

**UNIVERSIDAD CATÓLICA SANTO TORIBIO DE MOGROVEJO
FACULTAD DE MEDICINA
ESCUELA DE PSICOLOGÍA**



**ESTILOS DE PENSAMIENTO RUMIATIVO EN
VENDEDORES DE ABARROTES Y BEBIDAS DE UNA
DISTRIBUIDORA DE LA CIUDAD DE CHICLAYO,
AGOSTO A DICIEMBRE 2016**

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO DE LICENCIADO EN
PSICOLOGÍA**

**ANA PAULA GALVEZ PIEDRA
CARLA ISABEL ACUÑA LECCA**

Chiclayo, 31 de enero de 2018

**ESTILOS DE PENSAMIENTO RUMIATIVO EN
VENDEDORES DE ABARROTOS Y BEBIDAS DE UNA
DISTRIBUIDORA DE LA CIUDAD DE CHICLAYO, AGOSTO
A DICIEMBRE 2016**

Por

**ANA PAULA GALVEZ PIEDRA
CARLA ISABEL ACUÑA LECCA**

**Presentada a la Facultad de Medicina de la Universidad Católica Santo Toribio de
Mogrovejo, para optar el Título de:**

Licenciado en Psicología

APROBADA POR

**Mgtr. Nelly Patricia Becerra Escate
Presidente del Jurado**

**Mgtr. Lizzeth Aimée García Flores
Secretario del Jurado**

**Mgtr. Rony Edinson Prada Chapoñan
Vocal del Jurado**

Chiclayo, 31 de enero de 2018

Índice

Resumen	4
Introducción	5
Marco Referencial	8
Antecedentes	8
Marco Teórico	12
<i>Características del pensamiento rumiativo</i>	13
<i>Estilos de pensamiento rumiativo</i>	14
Reflexión	14
Rumiación.....	15
<i>Consecuencias asociadas al pensamiento rumiativo</i>	16
Variable	20
<i>Definición operacional</i>	21
Método	22
Diseño y tipo de investigación	22
Población	22
Criterios de selección	22
Procedimiento	22
Instrumento	22
Aspectos éticos	23
Procesamiento y análisis de datos	24
Resultados	25
Discusión	28
Conclusiones	34
Recomendaciones	35
Referencias	36
Apéndice	40

Resumen

El pensamiento rumiativo es el pensamiento recurrente enfocado en las emociones y sensaciones generadas por un acontecimiento específico, causando un malestar psicológico en las personas quienes lo padecen. La investigación se realizó para determinar el estilo de pensamiento rumiativo en 84 vendedores de abarrotes y bebidas de una distribuidora de consumo masivo de la ciudad de Chiclayo. Así mismo, se identificó el estilo de pensamiento rumiativo en vendedores según producto comercializado, sexo, edad, hijos y estado civil. Se administró la Escala de Respuestas Rumiativas (ERR) de Nolen Hoekseman, Morrow y Fredrickson validada por las autoras, en una población similar a la de este estudio en la ciudad de Chiclayo, obteniendo una validez que fluctúa entre 0,50 y 0,74 y una confiabilidad de 0,88. El estudio fue de diseño no experimental y de tipo descriptiva. En cuanto a los resultados se evidenció que el estilo reproches y el estilo reflexivo mostraron similitud en promedios en la población estudiada, lo que explica el efecto de compensación entre ambos estilos de pensamiento rumiativo.

Palabras clave: pensamiento rumiativo, estilos rumiativos, vendedores comerciales y ERR.

Abstract

Ruminant thinking is recurrent thinking focused on the emotions and sensations generated by a specific event, causing psychological distress in people who suffer. The research was carried out to determine the ruminative thinking style in 84 grocers and beverages seller of a distributed mass consumption of the city of Chiclayo. Likewise, the ruminant style of thinking in marketers according to marketed product, sex, age, children and marital status was identified. The Ruminant Response Scale (ERR) of Nolen Hoekseman, Morrow and Fredrickson, validated by the authors, was administered in a population similar to that of this study in the city of Chiclayo, obtaining a validity ranging from 0.50 to 0.74 and a reliability of 0.88. The study was of non - experimental design and descriptive type. Regarding the results, it was evidenced that the style reproaches and the reflexive style showed similarity in averages in the studied population, explaining the effect of compensation between both styles of ruminant thought.

Keywords: ruminant thinking, ruminant styles, commercial sellers and ERR.

Estilos de pensamiento rumiativo en vendedores de abarrotes y bebidas de una distribuidora de la ciudad de Chiclayo, agosto a diciembre 2016

Siendo una distribuidora de consumo masivo aquella empresa que provee diversos productos presentes en la canasta familiar, en la actualidad las que se orientan por la distribución de abarrotes y bebidas, destacan por su gran desarrollo empresarial debido al auge que han tenido en los últimos años. Así pues, Vega (como se citó en Inga, 2015) mencionó, respecto a estas empresas de rubro comercial y consumo masivo, que han atravesado por una gran aceptación de la población peruana y por una mayor demanda de los empresarios, siendo desde el 2016 su proyección a tener un mayor crecimiento y desarrollo en este mercado. A partir de lo expuesto, es indudable mencionar que la realidad chiclayana no está exenta a este crecimiento comercial, implicando un esfuerzo extra por parte de todos los colaboradores de dichas empresas.

En la distribuidora estudiada, de consumo masivo, son los colaboradores del área de ventas quienes realizan un mayor esfuerzo para cumplir determinados objetivos que solo su puesto debe alcanzar. Sin embargo, el logro de los objetivos podrían verse afectado por posibles variables; por ejemplo, el pensamiento rumiativo el cual forma parte de las estrategias emocionales desadaptativas ante situaciones dificultosas, siendo éste posible generador de efectos adversos en la salud psicológica de los vendedores y, por ende, en la organización en general.

De esta manera, uno de los aspectos negativos que ocasiona la presencia de pensamientos rumiativos en las personas, es el deterioro de las relaciones interpersonales que se presentan llevando a situaciones de conflicto y rechazo por los mismos pensamientos recurrentes que impiden la interacción con otros. A pesar del trabajo individual que realizan los vendedores es fundamental recalcar que el trabajo en equipo es primordial para llegar a las metas comunes como área de ventas. Por ello, la posible presencia de estos pensamientos afectaría el trabajo individual, las relaciones entre los compañeros laborales y, por ende, en el clima organizacional.

Así mismo, una función importante para el vendedor es cumplir obligatoriamente metas de ventas mensuales, ya que por cada una de éstas se recompensa con comisiones económicas. Si no se llegan a cumplir dichas metas, no reciben las bonificaciones correspondientes, entonces la labor se hace mucho más dificultosa creando mayor presión al colaborador, a sus supervisores de área y al mismo tiempo a toda la empresa. Ante la preocupación por cumplir las metas, puede presentarse sintomatología ansiosa en el colaborador. Relacionado a lo último, la investigación sobre la adaptación al castellano del ERR (Escala de Respuestas Rumiativas),

Hervás (2008) halló una relación existente entre el estilo rumiativo y una mayor propensión a experimentar sintomatología ansiosa, además observó una elevada relación entre ambos. También, en esta investigación, encontró una correlación de gran magnitud con la escala de preocupación patológica.

Tomando en cuenta que en toda organización empresarial, a pesar de su administración, están sometidas a cambios constantes así como acontecimientos negativos en donde los colaboradores deben desarrollar habilidades de adaptación y resolución de conflictos. Es en estas situaciones donde la rumiación también resulta negativa, pues genera en las personas dificultad para ejecutar sus tareas y sus deberes de manera eficaz, imposibilitando la planificación de posibles soluciones, y finalmente, rehuir de la situación a enfrentar.

Se realizó este estudio en una distribuidora dedicada al rubro de ventas de consumo masivo, bebidas y productos de primera necesidad, en la ciudad de Chiclayo, Lambayeque – Perú. La mayor fuerza de trabajo de dicha organización es el área de ventas, pues son la base fundamental de la misma. Teniendo en cuenta la importancia de dicha área se consideraron algunas dificultades internas. Se rescató, principalmente, el aspecto remunerativo dado que los pagos a los vendedores no van acorde al mercado comercial, pues al indagar con colaboradores de otras empresas del mismo rubro y del mismo sector chiclayano se comprobó que el aspecto remunerativo es inferior.

Así mismo, al agrandar su cartera de clientes la labor que desempeña el vendedor es mayor en campo que en oficina. Si bien se reconocen los viáticos, no es un monto que alcance para cubrir el recorrido completo, generando esfuerzo físico extra al caminar para lograr sus objetivos del día a día. Se percibe que entre los vendedores de abarrotes y bebidas de dicha organización la relación entre compañeros de trabajo es diferente, resaltando que los pertenecientes al rubro de abarrotes interactúan menos entre ellos a comparación de los vendedores de bebidas quienes muestran buena relación y compañerismo. Por otro lado, la sede de este último grupo de vendedores se ubica en una zona diferente y en un sector peligroso para los mismos.

A partir de lo expuesto se evidenció que posiblemente los pensamientos rumiativos intervienen no solamente en el individuo sino a la organización total. Si bien es cierto, esta variable ha sido más estudiada en ambientes clínicos, principalmente en personas que presentan algún trastorno, resultó oportuno abordarla en un ambiente organizacional sabiendo que no es exenta de presentarse en personas sin patología.

En consecuencia, se planteó la siguiente interrogante: ¿Cuál es el estilo de pensamiento rumiativo en los vendedores de abarrotes y bebidas de una distribuidora de consumo masivo de la ciudad de Chiclayo, durante agosto a diciembre de 2016?

Se planteó como objetivo general determinar el estilo de pensamiento rumiativo en los vendedores de abarrotes y bebidas de una distribuidora de la ciudad de Chiclayo, durante agosto a diciembre de 2016. E identificar el estilo de pensamiento rumiativo en vendedores según producto comercializado y por variables sociodemográficas: edad, sexo, hijos y estado civil.

La investigación es novedosa respecto al ámbito estudiado, organización del rubro comercial, por la falta de estudios en dicha población. Además, al determinar que las labores de los vendedores contienen mucha presión y esfuerzo fue importante conocer si son predisponentes a generar algún malestar psicológico como el pensamiento rumiativo.

El estudio trajo consigo beneficio para la empresa, pues gracias a ello se pudo conocer posibles dificultades presentes en su equipo de trabajo, y ayudar a promover la implementación de un posible plan de intervención enfocado a la mejora de la salud mental de los colaboradores. Al ser una variable poco estudiada pretendemos con esta investigación ampliar su conocimiento y aprendizaje, esperando sea eco en la comunidad chiclayana general.

