

# Midiendo el Estrés y la Rumiación: su Percepción de Reto vs Amenaza<sup>11</sup>

**Yanitzá Nicole Flórez Rodríguez**

Psicóloga

Universidad de Nariño, Colombia

Correo electrónico: nicole.florez.r@gmail.com

**Rozzana Sánchez Aragón**

Doctora en Psicología Social

Universidad Nacional Autónoma de México

Correo electrónico: rozzara@unam.mx

Recibido: 08/10/2020

Evaluado: 18/05/2021

Aceptado: 23/08/2021

## Resumen

Los cambios sociales, económicos y culturales en los últimos años han ocasionado nuevas demandas y reajustes en la vida y las conductas de las personas, trayendo como consecuencias reacciones negativas como el estrés prolongado y la rumiación que facilita el engancharse en temas y errores cometidos. Por todo esto, contar con instrumentos que operacionalicen dichas variables dará paso a tener medidas actuales, confiables y certeras. Se trabajó con un muestreo por conveniencia conformado por 388 personas, de edades entre los 17 a 62 años. Como resultado el análisis factorial confirmatorio arrojó para la escala de Estrés un Alpha total de .823 con dos factores (Control y Descontrol). Para la escala de Rumiación se encontró un Alpha total de .914 con dos factores también (Malestar y Reflexión obsesiva). En lo que respecta a las correlaciones se hallaron asociaciones entre los factores de Estrés con Rumiación. De igual manera, se logró desarrollar dos escalas validez y confiables para evaluar las escalas expuestas.

## Palabras clave

Estrés, Reto, Amenaza, Rumiación, Medición.

<sup>11</sup> Para citar este artículo: Flórez-Rodríguez, Y. N. y Sánchez-Aragón, R. (2022). Midiendo el Estrés y la Rumiación: su Percepción de Reto vs Amenaza. *Informes Psicológicos*, 22(2), pp. 185-203 <http://dx.doi.org/10.18566/infpsic.v22n2a11>

# Measuring Stress and Rumination: The Perception of Challenge vs. Threat

## Abstract

The social, economic and cultural changes in recent years have caused new demands and readjustments in people's lives and behaviors, bringing as consequences negative reactions such as prolonged stress and rumination that facilitates getting hooked on issues and mistakes made. For all this, having instruments that operationalize these variables will give way to having current, reliable and accurate measurements. We worked with a convenience sampling made up of 388 people, aged between 17 and 62 years. As a result, the confirmatory factor analysis showed a total Alpha of .823 with two factors (Control and Uncontrol) for the Stress scale. For the Rumination scale, a total Alpha of .914 was found with two factors as well (Discomfort and Obsessive reflection). Regarding the correlations, associations were found between the factors of Stress with Rumination. Similarly, it was possible to develop two valid and reliable scales to evaluate the exposed scales.

---

## Keywords

Stress, challenge, threat, rumination, measurement.

---

# Medindo o estresse e a ruminação: a percepção de desafio versus ameaça

## Resumo

As mudanças sociais, econômicas e culturais dos últimos anos têm causado novas demandas e reajustes na vida e nos comportamentos das pessoas, trazendo como consequências reações negativas como estresse prolongado e ruminação que facilita ficar enrolando em questões e erros cometidos. Por tudo isso, ter instrumentos que operacionalizem essas variáveis dará lugar a medições atuais, confiáveis e precisas. O trabalho foi desenvolvido com uma amostra de conveniência composta por 388 pessoas, com idades entre 17 e 62 anos. Como resultado, a análise fatorial confirmatória mostrou um Alfa total de .823 com dois fatores (Controle e Descontrole) para a escala de Estresse. Para a escala de Ruminação, foi encontrado um Alfa total de .914 com dois fatores também (Desconforto e Reflexão obsessiva). Em relação às correlações, foram encontradas associações entre os fatores de Estresse com Ruminação. Da mesma forma, foi possível desenvolver duas escalas válidas e confiáveis para avaliar as escalas expostas.

---

## Palavras chave

Estresse, desafio, ameaça, ruminação, medição.

---

# Introducción

El pionero en el estudio del estrés fue el austriaco Hans Selye, conceptualizando el término como un tipo de demanda proveniente del exterior que perturba o interfiere con el equilibrio fisiológico, emocional y cognitivo del ser humano (De Luca, Sánchez, Pérez, & Leija, 2004). Con el paso de los años, el estrés se convierte en un tema muy investigado, puesto que se logra concluir que tiene una incidencia en la salud de los seres humanos que lo presentan (Lam & Dickerson, 2013; Pedrero et al., 2015), especialmente en aquellas que no le hacen frente con acciones adecuadas, trayendo como consecuencia un estilo de vida nocivo e insatisfactorio para el individuo y quien lo rodea (Oros de Sapia & Neifert, 2006). Por ello, Cohen, Kamarck y Mermelstein (1983) expresan que el estrés que el sujeto experimenta, dependerá de las situaciones estresantes, las habilidades de afrontamiento, los rasgos de personalidad, los estados emocionales –entre otros aspectos–, por lo que Remor (2006) expone que el nivel de estrés correspondería al grado en el que una persona entiende las situaciones de su vida como imprevisibles, intratables o extenuantes.

Por tanto, Naranjo (2009) define al estrés como una reacción fisiológica del organismo, resultado de la evaluación cognitiva acerca de un estímulo o situación amenazante, teniendo en cuenta el interior y exterior y la capacidad de sobrellevarlos como lo señala previamente Cohen et al. (1983). Dicho lo anterior, Lazarus (2000) expresa que las personas difieren en la forma de valorar los estresores y de

responder ante ellos determinando si estos se evalúan como amenaza o como reto. Es por esto que la forma como el individuo interprete los acontecimientos del ambiente y la manera de valorar sus propios recursos y posibilidades para enfrentarlo, establecerá cómo se responda ante la situación generadora de estrés (Naranjo, 2009; Oros de Sapia, 2002). En ocasiones, las personas perciben los agentes estresores como un reto u oportunidad que incrementará su fuerza y desarrollo personal, caracterizado por afectos agradables como el entusiasmo, la excitación y la alegría. Mientras que los individuos que los perciben como una amenaza entienden el estresor como una situación que produce consecuencias negativas, daño o pérdida en sus vidas (Escamilla, Rodríguez, & González, 2009).

Algunas consecuencias físicas y emocionales incluyen reacciones como hostilidad, irritabilidad, miedo, tensión muscular, problemas gastrointestinales, insomnio, vértigo, taquicardia, sudoración excesiva (Jiménez & Cubillos, 2010) o incluso desembocar en enfermedades como ansiedad, depresión, artritis reumatoide, migraña, calvicie, asma, trombosis, colitis, diabetes, entre otras (Bairero, 2017).

