



UNIVERSIDAD
PRIVADA
DEL NORTE

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de Psicología

“CREENCIAS IRRACIONALES Y BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN SOLDADOS DE UNA
INSTITUCIÓN MILITAR DEL DEPARTAMENTO DE
LA LIBERTAD”

Tesis para optar el título profesional de:

Licenciada en Psicología

Autora:

Bach. Liz Elizabeth Alvites Florian

Asesor:

Dra. Janeth Molina Alvarado

Trujillo - Perú

2021

DEDICATORIA

A MI HIJO Y MI HERMANA

Por ser la razón y mi principal motivación para esforzarme cada día a alcanzar mis metas.

A MIS PADRES

Florencia y Antonino por su apoyo incondicional, consejos, paciencia, los valores que siempre me inculcaron.

Por brindarme la oportunidad de tener una excelente educación.

A MI ESPOSO

Por su amor, comprensión y apoyo en todo momento.

A MI TÍO Y ABUELO

Quienes desde el cielo me guía, aunque no estén presentes físicamente, siempre viven en mi corazón.

AGRADECIMIENTO

A Dios por guiarme, bendecirme en el transcurso de mi vida y darme fortaleza para seguir adelante. Del mismo modo, agradezco a mis padres y esposo por su confianza y apoyo incondicional, a mi directora de carrera Dra. Romy Díaz Fernández quien no solo me transmitió conocimientos, sino también entusiasmo y perseverancia en cada cosa que realiza. Finalmente, pero no menos importante, doy gracias a la Dra. Janeth Molina Alvarado por su dedicación y compromiso en cada asesoría brindada.

Tabla de contenidos

DEDICATORIA	2
AGRADECIMIENTO.....	3
ÍNDICE DE TABLAS	5
RESUMEN.....	6
CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN	7
CAPÍTULO II. METODOLOGÍA	46
CAPÍTULO III. RESULTADOS	56
CAPÍTULO IV. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.....	67
REFERENCIAS	88
ANEXOS	105

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: <i>Correlación entre creencias irracionales y bienestar psicológico</i>	43
Tabla 2: <i>Correlación de la dimensión necesidad de aceptación de las creencias irracionales con el bienestar psicológico</i>	44
Tabla 3: <i>Correlación de la dimensión altas auto expectativas de las creencias irracionales con el bienestar psicológico</i>	45
Tabla 4: <i>Correlación de la dimensión culpabilización de las creencias irracionales con el bienestar psicológico</i>	46
Tabla 5: <i>Correlación de la dimensión intolerancia a la frustración de las creencias irracionales con el bienestar psicológico</i>	47
Tabla 6: <i>Correlación de la dimensión causas externas de las creencias irracionales con el bienestar psicológico</i>	48
Tabla 7: <i>Correlación de la dimensión miedo o ansiedad de las creencias irracionales con el bienestar psicológico</i>	49
Tabla 8: <i>Correlación de la dimensión evitación de problemas de las creencias irracionales con el bienestar psicológico</i>	50
Tabla 9: <i>Correlación de la dimensión dependencia de las creencias irracionales con el bienestar psicológico</i>	51
Tabla 10: <i>Correlación de la dimensión indefensión de las creencias irracionales con el bienestar psicológico</i>	52
Tabla 11: <i>Correlación de la dimensión pasividad de las creencias irracionales con el bienestar psicológico</i>	53

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo principal determinar la relación entre creencias irracionales y bienestar psicológico en soldados de una institución militar. Correspondió al método descriptivo – correlacional de diseño no experimental. La población estuvo conformada por 175 y la muestra por 121 soldados. Se aplicó el inventario de Creencias Irracionales de Albert Ellis (1980) y la escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1987), ambos adaptados en el Perú. Los resultados evidenciaron la existencia de correlación inversa de tamaño de efecto mediano ($r = -.365$, $p = .000$) entre las variables creencias irracionales y bienestar psicológicos. Por otro lado, no se halló correlación entre las dimensiones de pasividad, indefensión y dependencia con las dimensiones de bienestar psicológico ya que el valor de significancia fue mayor a 0.050. Se concluyó que a mayores creencias irracionales menor será el bienestar psicológico y viceversa en los soldados.

Palabras clave: Creencias irracionales, bienestar psicológico, institución militar.

CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN

1.1. Realidad problemática

El tema a desarrollar, surgió del interés por conocer el manejo conductual que presentan los soldados en función a sus creencias y como se puede relacionar con su bienestar psicológico, ya que aun cuando tienen una formación exhaustiva; pueden verse sometidos a situaciones de alta presión que puede afectar su condición cognitivo emocional y conductual.

Suele ocurrir que los sujetos, generalmente tienden a tomar como verdaderas o inferir ideas que consiguen verificar y transformándola en creencia, como consecuencia de una verdad subjetiva, una convicción o algo que el sujeto considera cierto, actuando de forma consciente o inconsciente en aquello de lo que cree como verdadero; como si existiera realmente Díez (2017). igualmente, Ellis (1994 citado en Salgado, 2010), afirmó que las personas presentan innumerables creencias a cerca de los acontecimientos, convirtiéndose en un rol importante y fuerte en las acciones, emoción y cognición.

Según Ellis (1985), las creencias racionales se definen como el pensamiento que ayudan a los seres humanos a vivir con mayor tranquilidad y felicidad, dado que tienden con mayor libertad a elegir por sí mismo sus expectativas, metas que son las que le ayudan a producir su felicidad. En contraste, las creencias irracionales son aquellas que interfieren de manera inútil en la vida de las personas, esto les conducirá mayormente a producir trastornos de ansiedad y depresión, trastornos de personalidad

como dependencia emocional y de esta manera llegará a producir alteraciones en el bienestar personal.

Las creencias comienzan a construir a partir de la interacción con la familia o con los otros siendo estas aprendidas y retenidas con facilidad; algunas de estas son racionales o irracionales Salgado (2010), la primera, ayuda a que las personas vivan más felices y más tiempo, sin embargo, la segunda no se convalidan con el entorno, parten de premisas inadecuadas y conducen a deducciones imprecisas tomando forma de orden, deberes y necesidades repercutiendo en las emociones configurando ansiedad, depresión o perturbaciones emocionales Chaves y Quinceno (2010).

Además, cabe resaltar que, las ideas irracionales forman parte de la tríada cognitiva propuesta por Beck basada en patrones cognitivos como lo son: la visión negativa acerca de sí mismo, en el cual la persona se contempla como alguien desdichado, interpreta sus experiencias de una manera negativa; percepción que el mundo se encarga de colocar obstáculos insuperables de alcanzar, llegando a sentirse derrotado y frustrado; y la visión negativa acerca del futuro, anticipándose a que fracasará Beck, Rush, Shaw y Emery (1979).

Asimismo, la Organización Mundial de la Salud (2017), señaló que las creencias irracionales pueden ocasionar en su mayoría depresión y ansiedad afectando el bienestar de quien las ostenta; en ese mismo contexto, Núñez (2015) y Bermudez, Teva y Sánchez (2002), determinaron que las ideas irracionales se correlacionaban con el bienestar psicológico. Actualmente, el bienestar psicológico ha sido tema de interés en

diversas disciplinas estando principalmente enmarcado en el logro de objetivos con el fin de que la persona se sienta más competente Ballesteros, Medina y Caycedo, (2006). También, Ryff y Keyes (1989), lo caracteriza como un poder de lucha para establecer un equilibrio entre la ansiedad de vivir y los intereses tanto individuales como sociales a fin de construir el propio potencial real beneficiando su existencia y su salud mental.

Ante este contexto, los soldados pertenecientes a una institución militar se encuentran en esta realidad; ya que, como seres humanos poseen creencias que pueden ser racionales o irracionales; por ende, Abello (2016) afirmó que el personal militar presenta pensamiento negativo sobre sí mismo, el mundo y el futuro determinándose que las creencias internalizadas como la culpa y vergüenza influyen en el aumento del intento suicida en los militares Bryan, Theriault y Bryan (2015). Cabe resaltar que, desde la Segunda Guerra Mundial, especialmente en Madrid se han realizado diversas actividades promocionales para responder las necesidades de los militares a favor del bienestar el ámbito bio-psico-social (Rodríguez, 2012).

Las investigaciones en los EEUU y demás países, reportaron que los militares tienen un elevado riesgo de exposición al trauma del estrés postraumático produciendo altos niveles de malestar y sufrimiento, en algunos casos como lo menciona Taberné (2012), se consuman en suicidio siendo alarmante ya que este acto se ha visto en aumento al 80% entre el año 2004 al 2008 con una incidencia de 20 por cada 100.000 personas evidenciados con mayor frecuencia entre los 18 y 24 años (45%), este personal militar evidenciaba serias alteraciones. Adicionalmente, diversas instituciones como la Psiquiatría Militar Española, la Organización del Tratado del Atlántico Norte (OTAN),

especialmente en EEUU y en Gran Bretaña han venido realizando innumerables esfuerzos para atender las necesidades psicológicas del militar y así brindarles mejor calidad de vida Morales, Medina, Gutiérrez, Abejaro, Hijazo y Losantos (2016).

En España, Martínez (2014), señaló que los principales motivos de intervención psicológica en los militares se deben a la presencia de problemas familiares por el despliegue de alto riesgo que desarrollan, también por la presencia de trastornos adaptativos y de estrés, las dificultades laborales, la convivencia y enfermedades del sueño. Además, el Tribunal Militar Psiquiátrico de las Fuerzas Armadas atendió con mayor frecuencia el Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT) representado en el 75%, luego el 45% pertenecía al trastorno de personalidad, 15% marcaban trastornos de ansiedad, el 12% presentaban dificultades psicóticas y del humor Llanquet (2006). Por su parte Rodríguez (2018), indicó que la salud psíquica en los militares aumenta al finalizar sus misiones mientras que Sánchez (2012), reportó que 172 militares fueron atendidos en el servicio de psicología predominando los trastornos de ansiedad y los trastornos adaptativos.

Cabe resaltar que hasta el año 2019, Global Firepower (2020), aseveró que China es tiene el mayor número de efectivos en sus ejército contando así con 2,2 millones de efectivos, el segundo puesto lo ocupa la India con casi 1,4 millones, en el cuarto lugar se ubica los Estados Unidos con cerca de 1,3 millones. En este contexto, se observa con mayor afluencia personas inmersas en las fuerzas armadas, sin embargo, diversos estudios mencionan que aquellos que conforman la vida militar y que participan en diversas operaciones complejas están expuestos a riesgos y factores psicosociales que

pueden afectar el bienestar psicológico, más aún cuando las operaciones se desarrollan en lugares con altos niveles de riesgos y en ambientes hostiles Bardera, García y Pastor (2014).

En América Latina, Infobae (2020), señaló que en el cuarto lugar y en el número 40 del listado global se ubica el Perú con un total de aproximadamente 90.000 personas que conforma su ejército. Pero se han venido registrando diversas dificultades, es por eso que la Defensoría del Pueblo (2002), indicó que entre el año 1998 y 2002 murieron 56 reclutas en las unidades militares, estas muertes tuvieron las siguientes causas 15 suicidios, 11 accidentes, 9 homicidios y 9 por enfermedades; del resto, 8 ocurrieron en circunstancias no esclarecidas y 4 fueron declaradas como desapariciones.

Asimismo, se han reportado eventos de torturas, maltratos inhumanos o degradantes como son golpes de puño y patadas en el abdomen, el estómago, la vejiga, los testículos y la espalda en los pulmones y riñones. Algunos testimonios hacen referencia a jalones de orejas y de la parte anterior de la lengua. También son frecuentes los golpes en la cabeza con la culata del fusil, en la espalda y en las piernas, y, en algunos casos, la inmersión en pozos de agua, y los golpes en los glúteos con varas de metal, de madera o de goma. Finalmente, algunos reclutas manifestaron haber sido víctimas de violación o maltratos sexuales.

Es por ello que se puede sostener que la práctica de la violencia contra los soldados estaba tan normalizada, que en muchos casos éstos asumían con resignación su destino, todo ello genera lesiones de carácter psicológico hacia los militares formados en Lima,

Ayacucho y Loreto; luego en el año 2002 se denunciaron 118 casos de presuntas torturas y tratos crueles, inhumanos o degradantes contra la tropa, en el periodo de enero del 2010 a marzo del 2013 se tramitaron 137 quejas por vulneración de derechos al personal de servicio militar Vélez (2018).

Posteriormente, desde 2009 al 2013, se redujeron los casos de denuncias de maltratos en el ejército, sin embargo, han continuado Corte Interamericana de Derechos Humanos (2015). De tal modo que durante el 2017 cuatro reclutas fallecieron al ser obligados a ingresar a la playa Marbella, sin ningún tipo de seguridad; ese mismo año fallece el cadete Richard Inga Rojas, en Chorrillos, luego de los maltratos infringidos por sus instructores Grupo de Trabajo Contra la Tortura (2018)

Por otro lado, Vignolo (2015), en su artículo sobre derechos fundamentales de los voluntarios del servicio militar reportó diversas situaciones de afectación como problemas en la entrega de los uniformes, útiles de aseo, alimentación, pago de las propinas, algunas dificultades para iniciar o continuar estudios, así mismo existió grandes deficiencias en los servicios de las bases militares tanto en los dormitorios, servicios higiénicos, cocina, comedor y tópico.

Incluso para el año 2020, la Defensoría del Pueblo (2020) y diversos medios informativos evidenciaron ataques ante los militares, como por ejemplo Chynchay (2019), dio a conocer que el 23% de alumnas habían realizado denuncias por haber sufrido violencia dentro de las escuelas militares; así mismo, mediante el medio

televisivo América Noticias (2019), había reportado agresión, discriminación y hasta separación de mujeres embarazadas en diversas escuelas militares.

Asimismo, Laura (2018), señala que alrededor del 43.3% de los militares presentan dificultades para conciliar el sueño, irritabilidad, dificultades para concentrarse, hipervigilancia y respuestas exageradas de sobresalto. De ellos un 35% busca evitar pensamientos sentimientos, lugares, personas, actividades o conversaciones sobre sucesos traumático, que les generó enfermedades mentales y resignación sobre aquellas formas de pensar que le atormentaban, como si fuera parte de su vida cotidiana.

Entonces, existe múltiples afectaciones psicológicas en los soldados que acuden a las escuelas militares como resultado de múltiples hechos y acontecimientos extremos que desencadenan intensas emociones negativas o diversos trastornos como depresión, ansiedad, entre otros Flores (2012). En términos generales, Coppari (2010; Calvete y Cardeñoso (1999), indicó que la depresión, la tristeza, el estrés Amutio y Smith, (2008) la ansiedad Velásquez (2002), Ponce y Orosco (2016), problemas que reflejan la ausencia de un adecuado bienestar psicológico, estarían relacionadas con las creencias irracionales.

Entonces partiendo de la realidad en los soldados de una institución militar del departamento de la Libertad, es posible que los soldados podrían estar atravesando por situaciones estresantes, que les impida actuar de manera eficaz, pudiendo sobreponerse en ellos la necesidad de aprobación, odiando equivocarse, asumiendo que ante cada

error tiene consecuencias bien merecidas, evitando hacer cosas que quizás no pueden hacer bien, preocupándose gravemente por evitar cometer errores, pudiendo considerar que son esclavos de su pasado; todos estos pensamiento se enmarcan en creencias irracionales caracterizadas por basarse en supuestos, describir la realidad de manera distorsionada y dificultar la obtención de las metas y objetivos.

Es posible que sienten que no están a cargo de su vida, asumiendo que es difícil y frustrante mantener relaciones cercanas con otro y que las exigencias de la vida diaria son frecuencias desalentadoras, con dificultades para sostener conversaciones con sus compañeros, careciendo de personas de confianza que los puedan escuchar cuando necesitan hablar.

Respecto a los antecedentes de investigación es importante considerar el interés en los temas de creencias irracionales y bienestar psicológico, en las distintas investigaciones que existen a nivel internacional, nacional y local que se presentarán a continuación.

Antecedentes Internacionales:

Moreta (2017), investigó con el objetivo de identificar la correlación entre las creencias irracionales y resiliencia, en estudiantes universitarios, el grupo muestral 186 personas, 127 mujeres y 59 hombres, con edades entre 18 a 28 años. La metodología usada es correlacional – descriptivo de corte transversal, Asimismo, los participantes resolvieron el Test de Creencias Irracionales de Ellis y la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young, para el contraste de hipótesis se usó el estadístico Chi-cuadrado.

Los resultados sugieren una asociación significativa entre las variables estudiadas. Se

concluye que las personas con un nivel promedio de irracionalidad, también tienen una alta capacidad resiliente, mientras que las personas que posean un alto nivel de irracionalidad poseerán un escaso nivel de resiliencia.

Núñez (2015), buscó evaluar las creencias irracionales y su influencia en el bienestar psicológico en los pacientes que acuden a una sala de primera acogida. Contó con un grupo muestral de 140 pacientes. Esta investigación es de tipo cuantitativo, correlacional – transversal; la prueba de hipótesis usada fue Chi cuadrado, se usó la escala de actitudes y creencias y la escala de bienestar psicológico, los resultados obtenidos señalan que las creencias irracionales si se relacionan con los niveles de bienestar psicológico de manera significativa, así como que la mayor cantidad de personas atendidas se ubican en el nivel alto de irracionalidad. Se concluye que el bienestar psicológico se ve afectado, en mayor o menor magnitud según el grado de irracionalidad de la creencia.

Antecedentes Nacionales:

Martínez (2018), tuvo como objetivo medir la asociación de las creencias irracionales con las habilidades sociales en estudiantes universitarios. Su muestra estuvo compuesta por 233 participantes. El diseño empleado fue no experimental y el tipo de investigación fue descriptivo correlacional. Los instrumentos empleados fueron el Registro de Opiniones - Forma A y la Lista de Chequeo de Habilidades Sociales de Goldstein. Los resultados afirman una relación significativa e inversa entre las variables principales. Asimismo; entre las dimensiones habilidades sociales para el estrés y la creencia irracional. De tal forma se concluye que a mayores creencias

irracionales menores son las habilidades sociales de los estudiantes universitarios que participaron del estudio.

Julcapoma (2017), desarrolló esta investigación buscando determinar la relación entre el Síndrome de Burnout y el Bienestar Psicológico en el personal militar de un Destacamento Aéreo. La metodología desarrollada fue básica, el diseño no experimental transversal correlacional, la muestra fue de 65 efectivos militares que se encontraban nombrados al Destacamento Aéreo. Los instrumentos utilizados para la recolección de datos fueron el Inventario de Burnout de Maslach y Jackson para y la Escala de bienestar psicológico de Sánchez - Canovas, se utilizó el estadístico no Paramétrico de Chi-cuadrado de Pearson. Los resultados señalan que existe relación significativa entre las variables principales; además no existe un nivel elevado de Síndrome de Burnout en la mayoría del personal militar, ya que el 68% no presenta indicios de padecer Síndrome de Burnout, asimismo el nivel de bienestar psicológico predominante en el personal militar es el nivel medio con el 44%. En conclusión, las personas que presentan síndrome de burnout también podrían presentar niveles de bienestar psicológico de manera baja o media.

Tang (2017), tuvo el objetivo de identificar la correlación entre mobbing y bienestar psicológico en 110 reclutas de una institución militar Peruana del Callao. El diseño fue no experimental correlacional, transversal descriptivo; los instrumentos usados fueron el cuestionario de hostigamiento psicológico laboral y la Escala BIEPS-A. Los resultados evidenciaron que existe relación muy significativa entre las variables en sentido negativo en el grado moderado-alto; lo que significa que a mayor mobbing,

resultara en menor bienestar psicológico. Asimismo, existen diferencias significativas a nivel de las variables con el sexo determinándose las mujeres presenta mayor nivel de mobbing. Sin embargo, en cuanto a bienestar psicológico los varones presentan un alto nivel.

Félix (2017), buscó conocer la asociación entre la inteligencia emocional, rendimiento académico y bienestar psicológico en 50 cadetes 17 y 18 años de edad de una escuela militar. El método empleado fue a través del enfoque descriptivo de tipo exploratorio. Los instrumentos usados del estudio fueron TMMS 24 de Salovey y colaboradores, para el bienestar personal se usó la Escala de Eudemon y el ítem General de Felicidad. Los resultados son que existe relación directa entre inteligencia emocional y bienestar, así como entre rendimiento y bienestar emocional y contrariamente, no se presenta relación directa entre inteligencia emocional y rendimiento. Se conoció que el bienestar e inteligencia emocional aunados influyen en el rendimiento académico. Se concluye que los individuos que muestran capacidades de autocontrol, persistencia, retraso en la gratificación y habilidades a motivarse a sí mismos como características de su inteligencia emocional; son individuos que consideran que manejan las exigencias de su contexto y consecuentemente poseen una mayor autoestima y mayor bienestar psicológico.

