

Rumiación en la ansiedad

en universitarios en tiempos de pandemia

Ruminating on anxiety in college students in times of pandemic

Jessica Paola Palacios Garay. Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Perú. <https://orcid.org/0000-0002-2315-1683> jpaciosg@unmsm.edu.pe

Violeta Cadenillas Alborno. Universidad César Vallejo, Perú. <https://orcid.org/0000-0002-4526-2309> cadealbo@ucvvirtual.edu.pe

Jaime César Mayorga Rojas. Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Perú. <https://orcid.org/0000-0001-8423-3343>

jaime.mayorga@unmsm.edu.pe

Yrene Cecilia Uribe-Hernández. Universidad Tecnológica del Perú, Perú. <https://orcid.org/0000-0001-5893-9262> c17126@utp.edu.pe

Received/Recibido: 10/28/2021 Accepted/Aceptado: 01/15/2022 Published/Publicado: 01/30/2022 DOI: <http://doi.org/10.5281/zenodo.6371217>

Abstract

Introduction: Rumination leads students to show negative and depressive moods of long duration and of great magnitude, affecting anxiety that are stimulated by an over-activation of the nervous system as a receptor for the spontaneous problems that precede it. **Methods:** For the present study, a non-experimental design was used with a population of 850 university students of both sexes. Likewise, the instruments used were subjected to content validity with experts from the study area and the reliability was Cronbach's Alpha, with a value of .852 for the rumination variable, interpreted as high reliability and with adequate internal consistency. **Results:** The hypothesis test analysis was ordinal logistic regression. The results indicated that rumination affects the anxiety of university students, because the proposed model explains 93.5% of the dependent variable student anxiety and reflective thinking, with Wald = 796.558 and $p = 0.000 < 0, 05$; better predicts anxiety in college students.

Key words: Rumination, anxiety, trait anxiety and state anxiety

Resumen

Introducción: La rumiación lleva a los estudiantes a mostrar estados anímicos negativos y depresivos de larga duración y de gran magnitud incidiendo en la ansiedad que, son estimuladas mediante una sobre activación del sistema nervioso como receptor de los problemas espontáneos que preceden de ello. **Métodos:** Para el presente estudio, se utilizó un diseño no experimental con una población de 850 estudiantes universitarios de ambos sexos. Así mismo, los instrumentos utilizados se sometieron a la validez de contenido con expertos del área de estudio y la confiabilidad fue de Alpha de Cronbach, con un valor de .852 para la variable rumiación, interpretándose como alta fiabilidad y con adecuada consistencia interna. El análisis de prueba de hipótesis fue de regresión logística ordinal. **Resultados:** Los resultados indicaron que la rumiación incide en la ansiedad de los estudiantes de una universidad, debido a que el modelo propuesto explica el 93.5% de la variable dependiente ansiedad de los estudiantes y el pensamiento reflexivo, con Wald=796,558 y $p=0,000<0,05$; predice mejor la ansiedad de los estudiantes universitarios.

Palabras clave: Rumiación, ansiedad, ansiedad rasgo y ansiedad estado

Introducción

La aparición de la covid-19 en el Perú dejó en evidencia la inestabilidad en el sistema de salud, estableciendo una cuarentena de la cual provocaron la aparición o presencia de rumiación, identificándose como pensamientos negativos y repetitivos, que nos aparta de la realidad, nos centra en el peligro y nos aleja de poder encontrar soluciones. Así mismo se observó que la mayoría de los jóvenes estudiantes de nivel superior presentaban un mayor nivel de ansiedad, de-

presión y estrés; existiendo una asociación entre el nivel académico, el nivel de ansiedad y depresión. Por ello, no es ideal mantener el estilo rumiativo, ya que puede provocar efectos adversos, especialmente en los estudiantes universitarios.

