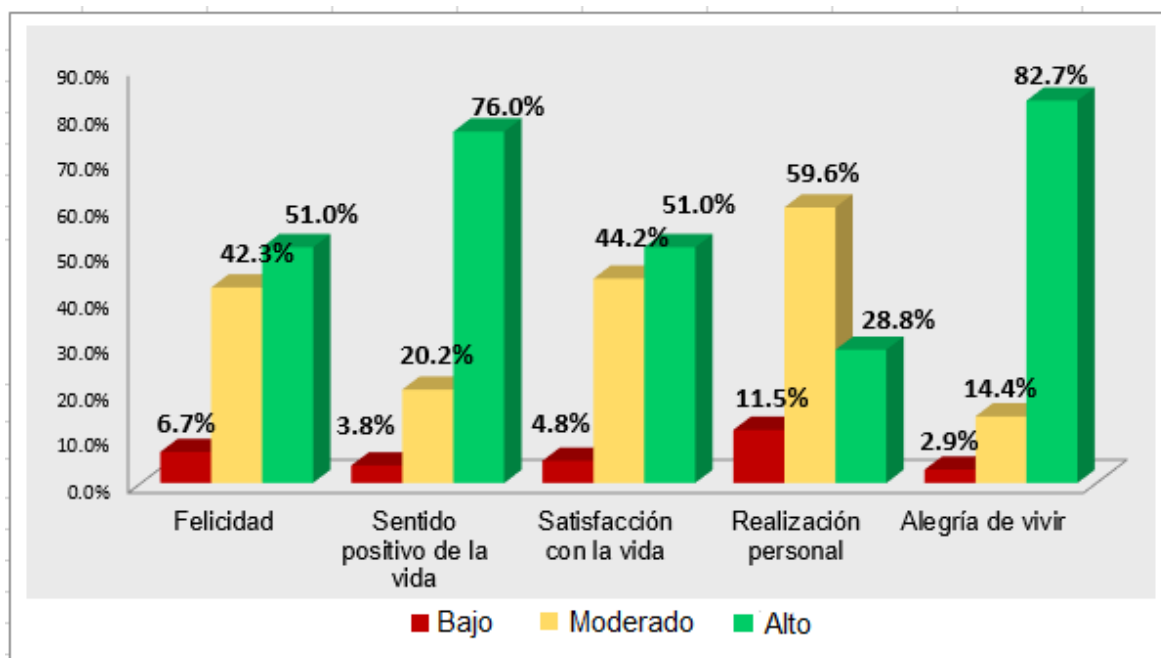
Niveles de la variable rumiación y sus dimensiones



En la tabla 2, figura 2 se observa el nivel de rumiación que presentan los docentes, alcanzando un 71,2% en nivel bajo, un 25% en nivel moderado y un 3,8% en nivel alto. Asimismo, el nivel en cuanto a la dimensión rumia depresiva los niveles alcanzaron en un 74% en nivel bajo, un 23,1% en nivel moderado y 2,9% en nivel bajo. En la dimensión reproches, los niveles fueron de un 51% en nivel bajo, un 35,6% en nivel moderado y 13,5% en nivel bajo. Y en la dimensión reflexión alcanzaron 68,3% en nivel bajo, 9,8% en nivel moderado y un 1,9% en nivel alto, predominando el nivel bajo tanto en la variable como en sus tres demisiones.

Tabla 3*Frecuencias de la variable felicidad y sus dimensiones*

Nivel	Felicidad		Sentido positivo de la vida		Satisfacción con la vida		Realización personal		Alegría de vivir	
	(fi)	%	(fi)	%	(fi)	%	(fi)	%	(fi)	%
Bajo	7	6,7	4	3,8	5	4,8	12	11,5	3	2,9
Moderado	44	42,3	21	20,2	46	44,2	62	59,6	15	14,4
Alto	53	51,0	79	76,0	53	51,0	30	28,8	86	82,7
Total	104	100,0	104	100,0	104	100,0	104	100,0	104	100,0

Figura 3*Niveles de la variable felicidad y sus dimensiones*

En la tabla 2, figura 3 se observa el nivel de felicidad que presentan los docentes, alcanzando un 6,7% en nivel bajo, un 42,3% en nivel moderado y un 51% en nivel alto. Asimismo, el nivel de felicidad que presentan los docentes en cuanto a la dimensión sentido positivo de la vida, los niveles alcanzaron en un 3,8 % en nivel bajo, un 20,2% en nivel moderado y 76% en nivel alto. En la dimensión satisfacción con la vida alcanzaron 4,8% en nivel bajo, 44,2% en nivel moderado y un 51% en nivel alto. En la dimensión realización personal alcanzaron 11,5% en nivel bajo, 59,6 % en nivel moderado y un 28,8 % en nivel alto. Finalmente, en la dimensión alegría de vivir alcanzaron 2,9 % en nivel bajo, 14,4 % en nivel moderado y un 82,7 % en nivel alto.

4.2. Contrastación de hipótesis

4.2.1. Comprobación de hipótesis general

H0. No existe relación significativa inversa entre Rumiación y felicidad de los docentes de educación básica regular de una red educativa de los Olivos 2021.

Ha. Existe relación significativa inversa entre Rumiación y felicidad de los docentes de educación básica regular de una red educativa de los Olivos 2021.

Tabla 4

Correlación entre rumiación y felicidad

			V1 Rumiación	V2 Felicidad
Rho de Spearman	V1Rumiación	Coeficiente de correlación	1,000	-,440**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	104	104
	V2Felicidad	Coeficiente de correlación	-,440**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	104	104

Se observa un Rho de Spearman = - ,440 indicando una correlación moderada negativa y el valor de la significancia: $p = 0,000$ $p < 0.05$ por consiguiente se decide rechazar la hipótesis nula, es decir: Existe relación significativa inversa entre Rumiación y felicidad de los docentes de educación básica regular de una red educativa de los Olivos 2021.

4.2.2. Comprobación de hipótesis específica 1

H0. No existe relación significativa inversa entre Rumiación y sentido positivo de la vida de los docentes de educación básica regular de una red educativa de los Olivos 2021.

Ha. Existe relación significativa inversa entre Rumiación y sentido positivo de la vida de los docentes de educación básica regular de una red educativa de los Olivos 2021.

Tabla 5*Correlación entre rumiación y sentido positivo de la vida*

			V1Rumiación	d1V2Sentido_positivo_de_la_vida
Rho de Spearman	V1Rumiación	Coeficiente de correlación	1,000	-,463**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	104	104
	d1V2Sentido_positivo_de_la_vida	Coeficiente de correlación	-,463**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	104	104

Se observa un Rho de Spearman = - ,463 indicando una correlación moderada negativa y el valor de la significancia: $p = 0,000$ $p < 0.05$ por consiguiente se decide rechazar la hipótesis nula, es decir: Existe relación significativa inversa entre Rumiación y sentido positivo de la vida de los docentes de educación básica regular de una red educativa de los Olivos 2021.

4.2.3. Comprobación de hipótesis específica 2

H0. No existe relación significativa inversa entre Rumiación y satisfacción con la vida de los docentes de educación básica regular de una red educativa de los Olivos 2021.

Ha. Existe relación significativa inversa entre Rumiación y satisfacción con la vida de los docentes de educación básica regular de una red educativa de los Olivos 2021.

Tabla 6*Correlación entre rumiación y satisfacción con la vida.*

			V1 Rumiación	d2V2 Satisfacción con la vida
Rho de Spearman	V1Rumiación	Coeficiente de correlación	1,000	-,339**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	104	104
	d2V2Satisfacción con la vida	Coeficiente de correlación	-,339**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	104	104

Se observa un Rho de Spearman = - ,339 indicando una correlación baja negativa y el valor de la significancia: $p = 0,000$ $p < 0.05$ por consiguiente se decide rechazar la hipótesis nula, es decir: Existe relación significativa inversa entre Rumiación y

satisfacción con la vida de los docentes de educación básica regular de una red educativa de los Olivos 2021.

4.2.4. Comprobación de hipótesis específica 3

H0. No existe relación significativa inversa entre Rumiación y realización personal de los docentes de educación básica regular de una red educativa de los Olivos 2021.

Ha. Existe relación significativa inversa entre Rumiación y realización personal de los docentes de educación básica regular de una red educativa de los Olivos 2021.

Tabla 7

Correlación entre rumiación y realización personal

			V1 Rumiación	d3V2 Realización personal
Rho de Spearman	V1Rumiación	Coeficiente de correlación	1,000	-,346**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	104	104
	d3V2 Realización personal	Coeficiente de correlación	-,346**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	104	104

Se observa un Rho de Spearman = - ,346 indicando una correlación moderada negativa y el valor de la significancia: $p = 0,000$ $p < 0.05$ por consiguiente se decide rechazar la hipótesis nula, es decir: Existe relación significativa inversa entre Rumiación y realización personal de los docentes de educación básica regular de una red educativa de los Olivos 2021.

4.2.5. Comprobación de hipótesis específica 4

H0. No existe relación significativa inversa entre Rumiación y alegría de vivir de los docentes de educación básica regular de una red educativa de los Olivos 2021.

Ha. Existe relación significativa inversa entre Rumiación y alegría de vivir de los docentes de educación básica regular de una red educativa de los Olivos 2021.