De igual manera Estrada (2016), se planteó conocer la asociación entre la motivación, el autoconcepto y el bienestar psicológico en 140 cadetes del primero al tercer año de estudio de una Escuela Militar. Usó el diseño descriptivo-correlacional. Entre los test que aplicaron fue la Escala de Bienestar Subjetivo de Sánchez. Los resultados indican

que existe relación entre la motivación, el autoconcepto personal y el bienestar psicológico. La dimensión bienestar subjetivo obtuvo mayor promedio y en bienestar existencial el promedio fue más bajo. Se concluye que los cadetes que presentan mejor bienestar psicológico también presentan mayor motivación y mejor autoestima.

Antecedentes Locales:

En función a las variables estudiadas, Gálvez (2019), Buscó determinar la relación de las creencias irracionales y el autoconcepto en estudiantes de una universidad de Trujillo. El grupo muestral tuvo 371 participantes entre 18 y 25 años, la metodología utilizada es transversal correlacional. Los instrumentos utilizados fueron el cuestionario de Autoconcepto y el Test de Creencias Irracionales, se utilizó el estadístico de rho de Spearman. Los resultados señalaron correlación inversa significativa y un tamaño de efecto pequeño de las variables investigadas. Se concluye en que aquellos estudiantes que tienen autoestima baja presentan ideas irracionales tales como culpa, inadaptabilidad al cambio, evitación de problemas, dependencia, Es decir que a mayores creencias irracionales menor ser el autoconcepto de los universitarios.

Cabe resaltar que en los estudios internacionales y nacionales no se evidencia estudios que hayan correlacionado las creencias irracionales y el bienestar psicológico en los soldados; sin embargo, existen correlaciones en estudios apacientes. Por otra parte, se utilizó estudios que han evaluado de forma independiente cada variable en efectivos militares, reclutas y cadetes.

Por todo lo expuesto, en esta investigación se propone conocer la relación entre creencias irracionales y bienestar psicológico en soldados de una institución militar del departamento de la libertad.

En consecuencia, es importante revisar diversas conceptualizaciones, características y modelos teóricos de cada variable, para comprender y tener mayor sustento teórico, por lo que a continuación se hace mención de las creencias irracionales y posteriormente bienestar psicológico.

Creencias irracionales

Se determinan ya que presentan inconsistencia lógica con el entorno, asimismo, originan emociones angustiantes y entorpecen la adquisición de propósitos. De este modo, los pensamientos erróneos se apoyan en lo que es falso, en lo que carece de sentido o en aquello que no presenta evidencia en la realidad. Así, se convierten en obstáculos para que los sujetos logren sus metas, ya que interfieren agresivamente en la felicidad del individuo Albert y Russell (1990). En ese sentido, a continuación, se mencionará diversas características de diversos autores:

En primera instancia se hace mención a la definición por el máximo representante de las creencias irracional, Ellis, que conjuntamente con Grieger (1981), citado en Tamayo (2019), definieron que las creencias irracionales son aseveraciones no comprobadas o irreales que se plantea la propia persona en el que influyen actos innatos como si hubieran sido aprendidos. Son supra-generalizaciones sacadas de los datos que son observados, más no tienen un sustento lógico.

Asimismo, Dryden y Ellis (1989), refirieron que las creencias irracionales son el caldo de cultivo para el desarrollo y sustento de distorsiones inferenciales, consideradas como una anticipación irracional sobre la realidad facilitando el establecimiento de hipótesis o juicios alternativos sobre alguna situación en específico.

Por su parte, Fernández (1997), las describe como estructuras cognitivas que nacen a partir de los acontecimientos o experiencias tempranas, factores culturales, ambientales, y biológicos; propone que las creencias marchan como un grupo de reglas que constituyen la manera en que se valora los acontecimientos, la propia persona y de los demás y que finalmente se muestran en la forma de cómo cada uno interactúa con el medio social.

Así mismo, Carbonero, Martín-Antón y Feijó (2010), definieron las creencias irracionales como aquellas manifestaciones de tipo absolutista y dogmático, encargadas de estimular alteraciones emocionales negativas, impropias, así como conducta inadecuadas que afectan en el proceso de nuevos logros, Además, Llerena (2017), mencionó que las creencias irracionales son pensamientos ilógicos, automáticos, carentes de evidencia, llegando así a perturbar su capacidad para pensar de forma ordenada y coherente, alterando su comportamiento y emociones.

Vega, Caballo y Ellis (2009), mencionan con grave importancia que las principales características de las creencias irracionales son: incoherentes con la realidad, ya que surgen a partir de hechos distorsionadas que pueden dar lugar a interpretaciones erróneas carentes de evidencia, son rígidas e incuestionables y la forma de expresarlas

son a través de exigencias y demandas, las cuales causan alteraciones emocionales como depresión y ansiedad, lo cual interfiere en el cumplimiento de cualquier objetivo propuesto.

Bermejo y Prieto (2005), señalaron que las creencias irracionales son concepciones no lógicas que obstaculizan un desarrollo eficaz en el individuo y conllevan a actitudes de auto-descalificación y baja tolerancia a la frustración. En este marco Muñoz (2005), sugiere que las creencias irracionales son premisas poco o nada correctas y que culminan en conclusiones inexactas y a menudo implica una generalización excesiva; no es realista, ya que no refleja la capacidad para afrontar una situación; parte de una filosofía absoluta y dogmática, expresándose en forma de demanda, exigencia, deberías, y necesidades en vez de deseos y preferencias; se ensayan desde la infancia bajo exigencias narcisistas como “yo debo, tú debes, el mundo debe”; suelen estar conducidas a afirmaciones como “es horrible, no puedo soportarlo, soy un tonto por no haber hecho esto”; da lugar a emociones psicopatológicas (ansiedad, depresión) y no ayuda a conseguir metas ya que cuando las emociones se debilitan y bloquean, no se está en condiciones de lograr aquello que se desea y hace feliz.

Por otro lado, Caro (2011), prefiere definir las creencias irracionales como ideas rígidas e indiscutibles, las cuales dificultan los logros de una persona; es decir estos pensamientos limitan la capacidad del individuo para pensar y actuar de forma coherente ante cualquier situación que se le presente, ocasionando dificultades emocionales al no satisfacer sus demandas o exigencias supuestamente correctas.

Por lo tanto, los errores cognitivos o creencias irracionales son ideas que no se adhieren a las verdaderas posibilidades de los sujetos, por ello presentan conflictos pues no se ajustan a la realidad, de tal manera que se convierten en un lastre y esto evita que puedan avanzar en diversos ámbitos de su vida, incluso alcanzar el desarrollo personal ansiado; de esta manera genera en sus personas, sufrimiento emocional.

Ante lo mencionado, Ellis, (1980); Pérez, Rodríguez y Vargas (2008), han proporcionado una lista de once creencias irracionales derivadas de exigencias absolutistas y rígidas, los “tengo que” o “debo”. Esas creencias serían las siguientes:

- 1) Es de suma necesidad que nos quieran y aprueben todas las personas significativas de nuestra vida.
- 2) Hay que ser competente en todas las áreas de la vida, para poder considerarnos personas de valor.
- 3) Ciertas personas son malas, perversas y ruines y deben ser severamente castigadas y penalizadas.
- 4) Es muy terrible que las cosas no salgan perfectas como se quisieran.
- 5) el ser humano es infeliz debido a causas externas y asimismo no tenemos la capacidad para controlar las emociones alteradas.
- 6) Es preferente evitar cualquier tipo de problema
- 7) Es mucho más fácil evadir los problemas y compromisos que afrontarlas.
- 8) Es importante tener alguien en quien confiarle todo lo que se pueda vivir.
- 9) No podemos libramos de la influencia del pasado, siempre determinará lo que se hace.
- 10) Los demás son más importantes.
- 11) Solo hay una solución perfecta para cada dificultad Navas (1981).

La postura teórica sobre la cual se ha realizado la investigación procede de la Terapia Racional Emotiva Conductual de Albert Ellis; por ende, en este punto se visualizará toda una aproximación del modelo teórico aunado a otras teorías permitiendo obtener

evidencias que fundamenten la relación entre creencias irracionales y el bienestar psicológico.

Por ende, se menciona en primera instancia a la Teoría Racional Emotiva Conductual planteado por Ellis (2009), quien parte de la situación de irracionalidad y trata de llegar a lo racional por medio del control de las emociones o mostrando al cliente lo irracional de su sistema de construcción de las percepciones. En este modelo, plantea que el pensamiento y la emoción no son dos procesos por completo diferentes, sino que más bien están sobrepuestos de manera significativa y que a menudo la emotividad alterada puede mejorarse si se ordena la forma de pensar Navas (1981).

Este modelo, establece dos supuestos: el primero sugiere que el reflexionar y sentir se hallan íntimamente conectados y, que comúnmente, solamente se distinguen en que el pensamiento es una forma de distinción más tranquila, y menos apuntada hacia la actividad que la emoción; y el segundo sugiere que al hallarse enormemente relacionados el pensamiento y la emoción, estos trabajan en una manera circular de causa y efecto y, en determinados puntos, vienen a ser una misma cosa; de forma que el reflexionar se transforma en la emoción, y la emoción paralelamente puede transformarse en pensamiento Navas (1981).

Este modelo, más conocido por sus siglas como TREC (Terapia Racional Emotivo Conductual), también es considerado como una terapia cognitiva - conductual, el cual tienen el objetivo ayudar a la persona a pensar más racionalmente, sentir de forma más adecuada y actuar funcionalmente. Sustenta que no son las circunstancias los que

producen malestar emocional, sino es la forma de procesar los datos lo que genera el sentimiento de malestar; sugiere que primero se debe cambiar los esquemas disfuncionales (creencias irracionales) para cambiar las perturbaciones emocionales y plantea que la persona aun estando en ambientes favorables puede desarrollar esquemas disfuncionales. Afirma que las creencias pueden cambiarse con esfuerzos activos y persistentes mediante el reconocimiento, desafío y revisión de la creencia irracional Ellis (2006 citado en Ponce y Orosco, 2016).

Cabe mencionar que la TREC parte de la hipótesis de que si las metas principales de la gente son permanecer vivo, evitar las penas innecesarias y actualizarse a sí mismos, en general sería mejor que se esforzasen en conseguir un grupo de submetas importantes como la autoaceptación incondicional, hedonismo a largo plazo, interés por sí mismo, y por los demás, entre otros, ya que estas sub metas ayudará a que se piensen, sienta y actúe, en función a estos objetivos ayudando a la gente a pensar más racionalmente (científicamente, clara y flexiblemente), a sentir de manera más correcta, accionar más funcionalmente (de forma eficiente e inalterable) dirigidos a hallar sus misiones indispensables, que es vivir más tiempo y más alegremente Ellis, (1990 citado en Chávez y Quinceno, 2010)

Por ende, dentro de esta teoría se propone la teoría A-B-C desarrollada por Ellis 1955 (citado en Velásquez 2002), que plantea que las personas directamente no reaccionan emocional o conductualmente frente los hechos que encuentran en su vida; más bien, la gente causa sus propias reacciones de acuerdo con la forma que interpretan o valoran

los hechos que experimentan Pérez, Rodríguez y Vargas (2008). Esta teoría esquematiza de la siguiente manera:

A partir de un acontecimiento vital (evento activador, representado por A) el cual puede ser sucesos externos o internos, el individuo desarrolla creencias irracionales (Sistema de creencias, representado por B) el cual incluye contenido del sistema cognitivo como normas, filosofía de vida, inferencias, atribuciones, entre otros. Estas pueden ser racionales o irracionales, a su vez estas generan consecuencias o reacciones de tipo cognitivas, emotivo o conductual (Consecuencia, representado por C) lo que vendría a denominarse perturbaciones emocionales Dryden y Ellis (1989).

En este sentido, dentro de este postulado, se indica que las creencias irracionales están conformadas por diversas dimensiones, el cual son también sustentos de la investigación en base a los planteamientos de Ellis, que a continuación serán caracterizadas:

La primera dimensión necesidad de aceptación hace referencia a la demanda del sujeto por buscar la aceptación de sus pares, grupos o personas en general. Convirtiéndose en un requerimiento que se encuentra fuera del alcance de la persona, sin embargo, busca imponer en la respuesta de los demás la aprobación para así mismo. En este proceso la persona invierte recursos importantes como energía física y mental, también se produce desequilibrio emocional y se auto sabotea intentando ser el mejor para tener la aprobación del resto, no escatima en recursos para lograrlo Gardner (1969).

En cuanto a la dimensión altas auto expectativas se refiere a las ideas que los individuos tienen sobre sus habilidades y competencias. Estos se caracterizan por el pensamiento de tener que ser calificado para conseguir resultados de reconocimiento y cuando esto no se logra la persona se ve afectada y puede experimentar sentimientos de incompetencia, frustración y ansiedad (Hartman, 1959, como se citó en Gardner, 1969).

Mientras que la dimensión culpabilidad nace de ideas sobre lo que es incorrecta y correcto en las personas, es decir si un sujeto es deshonesto se merece ser mortificado, siendo estos juicios sin ningún sustento. Ante estas medidas puede presentarse la hostilidad, la ira hacia uno mismo repercutiendo en la auto aceptación Gardner (1969).

Por su parte, la dimensión frustración, se define por ser un pensamiento dirigido a creer que no es posible soportar ciertas circunstancias, las cuales hacen que la situación sea intolerable Abad (2018). También hace referencia a aceptar acontecimientos, aunque no sea de agrado, pensar que las cosas deberían cambiar, sentirse trastornado ante situaciones amargas, hacer todo lo posible por conseguir lo anhelado para luego despreocuparse, pensar que la felicidad sólo se origina por la presencia de metas Kay y Eshelman (1986); Navas (1987).

La dimensión denominada causas externas menciona como creencia irracional que las personas pueden ser felices ante cualquier circunstancia, pensar que uno mismo provoca su mal humor y que las personas que son desgracias se lo merecen, así mismo considera que el ser humano construye su infierno interior Kay y Eshelman, (1986);

Navas, (1987), refirió que generalizar la obligación de ser feliz siempre, es un dictado tiránico ya que estudios que demuestran, que para mejorar el bienestar y la predisposición de una persona no es necesario intentar que cambie de actitud y empiece a pensar en positivo, es más eficaz cambiar acciones que ideas, por ejemplo, dejar que pueda controlar algo de su vida en el hospital.

La dimensión miedo o ansiedad está caracterizado por temer las cosas que genera preocupación, dificultad para quitarse algún susto de la cabeza, incapacidad por tomar riesgos, ansiedad por el futuro, pensar en las guerras o la muerte Kay y Eshelman, (1986; Navas (1987). Ellis (2006), menciona que la ansiedad o miedo a lo desconocido se presenta mediante preocupaciones excesivas que lleva a que la persona tenga dificultad para enfrentarse a diversas situaciones. Sin embargo, Rojas (2014), refiere que existe una ansiedad creativa de orden positiva que lleva al progreso personal, esta es una tensión emocional que ayuda a la persona a enfrentar situaciones que generan angustia y les ayuda a sacar lo mejor de sí, así quienes presentan este tipo de ansiedad se motivan a enfrentar situaciones que se presentan en distintas áreas de su vida.

La evitación de problemas el cual requiere que las personas aplazan decisiones importantes, evitan los trabajos fastidiosos inclusive los problemas y evitan asumir responsabilidades Kay y Eshelman, (1986); Navas (1987). Se mantiene la idea de que ignorar a los problemas y responsabilidades es mejor que hacer frente a ellos Abad, (2018). Navas, (1981), mencionó que la evitación al malestar es una idea irracional, usada para evitar tareas y responsabilidades, por la búsqueda de satisfacción inmediata,

tales pensamientos son comúnmente utilizados como “evito enfrentar los problemas”, “me resulta difícil hacer las tareas desagradables”.

La indefensión, caracterizada por pensar que es imposible superar la influencia del pasado, pensar que cuando algo te afecta también lo hará en el futuro y pensar que somos esclavos del pasado. Seligman (1986), asegura que se asumen comportamientos pasivos llegando a creer que diversos episodios nunca tendrán fin, sin esperanzas algunas y sin buscar ayuda alguna a las que pueda acceder.

Mientras que la dependencia, Izquierdo y Gómez (2013), lo definen como una serie de comportamientos presentados por una persona los cuales repercuten en las relaciones interpersonales y de pareja, cuya función es obtener la atención, cercanía o evitar discusiones para no perder el vínculo afectivo. De manera que la dependencia genera sentimientos de inutilidad, desequilibrios emocionales y frustración Gardner (1969).

Y la dimensión pasividad, menciona la preferencia de tener la mayor cantidad de tiempo libre, pasar los días de forma tranquila, sentirse satisfechos al tener pocas actividades para realizar, jubilarse y apartarse del trabajo Kay y Eshelman, (1986); Navas (1987).

De esta manera las teorías principales que explican este fenómeno y en los cuales centraremos este estudio son la terapia racional emotiva (TRE) de Albert Ellis y la terapia cognitivo conductual de Aarón Beck, respectivamente. Es así que la TRE, es un sistema de psicoterapia que busca ayudar a las personas generando el control de sobre sus problemas emocionales y sus conductas, para lograr una vida más

satisfactoria, por lo que una de las metas a perseguir será que la persona pueda continuar viva, evitar penas innecesarias y actualizarse a sí misma, en suma, el objeto de esta teoría terapéutica es ayudar a que las personas desarrollen criterios más racionales, el manejo adecuado de sus emociones y conductas Velasquez (2002).

Por otro lado, tenemos el modelo teórico de Beck (1995), modelo cognitivo que trabaja con las emociones y sentimientos y además con las conductas de las personas, y como estas influyen en la percepción de los eventos. Beck propuso el modelo para el tratamiento dentro del cual consideró la triada cognitiva, los esquemas y los errores cognitivos. Por ende, Beck (citado por Camacho, 2003) dijo que las construcciones cognitivas se relacionan con la aptitud que proporciona sentido desde los esquemas y los resultados cognitivos se relacionan con las creencias, que son el resultado del desarrollo que se proporciona entre los esquemas y la verdad.

Cabe mencionar que la triada cognitiva atañe tres patrones cognitivos inadecuados presentes en pacientes depresivos; visión negativa de sí mismo, tendencia del depresivo a interpretar sus experiencias de una manera negativa y visión negativa acerca de las construcciones cognitivas se relacionan con la aptitud que proporciona sentido desde los esquemas y los resultados cognitivos se relacionan con las creencias, que son el resultado del desarrollo que se proporciona entre los esquemas y la verdad Oblitas (2008).

En relación al modelo antes planteado, Beck (1987), basado en la terapia cognitiva conductual, planteó un modelo cognoscitivo a modo del esquema del ABC con la

influencia y predominancia de los pensamientos irracionales en la generación de consecuencias emocionales inadecuadas, siendo reconocido por sus aportes en la investigación y desarrollo de una teoría cognitiva acerca de la depresión, la cual plantea que esta, se basa esencialmente en un modelo de procesamiento de la información, siendo la predisposición cognitiva negativa, pronunciada y prolongada de este proceso, la característica se manifiesta en el desorden característico del pensamiento de los pacientes depresivos.

Entonces, según el patrón cognitivo de la depresión, se presentan errores de pensamiento; de esta manera se sostiene la validez errada de los conceptos negativos; estos errores cognitivos son seis: a) Inferencia arbitraria, proceso que al llegar a una conclusión sin evidencia que la apoye o con evidencia contraria a la conclusión; b) Abstracción selectiva, es aquella valoración de una experiencia centrándose en un detalle específico extraído fuera de un contexto e ignorando otros elementos más relevantes de la situación; c) Sobregeneralización o generalización excesiva, es aquel proceso de extraer una conclusión o elaborar una regla general a partir de uno o varios hechos aislados y aplicarla tanto a situaciones relacionadas con el hecho en particular como no relacionadas. d) Magnificación o minimización, es aquel que incrementa o disminuye el grado de significación de un suceso o de una conducta hasta el punto de distorsionarla. e) Personalización, el sujeto se atribuye fenómenos externos sin evidencia que sean así; y f) Pensamiento absolutista y dicotómico se busca calificar todo según uno o dos características contrarias evitando observar las diferencias intermedias Oblitas (2008).