De la misma manera, se plantea que, existe una dificultad en que los pensamientos rumiativos puedan reducirse en su totalidad, pero se afirma que la terapia cognitivo-conductual,

es la más apropiada y más efectiva, ya que, al realizar un cambio en la forma de pensar del individuo, traerá consigo transformaciones emocionales y conductuales. Es decir, al momento que el sujeto brinda un nuevo significado a sus ideas inquietantes, disminuye las acciones negativas que este realizaba a mandato de sus pensamientos, así como también reduce las emociones de estrés o angustia¹. La rumiación son pensamientos repetitivos ocasionan ansiedad. Por ello se hace necesario identificar las características que presentan los estudiantes con rumiación y ansiedad para que se puedan iniciar tratamientos especializados y mejorar la calidad de vida de los estudiantes, que se ha visto afectada por el contexto de pandemia.

Trabajos previos indican que las restricciones de numerosos sectores de la sociedad y la incertidumbre que rodea el desarrollo de la pandemia COVID-19 han provocado estados psicológicos adversos para los estudiantes universitarios aislados en sus hogares. Este estudio, explora los efectos de la rumia y cómo la rumiación y otros factores resiliencia pueden interactuar entre sí. Los resultados indicaron que la rumia predijo la sintomatología de ansiedad y depresión².

Otro estudio examinó los efectos de la depresión y la ansiedad, a través de la mediación de cuatro mecanismos de regulación emocional: preocupación, rumiación, reevaluación y supresión. Los resultados muestran que la atención plena está relacionada con niveles más bajos de depresión y ansiedad tanto directa como indirectamente. La supresión, la reevaluación, la preocupación y la rumia actuaron como mediadores importantes de la relación entre la atención plena y la depresión. De forma similar se observó la relación entre la atención y la ansiedad, con la diferencia de que la supresión no era un mediador. La preocupación y la rumia demostraron ser las variables mediadoras más potentes. En conjunto, los resultados confirman que la regulación emocional juega un papel mediador significativo entre la atención plena y los síntomas de depresión y ansiedad y sugieren que la meditación centrada en reducir la preocupación y la rumia puede ser especialmente útil para reducir el riesgo de desarrollar depresión clínica³.

Rumiación de estudiantes

En cuanto a la rumiación, se consideran que se basa en la presencia de pensamientos negativos y no deseados, es decir, son repentinos y no planificados por el individuo, haciendo que la persona se mantenga en ideas pasadas, como también el convertir esos acontecimientos en estrés y depresión⁴.

En base a otra opinión, se coloca como centro de atención a los pensamientos negativos, donde el sujeto generalmente se autocrítica, culpa por todo aquello que le suceda, y no es capaz de solucionar sus problemas, por estar constantemente rodeado de esos pensamientos⁵.

Las características de la rumiación en los jóvenes universitarios, actualmente los jóvenes universitarios presentan una tendencia a usar el método rumiativo como respuesta a determinadas situaciones de conflicto que puedan atravesar, es así como se encuentran más vulnerables y expuestos a manifestar emociones negativas y desadaptativas que afec-

tan su bienestar. Se observa en estos casos la tendencia constante a tener pensamientos pesimistas sobre el presente y situaciones que puedan ocurrir en el futuro, teniendo así una visión desastrosa sobre el mundo y a su vez provocando miedo y nerviosismo, incluso algunos se centran en experiencias desfavorables que hayan vivido y se mantienen en permanente estado de alerta y preocupación. De esta manera, las ideas intrusivas que no se pueden controlar hacen que se viva un desligamiento entre la persona y la realidad en la que se encuentra⁶.

Por último, las personas rumiadoras tienden al aislamiento, el estar en soledad genera que mantengan conductas que empeoran el ánimo, como tener pensamientos depresivos cargados de un contenido autocrítico. Estos comportamientos además de ser poco atractivos socialmente deterioran y bloquean el apoyo social, generando una disminución de posibilidades de compartir con amistades estímulos que sean distractores y que mejoren la respuesta anímica de los jóvenes⁷.

Las causas de la rumiación en los jóvenes universitarios están referido a la tristeza acompañada del estrés y la ansiedad propician el malestar emocional de los universitarios, encontrándose en un estado repetitivo de las experiencias negativas junto al sentimiento de miedo, ira, horror y vergüenza, en este contexto la rumiación aparece como una forma de afrontar estos sentimientos. Asimismo, su aparición se debe a factores socioculturales que deben enfrentar con respecto a variables como las calificaciones, rendimiento académico, edad, economía, género y situaciones familiares, personal y de pareja, lo cual ha generado que se sientan sometidos a una gran presión por la carrera y rol que desempeñan en su vida⁸.