Tabla 8*Correlación entre rumiación y alegría de vivir*

			V1 Rumiación	d4V2 Alegría de vivir
Rho de Spearman	V1Rumiación	Coeficiente de correlación	1,000	-,403**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	104	104
	d4V2Alegría_de_vivir	Coeficiente de correlación	-,403**	1,000
Sig. (bilateral)		,000	.	
N		104	104	

Se observa un Rho de Spearman = - ,403 indicando una correlación moderada negativa y el valor de la significancia: $p = 0,000$ $p < 0.05$ por consiguiente se decide rechazar la hipótesis nula, es decir: Existe relación significativa inversa entre Rumiación y la alegría de vivir de los docentes de educación básica regular de una red educativa de los Olivos 2021.

V. DISCUSIÓN

Los hallazgos son discutidos en el marco de la salud emocional como consecuencias psicológicas del COVID-19, dado que los coronavirus, que han influido en el mundo desde su aparición, se centran en el campo de la salud física, sin embargo, los efectos del coronavirus en la salud psicológica son demasiado importantes para ignorarlos (Bayin et al., 2021).

En relación a la hipótesis general, se encontró un Rho de Spearman = - ,440 y un $p = 0,000$ $p < 0.05$, por tanto, se determina que la rumiación se relaciona de manera inversa con la felicidad de los docentes de educación básica regular de una red educativa de los Olivos 2021. Resultados que pueden ser comparados con el estudio de Chipoco et al. (2018), quienes evidenciaron la existencia de un bajo nivel de estrés en los trabajadores (77%) y una felicidad media (84.4%), concluyendo que existe una correlación entre felicidad y estrés laboral, negativa y débil de -.210 ($P < 0.05$). No obstante, los resultados son contrarios al estudio de Velásquez et al. (2018) quienes encontraron una correlación directa moderadas entre la rumiación y la impulsividad en los estudiantes de la UNMSM.

Los resultados evidencian que las personas reflejan diferentes reacciones que pueden depender de los rasgos de personalidad, las experiencias, los estados de ánimo, en situaciones que crean miedo y estrés, como lo es el brote del coronavirus, resultaos que encuentran complemento en la investigación realizada por Bayin et al. (2021) quienes encontraron que el pensamiento rumiativo tiene un papel mediador en la relación entre el miedo a perderse y el miedo al COVID-19, concluyendo que los individuos casados tienen un mayor miedo al COVID-19 que los individuos solteros, mientras que el nivel del miedo a perderse y los niveles de pensamiento rumiativo son más bajos.

Asimismo, los niveles de rumiación presentados en los docentes, alcanzaron un 71,2% en nivel bajo, un 25% en nivel moderado y un 3,8% en nivel alto; tomando en consideración los niveles de rumiación moderada y alta se encontró que un 28,8% se encuentra en riesgo a desarrollar algún tipo de trastornos por la tendencia a la rumiación, dado que la rumia es un factor de riesgo psicológico importante que puede conllevar a la depresión (Sarıçam, 2016). Los factores de estrés laboral pueden llevar a un mayor efecto negativo, lo que podría producir pensamientos reflexivos sobre el trabajo, además los profesores clasificados como

altos rumiadores durante la noche, presentan días más estresantes y desarrollan mayores dificultades para despertarse que los que desarrollan una menor rumia por la noche; ante ello técnicas como la atención, el mindfulness o entrenamientos basados en la terapia metacognitiva se centran explícitamente en la reducción de la rumia (Türktorun et ál., 2020).

No obstante, el 71% de docentes encuestados presentan bajos niveles de rumiación, indicando una posible confianza frente a la incertidumbre por lo vivenciado durante la pandemia del COVID-19. Estos resultados pueden encontrar complemento de ideas con el estudio de Nikolova et al. (2021), donde los participantes fueron encuestados con una escala que evalúa la rumia. en relación con el COVID-19 (escala C-19RS), los resultados señalaron que las mujeres y las personas mayores y los trabajadores con nivel educativo más bajo rumiaban considerablemente más sobre el COVID-19. Asimismo, el estudio encontró una disminución del nivel de rumiación, lo que podría ser un indicativo de una posible habituación al factor estresante. Es importante destacar que la tendencia a la rumiación como estilo de afrontamiento aumenta con la edad, probablemente debido al aumento de presión que el entorno escolar ejerce (Bonifacci et al., 2020).

Además, en cuanto a los niveles de felicidad que presentan los docentes, se encontró un 6,7% en nivel bajo, un 42.3% en nivel moderado y un 51% en nivel alto destacando que a pesar de la incertidumbre el 51% de los docentes encuestados son felices. Resultado similar al estudio de Chipoco et al. (2018), realizado en el Callao quienes utilizando el mismo instrumento de medición para este caso la escala de Felicidad de Lima y tomando en consideración los niveles de felicidad, alta y muy alta, se obtuvo que el 49,2% de los participantes son felices, dicho de otro modo, los trabajadores de la empresa están satisfechos con los logros obtenidos y anhelados.

Los resultados muestran una baja tendencia a desarrollar la rumia, significa que los docentes desarrollan la capacidad de reducir los pensamientos y emociones que les pueda causar angustia, para ello se observa baja rumiación permitiéndose la valoración positiva de la vida, evitando prejuicios por las experiencias causadas por la pandemia del COVID-19 demostrando mayor capacidad de aceptación a la incertidumbre. Además, al examinar los niveles de rumiación en comparación a la felicidad se observa niveles bajos, de los síntomas de pensamiento repetitivos y

mayores niveles de felicidad, lo que indica la salud emocional de los docentes que permite la adaptación para los cambios o un inminente esfuerzo por sumar conocimientos en diferentes roles, al parecer los efectos saludables hacia el compromiso laboral del docente están mediados por el fortalecimiento un proceso cognitivo-emocional positivo. Es posible que, en situaciones de crisis, el pensamiento repetitivo en forma de rumia sea algo natural y no necesariamente un indicador de algún problema psicológico, como lo sostuvo Susan Nolen, que la rumiación no se define únicamente por los contenidos de los pensamientos, sino por la naturaleza repetitiva y pasiva (Watkins y Nolen, 2014).

En cuanto a la hipótesis específica 1, el resultado obtenido, fue un Rho de Spearman = - ,463 y un $p = 0,000$ $p < 0.05$, por tanto, se determinó que la rumiación se relaciona de manera inversa con el sentido positivo de la vida de los docentes de educación básica regular de una red educativa de los Olivos 2021. Resultados que contradice lo planteado por Benevene et al. (2019), quienes utilizaron la escala de Felicidad Subjetiva (SHS) versión italiana, cuyos resultados evidenciaron que la felicidad de los docentes en el trabajo se correlacionó con la felicidad subjetiva de los docentes ($r = 0,48$) y la salud ($r = 0,63$), permitiendo concluir que la felicidad de los maestros en el trabajo mostró una relación directa en la salud del maestro y que las personas que tienden a experimentar experiencias positivas, de las emociones sobre sí mismos y sobre las circunstancias de sus vidas, son más probables de construir condiciones de vida saludable.

En cuanto a los niveles del sentido positivo de la vida, se calculó un 3,8 % en nivel bajo, un 20,2% en nivel moderado y 76% en nivel alto, lo que significa que la mayoría de docentes participantes experimentan estar libres de estados de depresión profunda, como lo sostuvieron Badri et al. (2022), experimentan la felicidad en relación con la calidad de vida, con logros, propósitos dignos de elección, considerando que los estados mentales positivos, son individualmente necesarios y conjuntamente suficientes para una vida significativa.

En relación a la hipótesis específica 2, se llegó al resultado con un Rho de Spearman = - ,339 y un $p = 0,000$ $p < 0.05$, por tanto, se determinó que la rumiación se relaciona de manera inversa la satisfacción con la vida de los docentes de

educación básica regular de una red educativa de los Olivos 2021; resultados que encuentra complemento de ideas con el estudio de Bakracheva (2020), cuyos resultados revelaron que la felicidad se relaciona con la satisfacción de vida (0.687 y sig = 0.000) concluyendo que la felicidad resulta estar vinculada principalmente con predictores intrínsecos, como amor, equilibrio y armonía, mientras que la satisfacción con la vida comprende factores extrínsecos (autorrealización, éxito) e intrínsecos (personas cercanas, emociones positivas); además, sorprendentemente, hallaron que las personas que tienen ingresos por debajo del promedio experimentan más emociones positivas en comparación con el grupo que tiene ingresos por encima del promedio.

En la dimensión satisfacción con la vida alcanzaron 4,8% en nivel bajo, 44,2% en nivel moderado y un 51% en nivel alto, lo que permite deducir que (tomando en consideración los niveles moderada y alta), se encontró que un 95% son docentes satisfechos con la vida es decir que han logrado metas personales, como lo sostuvo Bakracheva (2020) implica tener sentido del éxito, equilibrio y armonía, buenas relaciones con los demás, financieramente estable, experimenta emociones positivas, se preocupa por el medio ambiente y las expectativas de los demás, sin embargo valora el tiempo libre y la esperanza interior. Al respecto Eldeleklioglu, (2015) sostuvo que la evaluación de la felicidad e infelicidad de una persona; consiste en la valoración de la cualidad que hace la persona relativa de su vida.

Respecto a la hipótesis específica 3, se llegó al resultado con un Rho de Spearman = - ,346 y un $p = 0,000$ $p < 0.05$, por tanto, se determinó que la rumiación se relaciona de manera inversa con la realización personal de los docentes de educación básica regular de una red educativa de los Olivos 2021. Resultados opuestos al estudio de Espíritu (2021) quien también utilizó la escala de felicidad de Lima, cuyos resultados evidenciaron un Rho de Spearman 0.356 con $p < 0.01$ entre la realización personal y pensamiento existencial

En la dimensión realización personal alcanzaron 11,5% en nivel bajo, 59,6 % en nivel moderado y un 28,8 % en nivel alto, lo que significa que los docentes consideran que el esfuerzo y el deseo por los logros son metas posibles de alcanzar; estos resultados encuentran explicación en el estudio de Arias et al.