Por otro lado, Hauck y McKeegan (2000), han identificado tres patrones cognitivo-emocionales que serían las posibles causas de la depresión. Estos son los siguientes:

a) Autoinculpación, se refiere a la interpretación de los acontecimientos vividos con pensamientos que encuadran su pensamiento perturbado: fracasado, pecado o herido casualmente a alguien. Esto explica el surgimiento de creencias irracionales tales como “tengo que ser estupendo, no debería realizar actos indebidos, en efecto soy un sujeto cruel y amerito ser sancionado”; b) Autocompasión, hace referencia a creencias irracionales como “para emprender mi propio trayecto, tengo que alcanzar lo que anhelo, sería tremendo si no lo consigo... ¡qué será de mí!”; finalmente c) Compasión ajena, comprende creencias irracionales como “haber soportado un difícil contratiempo”, “los acontecimientos adversos no tendrían que ocurrir a los que no son dignos de alguna cosa” y “la sociedad es un espacio aterrador ya que permite que se produzcan ciertos eventos”. Según este modelo, la depresión puede estar ocasionada por la autoinculpación (la visión del “soy un ser vil”), la autocompasión (“soy infeliz”) y la piedad de los demás (“lo lamento por ti”).

Este modelo, hace referencia que las conductas y emociones surgen del procesamiento o interpretación de los acontecimientos realizados por la persona con base en sus esquemas cognitivos. Estos pensamientos cognitivos son determinados por maneras de procesar, considerar, o interpretar las ocasiones, las creencias subyacentes, los cuales se desarrollan desde las propiedades genéticas y las vivencias anteriores.

Por lo tanto, las creencias racionales sirven de base para conductas sanas, mientras que como antípoda las creencias irracionales generan acciones disfuncionales. Entonces,

en relación al presente estudio, las creencias irracionales surgen de la auto exigencia extrema, autocastigo, baja autovaloración, constituyéndose perjudicial cuando se vuelve absolutista y se emiten acciones frente a esas ideas que afectarán la psique de quien las desarrolle y su entorno Albuja (2019), en esa medida los soldados de una institución militar son vulnerable al progreso de pensamientos irracionales pues se enmarca en una coyuntura de amplias exigencias.

Una explicación breve de la actuación en terapia, en función a la terapia racional emotiva, señala que el terapeuta en principio se encarga de detectar las creencias irracionales del paciente, una vez detectados, el terapeuta se encarga de aplicar técnicas como puede ser la persuasión verbal, la valoración de coste beneficio, etc., que permitirá al cliente identificar puntos importantes en su forma de juzgar la realidad, así pues, se utiliza un cuaderno de registro donde el cliente ira identificando, bajo el esquema del ABC, aquellos acontecimientos activadores, el pensamiento que genera o la evaluación del estímulo y por último la emoción que esta genera. Además de esto se generan actividades como asignaciones donde las personas seguirá identificando sus ideas irracionales y trabajándolas, posteriormente podrá entender y afianzar herramientas, como mejorar su autoestima, reflexionar haciéndose autocríticas justas, identificar pensamientos irracionales, fortalecer un soporte social o familiar para el afronte de las consecuencias de sus padecimientos mentales. De esta manera se ha de conseguir posteriormente a una serie de sesiones terapéuticas que el paciente pueda vivir de mejor manera y así pueda desarrollar un buen estado de bienestar psicológico. Ellis y Russell (1990).

Bienestar Psicológico

El bienestar psicológico procede de una definición mucho más amplia, el cual es el concepto de salud, donde la persona podrá experimentar un estado de salud subjetiva, aunado a un estado de bienestar biológico y social, asimismo, este estado de bienestar lleva relación con la calidad de vida que el sujeto puede lograr Julcapoma (2017).

En este contexto, la salud mental es un estado de bienestar donde la persona es consciente de lo que puede conseguir con sus habilidades y capacidades, lo cual le permite afrontar las tensiones que pueden presentarse en la vida, pudiendo desempeñarse de manera provechosa y eficiente, teniendo la capacidad de contribuir con su comunidad. La (OMS, 2013. párr.2), informa que “La salud es un estado completo de bienestar físico, mental y social, no solamente se relaciona con la ausencia de enfermedades. Se relaciona con la manera de reflexionar, percibir y reaccionar frente a circunstancia de la vida. Cabe resaltar que la salud mental es relevante a lo largo de todas las etapas de la vida Medline Plus (2018, párr.1).

En función al marco inicialmente planteado, se puede comentar que el desarrollo teórico del concepto de bienestar psicológico comenzó a desarrollarse desde las bases teóricas de la psicología positiva, la cual nace como iniciativa de Seligman en el año 1998; siendo presidente de la Asociación Americana de Psicología, en el marco de la conferencia inaugural de su período presidencial. Planteo una idea central sobre que la psicología positiva se centra en la prevención de trastornos mentales y la mejora de la calidad de vida, fortaleciendo las emociones positivas como medio para mejorar la capacidad de afrontamiento de situaciones que puedan generar emociones negativas,

esta corriente teórica se inicia con la corriente humanística Poseck, Baquero y Jimenez (2006).

La idea base de la psicología positiva es la siguiente: aun cuando la desaparición de los trastornos psicológicos trae aparejado un alivio para el sufrimiento humano, no implica un mayor bienestar psicológico Lupano y Castro (2010). Desde este enfoque el rol del psicólogo juega un papel importante para potenciar todo aquello que funciona bien en el sujeto, aumentando los recursos personales. Desde esta perspectiva teórica las psicoterapias deben promover coraje, insight, optimismo, honestidad y perseverancia desarrollando en las personas habilidades que funcionen como barreras frente a estímulos estresores. Los procedimientos probados de la psicología positiva tienen que ver con tres condiciones de la felicidad: saber generar emociones agradables, comprometerse en actividades gratificantes y valorizantes, y superarse poniéndose al servicio de una causa Salovey, Mayer, Carus y Lopes (2003).

El bienestar psicológico, nace como consecuencia de conceptualizaciones previas. Si bien se ha desarrollado en el marco de la psicología positiva, ya en la antigüedad “la felicidad” era un tema vinculado a cuestiones de carácter ontológico. Posteriormente se ha ido complejizando su estructura y contenido, llegando a identificarse en la actualidad diferentes dimensiones en función del enfoque teórico considerado.

Profundizando, Fierro (2006), considera al bienestar psicológico a manera de potencial o la posibilidad activa de “bien-estar” y “bien -ser” entendida como una disposición a cuidar la propia salud psíquica de modo que la persona responsablemente puede crear

vivencias positivas o experiencias de vida feliz estando consciente de ello y generar una satisfacción por la vida. Desde este criterio el bienestar psicológico puede ser concebido como un potencial innato, y simultáneamente, como un potencial adquirido y modificable, como resultado de una correcta administración de nuestra vivencia, pero además como un indicio de la aptitud de auto- cuidarse y manejarse en la vida que se encuentra en la persona.

Así pues, Casullo y Solano (2000), considera que la satisfacción psicológica es un constructo que integra tres elementos los cuales son: los estados emocionales, el componente cognitivo y las relaciones entre estos componentes. Considera que el componente cognitivo es el bienestar psicológico y es el resultado del procesamiento de la información en función a los resultados que obtienen en sus experiencias diarias, asimismo este bienestar trasciende las reacciones emocionales y supera las reacciones emocionales inmediatas.

Asimismo, el bienestar refleja el modo de vida adecuado que tienen los individuos y como esta se relaciona con su salud, permite construir alternativas de vida, individuales y sociales para un adecuado desarrollo Gili, García y Roca (2014, p.106). Tal es así que los sujetos que logran la satisfacción de sus necesidades suelen experimentar bienestar en sus vidas Sempere et al. (2010, p.29). De acuerdo a Sempere et al (2010), es estado activo en donde el sujeto puede desarrollar su potencial, trabajar provechosamente y creativamente, construir relaciones estables y adecuadas con otros, de tal forma que contribuya a su comunidad. El bienestar se incrementa cuando un

individuo cumple sus metas personales, sociales y logra alcanzar su propósito en la sociedad (p.34).

De tal forma que la variable bienestar psicológico; es definida por Castro y Casullo (2002), como un constructo temporal, el cual es evaluado constantemente por el sujeto involucrando distintas situaciones de contextos determinados y las diferentes condiciones presentadas. Caballo (2001), consideró que el bienestar psicológico es la evaluación individual donde se manifiesta la satisfacción y el grado de complacencia relacionado con áreas generales y específicas de la vida. Cabe resaltar que Fernández (1997), consideró que el nivel de bienestar subjetivo contempla el componente afectivo mientras que el bienestar psicológico, al desarrollo de las potencialidades generadoras de un estado óptimo en la persona.

Así mismo, Gable y Haidt (2005), refirió que el bienestar psicológico es una variable de estudio de la psicología positiva, disciplina que trata el funcionamiento óptimo de las personas. Sánchez (2013) hizo referencia al sentido de la felicidad o bienestar, que a su vez es considerada una percepción subjetiva, es decir, la forma individual en que una persona evalúa su vida, y dicha autovaloración se refleja en el grado de satisfacción con la vida, la ausencia de depresión y la experiencia de emociones positivas; es decir, se centra en el desarrollo personal, en el estilo y manera de afrontar los retos vitales, en el esfuerzo y el afán por conseguir nuestras metas.

Es preciso señalar que el bienestar tiene dos componentes: hedonismo y eudaimonia; el primero define el bienestar como la presencia de afecto positivo y la ausencia de

afecto negativo con el objetivo de experimentar la mayor cantidad posible de placer y la felicidad y que en síntesis sería la suma de momentos placenteros aunado al término de bienestar subjetivo que incluye elementos como balance afecto, y satisfacción vital percibida que es más estable y presenta un mayor componente cognitivo; mientras que el segundo propone que el bienestar es vivir de forma plena o dar realización a los potenciales humanos más valiosos con valores profundos y que suponen un compromiso pleno, con el que las personas se sienten vivas y auténticas Ryan, Huta y Deci, (2008 citado en Vázquez, Hervás, Rahonan y Gómez, 2009).

Consecuentemente, Ryff propone el término de bienestar psicológico para distinguir su concepción del bienestar subjetivo; ya que el primero desarrolla el verdadero potencial del ser humano, es decir, se enfoca en nuestro verdadero potencial con características como las virtudes, la autorrealización, el crecimiento psicológico, las metas y necesidades fortalezas psicológicas Vázquez, Hervás, Rahona, Gómez (2009).

Entonces Ryff (1995), plantea que el concepto de bienestar psicológico es una estructura multidimensional que incluye las actitudes de vida de los individuos en lugar de una simple combinación de emociones positivas-negativas y satisfacción con la vida como bienestar subjetivo Yücel y Kemal (2016). Esta estructura multidimensional del bienestar psicológico propuesta por Ryff (1989), consiste en un modelo conformado por seis dimensiones del funcionamiento psicológico el cual son: la auto aceptación, relaciona con la capacidad de sostener la propia individualidad ante diferentes situaciones. Se espera que el individuo con alto nivel de autonomía autorregule su comportamiento y sea determinante, decisivo, independiente y asertivo;

también está conformado por las relaciones positivas que remite a los sentimientos de empatía y afecto hacia los seres humanos, es decir, la persona es capaz de identificarse con otros, mostrar afecto e intimidad y mantener relaciones sociales estables y estrechas; en un tercer punto está el crecimiento personal que se refiere a una sensación de desarrollo continuo, de progreso, de crecimiento y la posibilidad de desplegar todas sus potencialidades; por su parte, el manejo del ambiente (dominio del entorno) tiene que ver con la habilidad de la persona para controlar ambientes complejos y crear o elegir ambientes favorables para sí mismo; mientras que el sentido de vida (propósito de la vida) está caracterizada por la capacidad para encontrar sentido a la vida, así como proponerse metas y objetivos; y finalmente la autonomía se relaciona con la capacidad de sostener la propia individualidad ante diferentes situaciones. Se espera que el individuo con alto nivel de autonomía autorregule su comportamiento y sea determinante, decisivo, independiente y asertivo.

Por lo tanto, las definiciones mencionadas anteriormente confluyen en mencionar que el bienestar psicológico es una dimensión básica y general de la personalidad determinando la calidad de las relaciones intrapersonales e interpersonales, debido a que es el resultante de la reflexión sobre la propia satisfacción con la vida el cual está determinado por factores sicosociales, culturales y sobre todo por la experiencia personal.

En este contexto del desarrollo de la definición conceptual de bienestar psicológico, se plantea el desarrollo de las teóricas que fundamentan la base necesaria para explicar el

desarrollo, alteración y alcance de bienestar psicológico, no existe una única teoría explicativa, sino que existen varios modelos que estudian diversos aspectos

Una de estas teorías es la teoría universalista proponen que la satisfacción se alcanza con el logro de ciertos objetivos o cuando se han satisfecho ciertas necesidades básicas; estas necesidades pueden ser de corte universal. Ryff da una atrayente visión uniendo las teorías del avance humano óptimo, el desempeño mental positivo y las teorías del período esencial. Para la autora, el confort tiene variantes destacables de acuerdo con la edad, el sexo y la cultura; ha podido comprobar en diversos estudios que el confort psicológico está conformado por seis dimensiones bien diferenciadas: 1) una apreciación efectiva de sí mismo; 2) la aptitud para conducir de manera eficaz el medio y nuestra vida; 3) la alta definición de los enlaces personales; 4) la creencia de que la vida tiene propósito y significado; 5) el sentimiento de que se va creciendo y creándose durante la vida y 6) el sentido de autodeterminación Ryff y Keyes (1995).

Por otro lado, el modelo de autodeterminación Ryan y Deci (2000), propone que las personas pueden ser proactivas y comprometidas o inactivas y alienadas; todo ello dependería de la condición social en la que viven. Asimismo, existen necesidades psicológicas innatas que serían la base de una posibilidad auto motivada e integrada y que el ambiente en que se desenvuelve podría favorecer o entorpecer los procesos positivos de desarrollo, los contextos sociales son claves en el desarrollo y funcionamiento exitoso de las personas, siendo que los contextos que no le favorecen aquellos que provocan la enfermedad, por ello la resolución de las necesidades psicológicas se convierte algo clave para el desarrollo del individuo, es así que se

utiliza metodologías empíricas, identificando tres necesidades básicas, universales e innatas ser competente, autonomía y relaciones interpersonales.

Cuando las personas se motivan intrínsecamente son capaces de cumplir sus potenciales y desarrollar progresivamente desafíos cada vez más grandes. Este modelo implica la importancia del contenido de las metas ya que muestra los tipos de actividades en las cuales los individuos se comprometen en el progreso hacia sus metas, lo que tendrían un profundo impacto en el bienestar subjetivo del individuo.

Por otro lado, se propone el modelo multidimensional del bienestar psicológico Ryff y Keyes (1995), el cual se basa en el desarrollo humano, propone que el funcionamiento psicológico está conformado por seis factores auto aceptación, crecimiento personal, propósitos de vida, relaciones positivas con otros, dominio medio ambiental y autonomía. Los investigadores consideran que conforme pasan los años las personas reducen sus propósitos y que el ambiente genera un mayor dominio sobre ellos, esto señala que el significado de la experiencia o lo subjetivo del bienestar psicológico cambia a lo largo de la vida.

Más aún los modelos situacionales (bottom up) considera que la satisfacción es un efecto del bienestar percibido en cada una de las áreas vitales de las personas, es decir, la suma de momentos felices en la vida da como resultado la satisfacción.

Mientras que el modelo personológicos (top down) Castro (2009). Las teorías de la adaptación indican que las personas prestan atención a las circunstancias que les toca

vivir de manera selectiva atendiendo a la última sensación que percibieron del evento Lyubomirsky, King y Diener (2005). Y Finalmente, la teoría de la discrepancia propuesta por Michalos (1986), en el cual considera que la autopercepción del bienestar está multideterminada y no tiene una única causa.

Ante todo lo expuesto, esta investigación es conveniente por que sirvió para comparar la teoría y así profundizar y sustentar las correlación entre las variables con otros estudios y modelos teórico; también brinda un valor teórico puesto que llenó un vacío teórico que fue evidente ya que existen escasas investigaciones dirigidos al personal de las fuerzas armadas en especial a los soldados que se encuentran en escuelas militares, del mismo modo este estudio es un innovador antecedente para que futuros estudios tomen en cuenta los resultados y las diversas recomendaciones, limitaciones e hipótesis planteadas.

También cabe resaltar que posee una gran importancia en el aspecto social, ya que a través de los resultados encontrados permitirá que diversas autoridades de la institución, la región y el país puedan tomar las medidas necesarias para prevenir o disminuir el riesgo de futuros problemas psicológico y promocionar el bienestar psicosocial; a nivel práctico no ayuda a resolver el problema evidenciado por presentar un diseño de investigación que limita la manipulación de las variables; sin embargo representa una importante contribución para sentar las bases de desarrollo de estrategias de cambio de creencias y mejora del bienestar psicológico. Finalmente, en cuanto a la utilidad metodológica se sugiere seguir realizando más estudios dirigidos

a los militares usando diversas variables incluyendo las sociodemográficas ya que son personas que corren riesgos muy altos estando muy susceptibles a diversos trastornos.

1.2. Formulación del problema

¿Existe relación entre las creencias irracionales y bienestar psicológico en soldados de una Institución Militar en el departamento de La Libertad?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo general

Determinar la relación entre creencias irracionales y bienestar psicológico en soldados de una institución militar en el departamento de La Libertad.

1.3.2. Objetivos específicos

- Establecer la relación entre la dimensión necesidad de aceptación de las creencias irracionales y el bienestar psicológico en soldados de una institución militar, en el departamento de La Libertad.
- Establecer la relación entre la dimensión altas auto expectativas de las creencias irracionales y el bienestar psicológico en soldados de una institución militar, en el departamento de La Libertad.
- Establecer la relación entre la dimensión culpabilización de las creencias irracionales y el bienestar psicológico en soldados de una institución militar, en el departamento de La Libertad.

- Establecer la relación entre la dimensión intolerancia a la frustración de las creencias irracionales y el bienestar psicológico en soldados de una institución militar, en el departamento de La Libertad.
- Establecer la relación entre la dimensión causas externas de las creencias irracionales y el bienestar psicológico en internos de una institución militar, en el departamento de La Libertad.
- Establecer la relación entre la dimensión miedo o ansiedad de las creencias irracionales y el bienestar psicológico en soldados de una institución militar, en el departamento de La Libertad.
- Establecer la relación entre la dimensión evitación de problemas de las creencias irracionales y el bienestar psicológico en soldados de una institución militar, en el departamento de La Libertad.
- Establecer la relación entre la dimensión dependencia de las creencias irracionales y el bienestar psicológico en soldados de una institución militar, en el departamento de La Libertad.
- Establecer la relación entre la dimensión indefensión de las creencias irracionales y el bienestar psicológico en soldados de una institución militar, en el departamento de La Libertad.
- Establecer la relación entre la dimensión pasividad de las creencias irracionales y el bienestar psicológico en soldados de una institución militar, en el departamento de La Libertad.

1.4. Hipótesis

1.4.1. Hipótesis general

Hi: Existe relación entre las creencias irracionales y el bienestar psicológico en los soldados de una institución militar, en el departamento de La Libertad.

1.4.2. Hipótesis específicas

H1: Existe relación entre la dimensión necesidad de aceptación de las creencias irracionales y el bienestar psicológico en soldados de una institución militar, en el departamento de La Libertad.

H2: Existe relación entre la dimensión altas auto expectativas de las creencias irracionales y el bienestar psicológico en soldados de una institución militar, en el departamento de La Libertad.

H3: Existe relación entre la dimensión culpabilización de las creencias irracionales y el bienestar psicológico en soldados de una institución militar, en el departamento de La Libertad.

H4: Existe relación entre la dimensión intolerancia a la frustración de las creencias irracionales y el bienestar psicológico en soldados de una institución militar, en el departamento de La Libertad.

H5: Existe relación entre la dimensión causas externas de las creencias irracionales y el bienestar psicológico en soldados de una institución militar, en el departamento de La Libertad.

H6: Existe relación entre la dimensión miedo o ansiedad de las creencias irracionales y el bienestar psicológico en soldados de una institución militar, en el departamento de La Libertad.

H7: Existe relación entre la dimensión evitación de problemas de las creencias irracionales el bienestar psicológico en soldados de una institución militar, en el departamento de La Libertad.

H8: Existe correlación entre la dimensión dependencia de las creencias irracionales y el bienestar psicológico en soldados de una institución militar, en el departamento de La Libertad.

H9: Existe relación entre la dimensión indefensión de las creencias irracionales y el bienestar psicológico en soldados de una institución militar, en el departamento de La Libertad.