Por consiguiente, algunos investigadores tuvieron la necesidad de medir y operacionalizar dicho concepto. Holmes y Rahe (1967) crearon la Escala de Reajuste Social (SRRS), la cual arroja una puntuación en función de 43 acontecimientos vitales, en donde la persona elige qué experiencias le resultan estresantes para su vida. Los eventos no solo están orientados a sucesos negativos, sino que su función está basada en diversos factores como la incertidumbre que generan, el cambio que suponen o como pueden

sobrepasar los recursos de los que dispone el individuo. Algunas de las situaciones son: Muerte del cónyuge, Drogadicción y alcoholismo, Hijo/a que deja el hogar y Cambio de hábitos alimenticios. El resultado que otorga la prueba es orientativo, puesto que cada persona tiene un nivel diferente de estrés que puede soportar. No obstante, la escala no evidencia un nivel de estrés general, solamente menciona acontecimientos que pueden elicitare reacciones en el sistema nervioso, impidiendo reconocer cómo se encuentra la persona y cómo experimenta el estrés.

En comparación a la escala anterior, la Escala de Estrés Diario (IEC; Brantley, Waggoner, Jones y Rappaport, 1987) da una medida de autoinforme de 58 ítems que permiten identificar eventos estresantes que la persona ha experimentado en las últimas 24 horas. Posterior a esto, los individuos también pueden calificar el nivel de estrés de dichos eventos en una escala tipo Likert de 1 a 7 puntos, siendo 1: “ocurrió, pero no fue estresante” y 7: “causó pánico”. Algunos de los ítems que incluyen la prueba son: Fui criticado o atacado verbalmente, Fui ignorado por otros, Experimenté malestar físico o enfermedad, Discutí con mi pareja, He tenido problemas de dinero y Llegué tarde al trabajo. A su vez, la escala da la opción de incluir acontecimientos estresantes para la persona que no hayan aparecido en los ítems expuestos.

No obstante, existen diferencias al evaluar los eventos estresantes del diario vivir con el estrés general que percibe una persona, puesto que el primero comparado con el estrés percibido capturan experiencias más intensas por las interacciones sociales negativas diarias que pueda experimentar la persona y el segundo

hace un recuento de los sucesos estresantes a lo largo del mes, evaluándolo de manera más objetiva (Chiang et al., 2019).

Por esta razón, este estudio se enfoca en la evaluación subjetiva del estrés. Y, al respecto, el Cuestionario de Estrés Percibido (CEP), realizado por Levenstein et al. (1993), cuenta con 30 ítems que se encuentran agrupados en 7 factores (acoso, sobrecarga, irritabilidad, falta de alegría, preocupación, fatiga y tensión) que explican el 60% de la varianza con una escala de calificación tipo Likert de 4 puntos donde 1 corresponde a “casi nunca” y 4 a “usualmente”. Algunos ejemplos de reactivos son: “Tiene problemas para relajarse”, “Tiene que tomar demasiadas decisiones” y “Sus problemas parecen multiplicarse”.

Por último, Cohen et al. (1983) diseñaron la Escala de Estrés Percibido (*Perceived Stress Scale, PSS-14*), la cual arroja un puntaje global de estrés que la persona nota en el último mes, a partir de 14 ítems que evalúan en qué medida la persona experimenta estrés en las diferentes esferas de su vida cotidiana, formulados en distintos sentidos; unos controlando las situaciones amenazantes y otros a favor de la pérdida de control y sus consecuencias.

La escala indaga el grado en que las personas creen que ejercen control sobre las situaciones inesperadas e imprevistas. Es preciso señalar que para la creación de dicha escala se partió de una definición del estrés; siendo éste influenciado por acontecimientos diarios, situaciones vitales y por los recursos y habilidades que el individuo posee en determinado momento (Cozzo & Reich, 2016).

Más aún, esta escala es una de las más usadas para evaluar el estrés (Torres, Vega, Vinalay, Arenas, & Rodríguez, 2015) junto con otras variables como cansancio emocional, ansiedad, depresión, optimismo, inteligencia emocional, presión arterial, migraña, burnout, adherencia a tratamientos con fármacos, salud mental frente a la infección por VIH, violencia escolar, trastornos de la conducta alimentaria, hábitos saludables, embarazos en adolescentes, entre otros (Pedrero & Olivar, 2010; Pedrero et al., 2015). También ha sido traducida y adaptada en múltiples idiomas y culturas, como el japonés (Mimura & Griffiths, 2008), el árabe (Chaaya, Osman, Naassan, & Mahfoud, 2010), el chino (Leung, Lam, & Chan, 2010), el tailandés (Wongpakaran & Wongpakaran, 2010), el turco (Örücü & Demir, 2009), el griego (Andreou et al., 2011) o el francés (Lesage, Berjot, & Deschamps, 2012), lo cual le confiere un valor importante en la medición de la variable a nivel internacional.

Remor y Carrobbles (2001) desarrollaron la versión española de la escala realizada con anterioridad por Cohen et al. (1983), la cual se denominó Escala de Estrés Percibido con un  $\alpha = .81$ . Años siguientes en México, González y Landero (2007) llevaron a cabo la adaptación de la versión española de la escala, en donde se encontró un Alpha de .83 y la correlación adecuada de sus ítems con el total de los ítems con la excepción del ítem 12.

Para la percepción de reto o amenaza ante el estrés, William y Copper (1998) realizaron un instrumento denominado *Pressures Management Indicator (PMI)* compuesto por 34 ítems, que describen momentos que pueden interpretarse como amenazantes o retadores para la

persona. Algunos ejemplos de reactivos son: “Tener que trabajar muchas horas al día”, “Tener que asumir riesgos” y “La vida familiar con una pareja que también intenta desarrollarse profesionalmente”. La escala de respuesta es de tipo Likert de 1 (No es una fuente de presión) a 6 (Es una fuente de presión) puntos.

Ahora bien, las reacciones de estrés pueden elicitar pensamientos negativos y repetitivos acerca del pasado como una manera de buscar una solución a los problemas, más conocido como rumiación (Capobianco, Morris, & Wells, 2018), buscando contrarrestar el malestar que genera la situación estresante sin obtener ningún resultado favorable. Asimismo, se deduce que experimentar muchos factores estresantes aumentan la probabilidad de experimentar cogniciones perseverantes y, de hecho, hay investigaciones empíricas que muestran una asociación entre los factores estresantes y la rumia (Berset, Elfering, Lüthy, Lüthi, & Semmer, 2011).

Aunado a lo anterior, se presume que la rumia mantiene la excitación después de experiencias estresantes al prolongar las respuestas al estrés fisiológico (Sladdek, Doane, & Breitenstein, 2019), debido a que cuando se realiza una evaluación cognitiva sobre la situación estresante y los recursos para enfrentarlo, el individuo puede generar pensamientos intrusivos como una estrategia cognitiva en la que se desea buscar alternativas para solucionar el problema y estabilizar al organismo (González, Ibáñez, & Barrera, 2017). Sin embargo, esta tendencia a rumiar puede causar una fijación en los problemas, amplificar el efecto negativo y reducir el rendimiento de las tareas (De Lissnyder et al., 2012).