En estos tiempos las consecuencias de la rumiación en estudiantes universitarios son evidentes, por lo que es importante evidenciar que los estudiantes fueron afectados por el inicio de la pandemia, tuvieron el deber de adecuarse a la nueva realidad y reorganizarse, generando como consecuencia, un pensamiento de estrés por el cuestionarse si en algún momento terminará la pandemia y podrán volver a sus vidas "normales", evidenciándose la rumiación. Las rumiaciones afectan de manera directa a los jóvenes universitarios, debido a la formación de pensamientos de prevención y planificación en cada paso que puedan experimentar en su vida universitaria, obteniendo un sentimiento de inseguridad al no lograr su éxito personal como también profesional⁹.

Por otro lado, debido al impacto de este síndrome durante la etapa universitaria se puede percibir diferentes deterioros físicos, los cuales interfieren y aumentan el desarrollo de la rumiación. Si el individuo presenta rumiación logra consecuencias, tales como: aumentar de forma negativa el ánimo, es decir, se vuelve cambiante, incrementa los estresores negativos, logrando un menor apoyo del grupo social. Además, si el estudiante universitario ya presenta molestias físicas con anterioridad, la rumiación, logrará acrecentar el dolor y el sentimiento de estrés, como también la baja calidad de sueño¹⁰.

Existen diversidad de teorías sobre la rumiación y a continuación conoceremos algunas de ellas, tal como la visión del autor Beck, padre de la psicología cognitiva, fue el pri-

mero quien forjó una aproximación al concepto de rumiación basándose en una definición que capta los contenidos reiterativos de los pensamientos de personas con depresión. Así mismo, se presentó la teoría Nolen - Hoekseman denominada Responses Styles Theory (teoría de los estilos responsivos), la cual plantea que, frente a estados de ánimo depresivos, una persona puede enredarse en patrones de pensamientos continuos que tienden a presentar tres posibilidades o puntos focales: autocentradas, centradas en la sintomatología o centradas en las posibles consecuencias y causas del estado anímico. En cuanto al punto focalizado autocentrada, se caracteriza en la rumiación, por el estado anímico forjado en la autoimagen, generando respuestas o conclusiones que tienden a ser devastadoras y perpetúan estados anímicos depresivos¹¹.

Ansiedad en estudiantes

El origen en la integración de la ansiedad, comúnmente se le vincula con la debilidad o incapacidad en cuanto a la personalidad, representado por un estigma social, ante la reacción que presente por una situación de estrés¹².

Definida como un conjunto de emociones displacenteras, vinculadas a pensamientos negativos; donde, el sujeto evaluará de manera cognitiva la situación y su percepción, comúnmente de manera amenazadora, imponiendo una reacción emocional en su seguridad, autoestima y estabilidad personal. Sin embargo, debemos considerar que, la ansiedad es una capacidad necesaria en la vida diaria del ser humano, siendo este proceso vital en la supervivencia y cambio del ser humano, claramente, de manera medida. Puesto que, hace unos años, se postuló que, el proceso cognitivo mantiene cuatro procesos en relación con la ansiedad, siendo estos; la intolerancia a la incertidumbre, como premisa es la confrontación inicial del sujeto con el estímulo estresante; segundo la tendencia a sobreestimar la utilidad de la preocupación, en cuyo caso, el sujeto parte a una idea errónea del suceso que presenta, incrementa su percepción negativa evitando una confrontación; tercero, orientación ineficaz a los problemas, continuó al segundo paso, no genera una solución eficiente para confrontar la situación; y, finalmente, la evitación cognitiva¹³.

El estado de ánimo se ha deteriorado debido a las fuertes condiciones producidas por la pandemia y crisis sanitaria y estos problemas se encuentran asociados a otros problemas emocionales¹⁴.