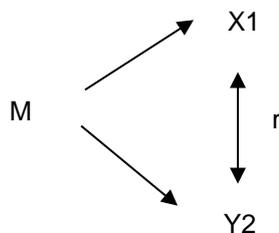
H10: Existe relación entre la dimensión pasividad de las creencias irracionales y el bienestar psicológico en soldados de una institución militar, en el departamento de La Libertad.

CAPÍTULO II. METODOLOGÍA

2.1. Tipo de investigación

El desarrollo del estudio tiene la finalidad de demostrar la presencia de relación estadística entre las variables para cuantificar los resultados la relacionan a un enfoque cuantitativo como afirma Hernández, Fernández y Baptista (2014). Asimismo, el carácter dimensionado de cada variable y ausencia de manipulación de variables la relacionaron al diseño de investigación de tipo no experimental. El alcance es descriptivo y correlacional Hernández, et al., (2014). Por la forma-momento único de aplicación de los instrumentos se le define como transversal por cuanto se observará el estado de las variables y sus relaciones en un momento dado, luego se procederá a describir los fundamentos teóricos y los fenómenos de estudio de las variables del problema y contrastar el grado de relación entre ellas. (p.154).

El diseño correlacional mantiene el siguiente esquema:



Donde:

M= muestra

r= Relación

X₁= Variable 1 (Creencias Irracionales)

Y₂= Variable 2 (Bienestar Psicológico)

2.2. Población y muestra (Materiales, instrumentos y métodos)

Definido la población como el conjunto de personas que reúnen características específicas y por el cual estamos interesados en investigar Octavio (2015), el presente estudio estuvo conformado por 175 soldados entre 18 y 25 años de edad de una institución militar del departamento La Libertad. En cuanto a la muestra, caracterizada como la representación de la población y como el sub grupo de la población Octavio (2015), se empleó la siguiente fórmula para una población finita con un margen error 0.05 nivel de confianza del 95%:

Para determinar el tamaño de la muestra se aplica la fórmula:

$$n = \frac{N * Z^2 * PQ}{(N - 1) * E^2 + Z^2 * PQ}$$

Se tiene:

P = Proporción de elementos con las características de interés

Q = 1 – P

E = Error de la muestra

N = Tamaño de la población de efectivos militares.

n = Tamaño de la muestra de efectivos militares.

Tenemos un nivel de confianza del 95% cuyo valor es (Z= 1.96), con un error de muestra del 5% (E= 0.05), y una varianza máxima de (P * Q = 0.25; P = 0.5 y Q = 0.5). Para asegurar el tamaño de la muestra lo adecuadamente grande.

$$n = \frac{1175 * 1.96^2 * 0.5 * 0.5}{(175 - 1) * 0.05^2 + 1.96^2 * 0.5 * 0.5}$$

$$n = 121$$

Por ende, estuvo conformada por 121 en soldados de una institución militar del departamento de La Libertad. Así mismo, para la selección de los sujetos que formaron parte de la muestra se aplicó el muestreo probabilístico ya que permitió calcular la

probabilidad de obtener cada una de las posibles muestras a través del tipo de muestreo aleatorio simple, procedimiento de selección que se basa en el uso de números aleatorios, para garantizar que todos los elementos de la población muestral tengan la misma probabilidad de ser elegidos para la muestra Anderson, Sweeney y Williams, (2008). También se tomó en cuenta los criterios de selección como el de inclusión y exclusión.

Criterios de inclusión

- Soldados de la institución militar de La Libertad.
- Soldado que voluntariamente deseen participar en el estudio.

Criterios de exclusión

- Aquellos soldados que presenten alguna limitación para completar la evaluación.
- Soldados que no deseen participar del estudio.

2.3. Técnicas e instrumentos de recolección y análisis de datos

La técnica definida como un procedimiento de investigación validado por la práctica con el objetivo de obtener y transformar información útil para la solución de problemas de conocimiento en las disciplinas científicas Rojas (2011), en el presente estudio, se usó como técnica la encuesta ya que brindó información sobre la problemática del estudio a través de la aplicación de instrumentos que reunieron los requisitos psicométricos indispensables en base a las variables del estudio Hernández, et al., (2014); así mismo, esta técnica permitió conseguir una gran variedad de datos a fin de proporcionar medidas consistentes y validas ante diversos enunciados mediante una planeación sensible Malhotra (2008).

Por ende, en la presente investigación se aplicó como encuesta dos instrumentos que son recursos para registrar información o datos sobre las variables Hernández et al., (2014). Uno de los instrumentos usados fue un inventario que evaluó la variable creencias irracionales a través de una recopilación extensa de enunciados que describieron normas de comportamiento en la que cada sujeto tuvo la posibilidad de responder de acuerdo al enunciado que caracteriza o no su conducta Mejía (2005); y el otro instrumento es una escala que evaluó la variable bienestar psicológico que comprendió como respuesta un número mayor o igual a 5 categorías de forma ordenada dispuestas en una serie enunciados mediante por el cual la persona investigada escogió la respuesta que representa mejor su comportamiento Mejía, (2005). A continuación, se detallará las características de cada instrumento.

Instrumento 1: Inventario de creencias irracionales

El Inventario de Creencias Irracionales de Ellis quien creó el instrumento en el año 1980, fue adaptado y publicado en versión castellana por Kay y Eshelman (1986) y Navas (1987). Está dirigido para la población de 12 años de edad en adelante con el objetivo de evaluar las 10 principales ideas irracionales propuestas por Ellis que causan y mantienen perturbaciones emocionales. Se administra de forma individual o grupal y el tiempo de aplicación es de 30 min aproximadamente. Se califica a través de respuestas dicotómicas: “Sí estoy de acuerdo” o “No estoy de acuerdo”. El cuestionario está constituido por 100 ítems; 50 ítems inversos son: 1, 21, 51, 71, 81, 2, 12, 42, 62, 72, 82, 3, 13, 23, 33, 53, 63,73, 24, 32, 84, 55, 75, 6, 26, 46, 66, 76, 96, 7, 27, 47, 67, 87, 8, 18, 28, 38, 78, 9, 19,49, 69, 79, 89, 10, 50, 70, 80, 90, 100. y 50 son ítems directos: 11, 31, 41, 61, 91, 22, 32, 52, 92, 43, 83, 93, 4, 14, 44, 54,64, 74, 94,

5, 15, 25, 35, 45, 65, 85, 95, 16, 36, 56, 86, 17, 37, 57, 77, 97, 48, 58, 68, 88, 98, 29, 39, 59, 99, 20, 30, 40, 60., conformado por 10 dimensiones que explora 10 creencias irracionales que a continuación serán detallados.

Las 10 categorías o ideas irracionales principales de las que menciona el inventario son las siguientes:

- Para un adulto es absolutamente necesario tener el cariño y la aprobación de sus semejantes, familia y amigos. Creencia irracional I: necesidad de aceptación.
- Debe ser indefectiblemente competente y casi perfecto en todo lo que emprende. Creencia irracional II: Altas auto expectativas.
- Ciertas personas son malas, viles y perversas y deberían ser castigadas. Creencia irracional III: Culpabilización.
- Es horrible cuando las cosas no van como uno quisiera que fueran. Creencia irracional IV: Intolerancia a la frustración.
- Lo acontecimientos externos son la causa de la mayoría de las desgracias de la humanidad; la gente simplemente reacciona según cómo los acontecimientos inciden sobre sus emociones. Creencia irracional V: Causas externas.
- Se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa. Creencia irracional VI: Miedo o ansiedad.
- Es más fácil evitar los problemas y responsabilidades de la vida que hacerles frente. Creencia irracional VII: Evitación de problemas.
- Se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo. Creencia irracional VIII: Dependencia.
- El pasado tiene gran influencia en la determinación del presente. Creencia irracional IX: Indefensión.

- La felicidad aumenta con la inactividad, la pasividad y el ocio indefinido. Creencia irracional X: Pasividad.

Validez, caracterizado como el grado en que un instrumento mide realmente la variable que pretende medir” Hernández, Fernández y Baptista (2014 p. 200). Por ende, Navas, (1989) indicó que el instrumento posee amplia aceptación y el uso de expertos en la clínica y en la investigación le otorgan validez de contenido. Por su parte, Ponce y Orosco, (2016) determinó datos moderados y significativos a través de Pearson (r) en universitarios de primer año indicando que la escala presenta validez de constructo. En consecuencia, no se han encontrado datos numéricos acerca de la validez general, sin embargo, su amplia aceptación y uso en la parte clínica, le una otorga validez de contenido de 0,90 Velásquez (2002). Y **confiabilidad**, en esencia es el grado en que un instrumento produce resultados consistentes y coherentes Hernández et al. (2014). Mediante el estudio de Otero (2004) indicó un coeficiente alfa de Cronbach general de 0.76, así como valores entre 0.56 a 0.72 para cada creencia lo cual indicaría que el instrumento y cada creencia poseen una confiabilidad adecuada. Por su parte, Velásquez (2002) obtuvo un coeficiente de 0.74 lo que le permitió concluir que la prueba es confiable y permite obtener puntuaciones consistentes. En el presente estudio se prosiguió con la aplicación de la prueba piloto dirigido a 30 soldados Malhotra (2008) con el objetivo de medir propiedades métricas del inventario determinándose a través del coeficiente alfa de Cronbach un valor de 0.812 considerándose un instrumento muy aceptable.

Instrumento 2: Escala de Bienestar Psicológico

La escala de bienestar psicológico cuyo nombre original es PWBS- Psychological Well-Being Scale tiene como autor a (Ryff, 1987) adaptado en Perú por Cubas (2003), en estudiantes de 18 a 31 años de edad de una universidad privada de Lima. El tiempo de aplicación es de 20 minutos aproximadamente y se aplica de manera individual y colectiva a partir de los 18 años. La escala está compuesta por 84 ítems en total y 14 ítems por dimensión, siguiendo una escala de tipo Likert con puntuación de totalmente en desacuerdo (1 punto), desacuerdo (2 puntos), ligeramente en desacuerdo (3 puntos), ligeramente de acuerdo (4 puntos), de acuerdo (5 puntos) y totalmente de acuerdo (6 puntos). Los puntajes mencionados son ítems con dirección positiva. Estas puntuaciones son invertidas cuando los ítems son presentados en dirección negativa.

Está conformado por las siguientes dimensiones: auto aceptación (ítems: 6, 12, 181, 24, 30, 36, 42, 48, 54, 60, 66, 72, 78, 84), relaciones positivas ítems (ítems: 1, 7, 13, 19, 25, 31, 37, 43, 49, 55, 61, 67, 73, 79), crecimiento personal (ítems: 4, 10, 16, 22, 28, 34, 40, 46, 52, 58, 64, 70, 76, 82), manejo del ambiente (ítems: 3, 9, 15, 21, 27, 33, 39, 45, 51, 57, 63, 69, 75, 81), sentido de vida (ítems: 5, 11, 17, 23, 29, 35, 41, 47, 53, 59, 65, 71, 77, 83), autonomía (ítems: 2, 8, 14, 20, 26, 32, 38, 44, 50, 56, 62, 68, 74, 80).

Validez, la validación inicial de la prueba Ryff (1989), que fue realizada con veinte ítems para cada dimensión, presentó una alta consistencia interna y confiabilidad test-retest. Asimismo, obtuvo validez convergente con instrumentos previos que medían el bienestar y divergente con medidas opuestas al bienestar psicológico. Ryff (1989); Ryff y Keyes (1995). Después Cubas (2003), sometió la escala a un análisis factorial

de componentes principales, dicho análisis mostró la presencia de un factor que agrupaba a las 6 sub escalas y que explicaba el 64.1% de la varianza. Y **confiabilidad** Según la adaptación peruana, el estudio de Cubas (2002), determinó un alfa de Cronbach de .89 de la escala global y para las escalas específicas obtuvieron índices de confiabilidad por encima de .79 para autonomía; 0.80 para relación con otros; 0.80 para manejo del ambiente; 0.78 para crecimiento personal; 0.82 para sentido de vida; y 0.87 para auto aceptación. Según Pérez (2017) obtiene un puntaje de 0.894, lo que lo ubica en un instrumento con alta confiabilidad.

En el presente estudio se obtiene el coeficiente Alfa de Cronbach de 0.906 a través de la prueba piloto, indicando que el instrumento es muy aceptable para su aplicación.

2.4. Procedimientos

En primera instancia, se solicitó el permiso de la institución militar para realizar la prueba piloto de ambos instrumentos considerando los criterios de inclusión y exclusión; luego de ello, se coordinó con el comandante y sub oficiales fijando la fecha y hora para la aplicación de los instrumentos. Posteriormente, después de haber coordinado fecha y hora, se aplicó el consentimiento informado y los instrumentos que evaluaron las variables investigadas. Este procedimiento fue importante para prevenir sesgos y errores. Para finalizar este punto, se procedió a crear una base en Microsoft Excel para ordenar la información y luego fue trasladado al programa estadístico SPSS versión 24 para el respectivo análisis psicométrico con el objetivo de determinar la confiabilidad de los instrumentos usados a través del coeficiente alpha de Cronbarh y la validez de los ítems a través del coeficiente de correlación ítem-test corregido.

Para identificar a los sujetos que conformaron la muestra, primero se gestionó con la institución el acceso a las listas con los nombres de todos los soldados del instituto militar; luego, de forma ordenada según el documento proporcionado por la institución militar a cada sujeto se le asignó un número del 1 al 175, toda la población; seguidamente, se ingresó los números de forma consecutiva en el programa Microsoft Excel ya que se aplicó la función aleatoria = aleatorio. entre (1;175) para identificar a los 121 soldados.

Después de haber gestionado el permiso correspondiendo con la institución, de haber identificado a los sujetos que formaron parte de la muestra y de haber coordinado con el comandante y los sub oficiales la fecha y hora de aplicación se prosiguió a buscar a los soldados y se procedió a explicar los alcances y objetivos de la investigación; luego, el consentimiento informado según lo dispuesto por el Colegio de Psicólogos del Perú (2017) de tal forma que fue leído en voz alta conjuntamente con los militares en la que se habló sobre el principio de autonomía en la que se mencionó el respeto de la decisión para acceder a la evaluación a través de la aplicación de los instrumentos, se habló del principio de beneficencia y no maleficencia, que hizo referencia a salvaguardar la integridad buscando el bien de los soldados, se habló del principio de justicia en la que se mencionó que se dejará de lado todo tipo de discriminación Gómez, (2009), así mismo se habló del anonimato en la que se mencionó que no se pedirá que registren sus nombres y se habló sobre la confidencialidad ya que la información brindada no será proporcionada a nadie solo para los fines de la presente investigación Meo (2010). Finalmente, después de haber informado las consideraciones éticas, se continuó a la aplicación de ambos instrumentos.

Para el análisis estadístico, en primer lugar, se procedió a elaborar una base de datos en el programa Microsoft Excel en la que se ordenó la información respecto a las respuestas de cada sujeto proporcionado en cada instrumento. Luego se trasladó toda la información al programa estadístico SPSS versión 24 para proceder al análisis estadístico respectivo. Se utilizaron estadísticos inferenciales y descriptivos, para la contratación de hipótesis referente a la distribución normal de las puntuaciones obtenidas y para el análisis de correlación entre las variables estudiadas.

En el programa estadístico, se aplicó la prueba de normalidad de Kolmogorov – Smirnov para ambas variables por lo que se obtuvo diferencia altamente significativa ($p < .01$) con distribuciones normales y anormales, tanto nivel general como en sus dimensiones tanto para creencias irracionales y bienestar psicológico por lo que se aplicó el coeficiente de correlación rho de Spearman para el análisis correlacional de las variables Creencias Irracionales y Bienestar Psicológico, además se evaluó la magnitud de las correlaciones a través del tamaño de efecto según el punto de corte de Cohen (1992) quien planteó los criterios para tipos del tamaño del efecto para la contrastación de hipótesis.

CAPÍTULO III. RESULTADOS

Tabla 1

Correlación entre creencias irracionales y bienestar psicológico

	Creencias Irracionales		Tamaño de efecto
	Coefficiente de Correlación (rho)	Sig. (p)	
Bienestar psicológico	-,365	,000**	Mediano

Nota: ** $p < 0.01$ altamente significativo; rho: coeficiente de correlación de Spearman

En la tabla 1, se evidencia el coeficiente de correlación rho de Spearman entre creencias irracionales y bienestar psicológico, en soldados de una institución militar del departamento de La Libertad, el cual indica una correlación inversa, con tamaño de efecto mediano y altamente significativa entre ambas variables. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, afirmándose que existe relación entre las creencias irracionales y el bienestar psicológico en los soldados de una institución militar en el departamento de La Libertad.

Tabla 2

Correlación de la dimensión necesidad de aceptación de las creencias irracionales con el bienestar psicológico

	Necesidad de aceptación		Tamaño de efecto
	Coeficiente de correlación		
	(rho)	Sig. (p)	
Autoaceptación	-,269	,003**	Pequeño
Relaciones positivas con los otros	-,300	,001**	Mediano
Crecimiento Personal	-,455	,000**	Mediano
Manejo del ambiente	-,257	,004**	Pequeño
Sentido de Vida	-,333	,000**	Mediano
Autonomía	-,352	,000**	Mediano

Nota: ** p<0.01 altamente significativo; rho: coeficiente de correlación de Spearman

En la tabla 2, se presentan los coeficientes de correlación entre la dimensión Necesidad de aceptación de las Creencias Irracionales con las dimensiones de Bienestar Psicológico, en soldados de una institución militar del departamento de La Libertad. Se evidencia una correlación inversa con tamaño de efecto pequeño y altamente significativa entre la dimensión Necesidad de aceptación con las dimensiones Auto aceptación y Manejo del ambiente del Bienestar Psicológico. Igualmente, se observa correlación inversa con tamaño de efecto mediano y altamente significativa entre Necesidad de aceptación y las dimensiones Relaciones positivas con los otros, Crecimiento Personal, Sentido de Vida y Autonomía, del Bienestar Psicológico. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna afirmándose que existe relación entre necesidad de aceptación de las creencias irracionales con las dimensiones de bienestar psicológico en los soldados de una institución militar en el departamento de La Libertad.

Tabla 3

Correlación de la dimensión altas auto expectativas de las creencias irracionales con el bienestar psicológico

	Altas auto expectativas		Tamaño de efecto
	Coeficiente de correlación		
	(rho)	Sig. (p)	
Autoaceptación	-,309	,001**	Mediano
Relaciones positivas con los otros	-,287	,001**	Pequeño
Crecimiento Personal	-,314	,000**	Mediano
Manejo del ambiente	-,244	,007**	Pequeño
Sentido de Vida	-,295	,001**	Pequeño
Autonomía	-,332	,000**	Mediano

Nota: ** p<0.01 altamente significativo; rho: coeficiente de correlación de Spearman

En la tabla 3, se presentan los coeficientes de correlación entre la dimensión altas auto expectativas de las Creencias Irracionales con las dimensiones de Bienestar Psicológico, en soldados de una institución militar del departamento de La Libertad. Se evidencia una correlación inversa con tamaño de efecto pequeño y altamente significativa entre la dimensión altas auto expectativas con las dimensiones Relaciones positivas con los otros, Manejo del ambiente y Sentido de Vida del Bienestar Psicológico. Igualmente, se observa correlación inversa con tamaño de efecto mediano y altamente significativa entre altas auto expectativas y las dimensiones Auto aceptación, Crecimiento Personal, y Autonomía del Bienestar Psicológico. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna afirmándose que existe relación entre altas auto expectativas de las creencias irracionales con las dimensiones de bienestar psicológico en los soldados de una institución militar en el departamento de La Libertad.

Tabla 4

Correlación de la dimensión culpabilización de las creencias irracionales con el bienestar psicológico

	Culpabilización		Tamaño de efecto
	Coefficiente de correlación (rho)	Sig. (p)	
Autoaceptación	-,148	,105	-
Relaciones positivas con los otros	-,159	,081	-
Crecimiento Personal	-,154	,091	-
Manejo del ambiente	-,088	,339	-
Sentido de Vida	-,187	,040*	Pequeño
Autonomía	-,131	,151	-

Nota: * $p < 0.05$ significativo; rho: coeficiente de correlación de Spearman

En la tabla 4, se presentan los coeficientes de correlación entre la dimensión culpabilización de las Creencias Irracionales con las dimensiones de Bienestar Psicológico, en soldados de una institución militar del departamento de La Libertad. Se evidencia una correlación inversa con tamaño de efecto pequeño y significativa entre la dimensión culpabilización con la dimensión Sentido de Vida del Bienestar Psicológico. Por otro lado, no se encontró evidencia de correlación significativa entre culpabilización y las dimensiones Autoaceptación, Relaciones positivas con los otros, manejo de ambiente, Crecimiento Personal y Autonomía, del Bienestar Psicológico. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna afirmándose que solo existe relación entre culpabilización de las creencias irracionales con la dimensión Sentido de vida del bienestar psicológico en los soldados de una institución militar en el departamento de La Libertad.