Marco de Referencia

Antecedentes

James (2013) efectuó un estudio correlacional en 77 estudiantes de ingeniería civil y electrónica de una universidad privada de Lima Metropolitana, de los cuales 72,7% eran del género masculino y un 27,3% femenino. Las edades oscilaban entre 16 y 27 años, siendo 19,01 la media de esas edades. Para medir la variable de pensamiento rumiativo, utilizaron la adaptación, en el Perú por Inoñan, de la Escala de Respuestas Rumiativas. En relación a los estilos, el estilo reproches presentó una media de 10,8, siendo éste predominante en la población estudiada. Para beneficios de la investigación se dividió la muestra en dos grupos, el grupo más joven (edades: 16-20) y el grupo mayor (edades: 21-27), resultando que el estilo de pensamiento rumiativo reproches fue predominante con un promedio de 11,16 en el grupo más joven a diferencia del grupo mayor con una media de 9,60. De igual manera, el grupo más joven presentó mayor presencia del estilo de pensamiento rumiativo reflexivo con un promedio de 9,87.

Inoñan (2011) realizó el primer estudio en el Perú sobre las propiedades psicométricas de la Escala de Respuestas Rumiativas de Nolen-Hoeksema, Morrow y Fredrickson. La muestra estuvo conformada por 114 personas, 71,1 % fueron mujeres y 28,9% varones, residentes de Lima Metropolitana. El rango de edades era entre los 18 a 66 años, siendo el promedio de éstas 23,25 años. Respecto a otras variables sociodemográficas de la muestra, se observó que 90,4% no tenían hijos, 1,9% tenían de 1 a 3 hijos y un 1,8% tenían 4 a 5 hijos; también, 66,7% no se encontraban laborando y 31,6% mantenían un trabajo. Para beneficios de la investigación, dividieron la muestra en dos sub-grupos, uno conformado por 88 estudiantes de psicología de una universidad privada y el otro por 26 adultos elegidos por el procedimiento bola de nieve.

Respecto a los estilos de pensamiento rumiativo, el estilo reflexivo predominó en el grupo de estudiantes de psicología con un promedio de 10,75 y el grupo de adultos presentó una media de 9,88. Así mismo, en el estilo de pensamiento reproches, el grupo de estudiantes obtuvo mayor presencia con una media de 9,25 en contraste de un 8,96 en el grupo de adultos. En la dimensión depresión se obtuvo una media de 23,25 en el grupo de estudiantes y 21,92 para el grupo de adultos.

Rosen y Hochwarter (como se citó en MDLATAM, 2014) realizaron un estudio en 600 trabajadores estadounidenses de cuello azul y blanco (los trabajadores de cuellos azul refieren a aquellos puestos de menor jerarquía de la empresa como los obreros u operarios, caso contrario con los trabajadores de cuello blanco quienes pertenecen a los más altos puestos jerárquicos de la organización). Dicho estudio resultó que de toda la población hay un mayor porcentaje de colaboradores quienes poseen la capacidad de dejar atrás sus problemas laborales y, más bien,

tienen un enfoque positivista del futuro; en comparación, con un porcentaje menor, existe colaboradores quienes presentan pensamiento rumiativo y aún no pudieron resolver o superar acontecimientos del pasado, afectando en su actitud ante su desempeño laboral. Así mismo, ante los colaboradores que presentaron pensamiento rumiativo, resultó un mayor porcentaje de trabajadores quienes manifestaron sensación de soledad, abatimiento por el trabajo y rasgos depresivos. Seguido, se presentó un porcentaje de quienes poseían problemas para dormir. Con un porcentaje menor, quienes les costaban manejar y tener buenas relaciones laborales con sus pares. Y con un porcentaje similar, se determinó colaboradores con rasgos de estrés laboral y menos proactividad.

Por otro lado, gracias a esta investigación, la empresa identificó que su mayor fuerza de trabajo son los trabajadores que tienen mayor capacidad para enfrentar acontecimientos complejos sin presentar pesimismo o ansiedad. De manera contraria, se presentaron aquellos colaboradores quienes tienen problemas entre sus compañeros, reciben malos tratos por parte de su jefe, improductividad o baja en su calidad de trabajo. Así también, se observó que los colaboradores que presentaban pensamiento rumiativo, generaban adecuadas relaciones con quienes ya habían superado sus acontecimientos pasados, ya que los ayudaría a cambiar su estado de ánimo y aumentar su capacidad para dejar atrás sus dificultades.

Romero (2012) ejecutó una investigación en 73 estudiantes universitarios de una universidad particular de Madrid. Para beneficios de la investigación, la muestra la dividió en dos grupos: 31 personas con antecedente de depresión y 42 personas sin ningún antecedente depresivo. El primer grupo fue conformado por 77,4% mujeres y 22,6% hombres, siendo la media de las edades 21,86 años. En relación al segundo grupo de personas sin ningún antecedente depresivo, el 78,6% eran del sexo femenino y el 21,4% del sexo masculino, presentando una media de las edades de 22,31 años. Para esta investigación utilizaron la Escala de Respuestas Rumiativas, de 22 items, midiendo la variable rumiación y sus estilos. En relación a los estilos de pensamiento rumiativo, es el grupo de personas con antecedentes depresivos quienes presentaron mayor predominio en el estilo reflexivo con una media de 8,87. El grupo de individuos sin antecedentes depresivos, presentaron un promedio de 8,40. En cuanto al estilo reproches, el grupo con antecedente depresivo presentó mayor predominio de este estilo con una media de 10,23 a diferencia del grupo sin antecedente quienes presentaron una media de 7,62.

Pimentel y Cova (2011) realizaron una investigación correlacional en una muestra de 226 universitarios de la ciudad de Concepción en Chile. La muestra se compuso de 96 hombres y 130 mujeres cuyas edades fluctuaron entre los 18 y 28 años, con una media de 20,55 años. Utilizaron

el instrumento de Escala de Respuestas Rumiativa de Treynor, resultando en el estilo de pensamiento reflexivo una media de 16,73 a diferencia del estilo reproches con una media de 14,98.

Moreno, Rodríguez, Sanz y Rodríguez (2008) efectuaron un estudio correlacional en una muestra de 523 trabajadores de tres compañías de telecomunicaciones ubicadas en Madrid. Tal muestra se compuso de 44,6% personas del sexo masculino y el resto del sexo femenino, la edad promedio fue de 31,15 años. Así mismo, en relación a los años de experiencia laboral el promedio era de 6,10 años. Se recalca que entre las funciones que debían cumplir los trabajadores, la principal, era atender al cliente vía telefónica. Para medir la variable rumiativa se utilizó el Cuestionario de Sukhodolsky, el cual evalúa, a través de 4 ítems, la tendencia a recordar constantemente pensamientos y sentimientos de venganza tras un conflicto. A partir de esta investigación, se dio a conocer que la rumiación tiene un efecto significativo y fortificador en acontecimientos negativos que vivencia la persona, como el acoso psicológico o insomnio, haciendo que el individuo reexperimente las emociones hostiles asociadas a los sucesos.

Hervás (2008) realizó tres estudios para la adaptación de la Escala de Pensamiento Rumiativo de Nolen-Hoeksema, Morrow y Fredrickson al español. En el primer estudio utilizó una población de 254 participantes, de los cuales 143 eran del sexo femenino y 111 del sexo masculino entre las edades de 18 a 76 años, presentando la media de las edades de 38,9 años.

Respecto al estado civil de la población, encontró que 47,2% eran casados, 37,8% solteros, 2% viudos, 5,2% separados o divorciados y 6,8% convivientes. En relación al género, es el sexo femenino quien presentó un mayor predominio de los estilos reflexivo y reproches con promedios de 10,2 y 10,4, respectivamente. Para calcular las diferencias en las edades, se dividieron en tres grupos de intervalos comprendidos entre los 18 a 35 años del cual muestra una mayor presencia de los dos estilos rumiativos que en las personas que pertenecen al intervalo de mediana edad (36 a 50 años) y las personas de mayor edad (51-76 años). Por otro lado, encontraron que los estilos rumiativos estaban asociados positivamente a una mayor atención a las emociones, pero a un menor entendimiento de éstas; así mismo, el poco entendimiento de las emociones apareció asociada únicamente a la subescala de reproches.

También, se halló que al presentar estilos rumiativos, con predominancia en el estilo de reproches, habría una propensión a experimentar sintomatología ansiosa y también a una preocupación patológica.

Tras a un periodo de 7 semanas, realizaron la segunda y tercera prueba. En la segunda investigación utilizaron una muestra compuesta por 55 participantes siendo el 74% del sexo femenino y el resto del sexo masculino; además, presentaron una media de edad de 20,6 años.

En la tercera investigación, evaluaron una muestra compuesta por 175 estudiantes, siendo el 79% del sexo femenino y el resto masculino, con un promedio de edad de 21,1 años. En ambas investigaciones, el estilo reproches se relacionó directamente con sintomatología ansiosa y depresiva, así como también con otras patologías. Por ello, el estilo de pensamiento rumiativo reproches se identifica con componentes negativos que experimenta la persona, en contraste al estilo de pensamiento reflexivo que se identifica con un componente adaptativo o inocuo.

Ruiz-Aranda, Fernández-Berrocal, Cabello y Extremera (2006) realizaron una investigación correlacional en la ciudad de Málaga, España. Utilizaron una muestra de 625 estudiantes universitarios y de institutos de edades comprendidas entre los 17 y 58 años, siendo la media de esas edades 19,23 años. Pudieron determinar que la alta atención a las emociones puede incrementar la rumiación, conllevando a constantes malestares emocionales si es que la persona no posee la capacidad para resolverlos y confrontarlos.

Hervás y Vásquez (2006) ejecutaron una investigación correlacional en 254 participantes, de los cuales 143 fueron del sexo femenino y el resto de participantes fueron del sexo masculino. Las edades estaban comprendidas entre los 18 a 76 años, presentándose una media de 38,9 años. A partir de los resultados, se evidenció una mayor presencia de los estilos rumiativos en las participantes del sexo femenino con un promedio de 45,5 a diferencia de los participantes del sexo masculino con un promedio de 42,9.

Ruiz-Aranda, Fernández-Berrocal, Cabello y Extremera (2005) realizaron una investigación correlacional en 201 estudiantes universitarios italianos. La muestra estaba compuesta de 100 mujeres, 77 hombres y 24 sujetos que no completaron ese dato. La edad media de los participantes fue de 25 años. Utilizaron el Cuestionario de Estilos de Respuesta (RSQ) para conocer las disposiciones a los estados de ánimos depresivos, incluyendo las tres dimensiones más importantes como la rumiación, distracción y solución de problemas. En cuanto a la dimensión rumiación obtuvieron una media de 21,50 y una desviación típica de 4,66 para toda la población.