La ansiedad se dimensiona en ansiedad rasgo y ansiedad estado, con el objetivo de comprender mejor sus correlatos neuronales, estos dos tipos de ansiedad rasgo se relaciona con alteraciones de volumen en regiones límbicas, como amígdala, circunvolución parahipocampal, circunvolución temporal inferior y corteza frontal inferior⁹ y grosor cortical anormal en regiones amígdalas y cinguladas¹⁵. A nivel funcional, el rasgo de ansiedad impacta la actividad de la corteza cingulada anterior y la corteza prefrontal medial durante las tareas de toma de decisiones¹⁶ y media, en estas regiones, una respuesta compensatoria en tareas cognitivamente exigentes¹⁷.

En lo que respecta a la ansiedad de estado, faltan estudios de neuroimagen centrados en este aspecto. Faltan modificaciones estructurales de GM informadas en el estado de ansiedad y los cambios funcionales se reconocen principalmente como resultado de sentimientos de ansiedad inducidos durante la exploración por resonancia magnética^{18,19}.

Materiales y métodos

En la investigación, se empleó un enfoque cuantitativo con diseño no-experimental, transversal aplicando los instrumentos en un solo momento. El diseño fue correlacional causal, debido a que la variable rumiación incide en la ansiedad, estableciéndose una relación de causa y efecto²⁰.

Para el estudio, participaron un total de 850 estudiantes universitarios, la aplicación de los instrumentos fue mediante formulario de Google form y enviado mediante aplicativos en clases sincrónicas y asincrónicas.

Los instrumentos utilizados fueron encuestas, para la variable rumiación, el instrumento presentó 22 ítems, con una escala politómica de tipo Likert²¹. En cuanto a la variable ansiedad, se utilizó el instrumento Idare²². Considera 40 preguntas, 20 por cada dimensión. Ambos instrumentos presentan la validez de contenido ante expertos de la especialidad y la confiabilidad mediante Alpha de Cronbach para medir la consistencia interna de los instrumentos, cuyos resultados fueron de 0,852 para la variable rumiación y el valor de 0.947 para la variable ansiedad; interpretándose como alta fiabilidad de las variables.

Se realizaron los resultados descriptivos, con la presentación de frecuencias y porcentajes, así mismo, para la prueba de hipótesis se realizó la prueba no paramétrica de regresión logística ordinal.

Resultados

Se presentan los resultados descriptivos y las pruebas de hipótesis de la variable rumiación y ansiedad.

Tabla 1. Estadística descriptiva de la variable rumiación y sus dimensiones

Niveles	Rumiación		Reflexiva		Reproches	
	f	%	f	%	f	%
Bajo	159	18,7	319	37,5	330	38,8
Medio	243	28,6	190	22,4	163	19,2
Alto	448	52,7	341	40,1	357	42,0
Total	850	100,0	850	100,0	850	100,0

Se observó que la rumiación, el 18.7% presentó nivel bajo, el 28.6% presentó nivel medio y el 52.7% presentó nivel alto. En cuanto, a la rumiación reflexiva, el 37.5% presentó nivel bajo, el 22.4% presentó nivel medio y el 40.1% presentó nivel alto. En relación a la rumiación reproches, el 38.8% presentó nivel bajo, el 19.2% presentó nivel medio y el 42% presentó nivel alto.

Tabla 2. Estadística descriptiva de la variable ansiedad y sus dimensiones

Niveles	Ansiedad		Ansiedad rasgo		Ansiedad estado	
	f	%	f	%	f	%
Leve	333	39,2	318	37,4	326	38,4
Moderado	69	8,1	84	9,9	76	8,9
Grave	448	52,7	448	52,7	448	52,7
Total	850	100,0	850	100,0	850	100,0

En cuanto a la variable ansiedad, el 39.2% presentó nivel leve, el 8.1% presentó nivel moderado y el 52.7% presentó nivel grave. En cuanto a la dimensión ansiedad rasgo, el 37.4% presentó nivel leve, el 9.9% presentó nivel moderado, el 52.7% presentó nivel grave. En cuanto a la dimensión ansiedad estado, el 38.4% presentó nivel leve, el 8.9% presentó nivel moderado y el 52.7% presentó nivel grave.