Tabla 5

Correlación de la dimensión intolerancia a la frustración de las creencias irracionales con el bienestar psicológico

	Intolerancia a la Frustración		Tamaño de efecto
	Coefficiente de correlación (rho)	Sig. (p)	
Autoaceptación	-,191	,036*	Pequeño
Relaciones positivas con los otros	-,211	,020*	Pequeño
Crecimiento Personal	-,285	,002**	Pequeño
Manejo del ambiente	-,319	,000**	Mediano
Sentido de Vida	-,296	,001**	Pequeño
Autonomía	-,293	,001**	Pequeño

Nota: *p<0.05 significativo; ** p<0.01 altamente significativo; rho: coeficiente de correlación de Spearman

En la tabla 5, se presentan los coeficientes de correlación entre la dimensión intolerancia a la Frustración de las Creencias Irracionales con las dimensiones de Bienestar Psicológico, en soldados de una institución militar del departamento de La Libertad. Se evidencia una correlación inversa con tamaño de efecto mediano y altamente significativa entre la dimensión intolerancia a la Frustración con la dimensión Manejo del ambiente del Bienestar Psicológico. Igualmente, se encontró evidencia de correlación inversa significativa con tamaño de efecto pequeño entre intolerancia a la Frustración y las dimensiones Auto aceptación y Relaciones positivas con los otros. Asimismo, existe correlación inversa con tamaño de efecto pequeño y altamente significativa entre intolerancia a la Frustración y las dimensiones Crecimiento Personal, Sentido de Vida y Autonomía del Bienestar Psicológico. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, afirmándose que existe relación entre intolerancia a la frustración de las creencias irracionales con las dimensiones de bienestar psicológico en los soldados de una institución militar en el departamento de La Libertad.

Tabla 6

Correlación de la dimensión causas externas de las creencias irracionales con el bienestar psicológico

	Causas externas		Tamaño de efecto
	Coeficiente de correlación		
	(rho)	Sig. (p)	
Autoaceptación	,017	,152	-
Relaciones positivas con los otros	-,051	,182	-
Crecimiento Personal	-,162	,076	-
Manejo del ambiente	-,088	,135	-
Sentido de Vida	-,148	,104	-
Autonomía	-,207	,023*	Pequeño

Nota: * $p < 0.05$; rho: coeficiente de correlación de Spearman

En la tabla 6, se presentan los coeficientes de correlación entre la dimensión Causas externas de las Creencias Irracionales con las dimensiones de Bienestar Psicológico, en soldados de una institución militar del departamento de La Libertad. Se encontró evidencia de correlación significativa de tamaño efecto pequeño, entre la dimensión Causas externas con la dimensión Autonomía del Bienestar Psicológico ($\rho = -.207$). Por otro lado, no se encontró evidencia de correlación significativa entre Causas externas y las dimensiones Crecimiento Personal y Sentido de Vida, Autoaceptación, Relaciones positivas con los otros y Manejo del ambiente. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, afirmándose que solo existe relación entre causas externas de las creencias irracionales con la dimensión Autonomía del bienestar psicológico en los soldados de una institución militar en el departamento de La Libertad.

Tabla 7

Correlación de la dimensión miedo o ansiedad de las creencias irracionales con el bienestar psicológico

	Miedo o Ansiedad		Tamaño de efecto
	Coeficiente de correlación (rho)	Sig. (p)	
Autoaceptación	,043	,143	-
Relaciones positivas con los otros	,231	,011*	Pequeño
Crecimiento Personal	,176	,054	-
Manejo del ambiente	,097	,288	-
Sentido de Vida	,104	,256	-
Autonomía	,191	,035*	Pequeño

Nota: * $p < 0.05$; rho: coeficiente de correlación de Spearman

En la tabla 7, se presentan los coeficientes de correlación entre la dimensión Miedo o Ansiedad de las Creencias Irracionales con las dimensiones de Bienestar Psicológico, en soldados de una institución militar del departamento de La Libertad. Se evidencia una correlación directa con tamaño de efecto pequeño y significativa entre la dimensión Miedo o Ansiedad con las dimensiones Relaciones positivas con los otros y Autonomía del Bienestar Psicológico. Igualmente, No se encontró evidencia de correlación significativa entre Miedo o Ansiedad y las dimensiones Crecimiento Personal y Sentido de Vida, Autoaceptación y Manejo del ambiente. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, afirmándose que solo existe relación entre miedo o ansiedad de las creencias irracionales con las dimensiones Relaciones positivas con los otros y Autonomía de bienestar psicológico en los soldados de una institución militar en el departamento de La Libertad.

Tabla 8

Correlación de la dimensión evitación de problemas de las creencias irracionales con el bienestar psicológico

	Evitación de problemas		Tamaño de efecto
	Coefficiente de correlación (rho)	Sig. (p)	
Autoaceptación	-,120	,190	-
Relaciones positivas con los otros	-,068	,158	-
Crecimiento Personal	-,154	,091	-
Manejo del ambiente	-,145	,113	-
Sentido de Vida	-,142	,121	-
Autonomía	-,195	,032*	Pequeño

Nota: * $p < 0.05$; rho: coeficiente de correlación de Spearman

En la tabla 8, se presentan los coeficientes de correlación entre la dimensión Evitación de problemas las Creencias Irracionales con las dimensiones de Bienestar Psicológico, en soldados de una institución militar del departamento de La Libertad. Se evidencia una correlación inversa con tamaño de efecto pequeño y significativa entre la dimensión Evitación de problemas con la dimensión Autonomía del Bienestar Psicológico. Igualmente, no se encontró evidencia de correlación significativa entre Evitación de problemas y las dimensiones Autoaceptación, Relaciones positivas con los otros, Crecimiento Personal, Manejo del ambiente y Sentido de Vida, del Bienestar Psicológico. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna afirmándose que solo existe relación entre evitación de problemas de las creencias irracionales con la dimensión Autonomía del bienestar psicológico en los soldados de una institución militar en el departamento de La Libertad.

Tabla 9

Correlación de la dimensión dependencia de las creencias irracionales con el bienestar psicológico

	Dependencia		Tamaño de efecto
	Coefficiente de correlación (rho)	Sig. (p)	
Autoaceptación	-,028	,158	-
Relaciones positivas con los otros	-,083	,167	-
Crecimiento Personal	-,094	,104	-
Manejo del ambiente	,043	,140	-
Sentido de Vida	-,059	,122	-
Autonomía	-,088	,136	-

Nota: rho: coeficiente de correlación de Spearman

En la tabla 9, se presentan los coeficientes de correlación entre la dimensión dependencia de las Creencias Irracionales con las dimensiones de Bienestar Psicológico, en soldados de una institución militar del departamento de La Libertad. No se encontró evidencia de correlación significativa de la dimensión dependencia con las dimensiones de Bienestar Psicológico. Por lo tanto, se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alterna, es decir no existe relación entre dependencia de las creencias irracionales con las dimensiones de bienestar psicológico en los soldados de una institución militar en el departamento de La Libertad.

Tabla 10

Correlación de la dimensión indefensión de las creencias irracionales con el bienestar psicológico

	Indefensión		Tamaño de efecto
	Coeficiente de correlación		
	(rho)	Sig. (p)	
Autoaceptación	-,085	,156	-
Relaciones positivas con los otros	-,042	,148	-
Crecimiento Personal	-,018	,146	-
Manejo del ambiente	,044	,135	-
Sentido de Vida	-,059	,118	-
Autonomía	-,048	,100	-

Nota: rho: coeficiente de correlación de Spearman

En la tabla 10, se presentan los coeficientes de correlación entre la dimensión Indefensión de las Creencias Irracionales con los indicadores de Bienestar Psicológico, en soldados de una institución militar del departamento de La Libertad. No se encontró evidencia de correlación significativa de Indefensión con las dimensiones de Bienestar Psicológico. Por lo tanto, se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alterna; es decir no existe relación entre indefensión de las creencias irracionales con las dimensiones de bienestar psicológico en los soldados de una institución militar en el departamento de La Libertad.

Tabla 11

Correlación de la dimensión pasividad de las creencias irracionales con el bienestar psicológico

	Pasividad		Tamaño de efecto
	Coeficiente de correlación		
	(rho)	Sig. (p)	
Autoaceptación	-,094	,105	-
Relaciones positivas con los otros	-,052	,169	-
Crecimiento Personal	-,101	,173	-
Manejo del ambiente	-,081	,174	-
Sentido de Vida	-,036	,198	-
Autonomía	-,110	,131	-

Nota: rho: coeficiente de correlación de Spearman

En la tabla 11, se presentan los coeficientes de correlación entre la dimensión Pasividad de las Creencias Irracionales con las dimensiones de Bienestar Psicológico, en soldados de una institución militar del departamento de La Libertad. Se evidencia que no hay correlación entre la dimensión Pasividad con las dimensiones Crecimiento personal y Autonomía, Autoaceptación, Relaciones positivas con los otros, Manejo del ambiente y Sentido de Vida de Bienestar Psicológico. Por lo tanto, se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alterna afirmándose que no existe relación entre pasividad de las creencias irracionales con las dimensiones de bienestar psicológico en los soldados de una institución militar en el departamento de La Libertad.

CAPÍTULO IV. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

4.1 Discusión

Las ideas irracionales se basan en patrones cognitivos como lo son: la visión negativa acerca de sí mismo, en el cual la persona se contempla como alguien desdichado, interpreta sus experiencias de una manera negativa, llegando a sentirse frustrado. Así mismo la OMS (2017), menciona que la presencia de creencias irracionales puede ocasionar en su mayoría depresión y ansiedad afectando el bienestar psicológico. Ante este contexto, el presente estudio se realizó con soldados pertenecientes a una institución militar, los cuales no son ajenos a esta realidad; ya que, como seres humanos poseen creencias que pueden ser racionales o irracionales.

Frente a ello con el presente estudio se pretende corroborar si existe relación o no entre las creencias irracionales y el bienestar psicológico en soldados de una Institución militar del departamento de la Libertad, así como también las correlaciones entre las dimensiones de las variables, todas ellas puestas a verificación de acuerdo a las hipótesis planteadas. Por ello a continuación se describirá el análisis de los resultados obtenidos.

Con respecto a la hipótesis general del presente estudio se halló relación inversa, con tamaño de efecto mediano y altamente significativa ($-0,365$; $p=,000$) entre las creencias irracionales y el bienestar psicológico. Estos resultados concuerdan con lo hallado por Núñez (2015), quien halló que las creencias irracionales si se relacionan con los niveles de bienestar psicológico [$X^2 (2) = 84.51$ $p, < 0.001$], en pacientes que acuden a un hospital provincial de Ecuador. Cabe resaltar que a pesar de que en ambas investigaciones se hallaran correlaciones significativas entre las variables, estas difieren en cuanto a la población y país de procedencia

de los participantes. Ante los hallazgos reportados Flores respalda (2012), mencionando que los acontecimientos extremos pueden desencadenar intensas emociones negativas o diversos trastornos en los soldados trujillanos como problemas como la depresión, la tristeza, el estrés, entre otras. Afirmándose que a mayores creencias irracionales menor es el bienestar psicológico en la población de estudio; de igual manera Deci y Ryan (1985), consideran que aquellas personas que no encuentran congruencia entre los pensamientos y sus necesidades, generándoles un malestar, están predispuestos a disminuir gravemente su motivación por desarrollarse y por lo tanto, presentar a motivación, con lo cual identificarían que lo que les va ocurriendo no es lo que desean y esto les genera malestar emocional sobre sí mismos. De esta manera como sugiere Chircov y Ryan (2001), las personas que presentan creencias irracionales presentan un mal ajuste psicológico y esto genera en ellos una disminución en la motivación intrínseca con la cual presentarían dificultades en su funcionalidad y autonomía, lo que lesionaría su bienestar subjetivo. Por todo ello en función al tamaño efecto es posible que los militares que presenten creencias irracionales desarrollan dificultades para motivarse intrínsecamente para lograr satisfacer sus necesidades y de esta manera autoanalizarse, llegando a afectar su percepción de bienestar.

En cuanto a la hipótesis específica 1, se evidenció correlación inversa con tamaño de efecto pequeño y altamente significativa entre la dimensión Necesidad de aceptación con la dimensión Auto aceptación, frente a estos hallazgos se afirma que, a mayor necesidad de aceptación de las creencias irracionales caracterizado como aquel pensamiento necesario de ser querido y aprobado por las personas significativas, menor es la presencia de la auto aceptación; esto puede explicarse según Velásquez (2016), las personas que presentan creencias irracionales sostienen un forma de auto sufrimiento, con el cual poder mantener

una autoestima saludable es una tarea muy ardua, ya que la persona se relega y está a la espera de la aprobación externa; lo que lacera su autoconcepto, limitando el reconocimiento de sí mismo, al punto de que pueda rechazarse.

Así mismo se observa correlaciones inversas con tamaño de efecto mediano y altamente significativa entre Necesidad de aceptación y la dimensión Relaciones positivas con los otros, esto indica que las personas que buscan aceptación como una necesidad apremiante, evidenciaran detrimento en sus relaciones sociales; según Valle, Gonzales, Nuñez, y Gonzalez, (1998) señala que, la información que los sujetos significativos aportan sobre el sujeto, tiene un papel preponderante en el autoconcepto, es así que la percepción que se tenga de su desempeño familiar, social, o laboral se verá afectado por las interpretación que este crea que los demás ostentan sobre sí; es así que se presentan la posibilidad que el militar al experimentar errores cognitivos que no le permiten conocer realmente lo que se piensa de él, su capacidad de relacionarse con su entorno, presentando dificultades para superar situaciones difíciles de interrelación complicadas como asumir responsabilidades, disculparse o reconocer acciones, etc.; con lo que se vería afectado su forma de vivir y su salud mental.

De igual manera, se evidenció correlación inversa con tamaño de efecto Mediano y altamente significativa entre la dimensión Necesidad de aceptación con la dimensión Crecimiento Personal. Es decir que aquellas personas que presenten mayor necesidad de ser aceptados, evidencian menor desarrollo personal, según Minchinton (2005), las ideas irracionales que al principio parecen ser sanas, lesionan rápidamente la autoestima, que es aquella manifestación de afecto de la persona sobre sí mismo, por lo que su manifestación

alterada será más evidente para los demás y para sí mismo, con lo cual generará ideas falsas para intentar adaptarse, de manera errónea, predisponiéndose a la aceptación externa más que a la de sí mismo, comprometiendo su autorrealización e ideales, ya que el efecto de las ideas irracionales altera todas las facetas de su vida; comprometiendo su crecimiento personal.

Se evidenció correlación inversa con tamaño de efecto pequeño y altamente significativa entre la dimensión Necesidad de aceptación con la dimensión Manejo del ambiente, de esta manera se entiende que aquellos militares que sujeten sus pensamientos a la necesidad de aceptación evidenciarán niveles bajos en su capacidad para manejar el ambiente que les rodea; según David, Lynn, y Ellis, (2010), Al estar ligados a la necesidad aprobación, las personas suelen perder el control de su contexto, ya que no reconocen sus capacidades y de esta manera no pueden observar las oportunidades que se les presenta, lo que puede generarles conflictos en cuanto a su crecimiento personal, afectando su estabilidad emocional y su bienestar psicológico; aun así estas crisis no le hagan cambiar la actitud dogmática que presentan en función de sus creencias irracionales.

Se evidenció correlación inversa con tamaño de efecto pequeño y altamente significativa entre la dimensión Necesidad de aceptación con la Sentido de Vida, esto puede entenderse en el sentido de que los militares que busquen la aprobación externa muestren una menor claridad al momento de establecerse metas realizables. Esto puede ser explicado según (Gabalda, 2006), Es decir que las ideas irracionales de necesidad de la probación, genera en el sujeto efecto negativos en su desenvolvimiento, siendo así que se impone pensamiento de obligaciones ficticias que los demás esperan de su persona, los cuales suelen ser actividades

que no van en sintonía con lo que el sujeto desea o quiere lograr; lo que le perturba y se convierte en un obstáculo para alcanzar su bienestar psicológico.

Se determinó correlación inversa con tamaño de efecto pequeño y altamente significativa entre la dimensión necesidad de aceptación con la dimensión Autonomía, del Bienestar Psicológico. Esto señala que a mayor interés de ser aceptado por los demás el soldado manifestará menor capacidad de autonomía, según Velásquez (2016), la autonomía es la capacidad del sujeto de poder resolver sus necesidades en función a sus habilidades y capacidades, el cual se identifica a partir del desarrollo del autoconcepto; sin embargo, al buscar ser determinado por la opinión externa las personas difícilmente observan sus capacidades y no llegan a generar un adecuado autoconcepto con lo cual su capacidad de autonomía se ve mermada y de igual manera su bienestar psicológico

Del mismo modo, con respecto a la hipótesis específica 2 se evidenció una correlación inversa con tamaño de efecto mediano y altamente significativa entre la dimensión Altas auto expectativas con las dimensiones auto aceptación; frente a estos hallazgos Guzmán (2012), menciona que las personas pueden minusvalorar sus propias capacidades y el resultado de estas al manifestar ideas irracionales de perfección, por lo que las acciones desarrolladas siempre tendrán algo que mejorar y se irá quitando importancia en todos los aspectos posibles a su autoconcepto, ya que el constante rechazo hacia sí mismo dificulta auto aceptación y por ende el malestar consigo mismo se evidencia alterando su bienestar psicológico.

Del mismo modo, se evidenció una correlación inversa con tamaño de efecto pequeño y altamente significativa entre la dimensión Altas auto expectativas con la dimensión relaciones positivas con los otros, los soldados que presentan un alta autocritica en post de la perfección, evidencian una menor capacidad para relacionarse de manera adecuada con los demás, este resultado puede explicarse según Ellis (1999), Sugiere que las creencias irracionales generan sentimientos disfuncionales en las personas como es la ira, odio a sí mismos, autocompasión, etc. que afecta la forma en como las personas van a relacionarse, generando acciones de inseguridad o agresividad o aislamiento o sus antípodas con lo que desarrollar una relación estable y sana pudiera ser muy complicado.

Asimismo, se evidenció una correlación inversa con tamaño de efecto mediano y altamente significativa entre la dimensión Altas auto expectativas con la dimensión Crecimiento Personal, esto significa que los soldados que tienen altas auto expectativas de sí mismos, presentan dificultades para poder reconocer sus capacidades y así mismo de desarrollar su potencial con lo cual su crecimiento personal se limita. Según Ellis y Bernard (1985), las creencias irracionales, conducen al desarrollo de conductas que hacen a la persona destruirse específicamente al hacer exaltar sus errores en búsqueda de perfección las personas limitan su crecimiento y se auto derrotan, con lo cual vivir plenamente se convierte una odisea.

Del mismo modo, se evidenció una correlación inversa con tamaño de efecto pequeño y altamente significativa entre la dimensión Altas auto expectativas con la dimensión Manejo del ambiente, según Mazariegos (2013), suele suceder que las personas que buscan de manera irracional el perfeccionismo, tienden gravemente a magnificar sus errores, con lo cual se les dificulta reconocer y darle importancia a su manejo de los errores y el resultado

real en la realidad, pudiendo tener una interpretación negativa de sus experiencias, con lo cual es posible que manifiesten inseguridad para enfrentarse a circunstancias difíciles e importantes, por sí mismos, alimentando de esta manera una visión negativa del futuro como de sí mismos, lo que sugiere que generarían malestar consigo mismos, afectando su salud. Por ello los soldados que tienden a magnificar sus errores en búsqueda de la perfección, suelen manifestar menor control del entorno y aprovechamiento de oportunidades.

Igualmente, se evidenció una correlación inversa con tamaño de efecto pequeño y altamente significativa entre la dimensión Altas auto expectativas con la dimensión Sentido de Vida, frente a este resultado se puede decir que los soldados que buscan el perfeccionismo, experimentan dificultades para alcanzar metas objetivas y realizables García, Martínez, Sellés, y Soucase (2018), para alcanzar un estado de bienestar psicológico las personas han de desarrollar tres criterios fundamentales, aceptación de responsabilidad personal, autonomía e independencia económica, sin embargo, al no haber una aceptación de responsabilidad objetiva, sino exagerada, es posible que no se logre una adultez sana, ya que es el resultado de una ausencia de autodefinición y auto comprensión, lo que ciertamente sucede al estar a la expectativa de los errores y de la perfección.