En este orden de ideas, la rumiación es un constructo muy estudiado, dado que tiene gran incidencia e incremento en el dolor y en los síntomas negativos para la salud. Además, contribuye a otras afecciones psiquiátricas, como trastornos de ansiedad, depresión, abuso de sustancias y comportamiento bulímico (Cova, Rincón, & Melipillán, 2007; Marchetti, Mor, Chiorri, & Koster, 2018). El estilo de respuesta rumiativo se define como cogniciones que se repiten continuamente y generan una reflexión negativa que suelen dominar a la persona, produciéndole malestar (Pimentel & Cova, 2011). Sansone y Sansone (2012) expresan que se manifiesta como un tipo de reflexión obsesiva, anormal y pasiva sobre una idea, una conducta o un problema pasado, como se dijo anteriormente.

Dicho concepto ha permitido construir una serie de instrumentos pertinentes para evaluar la rumiación. Uno de ellos es *Repetitive Thinking Questionnaire (RTQ)* o en español el Cuestionario de pensamiento repetitivo creado por McEvoy, Mahoney y Moulds (2010), siendo esta una medida de 31 ítems que comprende dos subescalas: (a) Pensamiento negativo repetitivo con 27 ítems ( $\alpha = .72$ ) y (b) Ausencia de pensamiento repetitivo con 4 ítems ( $\alpha = .93$ ). El tipo de respuesta se encuentra en formato Likert de cinco puntos que va desde nada de verdad (1), algo cierto (3) a muy cierto (5). Con reactivos como: “Sabía que no debería haber pensado en la situación, pero no pude evitarlo”, “Tuviste pensamientos o imágenes sobre todos tus defectos, fallas o errores” y “Fuiste a un lugar solo para pensar en tus sentimientos.” (Mahoney, McEvoy, & Moulds, 2012).

La Escala de Respuestas Rumiativas (*RRS*) contiene 22 elementos que describen las respuestas al estado de ánimo deprimido que se centran en pensamientos propios y destructivos. Algunos de los reactivos de la escala son: “Recuerdo las veces que he estado deprimido”, “Pienso lo difícil que es concentrarse” y “Cuando me encuentro solo pienso porqué me siento así”. La consistencia interna de esta escala fue de .89 (Nolen-Hoeksema & Morrow, 1991).

Posteriormente, Treynor, González, y Nolen-Hoeksema (2003) modificaron la escala, en donde esta última versión evaluaba la rumia con dos subescalas cada una con 5 ítems. En esta, los participantes deben calificar la frecuencia con que la que responden al estado de ánimo negativo usando una escala de tipo Likert de 4 puntos, que varía de 1 (casi nunca) a 4 (casi siempre). La consistencia interna de las subescalas de Mascullamiento y Reflexión fue de .85 y .81, respectivamente.

En este orden de ideas, se ha evidenciado la necesidad de evaluar la percepción de estrés y rumiación en población mexicana, ya que éste es considerado como uno de los países con mayores niveles de estrés en el mundo, debido a las condiciones y exigencias sociales en las que la población se encuentre inmersa, como lo son el trabajo, la economía, los vínculos afectivos y románticos –entre otros– (Forbes México, 2017), trayendo como consecuencia la focalización reiterada de la atención en emociones negativas, sentimientos de malestar y una dificultad para resolver los problemas. Por dicha razón es necesario crear instrumentos que aporten a nivel metodológico, dando una medida válida y confiable de los constructos, además de que para



el caso del estrés no se han realizado evaluaciones actualizadas y confiables en México, donde se vislumbra la percepción de éste en un periodo corto de tiempo, teniendo en cuenta una apreciación más global de la persona.

De la misma manera, las investigaciones sobre el concepto y la medida de rumia en la población mexicana son escasas. Cabe señalar que no se han encontrado niveles de dicha variable que permitan evidenciar la problemática en el contexto y realizar estudios posteriores que la relacionen con el estrés, como lo expresan autores previamente (Berset et al., 2011), dando pauta a futuras intervenciones que permitan un incremento en el bienestar y la salud y, por ende, en la forma en la que se desenvuelven los mexicanos.

Por lo dicho anteriormente, el presente estudio tuvo como objetivos: (a) traducir-retraducir-adaptar y validar la Escala de Estrés Percibido (Cohen et al., 1983), (b) diseñar dos indicadores respecto a la percepción de reto vs amenaza ante el estrés, (c) diseñar y validar una Escala de Rumiación, y (d) examinar la relación entre el estrés, percepción de reto vs amenaza ante éste y la rumiación, todo esto en una muestra mexicana.

## Método

### Participantes

La muestra del presente estudio fue de tipo no probabilística por

conveniencia (Hernández, Fernández, & Baptista, 2006) de 388 participantes (194 hombres y 194 mujeres) pertenecientes a la Ciudad de México, cuyas edades oscilaban entre 17 y 62 años ( $M = 37.36$ ,  $DE = 11.161$ ). En cuanto a la escolaridad, 73 participantes con estudios de secundaria, 123 de preparatoria y 186 de licenciatura. Con respecto al tiempo de vivir juntos iba desde los 5 meses hasta los 41 años y su estado civil reportado fue: 45.3% unión libre y 51.7% casados.

## Instrumentos

Las medidas aplicadas a los participantes para cumplir con los objetivos fueron:

*Escala de Estrés Percibido* (Cohen et al., 1983). Es un instrumento que consta de una dimensión de 14 ítems que evalúan el grado en que las situaciones de la vida diaria son percibidas como estresantes y desbordantes. Esta medida es una de las más usadas para evaluar el estrés con una adecuada consistencia interna de .83 y estabilidad temporal, que estimada por la correlación test-retest, varió de .85 (intervalo de dos días) a .55 (intervalo de 6 semanas). Las preguntas de la escala se refieren a sentimientos y pensamientos que ha experimentado la persona en el último mes, como, por ejemplo: ¿Con qué frecuencia ha estado molesto por algo que sucedió inesperadamente?, ¿Con qué frecuencia sintió que estaba lidiando efectivamente con cambios importantes que estaban ocurriendo en su vida? y ¿Con qué frecuencia sintió que las dificultades se acumulaban tan alto que no podía superarlas? Su formato de respuesta es de

tipo Likert que va de 0 a 4, donde 0 es “Nunca” y 4 es “Muy a menudo”. Para esta investigación se tomó en cuenta la escala original, posteriormente se realizó la traducción de los ítems conservando su estructura y redacción. Por último, se realizó una retraducción y adaptación para que sea entendible en la población objeto de estudio. De igual modo, el tipo de respuesta fue Likert, pero con una numeración de 1 a 5 indicando grados de acuerdo.