Marco Teórico

Teoría de las respuestas.

Las personas enfrentamos diariamente situaciones estresantes requiriendo utilizar recursos psicológicos para enfrentarlos. “Este proceso resolutor o de enfrentamiento se encuentra matizado por múltiples factores que incluyen, desde las peculiaridades personológicas hasta las respuestas conductuales preestablecidas, eminentemente emociógenas; así como una serie de ideas asociadas y un tipo de pensamiento característico” (Delgado, Herrera & Delgado, 2007, p. 17).

Romero (2012) señala que en los años 90 aparecieron nuevas propuestas dentro del modelo cognitivo que enfatizan los modos de procesamiento y el estilo de respuesta de la persona como antecesor a la depresión. Entre estas nuevas mejoras están el estilo de respuesta rumiativa y la supresión de pensamientos.

Nolen-Hoeksema (2000) señala que esta teoría encuentra gran influencia en la duración y severidad de síntomas depresivos y ansiosos a partir del control de pensamientos, emociones y sentimientos en momentos tristes de una persona. Con esta teoría, Nolen-Hoeksema (como se citó en Nolen-Hoeksema & Morrow, 1993) planteó que cómo las personas respondan a los primeros síntomas influirá en la posterior duración e intensidad de estos mismos e incluso puede que favorezcan a la aparición de un cuadro clínico. Además, menciona que las personas que poseen rumiaciones depresivas, es decir, pensamientos recurrentes sobre síntomas depresivos o sobre las posibles causas y consecuencias de los mismos, sufrirán más tiempo los efectos del estado de ánimo depresivo en contraste con aquellos que sean capaces de distraerse de los mismos.

Es por ello que “la existencia de un estilo de afrontamiento rumiativo, entendido como una tendencia a focalizar la atención en el estado de malestar, ha sido propuesto como un factor que contribuye al desarrollo de sintomatología depresiva” (Nolen-Hoeksema, 2000, p 504).

Si las rumiaciones son patrones de conducta y pensamiento centrados en estados emocionales, en sus causas o consecuencias e inhiben toda acción para alejarse de ese estado de ánimo, entonces aparecerán y aislarán a la persona sin poder controlar dichos pensamientos (Romero, 2012).

Sin embargo, Fernández-Berrocal, Ramos y Extremera (2001) mencionan que también se puede encontrar “la rumiación con un estilo estable de afrontamiento de los problemas, se caracteriza por estar centrada en la emoción e implica dirigir la atención hacia sentimientos y pensamientos negativos de forma pasiva” (p. 82). Señalan además que las personas con este tipo de afrontamiento tratan de fijar su atención a momentos placenteros que ayuden a mejorar

su estado anímico, y posteriormente dar una solución adecuada a su problema.

Características del Pensamiento Rumiativo.

Delgado, Herrera y Delgado (2007) mencionan que “el pensamiento como una función psíquica superior, integradora del resto de los procesos psicológicos, movilizador de los recursos personológicos y principal planificador del comportamiento del sujeto, desempeña un papel esencial en la comprensión de cualquier cuadro clínico” (p. 17).

En la psicopatología del pensamiento, se ha ido destacado en la actualidad al pensamiento intrusivo o rumiativo, como aquella tendencia extendida a nivel poblacional, que interviene en el enfrentamiento y la solución de las problemáticas de un mundo excesivamente convulso y complejo cuyas demandas usualmente despliegan los recursos individuales (Delgado et al., 2007).

Entre las características peculiares del pensamiento rumiativo se encuentran la búsqueda y atribución inadecuada de las causas a problemas o vivencias frustrantes que una persona enfrenta. De tal forma, destaca el hallazgo de cierta incapacidad al momento de generar y poner en práctica estrategias de solución eficaces; generándose sentimientos de desesperanza, preocupación y desmotivación (Delgado et al., 2007).

Estudios de la universidad Wisconsin-Temple ha encontrado que los estilos cognitivos negativos pronostican depresión solo en personas de alto riesgo cognitivo con tendencias rumiativas. Por ejemplo, han observado que el estilo rumiativo aumenta las atribuciones negativas y globales, y es ésta misma actividad rumiativa la que reduce la efectividad de solución de problemas (Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1995).

Así mismo, Nolen-Hoeksema, Wisco y Lyubomirsky (2008) refieren que existen componentes de la rumiación que promueven a un estado de ánimo depresivo. Debido a esto, el presentar pensamientos negativos es bastante notorio, de igual modo, se presentarán dificultades al momento de enfrentar de manera adecuada los problemas, ocasionando ideas negativas y fatalistas de estas situaciones. Además, obstaculizará los comportamientos instrumentales, conllevando a situaciones estresantes mayores.

Nolen-Hoeksema (como se citó en Giménez, Aparicio & Ramos, 2013) señala que estos mecanismos han sido propuestos para explicar los efectos depresógenos de la rumiación. La interacción de estos mecanismos facilitan la creación de círculos viciosos que incrementan el estado de ánimo depresivo y dificultan un adecuado manejo emocional y afrontamiento efectivo.

Delgado et al. (2007) refieren que la persona con un pensamiento rumiativo se caracteriza, esencialmente, por la recurrencia de ideas negativas o no esperadas, de las cuales

no puede desprenderse. Así mismo, que este tipo de personas muestran dificultad para resolver distintas situaciones o problemas de forma estructurada ante condiciones de estrés o a utilizar estilos de enfrentamientos activos por lo que la solución del problema se hace particularmente difícil, lo cual conduce generalmente a estados mantenidos de depresión.

La existencia de atribuciones pesimistas, al igual que actitudes desadaptativas como el perfeccionismo, el pesimismo y la autocrítica, son manifestaciones de personas que poseen pensamiento rumiativo. Estas particularidades lejos de favorecer el proceso de enfrentamiento eficaz de la persona a las diferentes situaciones, obstaculizaran la identificación de la solución más propicia para resolver el problema vivenciado (Delgado et al., 2007).

Esta afirmación la reconocen, de igual manera, Lyubomirsky, Tucker, Caldwell, y Berg (1999) quienes afirman que parece aumentar el pesimismo y las interpretaciones negativas sesgadas. De igual modo, Nolen-Hoeksema y Davis (como se citó en Nolen-Hoeksema, 2000) mencionan que el estilo de pensamiento rumiativo disminuye el afrontamiento adecuado al estrés y a los acontecimientos de las relaciones interpersonales que las personas deben mantener en su cotidianidad. Los efectos perniciosos del estilo de pensamiento rumiativo han sido encontrados de forma consistente en la investigación tanto longitudinal como experimental.

Roelofs, et al. (como se citó en De Rosa, 2013) refieren que la rumiación es una estrategia de afrontamiento frente a estados de ánimo negativos, lo que implica atención autoconcentrada tanto en los pensamientos como en las emociones. De acuerdo con la teoría de los estilos de respuesta, incrementar las respuestas rumiativas produciría una intensificación y dirección del ánimo deprimido; sin embargo, si se participa con estilo de distracción, este podrá conducirse a una disminución de estos síntomas negativos.

Estilos de pensamiento rumiativo.

Reflexión.

Treynor, González y Nolen-Hoeksema (2003) mencionan que este proceso del pensamiento se refiere a todo proceso introspectivo con el propósito de participar en la resolución de problemas cognitivos para aliviar el estado anímico. Es decir, hay una focalización de la atención en sí mismo, una actividad evaluativa de las dificultades para implementar mecanismos resolutivos.

Watkins (como se citó en De Rosa, 2013) afirma que en el proceso de pensamiento reflexivo se piensa acerca de las experiencias y vivencias negativas. Esto no es nocivo, puesto que hay evidencias de que ciertas formas de focalización en los sentimientos y experiencias dolorosas pueden ser positivas y necesarias.

De igual modo, Nolen-Hoeksema y Morrow (1993) refieren que este tipo de estilo de respuesta se le ha considerado positivo y funcional, ya que interrumpe la interacción entre la rumiación y aquellos sentimientos de tristeza y desgano, tratando de encaminar a la persona a obtener estrategias centradas en actividades que se consideren efectivas y tenderían aliviar los sentimientos de tristeza.

Cova (como se citó en De Rosa, 2013) señala que se ha encontrado, respecto a la reflexión y la rumiación, que en ambos aspectos se encuentran diferencias respecto a su influencia en el momento de desarrollar una sintomatología depresiva, y es que, si bien la reflexión en un principio apareció relacionada con la aparición de sintomatología depresiva, posteriormente se ha ido asociando con una disminución de esta sintomatología.

Este mismo autor, menciona que la mayor reflexión sobre uno mismo y los problemas que se viven pueden ser una respuesta a la presencia de sintomatología depresiva. Menciona que este proceso no es para nada desadaptativo; sin embargo, la exclusiva focalización en el malestar acompañado de la evaluación y crítica hacia sí mismo parece incrementar la presencia de estados de ánimo disfóricos.

Reproches.

Lyubomirsky y Nolen-Hoeksema (como se citó en De Rosa, 2013) mencionan que la rumiación reproches también es considerada una estrategia para afrontar estados de ánimo negativo que implica una atención autocentrada, pero a diferencia del proceso reflexivo, este se referirá a formas de pensamiento repetitivo y pasivo sobre el malestar anímico que se esté experimentando y sobre sus posibles causas y consecuencias.

Nolen-Hoeksema (2004) menciona que existen personas que perciben una utilidad a las respuestas rumiativas creyendo, por ejemplo, que rumiar les ayuda a optimizar la comprensión de sí mismo o a solucionar problemas que les generan fastidio. Sin embargo, esta explicación podría ser una justificación que dan para encubrir su propia conducta.

Conway, Csank, Holm y Blake (como se citó en Hervás, 2008) destacan que la manera en que se evalúa el estilo de pensamiento rumiativo ha sido cuestionado por varios autores, puesto que cabe la posible existencia de un solapamiento entre la forma de evaluar la tendencia a rumiar y la propia sintomatología depresiva, lo cual podría aumentar de forma artificial su capacidad predictiva.

Martín y Tesser (como se citó en Hervás 2008) señalan que otros autores han cuestionado el supuesto carácter disfuncional de las respuestas rumiativas planteado por la teoría de Nolen-Hoeksema. Según estos autores, una respuesta rumiativa podría ser adaptativa, ya que sería una reacción ante la interrupción del progreso dirigido a metas, es decir, deriva del

proceso natural de autorregulación.

Consecuencias asociadas al Pensamiento Rumiativo.