Asimismo, se determinó relación inversa con tamaño de efecto mediano y altamente significativa entre la dimensión Altas auto expectativas con la dimensión Autonomía , según Chaves y Quiceno (2010), es posible que las personas se propongan metas de manera irracional, generando ideas erróneas de sus capacidades, lo que produciría consecuencias psicológicas negativas, es común observar que estas personas se auto determinan a través de los verbos debo o tengo que, con lo cual es posible que su autoconcepto se deteriore y le

genere conflicto al no poder alcanzar lo que se determinó, limitando su capacidad de autonomía, presentando una probable insatisfacción con su persona. Por lo tanto, a mayor error cognitivo de altas auto expectativas, menor será el bienestar psicológico en los militares estudiados.

Con respecto a la hipótesis específica 3 se evidenció una correlación inversa con tamaño de efecto pequeño y significativa entre la dimensión culpabilización con la dimensión Sentido de vida del Bienestar Psicológico. Igualmente, es posible afirmar que a mayor culpabilización menor será el sentido de vida de los soldados. Frente a los hallazgos obtenidos Linares (2020), menciona que la culpa es una emoción muy destructiva que afecta nuestras posibilidades de crecer como persona y en el camino se va perdiendo el sentido de vivir. Las situaciones que lo desencadenan son múltiples pero el factor que lo mantiene vivo es constante. Así mismo Ryan, Huta y Deci 2008, como se citó en Vázquez, Hervás, Rahona, Gómez (2009), mencionan que la culpa es una creencia que no permite vivir de forma plena, impidiendo el desarrollo del potencial humano.

Respecto a la hipótesis específica 4 se evidenció Existe correlación inversa con tamaño de efecto pequeño y significativa entre Intolerancia a la frustración y las dimensiones Autoaceptación. Es decir que, a mayor incapacidad de tolerar la frustración, la población de estudio evidenciará menor capacidad de aceptación de sí mismo. El incipiente desarrollo del autoconcepto genera en las personas una falsa idea de sí mismos, pudiéndose identificar como personas que no tienen capacidad de afrontar problemas o limitaciones que surgen a lo largo de sus experiencias vitales, estas creencias erróneas son limitantes para poder observarse de manera real e identificar los aciertos y virtudes y trabajar sobre los errores para

lograr una adecuada autoaceptación, con lo cual no podrán llegar a sentirse cómodos consigo mismos Velásquez (2016).

Se evidenció una correlación inversa con tamaño de efecto pequeño y significativa entre la dimensión Intolerancia a la frustración con Relaciones positivas con los otros, Ellis(1999), sugiere que las personas con creencias irracionales, pueden evidenciarse con emociones alteradas, debido a las creencias irracionales, de esta manera pueden manifestarse con agresividad, autocompasión, sobre crítica, etc, en post de aliviar el malestar que sufren debido a las ideas que han desarrollado. Es así que establecer relaciones sociales se convertirá en una situación difícil, para sí mismo y los demás, ya que buscará evitar conflictos o situaciones incómodas a como de lugar, no pudiendo enfrentar y solucionar problemas.

Igualmente, Se evidenció una correlación inversa con tamaño de efecto pequeño y significativa entre la dimensión Intolerancia a la frustración con Crecimiento Personal, esto sugiere que los militares con baja tolerancia a la frustración manifiestan dificultades para desarrollarse aprendiendo de las experiencias difíciles y desafiantes; Arnett (2007) sugiere que para generar una adultez emergente con la cual la persona pueda sentirse feliz es importante adherir el concepto de autoconocimiento y auto comprensión, que surge de la experiencia y al asumir responsabilidades frente a las vicisitudes de la vida, en suma sería asumir desafíos, acciones que generarían malestar o incomodidad, situación que debido a la baja tolerancia a la frustración normalmente se tiende a evitar.

Se determinó una correlación inversa con tamaño de efecto mediano y altamente significativa entre la dimensión Intolerancia a la frustración con la dimensión Manejo del ambiente del Bienestar Psicológico. El sostener una capacidad reducida para soportar la frustración con la cual se evita el malestar en vez de enfrentarlo, reducirá la capacidad de los soldados para enfrentar y obtener el mejor resultado de las circunstancias; De tal forma que la dimensión intolerancia a la frustración, es aquel pensamiento dirigido a creer que no es posible soportar ciertas circunstancias, que es mejor optar por aquello que sea lo menos molesto, buscando la manera de evadir o exagerar las consecuencias para no solucionarlo de manera lógica Abad (2018), pudiéndose lograr resultados placenteros a corto plazo, pero que pudieran manifestar problemas posteriores.

Asimismo, Se evidenció una correlación inversa con tamaño de efecto pequeño y significativa entre la dimensión Intolerancia a la frustración con Sentido de Vida Lega, Caballo y Ellis (1997), refuerzan esta explicación incidiendo en que las personas con baja tolerancia a la frustración, suelen exagerar las situaciones desagradables calificándolas como insufribles, esta determinación se presenta sobre la idea de que esta persona no podría experimentar la felicidad; de esta manera aquellos militares que tienen baja tolerancia a la frustración posiblemente consideran no ser capaces de ser felices y por ende de tener bienestar psicológico.

De igual manera se identificó una correlación inversa con tamaño de efecto pequeño y significativa entre la dimensión Intolerancia a la frustración con Autonomía, lo que significa que los militares pueden presentar mayores dificultades para sostener su autonomía, al presentar niveles bajos de tolerancia a la frustración, según Guzmán (2012), la autonomía es

el resultado de haber experimentado dificultades y haberlo superado, pudiendo agenciarse la solución a las necesidades, aceptando el malestar, enfrentando las situaciones que lo generan optando por decisiones propias y con independencia. De esta manera las personas autónomas pueden tomar decisiones y asumir responsabilidades, aunque sean difíciles de afrontar, por otro lado, la persona que manifiesta mayor intolerancia a la frustración generará mayor dependencia y será un subordinado, ya que no opta por decisiones propias o decidirá por las que menos malestar les genere.

Por otra parte, en la hipótesis específica 5 se evidenció una correlación inversa con tamaño de efecto pequeño y significativa entre la dimensión Causas externas con la dimensión Autonomía. Afirmándose que a mayores causas externas menor será la autonomía en los militares. Así mismo los resultados concuerdan con el estudio de Martínez (2018), quien halló correlación inversa baja y significativa entre las circunstancias externas y las habilidades sociales en estudiantes universitarios. Asimismo, Lega, Caballo y Ellis (1997), consideran que los sujetos que responsabilizan a las causas externas como la justificación de sus logros o desgracias, se predisponen principalmente a reducir su capacidad de autonomía, identificando que no es capaz de aceptar la realidad y trabajar sobre ella, sino que está a la espera o se conforma con que alguien más ejecute los cambios que necesita. Por ende, los militares que reducen la explicación de su realidad a lo externo se predisponen a menor capacidad de control de su realidad y capacidad de ejecutar cambios a su favor, por lo que presentará una baja tendencia a bienestar psicológico.

En cuanto a la hipótesis específica 6 se evidenció una correlación inversa con tamaño de efecto pequeño y significativa entre la dimensión Miedo o Ansiedad con la dimensión

Relaciones positivas con los otros del Bienestar Psicológico. En función a este resultado se infiere que a mayor miedo o ansiedad menor será las relaciones positivas con otros en los militares. Moncayo, (2017), considera que las personas que desarrollan creencias irracionales de ansiedad, tienen dificultades para enfrentarse a algún evento que asumen como poco fiable, terrible y peligroso, lo que puede asemejarse a evitar conocer, confiar y desarrollar actividades con seguridad con los demás, pudiendo optar por no relacionarse o hacerlo con demasiadas restricciones.

En cuanto a la hipótesis específica 6 se evidenció una correlación inversa con tamaño de efecto pequeño y significativa entre la dimensión Miedo o Ansiedad con la dimensión Autonomía del Bienestar Psicológico. Poroj (2018), sugiere que la ansiedad y el miedo son emociones inapropiadas que sirven para auto sabotarse de tal manera que la persona reafirme la idea irracional de que lo externo influirá en su persona sin que pueda evitarlo, esto hace que se evite el logro de sus objetivos y se considere como infeliz e insatisfecho con su vida.

En cuanto a la hipótesis específica 7 se evidenció una correlación inversa con tamaño de efecto pequeño y significativa entre la dimensión Evitación de problemas con la dimensión Autonomía. del Bienestar Psicológico. Gálvez (2019), sugiere que los sujetos que tienden a evitar los problemas tienen un pobre concepto sobre sí mismos, reconociéndose como incapaces para la resolución de sus necesidades y de igual forma, para iniciar, sostener y culminar algún objetivo propuesto, evidenciando niveles bajos de autoeficacia y compromiso consigo mismo lo que puede provocar malestar psicológico. Es así que se puede sostener que los militares que prefieren evitar los problemas o la resolución de los mismos,

debido a la inseguridad sobre sus capacidades pueden presentar bajos niveles de bienestar psicológico.

En cuanto a la hipótesis específica 8 no se encontró evidencia de correlación significativa entre la dimensión dependencia con la dimensión autoaceptación de Bienestar Psicológico, esto señala que los militares no necesitan contar con alguien más grande y fuerte que ellos para poder enfrentar la vida ya que según Tello (2016), una autovaloración positiva hace que la persona no se perciba como inferior a otra y por lo tanto no necesita de buscar atención o aprobación.

En cuanto a la hipótesis específica 8 no se encontró evidencia de correlación significativa entre la dimensión dependencia con la dimensión relaciones positivas con otros de Bienestar Psicológico, esto señala que los militares pueden sostener relaciones positivas sin necesidad de desarrollar dependencia, según Abril y Alfonso (2017), los cadetes que asocian sus deberes institucionales con la felicidad desarrollan niveles altos de autoconcepto personal, desarrollan mejores relaciones sociales, manifestando sus cogniciones, emociones y conductas con los demás de una mejor manera.

En cuanto a la hipótesis específica 8 no se encontró evidencia de correlación significativa de dependencia con la dimensión crecimiento personal de Bienestar Psicológico, esto señala que los soldados evaluados consideran que pudieran lograr lo que ellos desean por sí mismos, este resultado pudiera deberse a las constantes prácticas que desarrollan los soldados los cuales muchas veces los ponen a prueba para desarrollar su valentía, motivación y

desempeño de tal manera se encuentren aptos para lograr las metas que se propongan, Chávez (2019) .

En cuanto a la hipótesis específica 8 no se encontró evidencia de correlación significativa entre la dimensión dependencia con la dimensión manejo del ambiente de Bienestar Psicológico, la capacidad para sobreponerse a los eventos críticos y poder aprovechar las oportunidades que el entorno le presenta no se relaciona con la necesidad de que alguien pudiera ayudarlo, Pedraza (2013) señala que los militares son formados para aprovechar lo mejor que puedan las circunstancias que le rodean, de tal manera que puedan enfrentarse a situaciones difíciles, sin necesidad de depender de alguien.

En cuanto a la hipótesis específica 8 no se encontró evidencia de correlación significativa de dependencia con la dimensión sentido de vida del Bienestar Psicológico, esto significa que los soldados atribuyen su sentido de vida a variables diferentes a la dependencia de alguien, según Abril y Alfonso (2017), los militares buscan la satisfacción o realización de su vida a partir del cumplimiento de su deber y el orgullo de pertenecer a su unidad militar, lo que se convierte en su prioridad al encontrarse en formación.

En cuanto a la hipótesis específica 8 no se encontró evidencia de correlación significativa entre la dimensión dependencia con la dimensión autonomía del Bienestar Psicológico, esto señala que la capacidad para auto gestionarse y autosatisfacer sus necesidades no se relaciona con la dependencia, el militar es entrenado para adaptarse a entornos hostiles de manera satisfactoria, lo cual señala que tienen preparación para poder satisfacer las necesidades que ostenten Abril y Alfonso (2017).

Ramos, Piqueras, Martínez y Oblitas (2009), señala que los afectivos militares al ser expuestos a una formación altamente rigurosa a nivel físico lo que pudiera generar una idea de suficiencia en cuanto a sus habilidades lo que pudiera darles una idea de auto seguridad, lo que produciría comportamientos impulsivos y ansiosos, debido a los cuales generaban altos niveles de desconfianza e inseguridad, evitando así generar dependencia hacia alguna figura específica, por el contrario desarrollan lazos afectivos y de lealtad en cuanto a su tropa. Por otro lado, el paso de la vida civil a la vida militar genera que dejen de lado sus necesidades para ajustarse a la formación y exigencias de la vida militar.

En cuanto a la hipótesis específica 9 no se encontró evidencia de correlación significativa de Indefensión con la dimensión autoaceptación de Bienestar Psicológico, esto señala que es posible que los soldados manifiestan ideas de auto valía para enfrentar las circunstancias que se encuentren fuera de su control esto puede explicarse según Tello (2016) quien sugiere que aquellas personas que tienen una autoestima alta, tienden a una mejor autovaloración y, por lo tanto, son capaces aceptar las experiencias desagradables y afrontarlas.

No se encontró evidencia de correlación significativa de Indefensión con la dimensión relaciones positivas con otros del Bienestar Psicológico, las relaciones positivas que manifiesten los militares no se asocian a ideas de indefensión, sino que sus relaciones sociales se manifestaran de manera diversa, esto puede deberse según Vega (2015), al desarrollo de habilidades de autosuficiencia por lo cual pueden llegar a alejarse de los demás, generado por aquellos soldados con estilos de apego inseguro, por el contrario, aquellos que

manifiesten un apego seguro evidenciaran mejores relaciones, mayor expresividad de afecto y asertividad.

No se encontró evidencia de correlación significativa de Indefensión con la dimensión crecimiento personal del Bienestar Psicológico, el crecimiento personal que desarrollen los soldados no se asocia a ideas irracionales de indefensión, es posible que los soldados consideren que se encuentran en un continuo crecimiento personal y profesional al generar las motivaciones intrínsecas como es el cumplimiento del deber por la patria Cecchini, y otros, (2008) por la cual, es necesario insertarse en una formación rigurosa para estar preparado para las operaciones futuras donde hará realidad sus motivaciones intrínsecas, lo cual le genera la idea de estar preparado para enfrentar circunstancias difíciles de manera autosuficiente Vega (2015).

No se encontró evidencia de correlación significativa de Indefensión con la dimensión manejo del ambiente del Bienestar Psicológico, los participantes muestran que su manejo del ambiente, el aprovechamiento de oportunidades y el afronte a situaciones críticas no se relaciona con creencias irracionales de un futuro catastrófico, una posible explicación es que los efectivos militares, no desarrollan estas ideas de indefensión debido a que consideran su formación como una preparación para el afronte a situaciones de gran dificultad, Loaiza (2020).

No se encontró evidencia de correlación significativa de Indefensión con la dimensión sentido de vida del Bienestar Psicológico, el sentido de vida de los soldados se encuentra

relacionado a valores más elevados que situaciones difíciles que pudieran limitarlos, según Cecchini y otros (2008), las motivaciones intrínsecas, son aquellas que dan sentido a la vida de los soldados estas se centran en valores como la satisfacción personal por el cumplimiento del deber, el orgullo por su unidad y la realización como militares al participar de operaciones para los que fueron entrenados.

No se encontró evidencia de correlación significativa de Indefensión con la dimensión Autonomía de Bienestar Psicológico, la capacidad de gestionar sus habilidades para enfrentar sus necesidades no se relaciona con creencias de indefensión, esto puede presentarse como sugiere Ruiz (2013), ya que los soldados se caracterizan principalmente por una elevada necesidad de autosuficiencia, desarrollada durante su formación militar, puesto que esto les permite el logro de sus respetabilidades, el cual se consigue con disciplina y al estar expuesto a altas exigencias físicas y psicológicas.

Finalmente, en la hipótesis específica 10 no se evidencia relaciones significativas entre pasividad, perteneciente a la variable creencias irracionales con la dimensión Autoaceptación del bienestar psicológico. Este resultado señala que los soldados desarrollan un respeto automático y responsabilidad relacionado al cumplimiento de sus asignaciones a como dé lugar, del desarrollo de cualquier actividad con disciplina y del sentido intrínseco de cumplir con el deber Abril y Alfonso (2017). Por lo que quedarse buscar hacer el menor esfuerzo o la menor cantidad de actividades para tener una vida tranquila Kay y Eshelman, (1986), no se ajustaría a su forma de vida

No se evidencia relaciones significativas entre pasividad, perteneciente a la variable creencias irracionales con la dimensión Relaciones positivas con otros del bienestar psicológico. Las relaciones sociales que desarrollan los participantes no se relacionan con actitudes y creencias de pasividad, según Molina (2001), La formación castrense es un ámbito de socialización y trasmisión de cultura donde la persona aprende las maneras tradicionales de manejarse socialmente respetando las normas sociales y leyes, ya que es un lugar de iniciación en valores, jerarquía e ideología y obtendrá como resultado al ciudadano, el cual no es un ente pasivo, sino aquel que como adulto asume responsabilidades ya que tiene ideales, valores y objetivos propuestos.

No se evidencia relaciones significativas entre pasividad, perteneciente a la variable creencias irracionales con la dimensión crecimiento personal del bienestar psicológico. Los soldados suelen identificar como parte de su crecimiento y autorrealización el estar dentro de la formación militar de manera voluntaria por lo que consideran que están en un avance constante para lograr servir a su patria adecuadamente Abril y Alfonso (2017).

No se evidencia relaciones significativas entre pasividad, perteneciente a la variable creencias irracionales con la dimensión manejo del ambiente del bienestar psicológico. Loaiza (2020), durante su formación se genera entrenamiento para que los soldados puedan enfrentarse a situaciones de diversa índole, lo cual afecta sus emociones y genera posibles conductas impulsivas, reduciendo la expresión de conductas pasivas.

No se evidencia relaciones significativas entre pasividad, perteneciente a la variable creencias irracionales con la dimensión sentido de vida del bienestar psicológico.

Nuevamente según Cecchini et al (2008), el militar está en constante acción formativa expuesto a largos y rigurosos ejercicios físicos y presión psicológica, evidenciando un trabajo de perseverancia por lograr sus motivaciones intrínsecas, la cuales son el cumplimiento del deber, el orgullo por su unidad y la disciplina que es la realización de muchos actos organizados, para el logro de sus metas contrariamente a lo señalado por las creencias irracionales de pasividad.

No se evidencia relaciones significativas entre pasividad, perteneciente a la variable creencias irracionales con la dimensión Autonomía del bienestar psicológico. Ruiz (2013), Señala que la muestra manifiesta niveles de autonomía, debido a su formación, que no se relaciona con las creencias irracionales de pasividad. Por lo tanto, el militar que realiza acciones de autonomía se ve expuesto a desarrollar diversas acciones en su salvaguarda en función a la circunstancia a la que se expone, encontrándose preparado para enfrentar de manera satisfactoria y por sí mismo cualquier adversidad,

4.2 Conclusiones

- Existe correlación inversa, con tamaño de efecto mediano entre las creencias irracionales y el bienestar psicológico.
- Existe correlación inversa con tamaño de efecto pequeño a mediano entre necesidad de aceptación de las creencias irracionales con el bienestar psicológico.
- Existe correlación inversa con tamaño de efecto pequeño a mediano entre Altas auto expectativas de las creencias irracionales con el bienestar psicológico.
- Existe correlación inversa con tamaño de efecto pequeño entre Culpabilización de las creencias irracionales con la dimensión sentido de vida de bienestar psicológico.
- Existe correlación inversa con tamaño de efecto mediano y altamente significativa entre la dimensión intolerancia a la frustración de las creencias irracionales con el bienestar psicológico
- Existe correlación inversa con tamaño de efecto pequeño y significativa entre la dimensión causas externas de las creencias irracionales con la dimensión autonomía de bienestar psicológico.
- Existe correlación directa con tamaño de efecto pequeño y significativa entre la dimensión miedo o ansiedad con las dimensiones relaciones positivas con los otros y autonomía de bienestar psicológico.
- Existe correlación inversa con tamaño de efecto pequeño y significativa entre la dimensión evitación de problemas con la dimensión autonomía del bienestar psicológico.

- No existe correlación entre dependencia de las creencias irracionales con el bienestar psicológico.
- No existe correlación entre indefensión de las creencias irracionales con el bienestar psicológico.
- No existe correlación entre pasividad de las creencias irracionales con el bienestar psicológico.