*Indicadores de Percepción de Reto vs Amenaza.* Con base en William y Copper (1998) se diseñaron dos indicadores relativos a la evaluación personal respecto a los recursos, capacidades y medios para hacer frente a la experiencia del estrés, bajo la premisa de que ésta va a estar mediatizada por la percepción del estrés como amenaza o reto a resolver. Así, los reactivos son: “Ante una situación de estrés siento que tengo los recursos, capacidades y medios para enfrentarme con las demandas del momento” y “Ante una situación de estrés siento que NO tengo los recursos, capacidades y medios para enfrentarme con las demandas del momento”, cuya forma de responder es de tipo Likert con cinco opciones (1-totalmente en desacuerdo y 5-totalmente de acuerdo).

La *Escala de Rumiación* diseñada para esta investigación se basó en las nociones de Avilés, Cova, Bustos y García (2014); González et al. (2017) y Sansone y Sansone (2012) que indican que la rumia o rumiación es considerada como un patrón de pensamientos negativos repetitivos que resultan a partir de la constante e incontrolable actividad cognitiva del individuo, que solo le permite centrarse en los aspectos negativos de

sí mismo y del mundo. Con esta información se crearon 10 ítems en formato tipo Likert de cinco puntos de respuesta que indica grados de acuerdo. Ejemplos de los reactivos son: “Empleo mucho tiempo pensando en problemas pasados”, “Me es difícil acallar los pensamientos acerca de mis defectos” y “Recuerdo todas las veces en que me pasan cosas malas”.

## Procedimiento

La batería de instrumentos fue aplicada por estudiantes de psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México, los cuales acudieron a diferentes sitios públicos, donde era frecuente encontrar personas que mantuvieran actualmente una relación romántica y se encontraran interesados en contestar la escala de manera voluntaria, anónima y confidencial escala. Asimismo, se abrió la posibilidad de resolver dudas en el momento de la aplicación.

## Análisis de datos

Para validar psicométricamente las escalas en cuestión, se realizaron los análisis estadísticos sugeridos por Reyes-Lagunes y García y Barragán (2008) basados en los planteamientos de Cronbach y Meehl (1955): (a) analizar las frecuencias ítem por ítem, (b) analizar las diferencias entre reactivos a través de la prueba t de Student para muestras independientes, (c) análisis de confiabilidad sacando el Alpha de Cronbach para conocer la consistencia interna, y (d) intercorrelacionar los reactivos posteriores y hallar la rotación ortogonal.



## Consideraciones éticas

El presente estudio tuvo en cuenta la presentación del consentimiento informado para contar con la colaboración de los participantes, en donde fue de su conocimiento el objetivo y otros aspectos de la investigación y las normas éticas establecidas por la *American Psychological Association*, las cuales cumplieron en su totalidad los investigadores. Asimismo, entre los autores no existe conflicto de intereses.

## Resultados

En cuanto al primer objetivo, luego de realizar los análisis estadísticos necesarios para la validación, se pudo observar que 13 de los 14 reactivos de estrés diseñados, cumplieron con los criterios establecidos, donde el rango estuvo entre el -.5 y .5, entendiéndose que las variables se distribuyen con normalidad y que los cuartiles extremos de cada ítem presentaron diferencias estadísticamente significativas. Consecuente con esto, se realizó un análisis factorial de componentes principales con rotación varimax. El análisis factorial reveló un índice de  $KMO = .843$ , la Prueba de Esfericidad de Bartlett = 1102.686,  $gl = 78$ ,  $p = .000$  y un Alpha de Cronbach total de .823. Se encontraron dos factores que conformaron un porcentaje de varianza total de 50.96% y una carga factorial de moderada a moderada alta. El primer factor se denominó como Descontrol, y el segundo como Control (ver Tabla 1).

Tabla 1. Factores de la Escala de Estrés Percibido.

Descontrol	Carga Factorial
¿Qué tan frecuentemente usted se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes de su vida?	.762
¿Qué tan frecuente usted ha estado triste por algo que sucedió de manera inesperada?	.725
¿Qué tan frecuentemente usted se ha sentido nervioso (a) y estresado (a)?	.721
¿Qué tan frecuentemente usted ha sentido que las dificultades se acumulaban tanto que no podía superarlas?	.703
¿Qué tan frecuentemente usted se ha enojado por cosas que estaban fuera de su control?	.606
¿Qué tan frecuentemente usted se dio cuenta de que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	.459
Media = 2.7959	DE = .77049 $\alpha = .777$
Control	Carga Factorial
¿Qué tan frecuentemente usted ha sentido que tenía todo bajo control?	.794
¿Qué tan frecuentemente usted lidió exitosamente con problemas irritantes de la vida?	.729
¿Qué tan frecuentemente usted sintió que efectivamente estaba haciendo frente a cambios importantes que estaban ocurriendo en su vida?	.724
¿Qué tan frecuentemente usted se ha sentido confiado acerca de su habilidad para manejar sus problemas personales?	.622
¿Qué tan frecuentemente usted fue capaz de controlar la manera en la que utiliza su tiempo?	.607
¿Qué tan frecuentemente usted ha sentido que las cosas sucedían como usted quería?	.504
¿Qué tan frecuentemente usted ha podido controlar las cosas que irritan su vida?	.459
Media = 2.4471	DE = .58443 $\alpha = .727$

Respecto al segundo objetivo, se presentan a continuación sus medias y desviaciones estándar. Para el primer indicador que menciona que ante una situación de estrés siento que tengo los recursos, capacidades y medios para enfrentarme con las demandas del momento con una  $M = 3.72$  y una  $DE = 1.14$  y para el segundo indicador que menciona que ante una situación de estrés siento que NO tengo los recursos, capacidades y medios para enfrentarme con

las demandas del momento con una  $M = 2.33$  y una  $DE = 1.27$ .

En cuanto al objetivo tercero, el cual estaba dirigido al diseño y validación de la Escala de Rumiación, se halló que los 10 ítems obedecen los criterios ya mencionados, encontrándose entre el  $-.5$  y  $.5$ , lo que muestra la normalidad en las variables y diferencias estadísticamente significativas en los cuartiles extremos de cada ítem. Los ítems también se ejecutaron por medio de un análisis factorial de componentes principales con rotación varimax. El análisis factorial arrojó un  $KMO = .910$ , la Prueba de Esfericidad de Bartlett =  $2267.016$ ,  $gl = 45$ ,  $p = .000$  y un Alpha de Cronbach total de  $.914$ . Se encontraron dos factores con una varianza total de  $67.29\%$ , con coeficientes de moderados a moderados altos. El factor uno se denominó Malestar y, el segundo, Reflexión obsesiva (ver Tabla 2).

Tabla 2.  
Factores de la Escala de Rumiación.