(2016) quienes sostuvieron que la felicidad se conforma por experiencias subjetivas, donde las personas no responden de manera similar lo que generará diferentes niveles de felicidad entre las personas, como sostuvo Hong (2016) que la autosuficiencia psicológica, es el impulso que activa los procesos cognitivo y no cognitivo; significa el proceso de reconocimiento del empleo de barreras y construcción de esperanza

En cuanto a la hipótesis específica 4, se obtuvo el resultado de un Rho de Spearman = - ,403 y un $p = 0,000$ $p < 0.05$, por tanto, se determinó que la rumiación se relaciona de manera inversa con la alegría de vivir de los docentes de educación básica regular de una red educativa de los Olivos 2021, resultados que encontraron similitud con el estudio de Chipoco et al. (2018), quienes evidenciaron un coeficiente de correlación de Spearman de -.324, concluyendo que existe una relación inversa entre la felicidad y el estrés laboral en una empresa de aduanas.

En cuanto a los niveles de la dimensión alegría de vivir, estos alcanzaron 2,9% en nivel bajo, 14,4 % en nivel moderado y un 82,7 % en nivel alto, resultados similares con el estudio de Chipoco et al. (2018), quienes usaron la escala de Felicidad de Lima, cuyos resultados encontrados evidenciaron la existencia de un 0,8% en nivel infeliz, 3,1% nivel mediano, 29,7% nivel feliz y 66,4% altamente feliz

Pese a que las hipótesis fueron demostradas, el estudio podría alcanzar mayores beneficios desde una medición más detallada de la felicidad para analizar la realización personal que solo alcanzó un 28,8% en nivel alto, dado que un factor relacionado pero diferente que debe tenerse en cuenta en el entorno de trabajo es la realización personal, que puede definirse como un derecho natural y humano en la medida en que las personas consideren lograr sus objetivos tanto laborales como personales, por lo que es necesario promover ambientes de trabajo saludables para que los docentes puedan lograr metas laborales complejas y puedan sentirse productivos, por consiguiente lleven a la I.E. hacia la mejora de la calidad de la enseñanza, además puede ser una inversión por sus efectos sobre la felicidad y la rumia, contribuyendo a que disminuyan los niveles de intolerancia a la incertidumbre.

Otra de las limitaciones encontradas probablemente sea el sesgo en los resultados por el uso de mediciones de autoinforme vía formulario google; además

los hallazgos con respecto a ambas variables pudieron haber sido limitadas dado que la muestra estuvo conformada por profesores del sistema público cuyos salarios son relativamente bajos; no obstante, Eldeleklioglu (2015) sostuvo que debido a que la felicidad es subjetiva, algunas personas se sienten felices con las pequeñas cosas a pesar de las malas condiciones de vida y las dificultades, mientras que otros en condiciones mucho mejores pueden sentirse infelices.

Además, el tamaño de la muestra fue relativamente pequeño y compuesto en su mayoría por mujeres, lo que limita la generalización de los hallazgos. Finalmente, la recopilación de datos se realizó en un momento en el que parecía estar regresando a la normalidad, antes de iniciarse la tercera ola en el Perú, por tanto, los hallazgos podrían no ser generalizables a largo plazo. No obstante, los resultados pueden extrapolarse a la población de docentes de la red educativa de los Olivos 2021, dado que el tamaño de la muestra es representativo.

A pesar de las limitaciones encontradas, el estudio proporcionó importantes hallazgos, confirmando la importancia de los niveles de rumiación para promover los cambios relacionados con la salud y comportamientos de los docentes protegiendo de este modo la salud física y mental. Además, el presente estudio encontró que los docentes consideran su espacio laboral, un ambiente favorable en el que se sienten felices, posibilitando que el impacto de la felicidad genere mejores condiciones de salud, además como lo sostuvo Walsh (2018), que la felicidad a menudo, precede la mejora experimental de las emociones positivas conduce a mejores resultados en el lugar de trabajo

Esta implicaciones prácticas para la vida laboral de los docentes y en los efectos sobre el bienestar, unen aspectos como psicología educativa e intervenciones valiosas para los maestros porque el docente acostumbra a trabajar más allá de las horas requeridas y como lo indicó Türktorun et ál., (2020), es típico de los maestros desarrollar el pensamiento constante en el trabajo, conocido como rumiación relacionada con el trabajo, en los profesores se vincula al escaso desapego psicológico o la gran rumia relacionada con el trabajo los que predicen resultados como la mala calidad del sueño.

VI. CONCLUSIONES

Primera: Se concluye que la rumiación se relaciona de manera moderada e inversa con la felicidad (- ,440), lo que significa que mientras los niveles de rumia en respuesta a sentimientos de tristeza y depresión, sean bajos, los niveles de felicidad, a pesar de la pandemia, seguirán altos. Importantes resultados para el análisis en las instituciones educativas de una red educativa de los Olivos 2021, que permiten generar el bienestar institucional, puesto que los sentimientos de felicidad de los docentes no solo benefician a los mismos docentes sino además beneficia a los estudiantes.

Segunda: Respecto a la relación entre la rumiación y el sentido positivo de la vida, se concluye que existe una relación moderada inversa (- ,463) lo que significa que mientras existan menores niveles de rumiación, los niveles del sentido positivo de la vida podrán incrementarse. El sentido positivo de la vida mantiene motivado el trabajo docente lo que influye en los procesos de aprendizaje de los estudiantes.

Tercera: Respecto a la relación entre la rumiación y a la satisfacción con la vida, se concluye que existe una relación baja inversa (- ,339) lo que significa que mientras los niveles de rumiación sean bajos, los niveles satisfacción con la vida se seguirán incrementando, dado que este último es un estado subjetivo positivo relacionado con la calidad de vida que además posibilita la satisfacción laboral.

Cuarta: Respecto a la relación entre la rumiación y la realización personal, se concluye que existe una relación baja inversa (- ,346) lo que significa que a menores niveles de rumiación, los niveles realización personal se incrementan puesto que la autosuficiencia, tranquilidad emocional, placidez se obtienen porque el docente valora positivamente su trabajo y su vida.

Quinta: Respecto a la relación entre la rumiación y la alegría de vivir, se concluye que existe una relación moderada inversa (- ,403) lo que significa que mientras sean menores los niveles de rumiación, los niveles de la alegría de vivir serán mayores, dado que las experiencias positivas de la vida y sentirse generalmente bien se refuerza tanto por los mismos docentes y por la institución en la que el maestro labora.

VII. RECOMENDACIONES

Primera: Se recomienda al área de TOE y al equipo psicopedagógico implementar y ejecutar constantes talleres de reflexión sobre la existencia de emociones negativas y positivas; dado que estadísticamente existe evidencia que un incremento en la rumia, podría representar bajos niveles en la felicidad, puesto que la rumia es especialmente probable en el contexto de metas difíciles de alcanzar y difíciles de abandonar.

Segunda: Durante una pandemia casi todo el mundo siente carga emocional, por tanto, se recomienda a los directivos de la red de Los Olivos crear un ambiente feliz con actividades que promuevan el sentido positivo de la vida para afrontar los niveles de rumiación y conseguir el bienestar de los docentes como clave del éxito estudiantil y el éxito educativo

Tercera: Se recomienda a los docentes investigadores, el diseño de un programa donde se mejoren los niveles de satisfacción con la vida, cuyos talleres de desarrollo personal, permitan sensibilizar y concientizar a los docentes sobre la necesidad de generar ambientes favorables orientados a lograr la satisfacción con la vida.

Cuarta: Se encontraron niveles bajos en la dimensión de realización personal, por lo que se recomienda a los directivos de la I.E. promover ambientes de trabajo saludables para que los docentes puedan lograr metas laborales complejas y puedan sentirse productivos; por consiguiente, lleven a la I.E. hacia la mejora de la calidad de la enseñanza, además puede ser una estrategia positiva por sus efectos sobre la felicidad y la rumia, contribuyendo a que disminuyan los niveles de intolerancia a la incertidumbre.

Quinta: Se encontraron niveles altos en la alegría de vivir, por lo que se recomienda a docentes y directivos promover y mantener la motivación y las reflexiones sobre las propias emociones y ver la enseñanza como un compromiso emocionalmente complejo enriqueciendo y valorando las actividades de los docentes, dado que uno de los aspectos más interesantes de la educación es que redirigir el curso de la vida de un estudiante con alegría, no cuesta mucho.