REFERENCIAS

- Abril, P., & Alfonso, D. (2017). *Resiliencia en militares excombatientes del conflicto armado residentes en la ciudad de Villavicencio*. Universidad Cooperativa De Colombia. Obtenido de https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/4483/1/2017_resiliencia_militar_es_excombatientes.pdf
- Arnett, J. (2007). Edad adulta emergente: ¿qué es y para qué sirve? Perspectivas de desarrollo infantil, 1(2), 68 - 73. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/227607501_Emerging_Adulthood_What_Is_It_and_What_Is_It_Good_For
- Abello-Luque, D., García-Montaña, E., García Roncallo, P., Márquez-Jiménez, L., Niebles-Barrios, J. & Pérez-Pedraza, D. (2016). Perfil cognitivo y prevalencia de depresión, desesperanza y riesgo suicida en jóvenes vinculados al primer nivel de formación en una escuela militar colombiana. *Revista Psicología desde el Caribe*, 33(3), 299-311. Obtenido de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-417X2016000300299&lng=en&tlng=
- Alfaro, H. (2019). *Intervención cognitivo-conductual para disminuir la sintomatología depresiva y aumentar el bienestar psicológico en desempleados*. (Tesis de Maestría). Universidad Autónoma del Estado de Morelos. Obtenido de <http://riaa.uaem.mx/handle/20.500.12055/1035>

América Noticias (22 de junio de 2019). *Informe de Defensoría revela preocupante situación*

de mujeres en FFAA y PNP. Obtenido de

<https://www.americatv.com.pe/noticias/actualidad/informe-defensoria-revela-preocupante-situacion-mujeres-ffaa-y-pnp-n376466>

Amutio, A. & Smith J. (2008). Stress and irrational beliefs in college students. *Ansiedad y Estrés*, 14 (2-3), 211-220

Arnett, J. (2007). *Edad adulta emergente: ¿qué es y para qué sirve?* Perspectivas de desarrollo infantil, 1(2), 68 - 73. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/227607501_Emerging_Adulthood_What_Is_It_and_What_Is_It_Good_For

Ato, M., López, J. & Benaventes, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29 (3), 1038-1059. Murcia. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/167/16728244043.pdf>

Ballesteros, B., Medina, A. & Caycedo, C. (2006). El bienestar psicológico definido por asistentes a un servicio de consulta psicológica en Bogotá, Colombia. *Univ. Psychol*, 5 (2), 239-258. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v5n2/v5n2a04.pdf>

Bardera, M., García-Silgo, M. & Pastor, A. (2014). Gestión de Estrés en las Fuerzas Armadas. *Revista del Instituto Español de Estudios Estratégicos (IEEE)*, 4. Obtenido de <https://www.ucm.es/data/cont/docs/1091-2015-05-20Gesti%C3%B3n%20de%20estr%C3%A9s%20en%20las%20fuerzas%20armadas.pdf>

Beck, A. (2000). *Terapia cognitiva conceptos básicos y profundización*. España: Editorial Gedisa, S.A. Obtenido de

<https://www.yumpu.com/es/document/read/59384595/310697086-beck-judith-s-terapia-cognitiva>

Beck, A., Rush, A., Shaw, B., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*.

Obtenido de

https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=L09cRS0xWj0C&oi=fnd&pg=PP15&dq=Cognitive+therapy+of+depression&ots=FXMhfM6lgm&sig=c18XV_roZvD3qZMaZi623YpN_Jc&redir_esc=y#v=onepage&q=Cognitive%20therapy%20of%20depression&f=false

Benavides, C., Segura, A. & Rojas, L. (2020). Análisis del bienestar psicológico en policías que laboran en la región Caribe de Colombia. *Revista Logos Ciencia & Tecnología*, 12(3), 8-19. doi: Obtenido de <https://doi.org/10.22335/rlct.v12i3.1184>

Bermúdez, M., Teva, A., & Sánchez, A. (2002). Relation between irrational beliefs, psychological wellbeing and emotional stability. *Rdo. plata. clin. Psico*, 11 (3), 287-291. Obtenido de <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-402973>

Bryan, A, Theriault, J, & Bryan, C. (2015). Perdón a uno mismo, estrés postraumático e intentos de suicidio entre el personal militar y los veteranos. *Traumatología*, 21 (1), 40-46. doi: Obtenido de <http://dx.doi.org/10.1037/trm0000017>

Caballo, V. (2001). *Manual de técnicas de terapia y modificación de conducta*. España: Siglo XXI.

Calvete, E. & Cardeñoso, O. (1999). Creencias y síntomas depresivos: Resultados preliminares en el desarrollo de una Escala de Creencias Irracionales abreviada. *Anales de psicología*, 1999, 15(2). Obtenido de https://www.um.es/analesps/v15/v15_2pdf/05v98_15calvete.PDF

- Camacho, J. (2003). *El ABC de la terapia cognitiva*. Obtenido de <http://fundacionforo.com.ar/pdfs/archivo23.pdf>
- Castro, A. Casullo, M. (2009). *Fundamentos de la psicología positiva*. Buenos Aires. Editorial Paidós SALCE
- Casullo, M., & Solano, A. (2000). Evaluación del Bienestar Psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista de Psicología de la PUCP*, 37-68. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4531342.pdf>
- Cecchini, J., González, C., Méndez, A., Fernández, R., Contreras, O., & Romero, S. (2008). *Metas sociales y de logro, persistencia-esfuerzo e intenciones de práctica deportiva en el alumnado de Educación Física*. *Psicothema*, 24, 260-265. Obtenido de <https://core.ac.uk/download/pdf/51390049.pdf>
- Chaves, L. & Quinceno, N. (2010). Validación del Cuestionario de Creencias Irracionales (TCI) en población colombiana. *Revista de Psicología*, 2 (3).
- Chávez, M. (2019). *Dependencia Emocional Y Agresividad En Cadetes Varones De Una Institución Militar De Chorrillos*. Universidad Autónoma Del Perú. Obtenido de <http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/727/1/Chavez%20Medina%20Willian%20Rodrigo.pdf>
- Chircov, V., & Ryan, R. (2001). Parent and teacher autonomy support in Russian and U.S. adolescents: Common effects on well-being and academic motivation. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 32, 618-635. Obtenido de <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0022022101032005006>
- Chynchay, M. (22 de junio de 2019). Escuelas militares: el 23% de alumnas denuncia haber sufrido violencia. *La República*. Obtenido de

<https://larepublica.pe/sociedad/2019/06/22/escuelas-militares-el-23-de-alumnas-denuncia-haber-sufrido-violencia/>

Coppari, N. (2010). Relationship between Depressive Indicators and Irrational Beliefs in College Students. *Eureka Asuncion*, 7(2), 32-52. Obtenido de <https://psicoeureka.com.py/sites/default/files/articulos/eureka-7-2-10-10.pdf>

Corte Interamericana de Derechos Humanos. (2015). Caso Quispialaya Vilcapoma Vs. Perú. párrafo 55. San José Costa Rica: Corte Interamericana De Derechos Humanos. Obtenido de https://www.corteidh.or.cr/docs/casos/articulos/seriec_308_esp.pdf

Cubas, M. (2003). *Bienestar Subjetivo, Bienestar Psicológico y Rendimiento Académico en Estudiantes Universitarios*. (Tesis de Licenciatura). Lima: Universidad de Lima

David, D., & Ellis, A. (2010). *Rational and Irrational Beliefs*. United States of America: Oxford University Press.

Defensoría del Pueblo. (2002). *El derecho a la vida y a la integridad personal en el marco de la prestación del servicio militar en el Perú*. Obtenido de https://www.defensoria.gob.pe/wp-content/uploads/2018/05/informe_42.pdf

Defensoría del Pueblo. (2020). *Mecanismo nacional de prevención de la tortura y otros tratos o penas crueles, inhumanos o degradantes*. Obtenido de https://www.defensoria.gob.pe/wpcontent/uploads/2020/05/InformeAnual_MNPT20_20_7.pdf

Deci, E., & Ryan, R. (1985). *Intrinsic motivation and selfdetermination in human behavior*. Nueva York: Plenum. Obtenido de <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/9780470479216.corpsy0467>

David, D., Lynn, S., & Ellis, A. (2010). *Rational and Irrational Beliefs. Research, Theory and Clinical Practice*. United States of America: Oxford University Pres.

- Díez, A. (2017). Más sobre la interpretación (II). Ideas y creencias. *Rev. Asoc. Esp. Neuropsiq.* 37(131), 127-143 doi: 10.4321/S0211-57352017000100008
- Ellis, A. (1999). *Cómo controlar la ansiedad antes de que le controle a usted*. España: Paidós Ibérica. Obtenido de http://www.sinmiedoconducir.com/descargas/Como_controlar_la_ansiedad_antes_que_esta%20le_controle_a_Ud.pdf
- Ellis, A., & Bernard, M. (1985). *Aplicaciones clínicas de la terapia racional-emotiva*. Nueva York, NY, EE. UU: Plenum Press. Obtenido de <https://link.springer.com/book/10.1007%2F978-1-4613-2485-0>
- Ellis, A., & Russell, G. (1990). *Manual de terapia racional - emotiva*. New York: Desclee de Brouwer. doi:84-330-0824-2
- Estrada, T. (2016). Motivación, autoconcepto personal y bienestar psicológico en cadetes de la escuela militar de chorrillos. Universidad Nacional De Educación Enrique Guzmán y Valle. Obtenido de <http://200.60.81.165/bitstream/handle/UNE/923/TD%20CE%20M26%202016.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Felix, J. (2017). *La inteligencia emocional, el estado emocional y el bienestar psicológico de los cadetes del primer año de la Escuela Militar de Chorrillos coronel Francisco Bolognesi*. (Tesis doctoral) Universidad Nacional De Educación. Enrique Guzmán y Valle. Lima. Obtenido de <http://repositorio.une.edu.pe/handle/UNE/1836>
- Fierro, A. (2006). Bienestar personal, adaptación social y factores de personalidad: Estudios con las Escalas Eudemon. *Revista Clínica y salud*, 17(3), 297-318. Obtenido de http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S113052742006000300006&script=sci_arttext&tlng=pt

- Fernández, A. (1997). *Fundamentos de un modelo integrativo en psicoterapia*. Buenos Aires: Paidós.
- Flores, (2012). ¿Qué son los pensamientos irracionales y cómo afectan nuestra vida? *SEPIMEX*. Obtenido de <https://sepimex.wordpress.com/2012/02/11/que-son-los-pensamientos-irracionales-y-como-afectan-nuestra-vida/>
- Gabalda, I. (2006). *Manual de Psicoterapias Cognitivas*. España: Paidós. Obtenido de <https://serproductivo.org/wp-content/uploads/2017/08/1-Manual-de-Psicoterapias-Cognitivas-parte-1.pdf>
- Grupo de Trabajo Contra la Tortura (2018). *Informe alternativo al comité contra la tortura. Séptimo Informe Periódico del Estado Peruano a evaluarse en la 65ª Sesión del Comité contra la Tortura*. Lima: Coordinadora nacional de derechos humanos. Obtenido de https://tbinternet.ohchr.org/Treaties/CAT/Shared%20Documents/PER/INT_CAT_CS_S_PER_32811_S.pdf
- Gálvez Dávila, L. P. (2019). *Creencias irracionales y autoconcepto en estudiantes de una universidad en Trujillo*. Trujillo.
- Garner, R. (1969). *A factored measure of Ellis irrational belief system, with personality and maladjustment correlates*. (For the Degree of Doctor of Philosophy). Texas Technological College. USA.
- García, A., Martínez, E., Sellés, N., & Soucase, L. (2018). *Sentido de vida y bienestar psicológico en adultos emergentes españoles*. Universidad Católica de Valencia San Vicente Mártir, 206-216. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/321341145_Sentido_de_la_vida_y_bienestar_psicologico_en_adultos_emergentes_espanoles_SPANISH

- Gili, M; García, G & Roca, M. (2014). *Crisis económica y salud mental*. Informe SESPAS 2014. *Revista Gaceta sanitaria* 28(S1),104–108. Obtenido de <http://www.gacetasanitaria.org/es-pdf-S0213911114000454>
- Global Firepower (2020). *Mano de obra militar activa*. Obtenido de <https://www.globalfirepower.com/active-military-manpower.asp>
- Guzmán, P. (2012). *Ideas irracionales y dimensiones de la personalidad en adolescentes con intento de suicidio*. (Tesis de maestría). Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Perú.
- Grupo de Trabajo Contra la Tortura. (2018). Informe alternativo al comité contra la tortura. Séptimo Informe Periódico del Estado Peruano a evaluarse en la 65° Sesión del Comité contra la Tortura. Lima: Coordinadora nacional de derechos humanos. Obtenido de https://tbinternet.ohchr.org/Treaties/CAT/Shared%20Documents/PER/INT_CAT_CS_S_PER_32811_S.pdf
- Infobae (23 de febrero de 2020). *El ranking de los ejércitos más poderosos del mundo y qué lugar ocupan los de América Latina*. Obtenido de <https://www.infobae.com/america/mundo/2020/02/23/el-ranking-de-los-ejercitos-mas-poderosos-del-mundo-y-que-lugar-ocupan-los-de-america-latina/>
- Izquierdo, S. & Gómez, A. (2013). *Dependencia afectiva: Abordaje desde una perspectiva contextual*. *Psicología*. Avances de la disciplina, 7 (1), 81 - 91.
- Julcapoma, M. (2017). Síndrome de burnout y bienestar psicológico en el personal militar del destacamento aéreo de Tacna en el año 2017. Universidad Privada Telesup, Obtenido <https://repositorio.utelesup.edu.pe/handle/UTELESUP/592>.
- Laura, C. (2018). Trastorno por estrés postraumático en militares de una institución del Ejército del Perú. Universidad Peruana Unión. Obtenido de

https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/1794/Andrei_Tesis_Licenciatura_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Lega, L., Caballo, V., & Ellis, A. (1997). Teoría y práctica de la terapia racional emotivo conductual. Madrid: Siglo XXI. Obtenido de

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=4089697&pid=S2145-4892201000010000400009&lng=pt

Loaiza, M. (2020). Construcción emocional en la vida militar, caso de estudio: experiencia de dos soldados. Universidad de Antioquia. Obtenido de

http://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/17957/1/LoaizaAnderson_2021_ConstruccionEmocionalMilitar.pdf

Lupano, P., & Castro, S. (2010). Psicología positiva: análisis desde su surgimiento. Ciencias Psicológicas, 4(1), 43-56. Obtenido de

http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?pid=S168842212010000100005&script=sci_arttext

Llaquet, L. (2006). *Tribunal Médico Psiquiátrico de las Fuerzas Armadas*. En D.M. Lozano (Ed): Los Tribunales Médicos Militares. Madrid. Ministerio de Defensa.

Lyubomirsky, S., Sheldon, K. & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9, 111-131

Malhotra, N. (2008). *Investigación de Mercados*. (5ª edición). Ciudad de México: Pearson Educación

Martinez Canahuiri, D. (2018). *Creencias irracionales y habilidades sociales en estudiantes de una universidad nacional de lima*. Lima

- Martinez, S. (2014). *Intervención Psicológica en el personal militar español desplegado en operaciones militares*. *Psicothema*, 26(2), 193 - 199. Obtenido de http://www.infocop.es/view_article.asp?id=5133
- Medline Plus. (6 de agosto de 2018). *Salud Mental*. [Mensaje en un blog]. Obtenido de <https://medlineplus.gov/spanish/mentalhealth.html>
- Mejía, E. (2005). *Técnicas e instrumentos de investigación*. Obtenido de <http://online.aliat.edu.mx/adistancia/InvCuantitativa/LecturasU6/tecnicas.pdf>
- Michalos, A. (1986). *Job satisfaction, marital satisfaction and the quality of life: A review and a preview*. En F. Andrews (Ed.). *Research on the Quality Of Life*. Michigan: Institute for Social Research. University of Michigan
- Morales, P., Medina, J., Gutiérrez, C., Abejaro, L., Hijazo, L. & Losantos, R. (2016). *Trauma and stress related disorders evaluated by the Spanish Military Health Psychiatric Expert Medical Board*. *Sanid. Mil.*, 72 (2), 116-124. Obtenido de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1887-85712016000200007
- Moreta, E. (2017). *Creencias Irracionales Y Resiliencia*. Universidad Técnica De Ambato. Obtenido de <http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/25173/2/TESIS%20MORETA%20ENR%c3%8dQUEZ%20MAYRA%20DEL%20CARMEN%20PDF.pdf>
- Mazariegos, C. (2013). *Relación Entre Las Ideas Irracionales Y La Comunicación Disfuncional En La Familia*. Universidad Rafael Landívar. Obtenido de <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2013/05/22/Mazariegos-Merly.pdf>
- Minchinton, J. (2005). *Máxima autoestima*. España: Editorial Sirio, S.A. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=256739>

- Molina, L. (2001). *Quintas y servicio militar: Aspectos sociológicos y antropológicos de la conscripción*. España: Universitat de Lleida. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/dctes?codigo=7351>
- Moncayo, J. (2017). *Caracterización de la ansiedad en las relaciones interpersonales de los servidores públicos del hospital república del ecuador, isla santa cruz*. Universidad De Guayaquil. Obtenido de <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/25679/1/CARACTERIZACION%20DE%20LA%20ANSIEDAD%20EN%20LAS%20RELACIONES%20INTERPERSONALES%20DE%20LOS%20SERVIDORES%20PUBLICOS%20DEL%20%20.pdf>
- Moreta, E. (2017). *Creencias Irracionales Y Resiliencia*. Universidad Técnica De Ambato. Obtenido de <http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/25173/2/TESIS%20MORETA%20ENR%20c3%8dQUEZ%20MAYRA%20DEL%20CARMEN%20PDF.pdf>
- Muñoz, A. (2005). *Guía para sanar las emociones*. España: Cepvi
- Navas, J. (1981). Terapia racional emotiva. *Revista latinoamericana psicológica*, 13(1), 75-83. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/805/80513105.pdf>
- Núñez, M. (2015). *Las creencias irracionales y los niveles de bienestar psicológicos en los pacientes que acuden a la sala de primera acogida del hospital provincial docente Ambato en el período julio-diciembre 2013*. (Tesis de licenciatura). Universidad Técnica de Ambato. Ambato. Obtenido de <http://redi.uta.edu.ec/handle/123456789/8690>
- Oblitas, L. (2004). *Como hacer Psicoterapia exitosa*. Bogota: Psicom Editorial.