Malestar	Carga Factorial
Me pone preocupado(a) o ansioso(a) sobre posibles errores en problemas pasados	.830
Empleo mucho tiempo pensando en problemas pasados	.825
Le doy vuelta en mi mente una y otra vez a las cosas malas que me han pasado	.791
Le doy vuelta y vuelta a mi sufrimiento	.750
Recuerdo todas las veces en que me pasan cosas malas	.644
Media = 2.2332 DE = .99439 $\alpha = .897$	
Reflexión obsesiva	Carga Factorial
Paso mucho tiempo pensando en mis momentos embarazosos o decepcionantes	.831
Pienso todo el tiempo en todas mis deficiencias, carencias, defectos y errores	.801
Me es difícil acallar los pensamientos acerca de mis defectos	.750
Pienso constantemente en cuán poco motivado me siento	.708
A menudo me encuentro evaluando de manera constante las cosas que he hecho mal	.521
Media = 2.0755 DE = .85272 $\alpha = .843$	

Para cumplir con el cuarto objetivo fue necesario realizar algunos análisis de correlación entre el estrés percibido, los indicadores de reto o amenaza ante el estrés y la rumiación (ver Tabla 3), mismos que indican que cuando se percibe poco control en las situaciones inesperadas de la vida, la persona experimenta mayores sentimientos de angustia, tristeza y ansiedad aunados con pensamientos acerca de situaciones pasadas que no salieron como se esperaba. Asimismo, cuando la persona tiene el control de los sucesos que pasan en su vida y se siente capaz de hacerles frente, también se genera un cierto tipo de malestar y reflexión obsesiva, pero en menor medida.

Por otra parte, cuando la persona percibe la situación de estrés como un reto presenta menor reflexión obsesiva y malestar. No obstante, cuando se vislumbran los problemas como una amenaza para su persona, se experimenta más malestar y reflexión obsesiva.

Tabla 3.  
Relación entre el Estrés percibido e indicadores de reto o amenaza con la Rumiación

		Rumiación	
		Malestar	Reflexión obsesiva
Estrés	Descontrol	.559**	.553**
	Control	.323**	.316**
Reto o amenaza	SI tengo los recursos y medios para enfrentarme	-.175*	-.263**
	NO tengo los recursos y medios para enfrentarme	.263**	.314**

# D

## iscusión

Así, respecto al primer objetivo, se tradujo-retradujo-adaptó la versión de Cohen et al. (1983) de la Escala de Estrés Percibido, misma que mostró validez de constructo, que muestra como la escala se adapta a la definición teórica de la variable, así como también, logra evidenciar una medición confiable por los coeficientes Alpha ( $\alpha = .823$ ), puesto que al compararse con el trabajo realizado por Cohen et al. (1983) presenta una consistencia interna de .83, la cual se aproxima en gran medida a la del presente trabajo. Asimismo, en la versión española de Remor (2006) logró un  $\alpha = .81$ , lo que da pie a suponer que la escala goza de una buena confiabilidad. A su vez, el 50.96% de la varianza fue explicada; comparada con las investigaciones previas en diferentes poblaciones como personas con nacionalidad mexicana, griega, china o brasilera solo obtuvieron en sus estudios una varianza entre el 45-48.1%, todos con dos factores (Torres et al., 2015).

De la misma manera, en los resultados se evidencia que el constructo del estrés percibido se compone de dos dimensiones, como se encontró en otros estudios, puesto que en todos coinciden en encontrar dos factores, agrupando los ítems en el sentido de control y no control (Pedrero & Olivar, 2010). Asimismo, Moral de la Rubia y Cázares de León (2014) y Calderón, Gómez, López, Otárola y Briceño (2017) encontraron dos componentes nombrados como sentido de control y falta de control, estableciendo la escala como bidimensional. Por el contrario, en el trabajo de Cohen et al.

(1983) consideraron que la distinción entre dos factores no era relevante ni necesario para la escala, dando así un único puntaje del constructo en la medición de la percepción de estrés.

En cuanto al primer factor (Descontrol), se define como la sensación generalizada negativa que incluye sentimientos de incapacidad, tristeza, nerviosismo y enojo al no poder controlar aspectos importantes de la vida, situaciones inesperadas y dificultades, evidenciando con ello limitaciones con el afrontamiento a la situación; esto concuerda con lo señalado por Cohen et al. (1983), quienes definen al estrés como una situación que se considera amenazante o exigente para el sujeto que hace que no existan los recursos disponibles suficientes para hacerle frente a dicha situación generando sentimientos de tristeza, frustración y disgusto, lo que tiene gran relación con los ítems integrados dentro del factor, puesto que reflejan la imposibilidad que percibe la persona para afrontar las situaciones inesperadas, que se acompañan de sentimientos y emociones negativas. En concordancia, París y Omar (2009) expresan que, ante una situación de estrés, los seres humanos suelen utilizar recursos de afrontamiento desfavorables; así, por ejemplo, el sujeto reconoce el problema, sin embargo, hace esfuerzos por alejarlo de su mente, evitando o escapando del mismo, trayendo como consecuencia, en ocasiones, un desajuste en sus conductas sociales.

El segundo factor, llamado control, puede concebirse como la sensación generalizada de autoconfianza y autoeficacia al lidiar, afrontar y dominar las situaciones irritantes, cambios importantes de la vida, manejo del tiempo y

problemas personales. Esto resulta congruente con lo que mencionan Pulgar, Garrido, Muela y Reyes del Paso (2009) respecto a que el afrontamiento activo involucra esfuerzos para controlar y resolver el problema de manera efectiva. Asimismo, se relaciona con el estrés positivo o también llamado eustrés, generado a partir de una pronta y adecuada utilización de recursos físicos y psicológicos en el momento de presentarse una demanda externa (Guzmán & Reyes, 2018). Es así que un estilo de afrontamiento correcto puede jugar un papel importante en la vivencia de la salud, el cuidado de la misma y la prevención de enfermedades (González & Landero, 2007).

Otro punto a resaltar de los hallazgos del presente estudio es que, de los 14 ítems, 13 cumplían con los criterios estadísticos establecidos, como se evidencia en otros estudios donde se eliminó el ítem 12 (“¿Qué tan frecuente usted se ha encontrado pensando en cosas que tiene que lograr?”), terminando la escala con 13 ítems originales (Guzmán & Reyes, 2018). Esto mismo ocurrió en la investigación realizada por González y Landero (2007) en la versión mexicana, donde se evidenció que el reactivo 12 no correlacionó adecuadamente con el resto de los ítems, puesto que la manera en la que estaba redactado era ambiguo y no se lograba identificar su valencia o sentido positivo o negativo.

En tanto, los reactivos diseñados para evaluar la percepción de reto vs amenaza ante situaciones desencadenadoras de estrés, mostraron que para el primer indicador la *Media* fue de 3.72 y su *DE* de 1.14. Esta puntuación rebasa ligeramente la media teórica, lo que implica

que las personas sienten que ante el estrés tienen cierta capacidad, los recursos, capacidades y estrategias para hacerle frente a las situaciones de estrés. Mientras que en el segundo indicador se observó una *Media* de 2.33 y una *DE* de 1.27, lo que permite ver que el puntaje se encuentra por debajo de la media teórica, es decir, se percibe al estrés como un estímulo bajo en amenaza.