Hervás y Vázquez (2006) mencionan que “se ha encontrado relación entre rumiación y distintos aspectos emocionales, la investigación ha demostrado que las personas con mayor atención hacia las emociones y una menor claridad emocional son más proclives a responder de forma rumiativa” (p. 281).

Sintomatología ansiosa y depresiva.

Nolen-Hoeksema (2000) refiere que la literatura científica muestra que las personas con marcada tendencia a tener estilos rumiativos demuestra mayor vulnerabilidad a experimentar sintomatología ansiosa y depresiva.

De Rosa (2013) comenta la relación entre rumiación y depresión a través de los resultados de investigaciones de tipo longitudinal, los cuales han demostrado que las personas con presencia de un estilo rumiativo son propensas a presentar síntomas depresivos o el mismo trastorno en sí con mayor intensidad.

Se ha demostrado que la rumiación mantiene una relación directa con la depresión, lo que ha llevado a considerarla una variable mediadora parcial o total de estos otros estilos cognitivos negativos (Giménez et al., 2013).

Delgado et al. (2007) mencionan que debe destacarse que el pensamiento rumiativo no solo se caracteriza por las ideas repetitivas que produce, sino por el transcurso que desarrolla en un círculo vicioso, no solo de respuestas tentativas ante situaciones estresantes sino también de comprensiones reducidas, eminentemente emocionales y poco operativas de los hechos a solucionar, evidenciando permanentemente humor negativo en la persona.

Así mismo, señalan que varios estudios plantean que las respuestas psicológicas ante humor negativo y otros síntomas depresivos son: los pensamientos y conductas que concentran la atención individual del sujeto en sus sentimientos negativos y la naturaleza e implicaciones de estos. Es por ello que las personas ante situaciones vivenciadas como negativas o frustrantes empiezan a centrarse en sus conductas y pensamientos en este hecho específico, lo que por ende implica a sus procesos emocionales.

Existen investigaciones donde han demostrado también estrecha relación entre neuroticismo y estilo rumiativo. Se ha encontrado que el estilo de pensamiento rumiativo podría ser mediador entre el neuroticismo y la vulnerabilidad a desarrollar síntomas depresivos a lo largo del tiempo (Nolen-Hoeksema, 2000).

Según Giménez, Aparicio y Ramos (2013), mencionan que “la rumiación es uno de los procesos cognitivos que mayor interés teórico y empírico ha recibido en las últimas décadas

por su implicación y desarrollo, mantenimiento y recurrencia en la depresión así como de otros trastornos emocionales, siendo considerada actualmente como uno de los factores de vulnerabilidad cognitiva para el desarrollo de la depresión” (p.45). Así mismo, refieren que la rumiación se extiende y agrava principalmente por los procesos de atención, los pensamientos, el razonamiento y las atribuciones que están relacionados con la depresión.

De igual modo, para Merzulis, Abramson y Hyde (como se citó en Giménez et al., 2013) “la rumiación es uno de los factores psicológicos que ha sido propuesto como posible explicación para la mayor prevalencia de síntomas depresivos en mujeres” (p.60).

Se resalta que la relación que existe entre el género y la menor valoración social que poseen las mujeres y las oportunidades de empleo disminuidas en el ámbito laboral, las desigualdades dentro del matrimonio, responsabilidades con los hijos, fomentan frecuentes preocupaciones y pensamientos rumiativos en el sexo femenino (Giménez et al., 2013).

Por su parte, Baena, et al. (2005) resaltan que la prevalencia a padecer de depresión en las mujeres es dos veces mayor en contraste con los varones, esto independientemente de la cultura o país de origen. Plantea que posiblemente se deba a diferencias en aspectos hormonales, efectos del parto y factores psicosociales que vivencian las mujeres respecto a los hombres.

Para Treynor et al. (2003), refieren que no existen diferencias entre hombres y mujeres en cuanto al ámbito de distracción, lo que propone la mayor prevalencia de la depresión en las mujeres estaría orientada al componente reproches, prestando mayor atención a sus estados de ánimo, sentimientos y no a la falta de habilidades de distracción.

Por otro lado, Garnerfki et al. (como se citó en Giménez et al., 2013) mencionan que existen diferencias significativas entre las estrategias de regulación emocional en cuanto a sexo, entre ellas se destacan la variedad de afrontamiento ante situaciones de malestar emocional por parte de las mujeres. Sin embargo, al mismo tiempo, son las mujeres las que recurren más a la rumiación, catastrofismo, auto-inculpación, asociándolos mayormente a la depresión.

Se ha ido asociando a la rumiación con eventos negativos y a incrementar el posible abuso de alcohol entre otras sustancias, en ambos sexos. Sin embargo, los hombres recurren a los pensamientos rumiativos ante situaciones de ira, lo que profundizando podría demostrar que en los hombres los trastornos de consumo de sustancias y conductas antisociales se evidencian más (Giménez et al., 2013).

Resolución de problemas y planificación.

Nolen-Hoeksema (2004) refiere que se ha planteado que los efectos negativos de la rumiación tendrían relación con el amplificar los pensamientos negativos, interrumpir el

procesamiento para la resolución de problemas, inferir el afrontamiento activo, mantener y afrontar estresores negativos y disminuir en largo plazo el apoyo social.

Lyubomirsky y Tkach (como se citó en Delgado et al., 2007), refieren aquellas personas que responden ante los conflictos con pensamiento rumiativo y logran fragmentar sus principales causas, en la mayoría de casos no pueden realizar acciones que conduzcan a la eliminación de los síntomas negativos, a la planificación de estrategias concretas de acción o a la toma de decisiones. Se puede delimitar dos grupos de personas con pensamiento rumiativo: las que por su concentración parcializada en los aspectos eminentemente emocionales de la problemática son incapaces de hallar las causas de la situación, otras que aun logrando deslindar las condicionantes de sus problemas, no pueden implementar una solución eficaz.

Este mismo punto plantea que la acción de prestar atención a uno mismo y el mundo que nos rodea puede obstaculizar en la solución de problemas, el estado anímico y el bienestar físico y psicológico, incrementando el pensamiento rumiativo y la mantención de un estado de ánimo displacentero (Ruiz-Aranda, Fernandez-Berrocal, Cabello & Extremera, 2006).

Davis y Nolen-Hoeksema (como se citó en Giménez et al., 2013) refieren que la “rumiación y preocupación se asocian con inflexibilidad cognitiva y dificultades para desviar la atención de estímulos negativos que conllevan a un déficit en el rendimiento, concentración, atención y resolución de problemas” (p.63). Así mismo, han establecido grandes diferencias, ya que consideran que la preocupación básicamente está orientada a acontecimientos del futuro y la rumiación se enfoca a situaciones del presente y el pasado.

Además, Delgado et al. (2007) refieren acerca de un déficit en el logro de objetivos dada la existencia de ideas rumiativas, ya que habrá un mayor foco de atención en el ámbito emocional lo cual disminuirá la motivación y la actividad atencional de la persona en las actividades que desarrolla regularmente.

Giménez et al. (2013), mencionan que “la rumiación interfiere con los recursos atencionales, dificultando la concentración y la puesta en marcha de conductas instrumentales, aumentando las posibilidades de error, así como de los fallos en la solución efectiva de problemas, lo que a su vez contribuye a sentimientos de impotencia e incapacidad para controlar el propio medio y circunstancias de la propia vida” (p.80).

Efectos intrapersonales del pensamiento rumiativo.

Delgado et al. (2007) comentan de “algunos síntomas desadaptativos como el perfeccionismo, el pesimismo y la autocrítica son manifestaciones de personas con pensamiento rumiativo” (p.18).

Dichas manifestaciones lejos de favorecer todos los procesos de enfrentamiento

adecuado que una persona debería realizar ante distintas situaciones, impiden y obstaculizan el identificar la solución más propicia para resolver el problema vivenciado. Esto al mismo tiempo ocasionaría una reducción motivacional para empezar conductas instrumentales, al evidenciar una notable concentración recurrente en sus sentimientos y en el contexto (Nolen- Hoeksema, 1987).

Perfeccionismo.

Hewitt y Flett (como se citó en De Rosa, 2013) mencionan que el estilo de pensamiento rumiativo, ha sido asociado con el perfeccionismo, puesto que las personas “perfeccionistas” muestran tendencia a rumiar acerca de sus fracasos y sus ansias de ser perfectos, centrándose tanto en la discrepancia entre lo que no son y lo que se autoimponen como ideal.

Según Flett, Hewitt, Blankstein y Gray (como se citó en De Rosa, 2013) el perfeccionismo tiene un estilo cognitivo que se caracteriza por pensamientos constantes que conllevan a una tendencia de necesidad para alcanzar altos estándares de desempeño, de igual modo, presenta un estado de ánimo disfórico siguiente a la percepción de un fracaso personal.

Así mismo, Harris, Pepper y Maack (como se citó en De Rosa, 2013) mencionan que existen estudios donde han encontrado que las rumiaciones son intermediarias entre una respuesta de ánimo depresivo y el perfeccionismo desadaptativo, a partir de ello, se ha sugerido que la rumiación viene a ser parte de todo un proceso cognitivo que podría surgir del perfeccionismo desadaptativo y encaminar a la persona a síntomas depresivos.

Simondson et al. (como se citó en Giménez et al., 2013) refieren que no se encuentran grandes diferencias entre sexos ante situaciones estresoras de rendimiento o logros, pero se han hallado asociaciones ante situaciones estresantes interpersonales donde las mujeres son las que destacan ante los hombres.

Autocrítica.

Según Nolen-Heksema (como se citó en Romero, 2012) las respuestas rumiativas propiciarían que el estado de ánimo negativo afecte los procesos cognitivos, como las atribuciones, los juicios y por ende la memoria.

Por otro lado, Morrison y O'Connor (como se citó en De Rosa, 2013) evidencian la relación entre la autocrítica y la rumiación por ser un fuerte predictor de riesgo suicida.

Refieren que siendo la autocrítica concebida como un estilo cognitivo de personalidad mediante el cual el individuo se evalúa y se juzga a sí mismo, este tipo de conducta de la persona, ayuda a que el contenido de pensamiento se manifieste, se presentaría incrementando la autopercepción de fracaso, mientras que la tendencia rumiativa amplificaría la sensación.

Flett et al. (como se citó en De rosa, 2013) refieren que los individuos rumiativos

tienden a la queja y la lamentación, conductas que en general resultan poco atractivas socialmente, de igual modo al aislamiento. Este tipo de comportamientos retroalimentan el circuito disfuncional lo que mantiene y empeora el ánimo, ya que la focalización en los pensamientos depresivos de contenido autocrítico y a las subsiguientes quejas se le suma la tendencia a aislarse, generando un patrón de afrontamiento disfuncional lo cual bloquea el apoyo social y al mismo tiempo disminuye todas las posibilidades de encontrar estímulos distractores que ayuden a modular la respuesta anímica.