Contrastación de hipótesis general

H0: La rumiación no incide en la ansiedad de los estudiantes de una universidad

Ha: La rumiación incide en la ansiedad de los estudiantes de una universidad

Tabla 3. Ajuste del modelo y Pseudo R cuadrado que explica la incidencia de rumiación en la ansiedad de los estudiantes

Información de ajuste de los modelos

Modelo	Logaritmo de la verosimilitud -2	Chi-cuadrado	gl	Sig.	Pseudo R cuadrado
Sólo intersección	1316,548				Cox y Snell ,783
Final	16,741	1299,807	4	,000	Nagelkerke ,935 McFadden ,842

Función de enlace: Logit.

La prueba de contraste de la razón de verosimilitud señala que el modelo logístico es significativo ($\chi^2=1299,807$; $p<0,05$). La rumiación incide en la ansiedad de los estudiantes. El valor de Pseudo – R cuadrado de Nagelkerke (0,935), indica que el modelo propuesto explica el 93.5% de la variable dependiente ansiedad de los estudiantes.

Tabla 4. Bondad de ajuste que explica la incidencia de rumiación en la ansiedad de los estudiantes

Bondad de ajuste

	Chi-cuadrado	gl	Sig.
Pearson	1,503	8	,993
Desvianza	2,184	8	,975

Función de enlace: Logit.

Construido el modelo de regresión de la desviación ($\chi^2 = 2,184$) muestran un $p>0,05$; por tanto, la rumiación no incide en la ansiedad de los estudiantes de una universidad.

Tabla 5. Estimación de los parámetros del modelo que explica la incidencia de rumiación en la ansiedad de los estudiantes

Estimaciones de parámetro

	Estimación	Desv. Error	Wald	gl	Sig.	Intervalo de confianza al 95%		
						Límite inferior	Límite superior	
Umbral	[NV2 = 1]	-40,689	1658,434	,001	1	,980	-3291,159	3209,782
	[NV2 = 2]	-36,269	1658,434	,000	1	,983	-3286,739	3214,201
	[Refle=1]	-23,682	,839	796,558	1	,000	-25,326	-22,037
	[Refle=2]	-17,778	,000	.	1	.	-17,778	-17,778
Ubicación	[Repro=3]	0 ^a	.	.	0	.	.	.
	[Repro=1]	-23,378	1658,434	,000	1	,989	-3273,849	3227,092
	[Repro=2]	-18,291	1658,434	,000	1	,991	-3268,761	3232,179
	[Repro=3]	0 ^a	.	.	0	.	.	.

Función de enlace: Logit.

a. Este parámetro está establecido en cero porque es redundante.

El pensamiento reflexivo presentó (Wald=796,558; $p=0,000<0,05$) predice mejor la ansiedad de los estudiantes.

Comprobación de la primera hipótesis específica

H0: El pensamiento rumiativo no incide en la ansiedad estado de los estudiantes de una universidad

Ha: El pensamiento rumiativo incide en la ansiedad estado de los estudiantes de una universidad.

Tabla 6. Ajuste del modelo y Pseudo R cuadrado que explica la incidencia del pensamiento rumiativo en la ansiedad estado de los estudiantes

Información de ajuste de los modelos

Modelo	Logaritmo de la verosimilitud -2	Chi-cuadrado	gl	Sig.	Pseudo R cuadrado
Sólo intersección	1323,131				Cox y Snell ,784
Final	20,297	1302,834	4	,000	Nagelkerke ,927 McFadden ,820

Función de enlace: Logit.

El contraste de verosimilitud señaló que el modelo logístico es significativo ($\chi^2=1302,834$; $p<0,05$). Estableciendo la incidencia de rumiación en la ansiedad estado. El valor de Pseudo – R cuadrado de Nagelkerke (0,927), indica que el modelo propuesto explica el 92.7% de la variable dependiente ansiedad estado.

Tabla 7. Estimación de los parámetros del modelo que explica la incidencia de pensamiento rumiativo en la ansiedad estado de los estudiantes

Estimaciones de parámetro

	Estimación	Desv. Error	Wald	gl	Sig.	Intervalo de confianza al 95%		
						Límite inferior	Límite superior	
Umbral	[Ans_est = 1]-40,786	1641,019	,001	1	,980	-3257,123	3175,551	
	[Ans_est = 2]-36,245	1641,018	,000	1	,982	-3252,582	3180,092	
	[Refle=1]	-23,027	,547	1774,347	1	,000	-24,098	-21,955
Ubicación	[Refle=2]	-17,776	,000	.	1	.	-17,776	-17,776
	[Refle=3]	0 ^a	.	.	0	.	.	.
	[Repro=1]	-22,066	1641,019	,000	1	,989	-3238,404	3194,271
	[Repro=2]	-18,288	1641,018	,000	1	,991	-3234,625	3198,049
	[Repro=3]	0 ^a	.	.	0	.	.	.