En cuanto al tercer objetivo y la medición de la variable Rumiación, se encontró que cuenta con un Alpha de Cronbach total de .914, el cual, cotejado con el estudio realizado por Cova et al. (2007), resulta superior, ya que en estudiantes chilenos se obtuvo un coeficiente de .750, concluyendo que la versión adaptada en población mexicana goza de propiedades psicométricas robustas. Aunado a lo anterior, el análisis factorial realizado en la presente investigación arrojó dos dimensiones del constructo: Malestar y el Pensamiento reflexivo, los cuales pueden compararse con el instrumento realizado por Treynor et al. (2003) en donde encontraron dos subfactores de la rumiación: Mascullamiento y Reflexión.

Así, el primer factor (Malestar) se define como el conjunto de pensamientos enfocados a los acontecimientos negativos ocurridos en el pasado que generan sentimientos negativos que rebasan su tranquilidad. Justamente, el mascullamiento implica pensamiento con alta carga emocional negativa que se centra o focaliza en el malestar o problema experimentado en el pasado que siempre tiene una evaluación negativa o desfavorable. Mientras que el factor de Pensamiento Reflexivo se conceptúa como las cogniciones persistentes de la persona

que se relacionan con acciones o errores pasados. Y, en torno a ello, la reflexión se encuentra relacionada con conductas que se enfocan en la evaluación constante y desfavorable de dificultades, obstáculos o errores que el sujeto ha vivido y no logra superarlos. Dichas definiciones son coherentes con los ítems agrupados en cada factor (Caro & Cova, 2012; Cova et al., 2007).

Treynor et al. (2003) expresan que identificar dos subfactores de rumiación tiene implicaciones importantes a nivel clínico y preventivo, puesto que se distinguen claramente los procesos adaptativos y desadaptativos de la rumiación. Asimismo, manifiestan que la reflexión de experiencias y momentos negativos vivenciados puede traer un rol protector, además de asociarse con un afrontamiento positivo. Por el contrario, focalizarse de manera continua en los sentimientos, las experiencias negativas y las conductas que no se realizaron para evitar las mencionadas, características propias del mascullamiento, suelen ser más dañinas.

Finalmente, para las correlaciones, se encontró que cuando el individuo siente que no tiene el control, experimenta mayor niveles de malestar y reflexión obsesiva, debido a que un afrontamiento negativo ante las situaciones de estrés generan sentimientos de impotencia, ansiedad, frustración, entre otros (Cova et al., 2007), además de una introspección y cuestionamiento de los actos equivocados o las estrategias incorrectas que se utilizaron haciendo que sus emociones se desborden (De Lissnyder et al., 2012). Esto mismo sucede cuando las situaciones de estrés se perciben como una amenaza, en donde el sujeto no

logra hacerle frente a las circunstancias, generando sensaciones, sentimientos y pensamientos negativos y persistentes (Sánchez, Muñoz, & Gómez, 2018).

Cabe señalar que las personas que manifiestan sentir control en las situaciones de estrés también experimentan malestar y reflexión obsesiva, pero en menor medida, comparado con los sujetos mencionados anteriormente. Esto puede deberse a que, a pesar de que la persona sienta que tenga todo bajo control y se sienta confiado para llevar de manera correcta los problemas, no es posible dominar cada uno de los acontecimientos de la vida, puesto que estos en ocasiones son inesperados y desbordan las capacidades y los recursos de los seres humanos (Naranjo, 2009). Además, la reflexión obsesiva puede explicarse con la idea de que generar pensamientos repetitivos acerca de un tema puede traer consecuencias positivas si se encuentra enfocado de la manera correcta, dándole al sujeto un cierto tipo de percepción de control (Watkins, 2009). Por otra parte, García, Jaramillo, Martínez, Valenzuela y Cova (2014) manifiestan que la rumia puede surgir de un esfuerzo más premeditado y consciente, creando ideas o estrategias para la resolución de problemas.

No obstante, cuando se vislumbran los problemas como un reto, menos malestar y reflexión obsesiva se experimentan, dado que la persona focaliza su atención en la manera como puede resolver la situación que le generó estrés y, en palabras de Lazarus y Folkman (1986), realizar una evaluación cognitiva preliminar del estresor y de las habilidades, características y recursos necesarios para la situación en concreto. Asimismo,

González et al. (2017) mencionan que cuando la persona presenta síntomas rumiativos, éstos se centran de manera pasiva en la solución del problema.

## Conclusiones

Para finalizar, el presente estudio cumplió con sus objetivos de manera completa, operacionalizando las variables del estrés percibido, los indicadores de reto vs amenaza ante el estrés y la rumiación con características psicométricas adecuadas en población mexicana con buenos resultados y trabajando con un número amplio de datos. Además, se encontraron correlaciones entre las variables mencionadas, lo que contribuirá en futuras investigaciones que deseen conocer los efectos directos de la rumia y el estrés en otras variables como la salud o el bienestar, para así, fomentar las intervenciones relacionadas con este tipo de síntomas y trastornos.

Sin embargo, cabe señalar que las correlaciones no fueron tan altas, lo que podría ser una limitación del estudio. Asimismo, se plantea la necesidad de realizar un análisis factorial confirmatorio (AFC) de las escalas expuestas, para que la medición quede más robusta y completa. Igualmente, para futuras investigaciones se propone realizar mediciones en diferentes grupos poblacionales junto con otras variables como estilos de afrontamiento o autoeficacia, puesto que son variables pertinentes de evaluar por la situación que aqueja al mundo en la actualidad.

## Referencias

- Andreou, E., Alexopoulos, E. C., Lionis, C., Varvogli, L., Gnardellis, C., Chrousos, G. & Darviri, C. (2011). Perceived Stress Scale: Reliability and Validity Study in Greece. *International Journal of International Journal of Public Health*, 8(8), 3287-3298. doi: 10.3390/ijerph8083287
- Avilés, P., Cova, F., Bustos, C. & García, F. (2014). Afrontamiento y rumiación frente a eventos adversos y crecimiento postraumático en estudiantes universitarios. *Liberabit*, 20(2), 281-292. Recuperado de <https://biblat.unam.mx/hevila/Liberabit/2014/vol20/no2/9.pdf>
- Bairero, M. (2017). El estrés y su influencia en la calidad de vida. *Multimed. Revista Médica. Granma*, 21(6), 971-982. Recuperado de <http://www.revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/688>
- Berset, M., Elfering, A., Lüthy, S., Lüthi, S., & Semmer, N. (2011). Work Stressors and Impaired Sleep: Rumination as a Mediator. *Stress and Health*, 27(1), 71-82. doi: 10.1002/smi.1337
- Brantley, P., Waggoner, C., Jones, G. & Rappaport, N. (1987). A Daily Stress Inventory: Development, Reliability and Validity. *Journal of Behavioral Medicine*, 10(1), 61-74. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/3586002>
- Calderón, C., Gómez, N., López, F., Otárola, N. & Briceño, M. (2017). Estructura factorial de la Escala de Estrés Percibido (PSS) en una muestra de trabajadores chilenos. *Salud*