REFERENCIAS

- Alarcón, R. (2006). Desarrollo de una Escala Factorial para Medir la Felicidad. *Revista Interamericana de Psicología*, 40(1), 99-106. <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rip/v40n1/v40n1a10.pdf>
- Arias, W. L., Caycho, T., Ventura, J. L., Maquera, C., Ramírez, M., & Tamayo, X. (2016). Análisis Exploratorio De La Escala De Felicidad De Lima en Universitarios De Arequipa (Perú). *Psychologia*, 10(1), 13–24. <https://doi.org/10.21500/19002386.2462>
- Auné, E., Abal, P. y Attorresi, F. (2017). Efectos del género y la educación en la felicidad en adultos argentinos. *Liberabit*, 23(2), 171–190. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2017.v23n2.02>
- Badri, M.A., Alkhaili, M., Aldhaheeri, H., Alnahyan, H., Yang, G., Albahar, M., Alrashdi, A. (2022). Understanding the Interactions of Happiness, Self-Rated Health, Mental Feelings, Habit of Eating Healthy and Sport/Activities: A Path Model for Abu Dhabi. *Nutrients*, 14, (55), 1-15. <https://doi.org/10.3390/nu14010055>
- Bakracheva, M. (2020). The Meanings Ascribed to Happiness, Life Satisfaction and Flourishing. *Psychology*. 11 (01), 87-104, <https://doi.org/10.4236/psych.2020.111007>
- Baojuan, Y., Xiuxiu, Z., Hohjin, I., Mingfan, L., Qiang, W. & Qiang, Y. (2020). Epidemic Rumination and Resilience on College Students' Depressive Symptoms During the COVID-19 Pandemic: The Mediating Role of Fatigue. *Frontiers in Public Health*, 8. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.560983>
- Bayın, Ü., Makas, S., Çelik, E. & Biçener, E. (2021). Examination of Individuals' Level of Fear of COVID-19, Fear of Missing Out (FoMO), and Ruminative Thought Style. *Education Quarterly Reviews*, 4 (2), 264-273. <https://doi.org/10.31014/aior.1993.04.02.215>
- Begum, S., Mehmet, S., Seydi, A. y Mark, D. (2020). Intolerance of Uncertainty and Mental Wellbeing: Serial Mediation by Rumination and Fear of COVID-19. *International Journal of Mental Health and Addiction* <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00305-0>
- Benevene, P., De Stasio, S., Fiorilli, C., Buonomo, I., Ragni, B., Briegas, J. & Barni, D. (2019). Effect of Teachers' Happiness on Teachers' Health. The

- Mediating Role of Happiness at Work. *Front. Psychol.* 10 (2449).
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02449>
- Bonifacci, P., Tobia, V., Marra, V., Desideri, L., Baiocco, R. y Ottaviani, C. (2020). Rumination and Emotional Profile in Children with Specific Learning Disorders and Their Parents. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 17 (389), 1-14
<https://doi.org/10.3390/ijerph17020389>
- Calp, S. (2020). Peaceful and Happy Schools: How to Build Positive Learning Environments. *International Electronic Journal of Elementary Education* 12 (4), 311-320 <https://doi.org/10.26822/iejee.2020459460>
- Celik, D. Alpay, E., Celebi, B. & Turkali, A. (2021). Intolerance of uncertainty, rumination, post-traumatic stress symptoms and aggression during COVID-19: a serial mediation mode. *European Journal of Psychotraumatology*, 12, (1)1
<https://doi.org/10.1080/20008198.2021.1953790>
- Chipoco, J. (2018). *Felicidad y Estrés Laboral de los Trabajadores en una Agencia de Aduanas del Calla*. [Tesis de maestría, universidad Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio institucional PUCP <https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/13681>
- Copati, A. (2018). Efectos de la rumiación sobre la habilidad para resolver problemas en la depresión: una revisión de estudios de resultados. Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Universidad de Buenos Aires, <https://www.academica.org/000-122/9.pdf>
- Coras, D., & Arcaya, M. (2021). Bienestar subjetivo y motivos para elegir una especialidad en enfermeras peruanas de programas de especialización. *Revista Cubana de Enfermería*, 37(2), e3660.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192021000200008
- Cruz, R., Valencia, A. y Ortega, N. (2016). Validación de la Escala de Respuestas Rumiativas para población mexicana. *Revista Latinoamericana de Medicina Conductual / Latin American Journal of Behavioral Medicine*, 6(2), 66-74
<https://www.redalyc.org/pdf/2830/283048876003.pdf>
- De Rosa, L. y Keegan, E. (2018). Rumiación: Consideraciones teórico-clínicas. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 27 (1), 36-43
<https://doi.org/10.24205/03276716.2017.1032>

- Dezhu, Y., Yew, K. & Yujun, L. (2015). Culture and Happiness. *Soc Indic Res* 123 (1) 519–547. <https://doi.org/10.1007/s11205-014-0747-y>
- Eldeleklioglu, J. (2015). Predictive effects of subjective happiness, forgiveness, and rumination on life satisfaction. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 43(9), 1563-1574 <https://doi.org/10.2224/sbp.2015.43.9.1563>
- Espíritu, N. (2021). Felicidad, pensamiento existencial y rendimiento académico en universitarios de Lima. *Scientia*, 22(22), 209 - 226. <https://doi.org/10.31381/scientia.v22i22.3578>
- Flores, W. (2019). Validación de una escala para medir la felicidad: un análisis factorial confirmatorio con estudiantes universitarios multiculturales. *Revista Electrónica de Conocimientos, Saberes y Prácticas*, 2 (2). <https://doi.org/10.5377/recsp.v2i2.9303>
- García, F. E., Rojas, N. V., Araya, F. B., & Gallegos, Y. B. (2018). Rumiación, crecimiento y sintomatología postraumática en personas que han vivido experiencias altamente estresantes. *Avances En Psicología Latinoamericana*, 36(3), 443–457. <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.4983>
- García, R., Valencia, A., Hernández, A., y Rocha, T. (2017). Pensamiento rumiativo y depression entre estudiantes universitarios: Repensando el impacto del género. *Revista Interamericana de Psicología* 51(3), 406-416. <https://www.redalyc.org/pdf/284/28455448011.pdf>
- 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.colomb.psicol.* 20 (2), 30-41, <https://doi.org/10.14718/ACP.2017.20.2.3>
- Gutiérrez, M.J., Megías, A., Gómez, R., Cabello, R., Fernández, P. (2021). Is It Possible to Be Happy during the COVID-19 Lockdown? A Longitudinal Study of the Role of Emotional Regulation Strategies and Pleasant Activities in Happiness. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18 (6), 1660-4601. <https://doi.org/10.3390/ijerph18063211>
- Haugan, G., Rinnan, E., Espnes, G. A., Drageset, J., Rannestad, T., & Andre, B. (2019). Development and psychometric properties of the Joy-of-Life Scale in

- cognitively intact nursing home patients. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 33(4), 801. <https://doi.org/10.1111/scs.12676>
- 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>
- Hilt, L., McLaughlin, K & Nolen, S. (2013). Examination of the Response Styles Theory in a Community Sample of Young Adolescents. *Journal of Abnormal Abnorm Child Psychology*, 38(4): 545–556. <https://doi.org/10.1007/s10802-009-9384-3>
- Hong, P.Y., Stokar, H., & Choi, S. (2016). Psychological and Economic Self-sufficiency Among Lowincome Jobseekers with Physical Disability Barriers. *Environment and Social Psychology*, 1, (1), 61-71. <http://dx.doi.org/10.18063/ESP.2016.01.00>
- Hvenegaard, M., Watkins, E. R., Poulsen, S., Rosenberg, N. K., Gondan, M., Grafton, B., Austin, S. F., Howard, H., & Moeller, S. B. (2015). Rumination-focused cognitive behaviour therapy vs. cognitive behaviour therapy for depression: study protocol for a randomised controlled superiority trial. *Trials*, 16(1), 1–6. <https://doi.org/10.1186/s13063-015-0875-y>
- Jakubowski T. & Sitko M. (2021). Teachers' mental health during the first two waves of the COVID-19 pandemic in Poland. *PLOS ONE* 16(9). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8460021/pdf/pone.0257252.pdf>
- Jurišević, M., Lavrih, L., Lišić, A., Podlogar, N., & Žerak, U. (2021). Higher Education Students' Experience of Emergency Remote Teaching during the Covid-19 Pandemic in Relation to Self-Regulation and Positivity. *CEPS Journal*, 11, 1–22. <https://doi.org/10.26529/cepsj.1147>
- Larrotta, R., Méndez, A., Mora, C., Córdoba, M. y Duque, J. (2020). Pérdida, duelo y salud mental en tiempos de pandemia. *Revista de la Universidad Industrial de Santander. Salud UIS*, 52(2), 179–180. <http://www.scielo.org.co/pdf/suis/v52n2/2145-8464-suis-52-02-179.pdf>
- Luttenbacher, I., Breukel, J.S., & Adamson, M.M. (2021). The Mediating Role of Rumination in the Relationship between Loneliness and Depression in

- University Students during the COVID-19 Pandemic. *COVID* 1(2), 447- 457.
<https://doi.org/10.3390/covid1020038>
- McGuirk, L., Kuppens, P., Kingston, R., & Bastian, B. (2018). Does a Culture of Happiness Increase Rumination Over Failure? *Emotion*, 18(5), 755–764.
<https://doi.org/10.1037/emo0000322>
- Mendoza (22 de junio de 2021). *Rumiación y miedo*. Expreso.
<https://www.expreso.com.pe/opinion/rumiacion-y-miedo/>
- Nikolova, I., Marjolein, C. J. Caniëls, y Curse. P. (2021). COVID-19 Rumination Scale (C-19RS): Initial psychometric evidence in a sample of Dutch employees. *International Journal of Health Planning and Management*.36(1) 1166–1177 <https://doi.org/10.1002/hpm.3165>
- Ñaupas, H., Valdivia, R. M., Palacios, J. J., & Romero, H. E. (2018). *Metodología de la investigación cuantitativa-cualitativa y redacción de la tesis*. In Journal of Chemical Information and Modeling, 5° Edición, 53 (9). <https://n9.cl/93x5t>
- Osborne, S. & Hammoud, M. (2017). Effective Employee Engagement in the Workplace. *International Journal of Applied Management and Technology*,16 (1), 50–67. <https://doi.org/10.5590/IJAMT.2017.16.1.04>
- Perestelo, L., Barracac, J., Peñated, W., Rivero, A., & Alvarez, Y. (2017). Mindfulness-based interventions for the treatment of depressive rumination: Systematic review and meta-analysis. *International Journal of Clinical and Health Psychology* 17(1), 282-295 <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2017.07.004>
- Pinedo, I. A., Pacheco, L., y Yañez, J. (2017). Las emociones y la moral: claves de interpretación desde una aproximación cognitiva. *Revista de La Facultad de Psicología*, 12 (1) 82-104.
<https://www.redalyc.org/journal/1390/139057282007/html/>
- Pulso PUCP y Ministerio de Educación (2021). *Salud mental en docentes durante la pandemia: Reflexiones en torno al género*. Instituto de Analítica Social e Inteligencia Estratégica Pulso PUCP Grupo de Investigación en Psicología Comunitaria. <https://repositorio.minedu.gob.pe/handle/20.500.12799/7699>
- Rosario, E., Díaz, L., Soto, J., Arzola, X., Santiago, E., Bisbal, L., Rodríguez, A. (2013). Las demandas laborales y su relación con el bienestar psicológico y físico: El papel mediador de la rumiación sobre el trabajo. *Revista*