Función de enlace: Logit.

a. Este parámetro está establecido en cero porque es redundante.

El pensamiento reflexivo con (Wald=1774,347) tiene $p=0,000<0,05$ predice mejor la ansiedad estado de los estudiantes.

Comprobación de la segunda hipótesis específica

H0: La rumiación no incide en la ansiedad rasgo de los estudiantes de una universidad.

H1: La rumiación incide en la ansiedad rasgo de los estudiantes de una universidad.

Tabla 8. Ajuste del modelo y pseudo R cuadrado que explica la incidencia de pensamiento rumiativo en la ansiedad rasgo

Información de ajuste de los modelos

Modelo	Logaritmo de la verosimilitud -2	Chi-cuadrado	gl	Sig.	Pseudo R cuadrado	
					Cox y Snell	Nagelkerke McFadden
Sólo intersección	1340,838				,789	
Final	16,433	1324,405	4	,000	,938	,846

Función de enlace: Logit.

La prueba de contraste de la razón de verosimilitud señala que el modelo logístico es significativo ($\chi^2=1324,405$; $p<0,05$). Estableciendo que la rumiación incide en la ansiedad rasgo. El valor de Pseudo – R cuadrado de Nagelkerke (0,938), indica que el modelo propuesto explica el 93.8% de la variable dependiente ansiedad rasgo.

Tabla 9. Estimación de los parámetros que explica la incidencia de pensamiento rumiativo en la ansiedad rasgo

Estimaciones de parámetro

	Estimación	Desv. Error	Wald	gl	Sig.	Intervalo de confianza al 95%		
						Límite inferior	Límite superior	
Umbral	[Ans_ras = 1] -41,913	1648,420	,001	1	,980	-3272,756	3188,930	
	[Ans_ras = 2] -36,243	1648,419	,000	1	,982	-3267,085	3194,599	
	[Refle=1]	-24,288	1,058	526,947	1	,000	-26,362	-22,214
	[Refle=2]	-17,764	,000	.	1	.	-17,764	-17,764
Ubicación	[Refle=3]	0 ^a	.	.	0	.	.	.
	[Repro=1]	-24,011	1648,420	,000	1	,988	-3254,854	3206,832
	[Repro=2]	-18,277	1648,419	,000	1	,991	-3249,120	3212,565
	[Repro=3]	0 ^a	.	.	0	.	.	.

Función de enlace: Logit.

a. Este parámetro está establecido en cero porque es redundante.

La tabla indica que el pensamiento reflexivo de la ansiedad (Wald=526,947; $p=0,000<0,05$) predice mejor la ansiedad rasgo.

Discusión

El problema de rumiación y ansiedad se ve evidenciada con la situación actual, al darse la situación de la pandemia de manera repentina y espontánea, esto generó consigo una visión y respuesta negativa en cuanto a la interpretación de la manera de pensar, las creencias, ideologías, rasgos y experiencias para tomarlo de diferentes maneras, sin embargo, es claro que, la mayoría de personas no lo tomarán de la mejor forma, generado consigo una ansiedad acelerada en cuanto a los pensamientos distorsionados que presente.

Asimismo, el proceso de pérdida durante la pandemia hizo que la rumiación aparezca por las cuestiones de ansiedad y depresión en los universitarios, donde esta se define como la repetición de los comportamientos y pensamientos negativos centradas en la atención de la persona en sí misma, en la sintomatología depresiva, en las causas, lo que significan y en las consecuencias de los síntomas¹.

Los resultados encontrados se ven coincidentes con los trabajos previos al presente estudio, en el que se establece que el contexto de pandemia COVID-19 han provocado estados psicológicos adversos para los estudiantes universitarios aislados en sus hogares. Este estudio, explora los efectos de la rumia y cómo la rumiación y otros factores resiliencia epidémicas pueden interactuar entre sí. Los resultados indicaron que la rumia predijo la sintomatología de ansiedad y depresión².