- & *Sociedad*, 8(3), 218-226. doi: 10.22199/S07187475.2017.0003.00002
- Campo, A., Oviedo, H. & Herazo, E. (2014). Escala de Estrés Percibido-10: desempeño psicométrico en estudiantes de medicina de Bucaramanga, Colombia. *Revista de la Facultad de Medicina*, 62(3), 407-413. doi: 10.15446/revfacmed.v62n3.43735
- Capobianco, L., Morris, J. & Wells, A. (2018). Worry and rumination: do they prolong physiological and affective recovery from stress? *Anxiety, Stress, & Coping*, 31(3), 291-303. doi: 10.1080/10615806.2018.1438723
- Caro, P. & Cova, F. (2012). Relación entre estrés postraumático, afrontamiento represivo y rumiación en estudiantes universitarios chilenos. *Ciencia y Enfermería*, 18(3), 121-130. doi: 10.4067/S0717-95532012000300012
- Chaaya, M., Osman, H., Naassan, G., & Mahfoud, Z. (2010). Validation of the Arabic version of the Cohen perceived stress scale (PSS-10) among pregnant and postpartum women. *BMC Psychiatry*, 10(1), 1-7. doi: 10.1186/1471-244x-10-111
- Chiang, J., Park, H., Almeida, M., Bower, J., Cole, S., Irwin, M.,... & Fuligni, A. (2019). Psychosocial stress and C-reactive protein from mid-adolescence to young adulthood. *Health Psychology*, 38(3), 259-267. <http://dx.doi.org/10.1037/R/hea0000701>
- Cohen, S., Kamarck, T. & Mermelstein, R. (1983). A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385-396. Retrieved from <http://www.jstor.org/stable/2136404>
- Cova, F., Rincón, P. & Melipillán, R. (2007). Rumiación y presencia de sintomatología ansiosa y depresiva en adolescentes. *Revista Mexicana de Psicología*, 24(2), 175-183. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/2430/243020637003.pdf>
- Cozzo, G. & Reich, M. (2016). Estrés percibido y calidad de vida relacionada con la salud en personal sanitario asistencial. *PSIENCIA. Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*, 8(1), 1-15. doi: 10.5872/psiencia/8.1.21
- De Lissnyder, E., Koster, E., Goubert, L. Onraedt, T., Vanderhasselt, M. A. & De Raedt, R. (2012). Cognitive control moderates the association between stress and rumination. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 43(1), 519-525. doi: 10.1016/j.jbtep.2011.07.004
- De Luca, P., Sánchez, A., Pérez, G. & Leija, L. (2004). Medición integral del estrés crónico. *Revista Mexicana de Ingeniería Biomédica*, 25(1), 60-66. Recuperado de <http://www.medigraphic.com/pdfs/inge/ib-2004/ib041i.pdf>
- Escamilla, M., Rodríguez, I. & González, M. G. (2009). El estrés como amenaza y como reto: un análisis de su relación. *Ciencia y trabajo*, 11(32), 96-101. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3014011>
- Forbes México (2019). *Mexicanos, los más estresados del mundo por su trabajo*. Recuperado de <https://www.forbes.com.mx/mexicanos-los-mas-estresados-del-mundo-por-su-trabajo/>
- García, F., Jaramillo, C., Martínez, A., Valenzuela, I. & Cova, F. (2014). Respuestas psicológicas ante un desastre natural: estrés y crecimiento postraumático. *Liberabit*, 20(1), 121-130. Recuperado de

- <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v20n1/a11v20n1.pdf>
- González, M. & Landero, R. (2007). Factor Structure of the Perceived Stress Scale (PSS) in a Sample from Mexico. *The Spanish Journal of Psychology*, 10(1), 199-206. Retrieved from <http://revistas.ucm.es/index.php/SJOP/article/view/SJOP0707120199A/28976>
- González, M., Ibáñez, I. & Barrera, A. (2017). Rumiación, preocupación y orientación negativa al problema: procesos transdiagnósticos de los trastornos de ansiedad, de la conducta alimentaria y del estado de ánimo. *Acta Colombiana de Psicología*, 20(2), 30-41. doi:10.14718/ACP.2017.20.2.3
- Gross, C. & Seebaß, K., (2014). The Standard Stress Scale (SSS): Measuring Stress in the Life Course (NEPS Working Paper). *Bamberg: Leibniz Institute for Educational Trajectories, National Educational Panel Study*, 45(1), 1-20. Retrieved from [https://www.lifbi.de/Portals/0/Working%20Papers/WP\\_XLV.pdf](https://www.lifbi.de/Portals/0/Working%20Papers/WP_XLV.pdf)
- Guzmán, J. & Reyes, M. (2018). Adaptación de la Escala de Percepción Global de Estrés en estudiantes universitarios peruanos. *Revista de Psicología*, 36(2), 719-750. doi: 10.18800/psico.201802.012
- Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, P. (2006). *Metodología de la investigación*, México D. F., México: McGraw-Hill Interamericana Editores.
- Holmes, T. H. & Rahe, R. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11(1), 213-218. doi: 10.1016/0022-3999(67)90010-4
- Jiménez, A. & Cubillos, R. (2010). Estrés Percibido y Satisfacción Laboral después del Terremoto Ocurrido el 27 de febrero de 2010 en la Zona Centro-Sur de Chile. *Terapia Psicológica*, 28(2), 187-192. doi: 10.4067/S0718-48082010000200007
- Lam, S. & Dickerson, S. (2013). Social relationships, social threat, and health. En M. L. Newman & N. A. Roberts (Eds.), *Health and social relationships: The good, the bad, and the complicated* (pp. 19-38). Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Lazarus, R. (2000). *Estrés y emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud*. Bilbao: Descleé de Brouwer.
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- Lesage, F. X., Berjot, S. & Deschamps, F. (2012). Psychometric properties of the French versions of the Perceived Stress Scale. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*, 25(2), 178-184. doi: 10.2478/S13382-012-0024-8
- Leung, D. Y., Lam, T. & Chan, S. (2010). Three versions of Perceived Stress Scale: validation in a sample of Chinese cardiac patients who smoke. *BMC Public Health*, 10(1), 1-7. doi: 10.1186/1471-2458-10-513
- Levenstein, S., Prantera, C., Varvo, V., Scribano, M., Berto, E., Luzi, C... & Andreoli, A. (1993). Development of the Perceived Stress Questionnaire: a new tool for psychosomatic research. *Journal of Psychosomatic Research*, 37(1), 19-32. doi: 10.1016/0022-3999(93)90120-5