- Interamericana de Psicología Ocupacional*. 32(2), 69-95
<http://revista.cincel.com.co/index.php/RPO/article/view/148>
- Ruiz, F., Suárez, J., Sierra, M., & Barreto, K., García, M., Bernal, P. & Ramírez, S. (2017). Psychometric Properties and Factor Structure of the Ruminative Responses Scale-Short Form in Colombia. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 17(2), 199-208.
<https://www.redalyc.org/pdf/560/56051353005.pdf>
- Sánchez, R. (2020). Bienestar subjetivo: el papel de la rumia, optimismo, resiliencia y capacidad de recibir apoyo. *Ciencias Psicológicas*, 14(2),
<https://doi.org/10.22235/cp.v14i2.2222>
- Sánchez, H. Reyes, C. y Mejía K. (2018). *Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística*. Vicerrectorado Universidad Ricardo Palma. Perú: BussinesSupport Aneth S.R.L.
<http://repositorio.urp.edu.pe/handle/URP/1480?show=full>
- Sarıçam, H. (2016). Examining the Relationship between Selfrumination and Happiness: The Mediating and Moderating Role of Subjective Vitality. *Universitas Psychologica*, 15(2), 383-396.
<https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy15-2.errh>
- Sepúlveda, J., Navarro, R., Denegri, M., & Arias, L. (2021). Significado de bienestar subjetivo e inclusión económica en adultos mayores líderes de asociaciones en el sur de Chile. *Interdisciplinaria: Revista de Psicología y Ciencias Afines*, 38(1), 117–132. <https://doi.org/10.16888/interd.2021.38.1.8>
- Shin, K.M., SunMi C. & Keun, H. (2015). A Validation Study of the Korean-Ruminative Response Scale in Korean Adolescents. *Psychiatry Investigation*, 12(4), 508–515 <https://doi.org/10.4306/pi.2015.12.4.508>
- Suh, E. M., & Choi, S. (2018). Predictors of subjective well-being across cultures. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.). *Handbook of well-being*. Salt Lake City, UT: DEF Publishers. <https://www.nobascholar.com/chapters/45/download.pdf>
- Tacsa, P. (2018). *Respuestas rumiativas en pacientes con depresión, ansiedad y trastorno límite de la personalidad en un hospital de salud mental* [Tesis de maestría, Universidad San Martín]. Repositorio institucional USMP

https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/3582/tacsa_pc.pdf?sequence=4&isAllowed=y

- Toppera, M., Molenaara, D., Emmelkampa, P y Ehring, T. (2014). Are Rumination and Worry Two Sides of the Same Coin? A Structural Equation Modelling Approach. *Journal of Experimental Psychopathology JEP* 5 (3) <https://doi.org/10.5127/jep.038813>
- Türktorun, Y. Z., Weiher, G. M., y Horz, H. (2020). Psychological detachment and work-related rumination in teachers: A systematic review. *Educational Research Review*, 31. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2020.100354>
- Vargas, E., López, A., González, J. L., Matías, B., y Alonso, M. (2017). 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), 125-131. <https://dx.doi.org/10.20986/resed.2017.3495/2016>
- Velásquez, C., Grajeda, A., Montero, V., Montgomery, W., y Egusquiza, K. (2018). Evitación experiencial, rumiación e impulsividad en estudiantes de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. *Revista De Investigación En Psicología*, 21(1), 15–26. <https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/view/15110>
- Velásquez, C., Grajeda, A., Montero, V., Montgomery, W., y Egusquiza, K. (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/10.15381/rinvp.v23i1.18090>
- Villalón, F. (2021). Bienestar subjetivo o felicidad en atención primaria: una revisión narrativa. *Archivos en medicina familiar*. 23 (3), 137-146. <https://www.medigraphic.com/pdfs/medfam/amf-2021/amf213g.pdf>
- Walsh, L., Boehm, J. y Lyubomirsky, S. (2018). Does Happiness Promote Career Success? *Revisiting the Evidence. Journal of Career Assessment*, 26 (2), 199-219 <http://sonjalyubomirsky.com/files/2012/09/Walsh-Boehm-Lyubomirsky-2018-1.pdf>

- Watkins, E. R., & Nolen, S. (2014). A habit-goal framework of depressive rumination. *Journal of Abnormal Psychology*, 123(1), 24–34. <https://doi.org/10.1037/a0035540>
- Zareian, B., Wilson, J. & LeMoult, J. (2021). Cognitive Control and Ruminative Responses to Stress: Understanding the Different Facets of Cognitive Control. *Frontiers in Psychology*, 12(1). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.660062>

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

Título: Rumiación y felicidad de los docentes de educación básica regular de una red educativa de los Olivos 2021

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES E INDICADORES				
<p>PROBLEMA GENERAL:</p> <p>¿Cuál es la relación entre Rumiación y felicidad de los docentes de educación básica regular de una red educativa de los Olivos 2021?</p> <p>PROBLEMAS ESPECÍFICOS:</p> <p>¿Cuál es la relación entre rumiación y sentido positivo de la vida de los docentes de educación básica regular de una red educativa de los Olivos 2021?</p> <p>¿Cuál es la relación entre rumiación y satisfacción con la vida de los docentes de educación básica regular de una red educativa de los Olivos 2021?</p> <p>¿Cuál es la relación entre rumiación y realización personal de los docentes de educación básica regular de una red educativa de los Olivos 2021?</p> <p>¿Cuál es la relación entre rumiación y alegría de vivir de los docentes de educación básica regular de una red educativa de los Olivos 2021?</p>	<p>OBJETIVO GENERAL:</p> <p>Determinar la relación entre las Rumiación y felicidad de los docentes de educación básica regular de una red educativa de los Olivos 2021.</p> <p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS:</p> <p>Determinar la relación entre las rumiación y sentido positivo de la vida de los docentes de educación básica regular de una red educativa de los Olivos 2021</p> <p>Determinar la relación entre las rumiación y satisfacción con la vida de los docentes de educación básica regular de una red educativa de los Olivos 2021</p> <p>Determinar la relación entre las rumiación y realización personal de los docentes de educación básica regular de una red educativa de los Olivos 2021</p> <p>Determinar la relación entre las rumiación y alegría de vivir de los docentes de educación básica regular de una red educativa de los Olivos 2021</p>	<p>HIPÓTESIS GENERAL:</p> <p>Existe relación significativa inversa entre Rumiación y felicidad de los docentes de educación básica regular de una red educativa de los Olivos 2021.</p> <p>HIPÓTESIS ESPECÍFICAS:</p> <p>Existe relación significativa inversa entre rumiación y sentido positivo de la vida de los docentes de educación básica regular de una red educativa de los Olivos 2021</p> <p>Existe relación significativa inversa entre rumiación y satisfacción con la vida de los docentes de educación básica regular de una red educativa de los Olivos 2021</p> <p>Existe relación significativa inversa entre rumiación y realización personal de los docentes de educación básica regular de una red educativa de los Olivos 2021</p> <p>Existe relación significativa inversa entre rumiación y alegría de vivir de los docentes de</p>	Variable: Rumiación Hernández et al. (2016)				
			Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escalas valores	Niveles o rangos
			Rumia depresiva	Pesimismo Desmotivado	1,2,3,5 6,8,9,17,19	Nunca (1) Casi nunca (2)	Bajo
			Reproches (pensamientos de carga negativa)	Estados emocionales negativos Melancolía	4,10,13,14 15,16,18,	Alguna vez (3)	Moderado
			Reflexión (adaptativo, inocuo)	Estrategias para solución de problemas Proceso de Introspección	7,11,12 20.21.22	Casi siempre (4) Siempre (5)	Alto
			Variable: Felicidad Arias et al. (2016).				
			Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escalas valores	Niveles o rangos
			Sentido positivo de la vida:	• Fracaso e intranquilidad • Pesimismo y vacío existencial	20, 18, 23, 22, 19 2, 17, 11, 7, 14, 26	Nunca (1)	Bajo
			Satisfacción con la vida:	• Condiciones de vida • Satisfacción con los logros	4, 3, 5 1, 6, 10	Casi nunca (2)	Regular
			Realización personal:	• Objetivos apreciables para la vida • Placidez	8, 9, 21 24, 25, 27	Alguna vez (3)	Alto

		educación básica regular de una red educativa de los Olivos 2021	Alegría de vivir:	<ul style="list-style-type: none"> • Experiencias positivas • Sentirse usualmente bien 	12, 15 13, 16	Casi siempre (4) Siempre (5)	
--	--	--	-------------------	--	------------------	-------------------------------------	--

TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	POBLACIÓN Y MUESTRA	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS	ESTADÍSTICA DESCRIPTIVA E INFERENCIAL
TIPO: Básica NIVEL: Correlacional ENFOQUE: Cuantitativo DISEÑO: No experimental - Transversal	Población: La población está constituida por 476 docentes de la REI 21 de los Olivos. Muestra: 104 docentes Muestreo: Probabilístico	Variable 1: Técnica: Encuesta Instrumentos: Cuestionarios Variable 2: Técnica: Encuesta Instrumentos: Cuestionarios	DESCRIPTIVA: - Tablas de frecuencia - Figuras estadísticas INFERENCIAL: Para la prueba de Hipótesis se realizarán los cálculos estadísticos necesarios mediante las fórmulas de Correlación de Spearman

Anexo 2: Tablas de operacionalización de las variables

Operacionalización de la variable rumiación

Variable	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	NIVELES O RANGOS
Rumiación	La rumiación se define como una estrategia de regulación emocional que consta en pensar de manera repetitiva, pasiva y reflexiva en la propia tristeza, en sus causas y posibles consecuencias (Hernández et al., 2016).	La variable rumiación fue analizada mediante las dimensiones: Depresión, reproches y reflexión. La rumiación se medirá mediante la escala de respuestas rumiativas RRS que consta de 22 ítems	Rumia depresiva	Pesimismo	1,2,3,5	NIVELES
				Desmotivado	6,8,9,17,19	Bajo
			Reproches (pensamientos de carga negativa)	Estados emocionales negativos	4,10,13,14	Moderado
				Melancolía	15,16,18,	Alto
			Reflexión (adaptativo, inocuo)	Estrategias para solución de problemas	7,11,12	ESCALA Likert: Casi nunca (1)
	Proceso de Introspección	20.21.22	Alguna vez (2)			
					A menudo (3)	
					Casi siempre (4)	

Nota: Hernández et al. (2016)

Operacionalización de la variable felicidad

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	NIVELES O RANGOS
Felicidad	La felicidad es un estado, y a la vez, un proceso dinámico, que es generado por la interacción de un amplio número de condiciones o variables que actúan sobre el individuo provocando respuestas terminales de naturaleza positiva. La felicidad se constituye en una experiencia subjetiva, las personas no respondemos de manera similar a las mismas variables, lo que generará diferentes niveles de felicidad entre las personas (Arias et al., 2016)	El estudio de la variable se analizará a través de las dimensiones: Sentido positivo de la vida, satisfacción con la vida, realización personal, alegría de vivir:	Sentido positivo de la vida: Satisfacción con la vida: Realización personal: Alegría de vivir:	<ul style="list-style-type: none"> • Fracaso e intranquilidad • Pesimismo y vacío existencial • Condiciones de vida • Satisfacción con los logros • Objetivos apreciables para la vida • Placidez • Experiencias positivas • Sentirse usualmente bien 	20, 18, 23, 22, 19 2, 17, 11, 7, 14, 26 4, 3, 5 1, 6, 10 8, 9, 21 24, 25, 27 12, 15 13, 16	<p>NIVELES</p> <p>Bajo</p> <p>Regular</p> <p>Alto</p> <p>ESCALA Likert: Nunca (1) Casi nunca (2) Alguna vez (3) Casi siempre (4) Siempre (5)</p>

Nota: Arias et al. (2016).

Anexo 3: Instrumentos

ESCALA DE RESPUESTAS RUMIATIVAS (Hernández et al., 2016)

Estimado docente:

Las personas piensan y hacen distintas cosas cuando se sienten tristes o abatidas por favor lea cada una de estas frases y señale en una escala del 1 al 4 como piensa o actúa cuando está abatido o triste, por favor indique lo que generalmente haces no lo que crees que debería hacer.

Muchas gracias por su colaboración.

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

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

**ESCALA DE FELICIDAD DE LIMA
(Arias et al., 2016)**

Estimado docente:

Este cuestionario es totalmente anónimo, ayudará a la institución a comprender el nivel de felicidad que Ud. experimenta. Por favor, examine cuidadosamente cada oración y luego marque con una X, en la columna de la derecha, la respuesta que expresa mejor su sentir. en base a la siguiente escala:

Muchas gracias por su colaboración.

Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Neutro	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
1	2	3	4	5

N°	ÍTEMS	ESCALA				
		1	2	3	4	5
1	En la mayoría de las cosas mi vida está cerca de mi ideal.					
2	Siento que mi vida está vacía.					
3	Las condiciones de mi vida son excelentes					
4	Estoy satisfecho con mi vida.					
5	La vida ha sido buena conmigo.					
6	Me siento satisfecho con lo que soy.					
7	Pienso que nunca seré feliz.					
8	Hasta ahora, he conseguido las cosas que para mí son importantes.					
9	Si volviese a nacer, no cambiaría casi nada en mi vida.					
10	Me siento satisfecho porque estoy donde tengo que estar.					
11	La mayoría del tiempo me siento feliz					
12	Es maravilloso vivir					
13	Por lo general me siento bien					
14	Me siento inútil.					
15	Soy una persona optimista					
16	He experimentado la alegría de vivir					
17	La vida ha sido injusta conmigo					
18	Tengo problemas tan hondos que me quitan la tranquilidad					
19	Me siento un fracasado/a.					
20	La felicidad es para algunas personas no para mí					
21	Estoy satisfecho con lo que hasta ahora he alcanzado					
22	Me siento triste por lo que soy					
23	Para mí, la vida es una cadena de sufrimientos					
24	Me considero una persona realizada.					
25	Mi vida transcurre plácidamente.					
26	Todavía no he encontrado sentido a mi existencia.					
27	Creo que no me falta nada.					

Anexo 4: Validación por juicio de expertos



CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LA ESCALA DE RESPUESTAS RUMIATIVAS

Nº	DIMENSIONES / Items	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
DIMENSION: RUMIACIÓN DEPRESIVA								
01	1. Piensas en lo solo/a que te sientes	✓		✓		✓		
02	2. Piensas «No seré capaz de hacer mi trabajo/tarea si no soy capaz de quitarme esto de encima»	✓		✓		✓		
03	3. Piensas en tus sensaciones de fatiga y molestias	✓		✓		✓		
04	5. Piensas: «¿Qué he hecho yo para merecerme esto?»	✓		✓		✓		
05	6. Piensas en lo pasivo/a y desmotivado/a que te sientes	✓		✓		✓		
06	8. Piensas acerca de cómo parece no sentir ya nada	✓		✓		✓		
07	9. Piensas «¿Por qué no puedo conseguir hacer las cosas?»	✓		✓		✓		
08	17. Piensas en lo triste que te sientes	✓		✓		✓		
09	19. Piensas sobre cómo no te apetece hacer nada.	✓		✓		✓		
DIMENSION: REPROCHES								
10	4. Piensas en lo duro que te resulta concentrarte	✓		✓		✓		
11	10. Piensas «¿Por qué siempre reacciono de esta forma?»	✓		✓		✓		
12	13. Piensas acerca de una situación reciente, anhelando que hubiera ido mejor	✓		✓		✓		
13	14. Piensas: «No seré capaz de concentrarme si continuo sintiéndome de esta manera»	✓		✓		✓		
14	15. Piensas «Por qué tengo problemas que el resto de las personas no tienen»	✓		✓		✓		
15	16. Piensas: «¿Por qué no puedo controlar las cosas mejor?»	✓		✓		✓		
16	18. Piensas sobre todos tus defectos, debilidades, fallos y equivocaciones.	✓		✓		✓		
DIMENSION: REFLEXIÓN								
17	7. Analizas los sucesos recientes para entender por qué estás deprimido	✓		✓		✓		
18	11. Te vas por ahí solo/a y piensas en por qué te sientes así	✓		✓		✓		
19	12. Escribes lo que estás pensando y lo analizas	✓		✓		✓		
20	20. Analizas tu forma de ser para intentar comprender por qué estás deprimido/a.	✓		✓		✓		
21	21. Te vas solo/a a algún sitio para pensar sobre cómo te sientes.	✓		✓		✓		
22	22. Piensas en cómo estás de irritado contigo mismo/a.	✓		✓		✓		

Observaciones: Si hay suficiencia

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [X] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador. Dra. Delsi Mariela Huaita Acha DNI: 08876743

Especialidad del validador: Dra. En Educación-Docente Renacyt

Lima 28 de octubre del 2021

Dra. Delsi Mariela Huaita Acha

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto técnico formulado.
²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.
³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.
 Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.



CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LA ESCALA DE FELICIDAD DE LIMA

Nº	DIMENSIONES / Items	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
DIMENSION Sentido positivo de la vida								
01	26. Todavía no he encontrado sentido a mi existencia	✓		✓		✓		
02	20. La felicidad es para algunas personas, no para mí	✓		✓		✓		
03	18. Tengo problemas tan hondos que me quitan la tranquilidad.	✓		✓		✓		
04	23. Para mí, la vida es una cadena de sufrimientos.	✓		✓		✓		
05	22. Me siento triste por lo que soy.	✓		✓		✓		
06	2. Siento que mi vida está vacía.	✓		✓		✓		
07	19. Me siento un fracasado.	✓		✓		✓		
08	17. La vida ha sido injusta conmigo.	✓		✓		✓		
09	11. Te vas por ahí solo/a y piensas en por qué te sientes así	✓		✓		✓		
10	7. Pienso que nunca seré feliz.	✓		✓		✓		
11	14. Me siento inútil.	✓		✓		✓		
DIMENSION Satisfacción con la vida:								
12	4. Estoy satisfecho con mi vida.	✓		✓		✓		
13	3. Las condiciones de mi vida son excelentes.	✓		✓		✓		
14	5. La vida ha sido buena conmigo.	✓		✓		✓		
15	1. En la mayoría de las cosas mi vida está cerca de mi ideal.	✓		✓		✓		
16	6. Me siento satisfecho con lo que soy.	✓		✓		✓		
17	10. Me siento satisfecho porque estoy donde tengo que estar.	✓		✓		✓		
DIMENSION Realización personal:								
18	8. Hasta ahora, he conseguido las cosas que para mí son importantes.	✓		✓		✓		
19	9. Si volviese a nacer, no cambiaría casi nada en mi vida.	✓		✓		✓		
20	21. Estoy satisfecho con lo que hasta ahora he alcanzado	✓		✓		✓		
21	24. Me considero una persona realizada.	✓		✓		✓		
22	25. Mi vida transcurre plácidamente.	✓		✓		✓		
23	27. Creo que no me falta nada.	✓		✓		✓		
DIMENSION Alegría de Vivir:								
24	12. Es maravilloso vivir	✓		✓		✓		
25	13. Por lo general me siento bien	✓		✓		✓		
26	15. Soy una persona optimista	✓		✓		✓		
27	16. He experimentado la alegría de vivir	✓		✓		✓		

Observaciones: Si hay suficiencia

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [X] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador. Dra. Delsi Mariela Huaita Acha DNI: 08876743

Especialidad del validador: Dra. En Educación-Docente Renacyt

Lima 28 de octubre del 2021

Dra. Delsi Mariela Huaita Acha

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LA ESCALA DE RESPUESTAS CUMULATIVAS

N°	DIMENSIONES / Items	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
DIMENSIÓN: RUMIACIÓN DEPRESIVA								
01	1. Piensas en lo solo/a que te sientes	✓		✓		✓		
02	2. Piensas «No seré capaz de hacer mi trabajo/tarea si no soy capaz de quitarme esto de encima»	✓		✓		✓		
03	3. Piensas en tus sensaciones de fatiga y molestias	✓		✓		✓		
04	5. Piensas: «¿Qué he hecho yo para merecerme esto?»	✓		✓		✓		
05	6. Piensas en lo pasivo/a y desmotivado/a que te sientes	✓		✓		✓		
06	8. Piensas acerca de cómo pareces no sentir ya nada	✓		✓		✓		
07	9. Piensas «¿Por qué no puedo conseguir hacer las cosas?»	✓		✓		✓		
08	17. Piensas en lo triste que te sientes	✓		✓		✓		
09	19. Piensas sobre cómo no te apetece hacer nada.	✓		✓		✓		
DIMENSIÓN: REPROCHES								
10	4. Piensas en lo duro que te resulta concentrarte	✓		✓		✓		
11	10. Piensas «¿Por qué siempre reacciono de esta forma?»	✓		✓		✓		
12	13. Piensas acerca de una situación reciente, anhelando que hubiera ido mejor	✓		✓		✓		
13	14. Piensas: «No seré capaz de concentrarme si continúo sintiéndome de esta manera»	✓		✓		✓		
14	15. Piensas «Por qué tengo problemas que el resto de las personas no tienen»	✓		✓		✓		
15	16. Piensas: «¿Por qué no puedo controlar las cosas mejor?»	✓		✓		✓		
16	18. Piensas sobre todos tus defectos, debilidades, fallos y equivocaciones.	✓		✓		✓		
DIMENSIÓN: REFLEXIÓN								
17	7. Analizas los sucesos recientes para entender por qué estás deprimido	✓		✓		✓		
18	11. Te vas por ahí solo/a y piensas en por qué te sientes así	✓		✓		✓		
19	12. Escribes lo que estás pensando y lo analizas	✓		✓		✓		
20	20. Analizas tu forma de ser para intentar comprender por qué estás deprimido/a.	✓		✓		✓		
21	21. Te vas solo/a a algún sitio para pensar sobre cómo te sientes.	✓		✓		✓		
22	22. Piensas en cómo estás de irritado contigo mismo/a.	✓		✓		✓		

Observaciones: Si hay suficiencia

Aplicabilidad: Aplicable [] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez evaluador: Dra. Palacios Garay Jessica Paola DNI: 00370757

Especialidad del evaluador: Metodóloga

Lima, 28 de octubre del 2021

1 Pertinencia: Si el ítem pertenece a la dimensión
2 Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
3 Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo
Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LA ESCALA DE FELICIDAD DE LIMA

N°	DIMENSIONES / Items	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
DIMENSIÓN Sentido positivo de la vida								
01	26. Todavía no he encontrado sentido a mi existencia	✓		✓		✓		
02	20. La felicidad es para algunas personas, no para mí	✓		✓		✓		
03	18. Tengo problemas tan hondos que me quitan la tranquilidad.	✓		✓		✓		
04	23. Para mí, la vida es una cadena de sufrimientos.	✓		✓		✓		
05	22. Me siento triste por lo que soy.	✓		✓		✓		
06	2. Siento que mi vida está vacía.	✓		✓		✓		
07	19. Me siento un fracasado.	✓		✓		✓		
08	17. La vida ha sido injusta conmigo.	✓		✓		✓		
09	11. Te vas por ahí solo/a y piensas en por qué te sientes así	✓		✓		✓		
10	7. Pienso que nunca seré feliz.	✓		✓		✓		
11	14. Me siento inútil.	✓		✓		✓		
DIMENSIÓN Satisfacción con la vida:								
12	4. Estoy satisfecho con mi vida.	✓		✓		✓		
13	3. Las condiciones de mi vida son excelentes.	✓		✓		✓		
14	5. La vida ha sido buena conmigo.	✓		✓		✓		
15	1. En la mayoría de las cosas mi vida está cerca de mi ideal.	✓		✓		✓		
16	6. Me siento satisfecho con lo que soy.	✓		✓		✓		
17	10. Me siento satisfecho porque estoy donde tengo que estar.	✓		✓		✓		
DIMENSIÓN Realización personal:								
18	8. Hasta ahora, he conseguido las cosas que para mí son importantes.	✓		✓		✓		
19	9. Si volviese a nacer, no cambiaría casi nada en mi vida.	✓		✓		✓		
20	21. Estoy satisfecho con lo que hasta ahora he alcanzado	✓		✓		✓		
21	24. Me considero una persona realizada.	✓		✓		✓		
22	25. Mi vida transcurre plácidamente.	✓		✓		✓		
23	27. Creo que no me falta nada.	✓		✓		✓		
24	16. He experimentado la alegría de vivir.	✓		✓		✓		
25	13. Por lo general me siento bien	✓		✓		✓		
26	15. Soy una persona optimista	✓		✓		✓		
27	16. He experimentado la alegría de vivir	✓		✓		✓		

Observaciones: Si hay suficiencia

Aplicabilidad: Aplicable [] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez evaluador: Dra. Palacios Garay Jessica Paola DNI: 00370757

Especialidad del evaluador: Metodóloga

Lima, 28 de octubre del 2021

1 Pertinencia: Si el ítem pertenece a la dimensión
2 Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
3 Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo
Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LA ESCALA DE RESPUESTAS RUMIATIVAS

Nº	DIMENSIONES / Items	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
01	1. Piensas en lo solo/a que te sientes	✓		✓		✓		
02	2. Piensas «No seré capaz de hacer mi trabajo/tarea si no soy capaz de quitarme esto de encima»	✓		✓		✓		
03	3. Piensas en tus sensaciones de fatiga y molestias	✓		✓		✓		
04	5. Piensas: «¿Qué he hecho yo para merecerme esto?»	✓		✓		✓		
05	6. Piensas en lo pasivo/a y desmotivado/a que te sientes	✓		✓		✓		
06	8. Piensas acerca de cómo parecen no sentir ya nada	✓		✓		✓		
07	9. Piensas «¿Por qué no puedo conseguir hacer las cosas?»	✓		✓		✓		
08	17. Piensas en lo triste que te sientes	✓		✓		✓		
09	19. Piensas sobre cómo no te apetece hacer nada.	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN: REPROCHES	Si	No	Si	No	Si	No	
10	4. Piensas en lo duro que te resulta concentrarte	✓		✓		✓		
11	10. Piensas «¿Por qué siempre reacciono de esta forma?»	✓		✓		✓		
12	13. Piensas acerca de una situación reciente, anhelando que hubiera ido mejor	✓		✓		✓		
13	14. Piensas: «No seré capaz de concentrarme si continúo sintiéndome de esta manera»	✓		✓		✓		
14	15. Piensas «Por qué tengo problemas que el resto de las personas no tienen»	✓		✓		✓		
15	16. Piensas: «¿Por qué no puedo controlar las cosas mejor?»	✓		✓		✓		
16	18. Piensas sobre todos tus defectos, debilidades, fallos y equivocaciones.	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN: REFLEXIÓN	Si	No	Si	No	Si	No	
17	7. Analizas los sucesos recientes para entender por qué estás deprimido	✓		✓		✓		
18	11. Te vas por ahí solo/a y piensas en por qué te sientes así	✓		✓		✓		
19	12. Escribes lo que estás pensando y lo analizas	✓		✓		✓		
20	20. Analizas tu forma de ser para intentar comprender por qué estás deprimido/a.	✓		✓		✓		
21	21. Te vas solo/a a algún sitio para pensar sobre cómo te sientes.	✓		✓		✓		
22	22. Piensas en cómo estás de irritado contigo mismo/a.	✓		✓		✓		

Observaciones: Si hay suficiencia

Aplicabilidad: Aplicable [X] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez evaluador: Ulises Díaz Callantes DNI: 27060212

Especialidad del evaluador: Mg. En Psicología educativa – Docente de investigación.