Pesimismo.

Otros estudios realizados por Fichman, Joestner, Zuroff y Gordon (como se citó en De Rosa, 2013) encontraron que los individuos rumiadores tienden a la queja y la lamentación. Siendo estos comportamientos los que conservan y retroalimentan los pensamientos negativos focalizándose en pensamientos depresivos con contenido autocrítico y quejas.

Por otro lado, refieren que “diferentes estudios han encontrado que las personas que mantienen o manifiestan pensamiento rumiativo reportan eventos estresantes, fricciones sociales y aislamiento social en comparación con aquellas personas que no poseerían el pensamiento rumiativo” (Delgado et al., 2007, p. 18).

De igual modo, Delgado et al. (2007) señalan que la presencia de este tipo de pensamientos recurrentes dificultaría que la persona pueda desenvolverse con normalidad dentro de un contexto social, pues no pueden responder eficazmente ante las necesidades inherentes del medio en que se desarrolla, consumiendo a la vez, una serie de recursos psicológicos vitales para brindar una respuesta adecuada en el momento.

Variable

Definición operacional.

La variable estilo de pensamiento rumiativo es medida por el cuestionario de Nolen-Hoeksema, Morrow y Fredrickson (como se citó en Inoñan, 2011), presentada en la Tabla 1.

Tabla 1.

Definición operacional de la variable de Estilos de Respuestas Rumiativas medidas por la Escala de Respuestas Rumiativas (Nolen-Haoksema, Morrow y Fredrickson, como se citó en Inoñan, 2011).

Definición Conceptual	Defición operacional	
	Dimensión	Indicadores
Nolen-Hoeksema (como se citó en Delgado, Delgado & Herrera, 2007) señala que el pensamiento rumiativo: “son respuestas no adaptativas o instrumentales que ocurren frecuentemente en ausencia, reducciones o discrepancia ante los éxitos esperados” (p. 17).	Reflexivo	7,11,12,20,21
	Reproches	5,10,13,15,16
	Depresión	1,2,3,4,6,8,9,14,17,18,19,22

Método

Diseño y tipo de investigación

No experimental - Descriptiva.

Población

La población estuvo compuesta por vendedores de bebidas y abarrotes de ambos sexos de una distribuidora de consumo masivo de la ciudad de Chiclayo, durante agosto a diciembre del 2016, cuya labor se realiza en el campo visitando distintos puntos de ventas por toda la ciudad y trabajando bajo un régimen de metas de ventas mensuales obligatorias para alcanzar diversos beneficios. Para efectos de la investigación se trabajó con la población mencionada, 102 vendedores.

Criterios de selección.

Inclusión. Vendedores de abarrotes y bebidas, de ambos sexos, cuyas edades comprendían entre los 23 a 62 años, laborando 2 meses como mínimo.

Exclusión. Personas sin nivel de instrucción.

Eliminación. Vendedores que no marquen todas las respuestas del test y/o marquen doble respuesta ante la misma interrogante.

Procedimiento

Para determinar la validez y confiabilidad del instrumento, se solicitó la autorización a las jefaturas correspondientes de dos distribuidoras de la ciudad de Chiclayo para la aplicación del test.

Así mismo, se presentó una solicitud al área de Recursos Humanos de la distribuidora a investigar requiriendo la aceptación de aplicación del estudio en su área de ventas. Luego de la aprobación respectiva, se coordinó los lugares en donde se aplicará el test: sala de reuniones de los vendedores de abarrotes y sala de reuniones de los vendedores de bebidas. Cabe resaltar que dado al 80% de trabajo de campo que realizan los vendedores, se organizó el horario de aplicación grupal según a dos periodos: el primero es de 6:30 a.m a 7:30 a.m y el segundo de 5:00 p.m a 6:00 p.m. La invitación a los vendedores para participar en la investigación se efectuó a través de una breve introducción sobre pensamiento rumiativo; de igual modo, se explicó el fin de la investigación y los objetivos que se pretenden lograr. A partir de ello, el colaborador tuvo la libertad de poder participar o no en la investigación.

Instrumento

Se empleó la técnica de encuesta para la recolección de datos utilizando el instrumento de Escala de Respuestas Rumiativas construido por Nolen-Hoeksema, Morrow y Fredrickson. La adaptación al español fue realizada por Hervás en el 2008 y en nuestro contexto peruano

por Inoñan en el 2011, en 114 adultos residentes de Lima Metropolitana. Dicha población estuvo compuesta por personas mayores de 18 años de edad los cuales pertenecieron a dos submuestra conformadas por 88 estudiantes de psicología de una universidad privada y de 26 adultos encuestados por el procedimiento de bola de nieve. Para determinar la confiabilidad de la escala utilizó el método de consistencia interna y Alpha de Cronbach arrojando un resultado de 0,92 lo cual indicó que el instrumento es confiable. En cuanto a la validez se obtuvo a través del método de validez convergente, analizando las correlaciones de los puntajes de rumiación y los puntajes de sintomatología depresiva (Inventario de Depresión de Beck) y sintomatología ansiosa (Inventario de Ansiedad Estabilidad – Riesgo), encontrando una correlación que fluctúa entre 0,34 y 0,51, lo que mostró que el test mide lo que pretende medir.

La prueba cuenta con 22 ítems las cuales se contestan a través de una escala Likert de acuerdo a la frecuencia en la que se producen las afirmaciones presentadas (1- casi nunca, 2- nunca, 3- siempre y 4- casi siempre), teniendo en cuenta que su aplicación es de manera grupal, siendo útil solo para investigación y no otorgando un resultado individual. La calificación de la prueba se realiza a través de la suma de todos los puntajes directos obtenidos según cada estilo y dimensión depresiva; a partir de ello, se procede a obtener los promedios (Apéndice A).

Para propósitos de esta investigación se realizó la validación del instrumento en distribuidoras de abarrotes y bebidas de la localidad de Chiclayo, utilizando el método ítem test obteniendo un coeficiente de Correlación de Pearson que fluctúa entre 0,50 y 0,74 lo que significa que el test mide lo que pretende medir. Además, se verificó la confiabilidad a través del método de Alpha de Cronbach encontrando un alpha de 0,88 demostrando que el test es confiable.

Aspectos éticos

Con el fin de cuidar la integridad física, psicológica y social del ser humano, en esta investigación se cumplió, en primer lugar, el principio ético de respeto, autonomía y libertad de la persona humana al permitir que la participación sea libre, es decir, voluntaria pudiendo ser detenida en cualquier momento. Se les informó acerca de esta investigación en cada grupo de colaboradores que ingresaron a la aplicación del test, detallando, a través de la hoja informativa, sobre los aspectos éticos, los objetivos y el fin último de la investigación. Así mismo, se explicó que los datos serán de carácter anónimo y confidencial, y no recibirán algún tipo de beneficio económico por su participación (Apéndice B).

Otro principio que se cumplió es el de beneficencia habiendo presentado un informe

general al área de Recursos Humanos de la distribuidora, el cual no muestra datos que perjudiquen a alguna área de la organización.

De igual manera, todos los principios fueron acatados durante la realización de la validación y confiabilidad del instrumento en otras distribuidoras.

Procesamiento y análisis de datos

Para hallar la validez y confiabilidad y habiendo obtenido los datos se registraron y se transfirieron a una hoja electrónica en el programa Microsoft Excel (versión 2015). En cuanto a la validez se utilizó el método ítem test para obtener el coeficiente de correlación de Pearson, además se utilizó el método de Alpha de Cronbach para determinar la confiabilidad.

Una vez aplicado el instrumento en la población a estudiar, y habiendo registrado y transferido los datos en una hoja electrónica en SPSS, se procedió a determinar la normalidad de los datos a través del estadístico Kolmogorov Smirnov, resultando que los datos no siguen una distribución normal.

Para determinar los promedios, se sumaron todos los puntajes obtenidos por cada participante resultando el puntaje directo. Seguido, se realizó la suma de todos los puntajes directos según la distribución de los ítems por cada estilo y dimensión depresiva, a partir de ello, se calcularon las medias.

Los estilos de pensamiento rumiativo en la población de vendedores general se obtuvo a partir del cálculo de las medias.

Para la identificación de los estilos de pensamiento rumiativos en vendedores según producto comercializado, se realizó la división de los datos según el producto comercializado: abarrotes y bebidas; seguido, se calcularon las medias.

Respecto al sexo, se dividieron los datos según femenino y masculino obteniendo las medias. La división de la edad se realizó a partir de lo mencionado por Marcilla (2000) donde refiere que la teoría de Craig y Rice parte de la propuesta de Erickson, abarcando tres etapas de la adultez, los adultos jóvenes (25 a 39 años), adultos intermedios (40 a 49 años) y adultos mayores (50 a 64 años). A partir de ello, se agruparon los datos en adultos jóvenes, adultos intermedios y adultos mayores determinando las medias para cada uno de ellos. En cuanto a los hijos se dividieron los datos según dos grupos: con hijos y sin hijos, determinando las medias de los mismos. Para estado civil, los datos se dividieron en: casado, conviviente y soltero, hallando las medias.

Los resultados obtenidos se presentaron en tablas según los objetivos planteados.

Resultados

Estilos de pensamiento rumiativo en vendedores según producto comercializado

En relación al estilo de pensamiento rumiativo en vendedores según producto comercializado, se evidencia que los vendedores de bebidas como los vendedores de abarrotos muestran similitud de promedios entre ambos estilos de pensamiento rumiativo. Así mismo, se observa que la dimensión depresiva tiene una elevada puntuación en ambos vendedores (Ver tabla 2).

Tabla 2

Promedio y desviación estándar de los estilos de pensamiento rumiativo según tipo de producto en vendedores de abarrotos y bebidas

Estilos	Bebidas (N = 35)		Abarrotos (N = 49)	
	\bar{X}	DE	\bar{X}	DE
Reflexivo	9,11	2,54	9,37	2,83
Reproches	9,77	2,12	9,69	2,79
Depresión	19,57	4,33	21,53	5,70

Nota: \bar{X} = media; DE = Desviación Estándar

Estilos de pensamiento rumiativo según sexo y edad

En relación al estilo de pensamiento rumiativo se evidenció que ambos sexos obtuvieron semejanza de promedios para el estilo de pensamiento rumiativo reproches y el estilo de pensamiento rumiativo reflexivo. En cuanto a la dimensión depresiva, se observa que obtuvo una puntuación alta para los sexos femenino y masculino.