- Mahoney, A. E. J., McEvoy, P. M. & Moulds, M. L. (2012). Psychometric properties of the Repetitive Thinking Questionnaire in a clinical sample. *Journal of Anxiety Disorders*, 26(2), 359-367. doi:10.1016/j.janxdis.2011.12.003
- Marchetti, I., Mor, N., Chiorri, C. & Koster, E. (2018). The Brief State Rumination Inventory (BSRI): Validation and Psychometric Evaluation. *Cognitive Therapy and Research*, 42(4), 447-460. https://doi.org/10.1007/s10608-018-9901-1
- McEvoy, P., Mahoney, A. & Moulds, M. (2010). Are worry, rumination, and post-event processing one and the same? Development of the repetitive thinking questionnaire. *Journal of Anxiety Disorders*, 24(5), 509-519. doi: 10.1016/j.janxdis.2010.03.008
- Mimura, C. & Griffiths, P. (2008). A Japanese version of the Perceived Stress Scale: cross-cultural translation and equivalence assessment. *BMC Psychiatry*, 8(1), 1-7. doi: 10.1186/1471-244x-8-85
- Moral de la Rubia, J. & Cázares de León, F. (2014). Validación de la Escala de Estrés Percibido (PSS-14) en la población de dentistas colegiados de Monterrey. *Ansiedad y Estrés*, 20(2-3), 193-209. Recuperado de https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4918970
- Naranjo, M. L. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Educación*, 33(2), 171-190. Recuperado de http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44012058011
- Nolen-Hoeksema, S. & Morrow, J. (1991). A prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: The 1989 Loma Prieta Earthquake. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(1), 115-121. doi:10.1037/0022-3514.61.1.115
- Oros de Sapia, L. B. (2002). Estrés y variables moderadoras de la percepción de la amenaza. *Interdisciplinaria*, 19(2), 159-183. Recuperado de http://www.redalyc.org/pdf/180/18019203.pdf
- Oros de Sapia, L. B. & Neifert, I. (2006). Construcción y Validación de una Escala para evaluar Indicadores Físicos y Psicoemocionales de Estrés. *Evaluar*, 6(1), 1-14. Recuperado de https://revistas.unc.edu.ar/index.php/revaluar/article/view/531/471
- Örücü, M. & Demir, A. (2009). Psychometric evaluation of perceived stress scale for Turkish university students. *Stress and Health*, 25(1), 103-109. doi:10.1002/smi.1218
- París, L. & Omar, A. (2009). Estrategias de afrontamiento del estrés como potenciadoras de bienestar. *Psicología y Salud*, 19(2), 167-175. Recuperado de https://www.uv.mx/psicysalud/psicysalud-19-2/19-2/Laura-Paris.pdf
- Pedrero, E. & Olivar, A. (2010). Estrés percibido en adictos a sustancias en tratamiento mediante la escala de Cohen: propiedades psicométricas y resultados de su aplicación. *Anales de Psicología*, 26(2), 302-309. Recuperado de http://www.redalyc.org/html/167/16713079014/
- Pedrero, E., Ruiz, J., Lozoya, P., Rojo, G., Llanero, M. & Puerta, C. (2015). La "Escala de estrés percibido": estudio psicométrico sin restricciones en población no clínica y adictos a sustancias en tratamiento.

- Psicología conductual*, 23(2), 305-324. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5186312>
- Pimentel, M. & Cova, F. (2011). Efectos de la Rumiación y la Preocupación en el Desarrollo de Sintomatología Depresiva y Ansiosa en Estudiantes Universitarios de la Ciudad de Concepción, Chile. *Terapia Psicológica*, 29(1), 43-52. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082011000100005>
- Pulgar, M. A., Garrido, C., Muela, J. A. & Reyes del Paso, G. A. (2009). Validación de un inventario para la medida del estrés percibido y las estrategias de afrontamiento en enfermos de cáncer (ISEAC). *Psicooncología*, 6(1), 167-190. Recuperado de <http://revistas.ucm.es/index.php/PSIC/article/viewFile/PSIC0909120167A/15323>
- Remor, E. & Carrobes, J. A. (2001). Versión Española de la Escala de Estrés Percibido (PSS-14): Estudio psicométrico en una muestra VIH+. *Ansiedad y Estrés*, 7(2-3), 195-201. Recuperado de <https://psynet.apa.org/record/2002-15104-002>
- Remor, E. (2006). Psychometric Properties of a European Spanish Version of the Perceived Stress Scale (PSS). *The Spanish Journal of Psychology*, 9(1), 86-93. Retrieved from [http://www.psy.cmu.edu/~scohen/Remor\\_2006\\_article\\_EurSpanPSS.pdf](http://www.psy.cmu.edu/~scohen/Remor_2006_article_EurSpanPSS.pdf)
- Reyes-Lagunes, I. & García y Barragán, L. F. (2008). Hacia un procedimiento de validación psicométrica culturalmente relevante. En Rivera Aragón, S., Díaz Loving, R. Sánchez Aragón, R. y Reyes Lagunes, I (Eds.), *La Psicología Social en México XII* (pp. 625-630). México: AMEPSO.
- Sánchez, R., Muñoz, S. & Gómez, M. (2018). Diferencias en estrés, afrontamiento y emociones entre dos grupos etarios de hombres que tienen sexo con hombres. *Revista Puertorriqueña de Psicología*, 29(1), 74-85. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6496523>
- Sansone, R. A. & Sansone, L. A. (2012). Rumination: relationships with physical health. *Innovations in clinical neuroscience*, 9(2), 29-34. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22468242>
- Sladek, M., Doane, L. & Breitenstein, R. (2019). Daily rumination about stress, sleep, and diurnal cortisol activity. *Cognition and Emotion*, 34(2), 188-200. doi:10.1080/02699931.2019.1601617
- Torres, M. A., Vega, E. G., Vinalay, I., Arenas, G. & Rodríguez, E. (2015). Validación psicométrica de escalas PSS-14, AFA-R, HDRS, CES-D, EV en puérperas mexicanas con y sin preeclampsia. *Enfermería Universitaria*, 12(3), 122-133. doi:10.1016/j.reu.2015.08.001
- Treynor, W., González, R. & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27, 247-259. doi: 10.1023/A:1023910315561
- Watkins, E. R. (2009). Depressive Rumination: Investigating Mechanisms to Improve Cognitive Behavioural Treatments. *Cognitive Behaviour Therapy*, 38(1), 8-14. doi: 10.1080/16506070902980695.
- William, S. & Copper, C. (1998). Measuring occupational stress: Development of the Pressure Management Indicator. *Journal of Occupational Health Psychology*, 3(4), 306-321. doi:10.1037/1076-8998.3.4.306

Wongpakaran, N. & Wongpakaran, T. (2010).  
The Thai version of the PSS-10: An  
Investigation of its psychometric properties.  
*BioPsychosocial Medicine*, 4(1), 1-6. doi:  
10.1186/1751-0759-4-6.