Por el contrario, otro estudio examinó los efectos de la depresión y la ansiedad, los resultados muestran que la atención plena está relacionada con niveles más bajos de depresión y ansiedad tanto directa como indirectamente. La preocupación y la rumia demostraron ser las variables mediadoras

más potentes. En conjunto, los resultados confirman que la regulación emocional juega un papel mediador significativo entre la atención plena y los síntomas de depresión y ansiedad y sugieren que la meditación centrada en reducir la preocupación y la rumia puede ser especialmente útil para reducir el riesgo de desarrollar depresión clínica³.

En las contrastaciones de hipótesis se pudo encontrar que existe incidencia de la rumiación en la ansiedad con un porcentaje de 93.5%, así mismo, se encontró que el pensamiento reflexivo predice mejor en la ansiedad estado y la ansiedad rasgo de los estudiantes. A nivel funcional, el rasgo de ansiedad impacta la actividad de la corteza cingulada anterior y la corteza prefrontal medial durante las tareas de toma de decisiones¹⁶ y media, en estas regiones, una respuesta compensatoria en tareas cognitivamente exigentes¹⁷. Así mismo, la ansiedad es predictor negativo y significativo para los días que fueron de cuarentena²³. Por lo que los trastornos de ansiedad requieren de procesos psicoterapéuticos para mejorar²⁴.

Fuente de financiación

El presente estudio ha sido autofinanciado por los investigadores.

Conflicto de intereses

Para la presente publicación de investigación no existen conflictos de intereses

Expresiones de gratitud – Agradecimientos

El profundo agradecimiento a las autoridades de la universidad y a los estudiantes que participaron de la investigación.