En las tres etapas de la adultez en las que se dividió la edad, se obtuvo similitud en cuanto a promedios para cada uno de los estilos de pensamiento rumiativo. La dimensión depresiva obtuvo puntuaciones elevadas en cada uno de los estadios de la adultez (Ver tabla 3).

Tabla 3

Promedio y desviación estándar de los estilos de pensamiento rumiativo según sexo y edad en vendedores de abarrotes y bebidas

Estilos	Sexo				Edad					
	Femenino		Masculino		Adulto Joven		Adulto Medio		Adulto Mayor	
	\bar{X}	DE	\bar{X}	DE	\bar{X}	DE	\bar{X}	DE	M	DE
Reflexivo	9,39	3,20	9,24	2,63	9,21	2,89	9,70	2,23	9,20	2,56
Reproches	10,39	3,82	9,61	2,22	9,68	2,76	10,35	2,35	9,00	2,14
Depresión	22,39	7,25	20,41	4,79	21,03	5,37	21,39	4,76	19,00	5,76

Nota: \bar{X} = media; DE = Desviación Estándar

Estilos de pensamiento rumiativo según hijos y estado civil

En relación a los hijos, se evidenció que los vendedores con hijos y sin hijos, muestran similitud en promedios para ambos estilos de pensamiento rumiativo. En cuanto a la dimensión depresiva se evidencia que las puntuaciones son elevadas tanto para los vendedores con hijos como para los sin hijos.

En cuanto al estado civil, los vendedores casados, convivientes y solteros evidencian puntuaciones similares para los estilos de pensamiento rumiativo, respectivamente. En la dimensión depresiva se observa que las puntuaciones son altas en cada uno de los estados civiles (Ver tabla 4).

Tabla

4

Promedio y desviación estándar de los estilos de pensamiento rumiativo según hijos y estado civil en vendedores de abarrotes y bebidas

Estilos	Hijos				Estado civil					
	Con hijos		Sin hijos		Casado		Conviviente		Soltero	
	\bar{X}	DE	\bar{X}	DE	\bar{X}	DE	\bar{X}	DE	\bar{X}	DE
Reflexivo	9,33	2,75	9,00	2,57	9,35	2,50	9,25	0,50	9,07	3,23
Reproches	9,91	2,50	9,06	2,53	10,18	2,50	7,75	1,71	9,20	2,51
Depresión	20,84	5,59	20,28	3,77	21,12	5,60	19,50	1,29	20,20	5,07

Nota: \bar{X} = media; DE = Desviación Estándar

Estilos de pensamiento rumiativo global en vendedores de abarrotes y bebidas

En relación al estilo de pensamiento rumiativo en la población general, se observa que ambos estilos de pensamiento rumiativo son semejantes en promedios. En cuanto a la dimensión depresiva se evidencia que posee una elevada puntuación (Ver tabla 5).

Tabla 5

Promedio y desviación estándar de los estilos de pensamiento rumiativo en vendedores de abarrotes y bebidas

Estilos	\bar{X}	DE
Reflexivo	9,26	2,70
Reproches	9,73	2,52
Depresión	20,71	5,24

Nota: \bar{X} = media; DE = Desviación Estándar

Discusión

En la investigación se encontró similitud entre promedios de ambos estilos según producto comercializado. Así mismo, respecto a la dimensión depresiva se obtuvo una elevada puntuación, significando un posible factor que aumente la presencia de pensamientos rumiativos.

Ante la presencia del estilo de pensamiento rumiativo reproches, los resultados coinciden con la investigación de Rosen y Hochwarter (como se citó en MDLATAM, 2014) el cual evidenció presencia de pensamiento rumiativo reproches en trabajadores de media y baja jerarquía, revelando que aquellos colaboradores aún no pudieron resolver o superar acontecimientos del pasado, afectándoles en su actitud ante su desempeño laboral. Así mismo, manifestaban sensación de soledad, abatimiento por el trabajo, rasgos depresivos y de estrés laboral, problemas para dormir, dificultad en el manejo y mantenimiento de buenas relaciones laborales con sus pares y menor proactividad.

En relación al ámbito laboral, la investigación de Moreno et al. (2008) demostró que la rumiación tiene un efecto significativo y fortificador en acontecimientos negativos que vivencia la persona, como el acoso psicológico o insomnio, haciendo que el individuo reexperimente las emociones hostiles asociadas a los sucesos. Sin embargo, se presenta una compensación ante la presencia del estilo de pensamiento rumiativo reflexivo, por ello, Treynor, González y Nolen-Hoeksema (2003) mencionan que este proceso del pensamiento se refiere a todo proceso introspectivo con el propósito de participar en la resolución de problemas cognitivos para aliviar el estado anímico. Es decir, hay una focalización de la atención en sí mismo, una actividad evaluativa de las dificultades para implementar mecanismos resolutivos.

Teniendo en cuenta que los vendedores deben alcanzar metas mensuales, tienen un grado de presión dado que el aspecto remunerativo es inferior a comparación de otras distribuidoras de la ciudad. Entonces la presencia de rumiación reflexiva se puede entender como un medio para poder aliviar todos los acontecimientos negativos por los que pasan los colaboradores. A partir de ello, Nolen-Hoeksema y Morrow (1993) refieren que este tipo de estilo de respuesta se le ha considerado positivo y funcional, interrumpiendo la interacción entre la rumiación y aquellos sentimientos de tristeza y desgano, tratando de encaminar a la persona a obtener estrategias centradas en actividades que se consideren efectivas y tenderían aliviar los sentimientos de tristeza.

En cuanto a la presencia de pensamientos rumiativos según sexo, se halló que los vendedores del sexo femenino y masculino presentan ambos estilos. La investigación realizada por Hervás y Vásquez (2006) y Hervás (2008) resaltan que son las mujeres quienes muestran

mayor presencia de ambos estilos de pensamiento rumiativo. Ante estos resultados, Garnerfki et al. (como se citó en Giménez et al., 2013) destaca que las mujeres a su vez utilizan adecuadamente una variedad de estilos de afrontamiento ante situaciones de malestar emocional, explicando el efecto de compensación o equilibrio entre los estilos de pensamiento rumiativo reproches y reflexivo. Esto es corroborado con lo que mencionan Fernández-Berrocal et al. (2001), quienes piensan que el afrontar correctamente la rumiación permitirá orientar de manera pasiva los pensamientos intrusivos negativos.

Sin embargo, ante la presencia de rumiación reproches en las mujeres, son las investigaciones quienes las asocian con este estilo, pues, como mencionan Baena et al. (2005), las mujeres regularmente demuestran mayor prevalencia a sufrir trastornos depresivos dos veces mayor a comparación con los hombres; explicando esto a partir de diferencias hormonales y factores psicosociales respecto a la figura masculina. Es por ello que se evidencia una puntuación superior en la dimensión depresiva.

Así pues, Giménez et al. (2013) corroboran esta información, refiriendo que la valoración social inferior que poseen las mujeres y las oportunidades laborales reducidas y otras desigualdades, generan en ellas la aparición frecuente de los pensamientos rumiativos reproches. La posible relación que existe entre rumiación y depresión, demuestra que en aquellas personas con presencia de estilo rumiativo, son generalmente, más propensas a padecer síntomas depresivos e inclusive el propio trastorno (De Rosa, 2013). Es por ello que para Merzulis, Abramson y Hyde (como se citó en Giménez et al., 2013) posiblemente sean estas situaciones las que expliquen la mayor prevalencia de síntomas depresivos en el sexo femenino.

En relación a la presencia de estilos de pensamiento rumiativo en el sexo masculino, Giménez et al. (2013) señala que los hombres presentaría los pensamientos rumiativos reproches ante situaciones de enojo. Y posiblemente se deba, también, por los estereotipos impuestos por la sociedad a cada género, lo que ha contribuido con el aumento de creencias, expectativas sobre el afrontamiento y regulación emocional en las personas.

Es por ello, Nolen-Hoeksema (como se citó en Nolen-Hoeksema & Morrow, 1993) refiere que cómo las personas respondan a los primeros síntomas influirá en la posterior duración e intensidad de estos mismos e incluso puede que favorezcan a la aparición de un cuadro clínico. Así también, aquellas personas que presentan pensamientos sobre síntomas negativos y por sus posibles causas y consecuencias poseerán por más tiempo sus efectos a diferencia de los que logran distraerse de los pensamientos depresivos.

En cuanto a los estilos de pensamiento rumiativo según edad, se encontró que en los tres estadios de la adultez se presentan ambos estilos. De acuerdo a ello, James (2013) en su investigación halló que el grupo más joven es el que presenta ambos estilos, reproches y reflexivo, respectivamente, a diferencia del grupo de mayor. Por su parte, Inoñan (2013) encontró que el grupo de estudiantes, presentaba, ambos estilos rumiativos reflexivo y reproches a diferencia del grupo de adultos que evaluó. Esto podría deberse a como refiere Delgado, et al. (2007) las personas diariamente experimentan diversas situaciones, llevándolos a generar diversos pensamientos e ideas asociadas a sus vivencias cotidianas, generando pensamientos constantes.

Hervás (2008) en su investigación, en la cual dividió las edades en tres grupos, el primero desde los 18 a 35 años, el segundo desde los 36 a 50 y el último desde los 51 a los 76 años, encontró que el grupo más joven mostraba presencia de ambos estilos de pensamiento rumiativo; a partir de ello, resaltó que los estilos rumiativos se los asociaba con una mayor atención a las emociones pero, a pesar de ello, no se podía evidenciar un adecuado entendimiento de las mismas, esto específicamente asociado al estilo reproches; lo que genera en las personas el presentar intranquilidad y presencia de pensamientos negativos de sucesos vividos.

Marcilla (2000) refiere que para los adultos jóvenes el ingreso a esta nueva etapa generalmente produce conflictos por las actividades que va a enfrentar, como responsabilidades a situaciones familiares y laborales. De igual modo, las consecuencias psicosociales que vivenciará, específicamente en el ámbito laboral, ya que en nuestra realidad peruana gran población se encuentra sin trabajo o a punto de perderlo. Es entonces donde entra a tallar que la presencia de atribuciones pesimistas, autocríticas, entre otros, que lejos de ayudar a enfrentarlos adecuadamente, obstaculiza una adecuada solución de problemas vivenciados (Delgado et al., 2007).

Los adultos intermedios y mayores, encuentran diferentes situaciones negativas que enfrentar, enfocadas en el trabajo, la jubilación y problemas extras como el qué hacer en su tiempo libre y la economía que tendrán (Marcilla, 2000). Es entonces que existen componentes de la rumiación que promueven a un estado de ánimo depresivo y pensamientos negativos notorios que no ayudan a dar soluciones efectivas (Nolen Hoeksema, Wisco y Lyubomirsky, 2008).