Lima, 28 de octubre del 2021



Ulises Díaz Callantes

1 Pertinencia: Si el ítem pertenece a la dimensión
2 Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
3 Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo
Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LA ESCALA DE FELICIDAD DE LIMA

Nº	DIMENSIONES / Items	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	DIMENSIÓN Sentido positivo de la vida	Si	No	Si	No	Si	No	
01	26. Todavía no he encontrado sentido a mi existencia	✓		✓		✓		
02	20. La felicidad es para algunas personas, no para mí	✓		✓		✓		
03	18. Tengo problemas tan hondos que me quitan la tranquilidad.	✓		✓		✓		
04	23. Para mí, la vida es una cadena de sufrimientos.	✓		✓		✓		
05	22. Me siento triste por lo que soy.	✓		✓		✓		
06	2. Siento que mi vida está vacía.	✓		✓		✓		
07	19. Me siento un fracasado.	✓		✓		✓		
08	17. La vida ha sido injusta conmigo.	✓		✓		✓		
09	11. Te vas por ahí solo/a y piensas en por qué te sientes así	✓		✓		✓		
10	7. Pienso que nunca seré feliz.	✓		✓		✓		
11	14. Me siento inútil.	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN Satisfacción con la vida:	Si	No	Si	No	Si	No	
12	4. Estoy satisfecho con mi vida.	✓		✓		✓		
13	3. Las condiciones de mi vida son excelentes.	✓		✓		✓		
14	5. La vida ha sido buena conmigo.	✓		✓		✓		
15	1. En la mayoría de las cosas mi vida está cerca de mi ideal.	✓		✓		✓		
16	6. Me siento satisfecho con lo que soy.	✓		✓		✓		
17	10. Me siento satisfecho porque estoy donde tengo que estar.	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN Realización personal:	Si	No	Si	No	Si	No	
18	8. Hasta ahora, he conseguido las cosas que para mí son importantes.	✓		✓		✓		
19	9. Si volviese a nacer, no cambiaría casi nada en mi vida.	✓		✓		✓		
20	21. Estoy satisfecho con lo que hasta ahora he alcanzado	✓		✓		✓		
21	24. Me considero una persona realizada.	✓		✓		✓		
22	25. Mi vida transcurre plácidamente.	✓		✓		✓		
23	27. Creo que no me falta nada.	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN Alegría de Vivir:	Si	No	Si	No	Si	No	
24	12. Es maravilloso vivir	✓		✓		✓		
25	13. Por lo general me siento bien	✓		✓		✓		
26	15. Soy una persona optimista	✓		✓		✓		
27	16. He experimentado la alegría de vivir	✓		✓		✓		

Observaciones: Si hay suficiencia

Aplicabilidad: Aplicable [X] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez evaluador: Ulises Díaz Callantes DNI: 27060212

Especialidad del evaluador: Mg. En Psicología educativa – Docente de investigación.

Lima, 28 de octubre del 2021



Ulises Díaz Callantes

1 Pertinencia: Si el ítem pertenece a la dimensión
2 Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
3 Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo
Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Anexo 5: Consentimiento informado

v9UmNS2doyPEGaQ4jHDgswgGFjtwDvllekE/edit



Rumiación y felicidad de los docentes de educación básica regular



Preguntas Respuestas **105** Configuración



Sección 1 de 4

Rumiación y felicidad de los docentes de educación básica regular



Estimado participante , es grato dirigimos a usted y contar con su colaboración.

Consentimiento Informado

Tu consentimiento asegura la confidencialidad de tus datos personales y los resultados obtenidos serán de uso exclusivamente para la presente investigación.

Acepto participar en el estudio. *

Si

Tabla 2 (Anexo 7).

Juicio de expertos

	Validadores	Resultados
01	Dra. Delsi Mariela Huaita Acha	Aplicable
02	Dra. Palacios Garay Jessica Paola	Aplicable
03	Mg. Ulises Díaz Callantes	Aplicable

Tabla 3 (Anexo 8).

Estadísticas, valor del índice de fiabilidad

Variable	Alfa de Cronbach	N de elementos
Rumiación y	,908	22
Felicidad	,823	27

Anexo 9: Solicitud de autorización



“Decenio de la Igualdad de Oportunidades para mujeres y hombres”
“Año del Bicentenario del Perú: 200 años de Independencia”

Lima, 13 de diciembre de 2021
Carta P. 1626-2021-UCV-VA-EPG-F01/J

Mg.
Mg. Jerónimo Rubina Roman
DIRECTOR
I.E. Enrique Milla Ochoa

De mi mayor consideración:

Es grato dirigirme a usted, para presentar a CHAVEZ TAIPE, YSABEL VICTORIA; identificada con DNI N° 08059853 y con código de matrícula N° 6000010494; estudiante del programa de MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA quien, en el marco de su tesis conducente a la obtención de su grado de MAESTRA, se encuentra desarrollando el trabajo de investigación titulado:

Rumiación y felicidad de los docentes de educación básica regular de una red educativa, Los Olivos, 2021

Con fines de investigación académica, solicito a su digna persona otorgar el permiso a nuestra estudiante, a fin de que pueda obtener información, en la institución que usted representa, que le permita desarrollar su trabajo de investigación. Nuestra estudiante investigador CHAVEZ TAIPE, YSABEL VICTORIA asume el compromiso de alcanzar a su despacho los resultados de este estudio, luego de haber finalizado el mismo con la asesoría de nuestros docentes.

Agradeciendo la gentileza de su atención al presente, hago propicia la oportunidad para expresarle los sentimientos de mi mayor consideración.

Atentamente,



Ommero Trinidad Vargas, MBA
Jefe (e)
Escuela de Posgrado
UCV FILIAL LIMA
CAMPUS LIMA NORTE

Somos la universidad de los
que quieren salir adelante.



ucv.edu.pe

“Decenio de la Igualdad de Oportunidades para mujeres y hombres”
“Año del Bicentenario del Perú: 200 años de Independencia”

Lima, 13 de diciembre de 2021
Carta P. 1625-2021-UCV-VA-EPG-F01/J

Mg.
Mg. DAVILA ESPINOZA GILMER
Director
I.E 2078 NUESTRA SEÑORA DE LOURDES

De mi mayor consideración:

Es grato dirigirme a usted, para presentar a CHAVEZ TAIPE, YSABEL VICTORIA; identificada con DNI N° 08059853 y con código de matrícula N° 6000010494; estudiante del programa de MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA quien, en el marco de su tesis conducente a la obtención de su grado de MAESTRA, se encuentra desarrollando el trabajo de investigación titulado:

Rumiación y felicidad de los docentes de educación básica regular de una red educativa, Los Olivos, 2021

Con fines de investigación académica, solicito a su digna persona otorgar el permiso a nuestra estudiante, a fin de que pueda obtener información, en la institución que usted representa, que le permita desarrollar su trabajo de investigación. Nuestra estudiante investigador CHAVEZ TAIPE, YSABEL VICTORIA asume el compromiso de alcanzar a su despacho los resultados de este estudio, luego de haber finalizado el mismo con la asesoría de nuestros docentes.

Agradeciendo la gentileza de su atención al presente, hago propicia la oportunidad para expresarle los sentimientos de mi mayor consideración.

Atentamente,



Ommero Trinidad Vargas, MBA
Jefe (e)
Escuela de Posgrado
UCV FILIAL LIMA
CAMPUS LIMA NORTE

Anexo 10: Autorización de las instituciones educativas.



"Año del Bicentenario del Perú: 200 Años de Independencia"

AUTORIZACION

El Lic. **Román Jerónimo Rubina**, Director de la IE. ENRIQUE MILLA OCHOA mediante el presente documento AUTORIZA a la Mg. Ysabel Chavez Taipe, identificada con DNI N°08059853, maestrando de la Universidad César Vallejo, a realizar la aplicación de encuestas a los docentes de primaria y secundaria de la Institución Educativa, como parte del trabajo de investigación que viene realizando en su tesis para obtener el grado académico de Maestra en psicología educativa, titulada: **Rumiación y felicidad de los docentes de educación básica regular de una red educativa, Los Olivos, 2021.**

Los Olivos 19 de noviembre de 2021

A circular official stamp of the 'DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN DE LIMA METROPOLITANA' is partially visible. Overlaid on it is a blue ink signature and a typed name: 'LIC. ROMÁN JERÓNIMO RUBINA', 'DIRECTOR', 'DNI: 32271208'.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 2078
"NUESTRA SEÑORA DE LOURDES"
UGEL 02, LIMA – PERÚ.

"Año del bicentenario del Perú: 200 años de independencia"

AUTORIZACIÓN PARA REALIZAR TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

El que suscribe, Director de la I.E. N° 2078 "Nuestra Señora de Lourdes, hace constar:

*Que autorizo a la Mg. Ysabel Chavez Taipe, identificada con DNI n.º 08059853, maestrando de la Universidad César Vallejo, realizar la aplicación de encuestas a los docentes de primaria y secundaria de la Institución Educativa, como parte del trabajo de investigación que viene realizando en su tesis para obtener el grado académico de Maestra en psicología educativa, titulada: **Rumiación y felicidad de los docentes de educación básica regular de una red educativa, Los Olivos, 2021.***

Se expide la siguiente constancia de autorización para los fines que estime pertinente.

Santa Luisa, 19 de noviembre 2021



Mg. Gilmer Dávila Espinoza
DIRECTOR