Referencias

- Hernández, A. (2017). Intervención cognitivo-conductual para modificar rumiación e interleucina-6 en universitarios con sintomatología depresiva. [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma]. <http://dgsa.uaeh.edu.mx:8080/biblioteca/digital/bitstream/handle/231104/2591/Interve>
- Ye B; Zhou X; Im H; Liu M; Qiang X. Epidemic Rumination and Resilience on College Students' Depressive Symptoms During the COVID-19 Pandemic: The Mediating Role of Fatigue. *Frontiers in Public Health*. 2020; 8, pp. 1-10. Doi: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.560983>
- Fabrica B; García M; García J; Yañez A; Gili M. Mindfulness and Symptoms of Depression and Anxiety in the General Population: The Mediating Roles of Worry, Rumination, Reappraisal and Suppression. *Frontiers in Psychology*. 2019; 10(506), pp. 1-10. Doi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00506>
- Delgado J; Herrera L.; Delgado Y. La mediatización del pensamiento rumiativo en el accidente cerebrovascular. *Duazary*. 2008; 5(1), pp.15-23. <https://www.redalyc.org/pdf/5121/512156329004.pdf>
- Cova F; Rincón, P; Melipillán R. Rumiación y presencia de sintomatología ansiosa y depresiva en adolescentes. *Revista Mexicana de Psicología*. 2007. 24(2), 175-183. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=243020637003>
- Chirio D. Procrastinación, creencias irracionales académicas, ansiedad, miedo y rumiación en estudiantes de una universidad privada de Villa el Salvador. 2020. <http://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/AUTONOMA/1028>
- De Rosa L; y Keegan E. Rumiación: consideraciones teórico-clínicas. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*. 2018. 27(1), pp. 36-43. https://www.revistaclinicapsicologica.com/pdf_files/trabajos/vol_27/num_1/RACP_2_7_1_36_098KF5L0M4.pdf
- García R; Valencia A; Hernández A; Rocha T. Pensamiento rumiativo y depresión entre estudiantes universitarios: repensando el impacto del género. *Interamerican Journal of Psychology*. 2017. 51(3), pp.406-416. <https://www.redalyc.org/pdf/284/28455448011.pdf>
- Velásquez C; Grajeda A., Montero V; Montgomery W; Egusquiza K. Desregulación emocional, rumiación e ideación suicida en estudiantes que cursan estudios generales en una universidad pública de Lima Metropolitana. *Revista en Investigación de Psicología*. 2020, 23(1), pp.5-22. <https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/view/18090/15143>
- Rosales G. La rumiación y su impacto en el deterioro de la salud física (Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología). Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. 2020. <https://www.aacademica.org/000-22/202>
- Paredes F; Bustos A. Rumiación y abuso sexual infantil. Dolor cíclico y estrategias terapéuticas. *Revista perspectivas*. 2019. 101-127. <http://190.96.76.12/index.php/Perspectivas/article/view/2189/1948>
- Muñoz S; Molina D; Ochoa R. Estrés, respuestas emocionales, factores de riesgo, psicopatología y manejo del personal de salud durante la pandemia por COVID-19. *Acta Pediatr Mex*. 2020. 41(1),127-136. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=94542>
- Moreno Proaño G. Pensamientos distorsionados y ansiedad generalizada en COVID-19. *CienciaAmérica*. 2020. 9(2),251-255. <http://dx.doi.org/10.33210/ca.v9i2.314>.
- Cuenca K; Cabrera A; Vélez E; Villavicencio E. Estado de ánimo y salud del personal universitario durante el periodo de aislamiento por COVID-19. 2021. <http://doi.org/10.5281/zenodo.5792060>
- Potvin O; Gwenaelle C; Bernard C; Meillon C; Bergua V; Allard M; Dartigues J; Celsis P; Amieva H. Gray matter characteristics associated with trait anxiety in older adults are moderated by depression. *Int. Psycho-geriatr*. 2015. 27, 1813-1824. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26059837/>
- Paulus M. P; Feinstein J; Simmons A; Stein M. Anterior cingulate activation in high trait anxious subjects is related to altered error processing during decision making. *Biol. Psychiatry*. 2004. 55,1179-1187. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15184037/>
- Basten, U., Stelzel, C. & Fiebach, C. J. Trait anxiety modulates the neural efficiency of inhibitory control. *J. Cogn. Neurosci*. 2011. 23, 3132-3145. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21391763/>
- Mataix-Cols, D. et al. Neural correlates of anxiety associated with obsessive-compulsive symptom dimensions in normal volunteers. *Biol. Psychiatry*. 2003. 53, 482-493. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12644353/>
- Satpute, A. B., Mumford, J. A., Naliboff, B. D. & Poldrack, R. A. Human anterior and posterior hippocampus respond distinctly to state and trait anxiety. *Emotion* 2012. 12, 58-68. <https://web.northeastern.edu/affectiveandbrainscienceslab/publications/>

20. Hernández R; Mendoza C. Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. 2018. McGraw Hill. <https://virtual.cuautitlan.unam.mx/rudics/?p=2612>
21. Hernández- Martínez, Allan; García Cruz, Rubén; Valencia Ortiz, Andrómeda Ivette; Ortega Andrade, Norma A. Validación de la Escala de Respuestas Rumiativas para población mexicana. *Revista Latinoamericana de Medicina Conductual. Latin American Journal of Behavioral Medicine*, 2017. 6(2), pp. 66-74. <http://www.revistas.unam.mx/index.php/rilmc/article/view/58075>
22. IDARE. Inventario de la ansiedad rasgo-estado. 1970. <https://www.ulima.edu.pe/pregrado/psicologia/gabinete-psicometrico/inventario-de-la-ansiedad-rasgo-estado-idare-version-en>
23. Ramírez A; Cárdenas P; Martínez P; Yambay X; Mesa I; Minchala R; Andrade M; Sarmiento M; Gonzalez I; Pogyo G; Cárdenas A; Cordero N; Pogyo M; Falcán P; Arcos F. Impacto psicológico del confinamiento por COVID-19 hacia un nuevo constructo clinimpetrico ansioso-depresivo en mujeres adultas de Azogues. 2021. <http://doi.org/10.5281/zenodo.4542465>
24. Cotrino J; Gómez I; Mendoza B; Arenas V; Araque F; Jaimes G; López R; Julio Y. Psicoterapia basada en la evidencia en caso de trastorno de ansiedad generalizada y trastorno obsesivo compulsivo. <http://doi.org/10.5281/zenodo.4545855>