A partir de todo lo mencionado, la equitativa presencia entre rumiación y reflexión en los tres estadios de la adultez, posiblemente se deba, como lo mencionan Nolen-Hoeksema y Morrow, (1993), al uso de estrategias centradas para poder interrumpir aquellos sentimientos

de tristeza y desgano, produciendo en la persona respuestas positivas y ganas de seguir superando lo que se plantea. Treynor, González y Nolen-Hoeksema (2003) lo consideraría un proceso introspectivo con función única de dar soluciones a problemas cognitivos y aliviar el estado de ánimo de la persona, centrándose en sí mismo. Además, Cova (como se citó en De Rosa, 2013) refiere que prestar gran atención en situaciones vividas no es para nada desadaptativo, pero, podría ocasionar un malestar acompañado de evaluación y crítica incrementando situaciones de ánimo desagradables.

Según el número de hijos, los vendedores con hijos y sin hijos presentan ambos estilos, lo que difiere con la investigación de Inoñan (2011) donde la mayoría de su población estudiada eran adultos sin hijos, los cuales presentaron mayor presencia del estilo de pensamiento reflexivo; esto puede ser relacionado con la preferencia de los adultos en dedicarse a formalizar una educación y a establecer un carrera fija que a poseer un hijo (Papalia y Feldman, 2012).

Ante la presencia de estilos de pensamiento rumiativo reproches, en trabajadores con hijos, se entiende, según las etapas de la adultez, que para los adultos tempranos “el primer hijo marca una importante transición en la vida de los padres. Además de los sentimientos de emoción, maravilla y asombro, la mayoría de los padres experimenta cierta ansiedad por la responsabilidad de la paternidad que impone a un matrimonio” (Papalia & Felman, 2012, p. 470).

En cuanto a los adultos medios, Papalia y Felman (2012) refieren que “por lo regular, los adultos de edad media son los padres de hijos adolescentes. Al mismo tiempo que lidian con sus propios preocupaciones, los padres tienen que enfrentarse cada día con jóvenes que están pasando por grandes cambios físicos, emocionales y sociales” (p. 528). Así mismo, “las teorías de diversas perspectivas han descrito este periodo como un cuestionamiento, revaloración y disminución del bienestar para los padres, pero esto es inevitable. En el estudio MIDUS, mencionan que ser padre se asociaba con más malestar psicológico que no tener hijos” (Papalia & Felman, 2012, p.528).

Por todo lo mencionado, la presencia del estilo de pensamiento reproches en padres con hijos refieren a no solo respuestas tentativas ante situaciones estresantes sino también de comprensiones reducidas, eminentemente emocionales y poco operativas de los hechos a solucionar, relacionado con la presencia de humor negativo casi permanente en la persona (Delgado et al., 2007).

En cuanto estado civil, son los vendedores casados, convivientes y solteros quienes presentaron similitud en ambos estilos.

A partir de lo mencionado, los resultados obtenidos coinciden con la investigación de Hervás (2008) el cual trabajó con una población de adultos, en su mayoría casados, resultando

que los estilos rumiativos estaban asociados positivamente a una mayor atención a las emociones pero a un menor entendimiento de éstas; así mismo, el poco entendimiento de las emociones apareció asociada únicamente a la estilo reproches. También, se halló que al presentar estilos rumiativos, con mayor presencia del estilo de reproches, habría una propensión a experimentar sintomatología ansiosa y también a una preocupación patológica.

Además, en relación al matrimonio, los adultos consideran que “el éxito de un matrimonio ejerce una influencia positiva en el aumento de los recursos económicos, las decisiones equitativas, las actitudes de género tradicionales y el apoyo a la norma del matrimonio para toda la vida, pero también opera el peso negativo de la cohabitación premarital, las infidelidades, las exigencias del trabajo de la esposa y el aumento de sus horas de trabajo” (Papalia y Feldman, p.469).

Respecto a la presencia del estilo de pensamiento rumiativo reflexivo en los tres estados civiles, Treynor, González y Nolen-Hoeksema (2003) mencionan que este estilo refiere a todo proceso introspectivo con el propósito de participar en la resolución de problemas cognitivos para aliviar el estado anímico. Es decir, hay una focalización de la atención en sí mismo, una actividad evaluativa de las dificultades para implementar mecanismos resolutivos; motivo por el cual compensa la presencia del estilo reproches.

Así mismo, el estilo reflexivo en adultos solteros, se entiende que “el motivo de estar solteros es porque no han encontrado la pareja correcta; pero otros eligen estar solteros. En la actualidad, son más mujeres que se mantienen y hay menos presiones sociales por casarse. Al mismo tiempo, muchos adultos solteros están posponiendo el matrimonio y la paternidad debido a la inestabilidad económica” (Papalia y Feldman, 2012, p. 465).

En cuanto al análisis de toda la población estudiada se evidencia la existencia del estilo de pensamiento rumiativo reproches y reflexivo. Particularmente contraria a la investigación de Pimentel y Cova (2011), la cual según sus características, pudieron obtener diferencias entre ambos estilos, resultando que el estilo de pensamiento reflexivo obtuvo mayor puntuación con respecto al estilo reproches. Lo que podría explicar, como lo menciona Rosen y Hochwarter (como se citó en MDLATAM, 2014) que existen personas que poseen la capacidad para poder dejar atrás sus problemas, obteniendo un enfoque positivo sobre el futuro.

Sin embargo, Hervás (2008) detalla que aquellas personas que muestran o evidencian una presencia superior de ambos estilos, especialmente en el estilo de pensamiento rumiativo reproches, son personas que pueden ser propensas, generalmente, a experimentar sintomatología ansiosa y preocupación patológica.

En a la investigación de Extremera, Fernández-Berrocal, Ruiz-Aranda y Cabello (2006),

se pudo determinar que prestar una atención elevada a las emociones incrementaría la rumiación conllevando malestares emocionales recurrentes, siempre y cuando la persona no posea la capacidad para afrontarlos adecuadamente. Y es que son los pensamientos, emociones y sentimientos de situaciones experimentadas, las que fomentan en la persona la duración y cuan severos pueden ser los mismos (Nolen-Hoeksema, 2000). Sin embargo, como lo menciona Delgado et al (2007) buscar de manera inadecuada las causas de las situaciones preocupantes que se vivencian, generalmente impide que se enfrenten de manera óptima, produciendo una persistencia de la preocupación.

Ruiz-Aranda, et al. (2005), mencionan que son los estilos rumiativos los que se presentan con mayor énfasis. Además, Extremera, et al. (2006) evidencia que al poseer una atención elevada en los acontecimientos del pasado, podría generar el fortalecimiento de la presencia del estilo de pensamiento rumiativo reproches, generando incapacidad para disolverlos. De igual modo, Rosen y Hochwarter (como se citó en MDLATAM, 2014), coinciden en que las personas al no poner fin a eventos o acontecimientos pasados podría afectar, en este caso, el desempeño laboral.

Esto podría explicar la presencia de estrés laboral, conflictos entre compañeros de trabajo, sentimientos de poca autorrealización y abatimiento dentro del mismo. Como lo mencionan Delgado, et al. (2007), la presencia de estilos de pensamiento rumiativo podría predecir el estar padeciendo eventos estresantes, fricciones y aislamiento social. Así mismo, estos mismos autores refieren que la rumiación reproches no permitiría que las personas se desenvuelvan de manera adecuada dentro de su entorno, disminuyendo sus recursos psicológicos al momento de enfrentar este tipo de situaciones.

Sin embargo, Martín y Tesser (como se citó en Hervás 2008) han ido señalando, a diferencia de otros autores, que las respuestas rumiativas en ocasiones podrían ser consideradas adaptativas, pues podría ser una reacción de regulación natural en la persona.

Así mismo, para Delgado, et al. (2007) el pensamiento rumiativo interviene ante el enfrentamiento y solución de las problemáticas de un mundo excesivamente convulso y complejo cuyas demandas usualmente despliegan los recursos. Esto puede evidenciarse, posiblemente, que los vendedores constantemente tienen gran carga de presión no solamente dentro del ambiente laboral sino en el ámbito familiar, personal y social, lo que podría ser predisponente para la mantención de estos pensamientos y la dificultad para erradicarlos, debido a la búsqueda de soluciones ante situaciones concretas que vivencia el individuo.

Conclusiones

A partir de los resultados obtenidos, se determinó que ambos estilos de pensamiento rumiativo se presentan en la población global debido a las similitudes de los promedios obtenidos.

En relación al estilo de pensamiento rumiativo en vendedores según producto comercializado se identificó que ambos estilos de pensamiento rumiativo están presentes debido a las similitudes de los promedios obtenidos.

Respecto al sexo, edad, hijos y estado civil, se evidencian similitudes de los promedios en ambos estilos de pensamiento rumiativo, respectivamente; lo que concluye que el estilo de pensamiento rumiativo reflexivo y el estilo de pensamiento rumiativo reproches se identificaron en la población estudiada.

Recomendaciones

Ampliar investigaciones sobre el pensamiento rumiativo en el ámbito laboral, a fin de determinar si esta variable guarda relación directa con otras dificultades en la salud mental de colaboradores.

Desarrollar futuras investigaciones en poblaciones con un mayor número de participantes, lo que posiblemente permitirá evidenciar las diferencias significativas entre los estilos reproches y reflexivo.

Investigar en una población que trabaje en el área de ventas intangibles (financieras, inmobiliarias, etc.) donde la remuneración, beneficios y comisiones sean elevados al sueldo promedio, con el objetivo de poder determinar si tales variables demográficas afectan el desarrollo de pensamientos rumiativos.

Planificar y ejecutar programas preventivos promocionales en la población estudiada, con la finalidad de captar posibles casos de patologías psicológicas como la depresión y derivar para su respectiva intervención.

Referencias

- Baena, A., Sandoval, M. A., Urbina, C., Juárez, N. H. & Villaseñor, S. (2005). Los trastornos del estado de ánimo. *Revista Digital Universitaria*, 6 (11), 2-14. Recuperado de http://bienvenida.unam.mx/revistas/RDU/ciencias_salud/los_trastornos_del_estado_de_animo.pdf
- Delgado, J., Herrera, L. & Delgado, Y. (2007). La mediatización del pensamiento rumiativo en el accidente cerebrovascular. *Revista de la facultad de Ciencias de la Salud*, 5 (1), 69-71. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4788251.pdf>
- De Rosa, L. (2013). *Fenómenos de la rumiación y reflexión. Revisión conceptual*. Trabajo presentado en el V Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología, Buenos Aires, Arg. Resumen recuperado de <https://www.aacademica.org/000-054/211.pdf>
- Extremera, N., Fernández-Berrocal, P., Ruiz-Aranda, D. & Cabello, R. (2006). Inteligencia emocional, estilos de respuesta y depresión. *Ansiedad y Estrés*, 12 (2-3), 191-205. Recuperado de http://emotional.intelligence.uma.es/documentos/PDF26estilos_respuesta_depresion.pdf
- Fernández-Berrocal, P., Ramos, N. & Extremera, N. (2001). Inteligencia emocional, supresión crónica de pensamientos y ajuste psicológico. *Boletín de Psicología*, 70, 79 – 95. Recuperado de http://emotional.intelligence.uma.es/documentos/PDF13supresion_cronica_de_pensamientos.pdf
- Giménez, M., Aparicio, M. & Ramos, J. (marzo, 2013). El papel de la rumiación y el género en la depresión. Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS). Recuperado de http://www.ansiedadyestres.org/sites/default/files/boletines/bo_38_mar_2013.pdf
- Hervás, G. (2008). Adaptación al castellano de un instrumento para evaluar el estilo rumiativo: La escala de respuestas rumiativas. *Revista de Psicopatología y Psicología clínica*, 13 (2), 111-121. Recuperado de <http://www.aepp.net/arc/%284%29%202008%282%29.Herv%C3%A1s.pdf>
- Hervás, G. & Vázquez, C. (2006). Explorando el origen emocional de las respuestas rumiativas: el papel de la complejidad emocional y la inteligencia emocional. *Ansiedad y Estrés*, 12 (2-3), 279-292. Recuperado de http://pendientedemigracion.ucm.es/info/psisalud/carmelo/PUBLICACIONES_pdf/20

0 6-explorando.pdf

- Inga, C. (21 de diciembre de 2015). Economía. ¿Qué sectores tienen mayor oportunidad de crecimiento en el 2016? Recuperado de <http://elcomercio.pe/economia/dia-1/que-sectores-tienen-mayor-oportunidad-crecimiento-2016-noticia-1865649>
- Inoñan, C. (2011). *Propiedades psicométricas de la escala de respuestas rumiativas en una muestra de adultos de Lima* (Tesis Pre grado, Pontificia Universidad Católica del Perú). Recuperada de <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/123456789/1286>
- James, K. (2013). *Estilo de pensamiento rumiativo y rasgos de personalidad en jóvenes universitarios de Lima* (Tesis de Pre grado, Pontificia Universidad Católica del Perú). Recuperada de http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/123456789/4698/JAIMES_POMALAYA_KATHERINE_RASGOS_PERSONALIDAD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Lyubomirsky, S. & Nolen-Hoeksema, S. (1995). Effects of self-focused rumination on negative thinking and interpersonal problem solving [Efectos de la rumiación autofocalizada en pensamientos negativos y resolución de problemas interpersonales] *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (1), 176-190. Recuperado de <http://drsonja.net/wp-content/themes/drsonja/papers/LN1995.pdf>
- Lyubomirsky, S., Tucker, K., Caldwell, N. & Berg, K. (1999). Why ruminators are poor problem solvers: clues from the phenomenology of dysphonic rumination [Por qué los rumiadores son pobres al resolver problemas: pistas para la fenomenología de la rumiación disfónica] *Journal of Personality and Social Psychology*, 77 (5), 1041-1060. Recuperado de <http://sonjalyubomirsky.com/wp-content/themes/sonjalyubomirsky/papers/LTCB1999.pdf>
- Mansilla, M. E. (2000). Etapas del desarrollo humano. *Revista de investigación en Psicología*, 3 (2), 105-116. Recuperado de http://sisbib.unmsm.edu.pe/bvrevistas/investigacion_psicologia/v03_n2/pdf/a08v3n2.pdf
- Mdlatam. (13 de septiembre del 2014). Sobre pensar problemas del pasado podría ser perjudicial para tu salud [Mensaje en un blog] Recuperado de <http://www.mdlatam.org/sobre-pensar-problemas-del-pasado-podria-ser-perjudicial-para-tu-salud/>
- Moreno, B., Rodríguez, A., Sanz, A. & Rodríguez, R. (2008). El efecto del acoso psicológico en el insomnio: el papel del distanciamiento psicológico y la rumiación. *Psicothema*, 20 (4), 760-465. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/727/72720438.pdf>

- Nolen-Hoeksema, S. (1987). Sex differences in unipolar depression: evidence and theory [Diferencias sexuales en la depresión unipolar: evidencia y teoría] *Psychological Bulletin*, 101 (2), 259-282. Recuperado de <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download;jsessionid=17DC6C44920FDEE493916C5596B392CD?doi=10.1.1.321.597&rep=rep1&type=pdf>
- Nolen-Hoeksema, S. & Morrow, J. (1993). Effects of rumination and distraction on naturally occurring depressed mood [Efectos de la rumiación y distracción que ocurre naturalmente en el estado de ánimo depresivo] *Cognition and Emotion*, 7 (6), 561-570. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/239960540_Effects_of_rumination_and_distraction_on_naturally-occurring_depressed_mood_Cognition_and_Emotion_7_561-570
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms [El papel de la rumiación en desórdenes depresivos y ansiedad mixta/síntomas depresivos] *Journal of Abnormal Psychology*, 109 (3), 504-511. Recuperado de <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.474.1353&rep=rep1&type=pdf>
- Nolen-Hoeksema, S. (2004). The response styles theory. Papageorgiou, C. & Wells, A. (eds). *Depressive Rumination*, 107-123. Recuperado de <http://sonjalyubomirsky.com/wp-content/themes/sonjalyubomirsky/papers/LT2003.pdf>
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. & Lyubomirsky, S. (2008) Rethinking rumination [Rumiación reflexiva] *Perspectives on Psychological Science*, 3 (5), 400-424. Recuperado de <http://sonjalyubomirsky.com/wp-content/themes/sonjalyubomirsky/papers/NWL2008.pdf>
- Papalia, D. & Feldman, R. (2012). *Desarrollo humano* (12a Ed.). Mc Graw Hill: Mexico.
- Pimentel, M. & Cova, F. (2011). Efectos de la rumiación y la preocupación en el desarrollo de sintomatología depresiva y ansiosa en estudiante universitarios de la ciudad de Concepción, Chile. *Terapia Psicológica*, 29 (1), 43-52. Recuperado de <http://www.scielo.cl/pdf/terpsicol/v29n1/art05.pdf>
- Romero, N. (2012). *Memoria auto-referente y autobiográfica en la depresión mayor: factores de vulnerabilidad implicados* (Tesis doctoral, Universidad Complutense de Madrid). Recuperado de <http://eprints.ucm.es/17113/1/T34033.pdf>
- Ruiz-Aranda, D., Fernández-Berrocal, P., Cabello, R. & Extremera, N. (2005). *Inteligencia*

emocional y depresión en una muestra italiana. Trabajo presentado en el VI Congreso Virtual de Psiquiatría, Interpsiquis. Resumen recuperado de <http://www.psiquiatria.com/bibliopsiquis/assetstore/15/60/53/156053065609798723398143468911133404720>

- Ruiz-Aranda, D., Fernández-Berrocal, P. Cabello, R. & Extremera, N. (2006). Inteligencia emocional percibida y consumo de tabaco y alcohol en adolescentes. *Ansiedad y Estrés*, 12 (2-3), 223-230. Recuperado de http://emotional.intelligence.uma.es/documentos/pdf55consumo_tabaco_alcohol_en_adolescentes.pdf
- Treynor, W., Gonzalez, R. & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: a psychometric analysis [Rumiación reconsiderada: un análisis psicométrico] *Cognitive Therapy and Research*, 27 (3), 247–259. Recuperado de <http://icanheal.org/wp-content/uploads/2013/08/ruminationreconsidered03.pdf>

Apéndice

Apéndice A

Escala de Respuestas Rumiativas – RRS

Marque según corresponda:

Sexo: F () M () Edad: ____ Estado Civil: _____ N° de hijos: ____
Puesto: _____ Tiempo laborando: _____

Por favor, lee cada una de las frases a continuación y marca con una “X” el número que identifique la frecuencia en que piensas o actúas cuando estás triste o abatido, teniendo en consideración:

1 = casi nunca, 2 = algunas veces, 3 = a menudo y 4 = casi siempre

Debe indicar lo que generalmente haces, no lo que crees que deberías hacer.

Agradecemos su participación. Puede iniciar.

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

Apéndice B

Hoja Informativa

Instituciones :	Universidad Católica Santo Toribio de
Investigadores :	Carla Acuña Lecca y Ana Paula Gálvez Piedra
Título :	Estilos de pensamiento rumiativo en vendedores de abarrotos y bebidas de una distribuidora, Chiclayo 2016.

Fines del Estudio:

A través del presente documento se solicita su participación en la investigación que lleva como nombre “Estilos de pensamiento rumiativo en vendedores de abarrotos y bebidas de una distribuidora, Chiclayo 2016”. Los pensamientos rumiativos son aquellos pensamientos recurrentes que pueden generar malestar psicológico en la persona; por ello, la presente investigación pretende describir los estilos de pensamiento rumiativo.

Procedimientos:

Si usted acepta su participación en este estudio, se hará partícipe de la resolución de un cuestionario que tendrá como duración 15 minutos aproximadamente.

Riesgos:

No se prevén riesgos por participar en este estudio.

Beneficios:

Se brindará una charla informativa acerca del pensamiento rumiativo a los participantes. Por otro lado, los resultados de la investigación serán plasmados en un informe que será entregado a la empresa.

Costos e incentivos:

Usted no deberá pagar nada por su participación. Igualmente, no recibirá ningún incentivo económico ni de otra índole, únicamente.

Confidencialidad:

La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Si los resultados de este estudio son publicados, no se mostrará ninguna información que permita la identificación de la persona que participa. Los archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al estudio sin su consentimiento.

Uso futuro de la información:

Los datos de la Escala de Respuestas Rumiativas servirán para la realización de la investigación planteada. Una vez realizada la investigación los datos serán eliminados.

Derechos del participante:

Si usted decide participar en el estudio, puede retirarse de este en cualquier momento, sin daño alguno. Si tiene alguna duda adicional, por favor pregunte al personal del estudio a los teléfonos 967650932 o 972994722.

Si usted tiene preguntas sobre los aspectos éticos del estudio, o cree que ha sido tratado injustamente puede comunicarse con el Comité de Ética en Investigación de la Facultad de Medicina de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, teléfono 606200 anexo 1138.