- Octavio, D. (2015). *Metodología de la investigación. Población y muestra*. doi:
[10.13140/RG.2.1.4170.9529](https://doi.org/10.13140/RG.2.1.4170.9529)
- OMS (diciembre de 2013). *Salud mental: Salud Mental: Un estado de bienestar*. Obtenido de http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es/
- Organización Mundial de la Salud. (2017). *Trastornos Mentales*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>
- Otero, E. (2004). *Creencias irracionales y afrontamiento en pacientes seleccionados para terapia cognitiva conductual*. Tesis para optar Grado de licenciatura en la Universidad Ricardo palma, facultad de Psicología. Lima, Perú.
- Pedraza, M. (2013). *Liderazgo Emocional Al Interior De Las Fuerzas Liderazgo Emocional Al Interior De Las Fuerzas*. Universidad Militar Nueva Granada. Obtenido de <https://repository.unimilitar.edu.co/bitstream/handle/10654/10882/ENSAYO%20LIDERAZGO%20EMOCIONAL%20%20FFFMM.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Pérez, B. (2017). *Adaptación de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff en trabajadores de empresas industriales del Distrito de Los Olivos*. Universidad Cesar Vallejo. Obtenido de https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/11339/P%c3%a9rez_BMA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Poroj, D. (2018). *Ideas Irracionales Y Ansiedad*. Universidad Rafael Landívar. Obtenido de <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2018/05/22/Poroj-Paola.pdf>
- Poseck, B., Baquero, B., & Jiménez, M. (2006). *La experiencia traumática desde la psicología positiva: resiliencia y crecimiento postraumático*. papeles del psicólogo, 27(1), 40-49. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/778/77827106.pdf>

- Ponce, S. & Orosco, M. (2016). *Creencias irracionales y ansiedad estado - rasgo en estudiantes del primer año de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada de Lima Este, 2016*. (Tesis de licenciatura). Universidad Peruana Unión. Lima. obtenido de <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/884>
- Poroj, D. (2018). Ideas Irracionales Y Ansiedad. Universidad Rafael Landívar. Obtenido de <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2018/05/22/Poroj-Paola.pdf>
- Poseck, B., Baquero, B., & Jiménez, M. (2006). La experiencia traumática desde la psicología positiva: resiliencia y crecimiento postraumático. papeles del psicólogo, 27(1), 40-49. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/778/77827106.pdf>
- Ramos, L., Piqueras, R., Martínez, G., & Oblitas, G. (2009). Emoción y Cognición: Implicaciones para el tratamiento. *Terapia psicológica*, 27(2), 227-237. doi: <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082009000200008>
- Reyna, G., Delfino, G. & Mele, S. (2013). *Estudio psicométrico de la Escala de Bienestar Psicológico en militares argentinos. V Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XX Jornadas de Investigación Noveno Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires*. Obtenido de <https://www.aacademica.org/000-054/593.pdf>
- Ryan, R., & Deci, E. (2000). Teoría de la autodeterminación y facilitación de la motivación intrínseca, el desarrollo social y el bienestar. *Psicólogo estadounidense*, 55(1), 68. Obtenido de <https://psycnet.apa.org/buy/2000-13324-007>
- Ryff, C., & Keyes, C. (1995). La estructura del bienestar psicológico revisada. *Revista de personalidad y psicología social*, 69(4), 719. Obtenido de <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0022-3514.69.4.719>

- Ruiz, V. (2013). *La psicología en el entrenamiento militar de soldados, bachilleres, campesinos y regulares del ejército de Colombia*. Universidad Piloto de Colombia. Obtenido de <http://polux.unipiloto.edu.co:8080/00000771.pdf>
- Riso, W. (2009). *Terapia Cognitiva*. Barcelona: Paidós.
- Rodríguez, D. (2012). *Psicología en las fuerzas armadas*. Obtenido de <https://publicaciones.defensa.gob.es/media/downloadable/files/links/P/D/PDF405.pdf>
- Rodríguez, A. (2018). Percepción del estrés, afrontamiento y ajuste psicológico en despliegues militares. Universidad de Santiago de Compostela. Obtenido de <http://hdl.handle.net/10347/16902>
- Rojas, I. (2011). Elementos para el diseño de técnicas de investigación: una propuesta de definiciones y procedimientos en la investigación científica. *Tiempo de Educar*, 12 (24), pp. 277-297. Toluca. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/311/31121089006.pdf>
- Ryff, C. (1989) Happiness is everything: or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 10-69
- Ryff, C., & Keyes, C. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96(4), 719-727. Obtenido de <http://midus.wisc.edu/findings/pdfs/830.pdf>
- Ryff, C., D. & Keyes, C., M. (1995) The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and social Psychology*, 69,4, 719-727
- Salgado, V. (2010). Creencias y conductas irracionales presentes en familiares y víctimas de secuestro y extorsión. *Rev. crim.*, 52 (2), 33-54. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/crim/v52n2/v52n2a03.pdf>

- Salovey, P., Mayer, J., Caruso, D., & Lopes, P. (2003). Medir la inteligencia emocional como un conjunto de habilidades con el Test de Inteligencia Emocional de Mayer-Salovey-Caruso. *Asociación americana de Psicología.*, 251–265. Obtenido de <https://psycnet.apa.org/record/2003-02181-016>
- Sánchez, M. (2012). Análisis descriptivo del personal militar español asistido por el Servicio de Psicología del ROLE 2 de Herat, Afganistán. *Sanid. Mil*, 68 (3), 163-167. Obtenido de <http://scielo.isciii.es/pdf/sm/v68n3/articulo4.pdf>
- Sempere, J; Acosta, A, Abdallah, S & Ortí, M. (2010). Enfoques sobre bienestar y buen vivir. Obtenido de https://www.fuhem.es/media/ecosocial/File/Dossieres/Dossier%20bienestar%20y%20buen%20vivir_jul10.pdf
- Siancas, M. & Uriarte, D. (2015). *Estilos de afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en policías de tránsito de la ciudad de Chiclayo*. (Tesis de licenciatura). Universidad Señor de Sipán. Pimentel. Obtenido de <http://repositorio.uss.edu.pe/handle/uss/1165>
- Soria, T. (2019). *Creencias Irracionales en efectivos policiales de una Institución Pública del Distrito de Ancón*. (Tesis de Maestría). Universidad Inca Garcilaso de la Vega. Obtenido de <http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/4097>
- Taberné, S. (13 de marzo de 2012). *La salud mental de los soldados se deteriora*. *El Mundo*. Obtenido de <https://www.elmundo.es/elmundosalud/2012/03/12/noticias/1331567369.html>
- Tamayo, M. (2019). Creencias Irracionales en Estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, según el Nivel de Estudios, Sexo y Lugar de Origen. *Acta de investigación psicol.*, 9 (2), 70-90. doi: <https://doi.org/10.22201/fpsi.20074719e.2019.2.266>

- Tang, Y. (2017). *Mobbing y bienestar psicológico en la Tropa de una institución militar peruana del Callao, 2017*. (Tesis de licenciatura). Universidad Cesar Vallejo. Lima. Obtenido de <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/11342>
- Tello, J. (2016). *Autoestima y dependencia emocional en los adolescentes de tercero de bachillerato de la unidad educativa salcedo*. Universidad Técnica de Ambato. Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/23849?mode=full>
- Valle, A., Gonzales, R., Núñez, J., & González, J. (1998). Variables cognitivo-motivacionales, enfoques de APRENDIZAJE Y RENDIMIENTO ACADÉMICO. *Psicothema*, 10(2), 393-412. Obtenido de <https://reunido.uniovi.es/index.php/PST/article/view/7473>
- Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J. & Gómez, D. (2009). Bienestar psicológico y salud: Aportaciones desde la Psicología Positiva. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*, 5, 15-28. Obtenido de http://institucionales.us.es/apcs/doc/APCS_5_esp_15-28.pdf
- Vega, C. (2015). *Apego, Relaciones De Pareja Y Salud Psicológica De Militares Desplegados En Líbano*. Universidad de Sevilla. Obtenido de <https://core.ac.uk/download/pdf/51390049.pdf>
- Velásquez, J. (2002). *Creencias irracionales y ansiedad en ingresantes de la Universidad Nacional de Ingeniería*. (Tesis de licenciatura). Universidad Nacional Mayor De San Marcos. Lima. Obtenido de https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/3394/Vel%C3%A1squez_sj.pdf?sequence=1

Velásquez, A. (2016). *Ideas Irracionales y autoconcepto*. Universidad Rafael Landívar.

Obtenido de <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2016/05/42/Velasquez-Asuncion.pdf>

Vélez, M. (2018). *El soldado ciudadano del post Conflicto Armado Interno en el Perú*.

Memoria. Obtenido de <https://idehpucp.pucp.edu.pe/revista-memoria/>

Vignolo, G. (2015). *Experiencias de la Defensoría del Pueblo del Perú en la prevención de*

vulneraciones a derechos fundamentales. Obtenido de [http://www2.congreso.gob.pe/sicr/cendocbib/con4_uibd.nsf/9A9A165FDC458729052580AA00599672/\\$FILE/vignolo.pdf](http://www2.congreso.gob.pe/sicr/cendocbib/con4_uibd.nsf/9A9A165FDC458729052580AA00599672/$FILE/vignolo.pdf)

Yücel, I., & Kemal, N. (2016). Investigating the Psychological Well-Being and Job

Satisfaction Levels in Different Occupations. *International Education Studies*, 9(12), 194-205. Obtenido de <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1121589.pdf>

ANEXOS

ANEXO N.º1. Inventario de Creencias Irracionales

Este inventario de Creencias está dirigido para descubrir ideas irracionales particulares, las cuales contribuyen con la infelicidad y la tensión.

No es necesario pensar mucho en ninguna oración, marque con una “X” su respuesta en la columna SI o NO.

En primer lugar, coloque los datos que se le solicitan en este protocolo de repuestas, luego comience por la primera oración, **asegúrese de marcar como Ud. piensa en el momento presente** acerca de la declaración o pregunta y no la manera en que Ud. piensa que

“Debería Pensar”

Preguntas	SI	NO
1. Es importante para mí el que otras personas me aprueben.		
2. Yo odio el fallar en cualquier cosa.		
3. Las personas que se equivocan merecen lo que les sucede.		
4. Usualmente acepto lo que sucede filosóficamente.		
5. Si una persona quiere, puede ser feliz bajo cualquier circunstancia.		
6. Yo tengo temor de ciertas cosas que frecuentemente me incomodan.		
7. Usualmente hago a un lado decisiones importantes.		
8. Todo el mundo necesita a alguien de quien pueda depender para ayuda y consejo.		
9. “Una cebra no puede cambiar sus rayas”.		
10. Prefiero la tranquilidad del ocio sobre todas las cosas.		
11. Me gusta tener el respeto de los demás, pero no tengo que tenerlo.		
12. Yo evito las cosas que no hago bien.		
13. Muchas personas salvadas escapan al castigo que ellas merecen.		
14. Las frustraciones no me perturban.		
15. Las personas se perturban no por las situaciones sino por la visión que tienen de ellas.		
16. Yo siento poca ansiedad respecto de los peligros no esperados o eventos futuros.		
17. Trato de salir adelante y tomo las tareas molestas cuando ellas surgen		
18. Trato de consultar a una autoridad sobre decisiones importantes.		
19. Es casi imposible vencer la influencia del pasado.		
20. Me agrada dedicarme a muchas cosas a la vez.		
21. Yo quiero agradecerle a todo el mundo.		
22. No me importa el competir en actividades en las cuales los demás son mejores que yo.		
23. Aquellos que se equivocan o cometen errores merecen ser culpados o castigados.		

24. Las cosas deberían ser diferentes de la manera en que ellas son.		
25. Yo produzco mis propias emociones.		
26. Frecuentemente no puedo apartar a mi mente de algunas preocupaciones.		
27. Yo evito el enfrentar mis problemas.		
28. Las personas necesitan una fuerza de fortaleza fuera de sí mismos.		
29. Solamente porque alguna cosa en una ocasión afecto fuertemente mi vida, eso no quiere decir que tiene que hacerlo en el futuro.		
30. Yo estoy más realizado (a) cuando tengo muchas cosas que hacer.		
31. Yo puedo gustar de mí mismo (a) aun cuando otras personas no lo hagan.		
32. Me agrada tener éxito en algunas cosas, pero no siento que tengo que tenerlo.		
33. La inmoralidad debería ser fuertemente castigada.		
34. Frecuentemente me perturbo por situaciones que no me agradan.		
35. Las personas que son miserables usualmente se han hecho así mismas de esa manera.		
36. Si no puedo evitar que algo suceda no me preocupo acerca de eso.		
37. Usualmente hago las decisiones tan pronto como puedo.		
38. Hay personas de las cuales dependo grandemente.		
39. Las personas sobrevaloran la influencia del pasado.		
40. Yo disfruto mucho más el involucrarse en un proyecto creativo.		
41. Si no le agrado a los demás, ese es su problema, no el mío.		
42. Es grandemente importante para mí el ser exitoso (a) en todo lo que hago.		
43. Raramente culpo a las personas por sus equivocaciones.		
44. Usualmente acepto las cosas de la manera que son, aun si ellas no me agradan.		
45. Una persona no estaría enojada o deprimida por mucho tiempo a menos que se mantenga a si mismo de esa manera.		
46. No puedo tolerar el tomar riesgos.		
47. La vida es demasiado corta para gastarla haciendo tareas desagradables.		
48. Me agrada mantenerme firme sobre mí mismo (a).		
49. Si hubiere tenido diferentes experiencias podría ser más como me gustaría ser.		
50. Me agradaría retirarme y dejar de trabajar por completo.		
51. Encuentro difícil el ir en contra de lo que piensan los demás.		
52. Disfruto las actividades por el placer de realizarlas sin importar cuan bueno (a) yo sea en ellas.		
53. El temor al castigo ayuda a las personas a ser buenas.		
54. Si las cosas me molestan, yo simplemente las ignoro		
55. Entre más problemas tiene una persona, menos feliz será		
56. Casi nunca estoy ansioso (a) acerca del futuro.		
57. Casi nunca dejo las cosas sin hacer		
58. Yo soy el único (a) que realmente puede entender y enfrentar mis problemas.		
59. Casi nunca pienso en las experiencias pasadas como afectándome en el presente.		
60. Demasiado tiempo libre es aburrido.		
61. Aunque me agrada la aprobación, realmente no es una necesidad para mí.		
62. Me perturba cuando los demás son mejores que yo en alguna cosa.		

63. Todo el mundo es básicamente bueno.		
64. Yo hago lo que puedo para obtener lo que quiero y luego no me preocupó acerca de eso.		
65. Ninguna cosa es perturbadora en sí misma, solamente en la manera en las que las interpretamos.		
66. Yo me preocupó mucho respecto de ciertas cosas en el futuro.		
67. Es difícil para mí el llevar a cabo ciertas tareas no placenteras.		
68. Me desagradó que los demás tomen decisiones por mí.		
69. Nosotros somos esclavos de nuestras historias personales.		
70. En ocasiones desearía poder ir a una isla tropical y únicamente descansar en la playa para siempre.		
71. Frecuentemente me preocupó acerca de cuantas personas me aprueban y aceptan.		
72. Me perturba cometer errores.		
73. Es una injusticia el que “la lluvia caiga sobre el justo y el injusto”		
74. Yo “tomo las cosas como vienen”		
75. La mayoría de las personas deberían enfrentar las incomodidades de la vida.		
76. En ocasiones no puedo apartar un temor de mi mente.		
77. Una vida de comodidades es raras veces muy recompensaste		
78. Yo encuentro fácil el buscar consejo.		
79. Si algo afectó fuertemente tu vida, siempre será de esa manera.		
80. Me agrada estar sin hacer falta.		
81. Yo tengo gran preocupación por lo que otras sientan acerca de mí.		
82. Frecuentemente me incomodo bastante por cosas pequeñas.		
83. Usualmente le doy a alguien que me ha hecho una mala jugada una segunda oportunidad.		
84. Las personas son más fáciles cuando tienen desafíos y problemas que superar.		
85. No hay nunca razón alguna para permanecer apesadumbrado por mucho tiempo.		
86. Yo casi nunca pienso en cosas tales como la muerte o la guerra atómica.		
87. Me desagradó la responsabilidad.		
88. Me desagradó tener que depender de los demás.		
89. Realmente las personas nunca cambian en sus raíces.		
90. La mayoría de las personas trabajan demasiado duro y no descansan lo suficiente.		
91. Es incomodo, pero no perturbador el ser criticado.		
92. Yo no tengo temor de hacer cosas las cuales no puedo hacer bien.		
93. Nadie es perverso o malvado, aun cuando sus actos puedan serlo.		
94. Casi nunca me perturbo por los errores de los demás		
95. Las personas hacen su propio infierno dentro de sí mismos		
96. Frecuentemente me encuentro a mí mismo (a) planificando lo que haría en diferentes situaciones peligrosas.		
97. Si alguna cosa es necesaria, la llevo a cabo aun cuando no sea placentera.		
98. Yo he aprendido a no esperar que los demás se hallen muy interesados acerca de mi bienestar.		
99. No me incomoda lo que ha hecho en el pasado.		
100. Yo no puedo sentirme realmente contento (a) a menos que me encuentre relajado (a) y sin hacer nada.		

ANEXO N.º 2. Escala de bienestar psicológico.

Escala de bienestar psicológico.

INSTRUCCIONES: Para cada pregunta, por favor encierra en un círculo la opción que mayor describa tu parecer:

TDes: Totalmente en Desacuerdo **Des:** Desacuerdo **LDes:** Ligeramente en Desacuerdo
LAc: ligeramente de Acuerdo **Ac:** De Acuerdo **TAc:** Totalmente de Acuerdo

Responde todas las preguntas sin saltarte ninguna ¡Adelante!

1.	La mayoría de personas me ven como alguien afectuoso.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
2.	A veces cambio la forma en que actúo o pienso para parecerme más a los que me rodean.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
3.	En general, siento que estoy a cargo de mi vida.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
4.	No estoy interesado en actividades que vayan a expandir mis horizontes.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
5.	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
6.	Cuando pienso en la historia de mi vida, me agrada como han resultado las cosas.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
7.	Mantener relaciones cercanas con otros ha sido algo difícil y frustrante para mí.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
8.	No tengo miedo de dar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
9.	Las exigencias de la vida diaria con frecuencia me desalientan.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
10.	En general, siento que a medida que pasa el tiempo, continúo aprendiendo más sobre mí mismo.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
11.	Vivo la vida día a día y en realidad no pienso sobre el futuro.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
12.	En general, me siento confiado/a y optimista sobre mí mismo.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
13.	Con frecuencia me siento solo/a porque tengo pocos amigos cercanos con los que puedo compartir mis preocupaciones.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
14.	En mis decisiones no influye lo que los demás están haciendo.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
15.	No encajo muy bien con la comunidad y las personas que me rodean.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
16.	Soy el tipo de persona que le gusta probar cosas nuevas.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
17.	Tiendo a centrarme en el presente, porque el futuro casi siempre me trae problemas.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
18.	Siento que la mayoría de personas que conozco han obtenido más cosas de la vida que yo.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
19.	Disfruto las conversaciones con los miembros unidad.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc

20.	Me preocupa lo que los otros piensan de mí.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
21.	Soy bastante bueno/na en manejar las diversas responsabilidades de mi vida cotidiana.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
22.	No quiero intentar nuevas maneras de hacer las cosas, mi vida está bien así.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
23.	Tengo un sentido de dirección y propósito en mi vida.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
24.	Si tuviera la oportunidad, cambiaría muchas cosas sobre mí.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
25.	Es importante para mí el escuchar los problemas de mis amigos cercanos.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
26.	El sentirme contento conmigo mismo es más importante para mí que tener la aprobación de los demás.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
27.	Con frecuencia me siento abrumado por mis responsabilidades.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
28.	Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen la manera como piensas sobre ti mismo y el mundo.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
29.	Mis actividades diarias frecuentemente me parecen triviales y muy poco importantes.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
30.	Me gustan la mayoría de aspectos de mi personalidad.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
31.	No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
32.	Tiendo a dejarme influir por personas con opiniones solidas	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
33.	Si me sintiera infeliz con mi vida, tomaría los pasos necesarios para cambiarla.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
34.	Cuando reflexiono, pienso que no he mejorado mucho como persona a lo largo de los años.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
35.	No estoy muy seguro/a de lo que estoy tratando de conseguir en mi vida.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
36.	He cometido algunos errores en el pasado, pero siento que finalmente todo ello ha contribuido al mejor resultado.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
37.	Siento que recibo mucho de mis amistades.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
38.	Las personas pocas veces me piden hacer cosas que no quiero hacer.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
39.	Generalmente manejo bien mis finanzas y asuntos personales.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
40.	Creo que la gente de cualquier edad puede continuar creciendo y desarrollándose.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
41.	Antes yo me proponía a una serie metas, pero ahora eso me parece una pérdida de tiempo.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
42.	Me siento desilusionado, de muchas maneras, por los logros de mi vida.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
43.	Me parece que la mayoría de las personas tienen más amigos que yo.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
44.	Es más importante para mí “encajar” en situaciones sociales, que el mantenerme solo/a en mis principios.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
45.	Encuentro estresante el no poder estar al día con todas las cosas que tengo que hacer.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc

46.	Con el tiempo, he ganado mucho de conocimiento sobre la vida, y eso me ha hecho más fuerte y capaz.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
47.	Disfruto haciendo planes para el futuro y haciendo lo necesario para volverlos realidad.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
48.	En gran parte, estoy orgulloso/a de quien soy y de la vida que llevo.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
49.	Se me podría describir como una persona generosa, que está dispuesta a compartir su tiempo con otros.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
50.	Tengo confianza en mis opiniones, incluso cuando éstas son contrarias al consenso general.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
51.	Soy bueno/a distribuyendo mi tiempo de tal manera que pueda hacer todo lo que se necesita hacer.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
52.	Siento que he desarrollado mucho como persona a lo largo del tiempo.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
53.	Soy una persona activa en llevar a cabo los planes que he establecido para mí.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
54.	Envidio a muchas personas por la vida que llevan.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
55.	No he experimentado muchas relaciones calidad y confiables con otros.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
56.	Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos controversiales.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
57.	Mi vida diaria es ocupada, pero me siento satisfecho/a de mantenerme al día con mis cosas.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
58.	No me agrada estar en situaciones nuevas que requiere cambiar mi forma usual de hacer las cosas.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
59.	Algunas personas van por la vida improvisadamente, pero yo no soy una de ellas.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
60.	Las actitudes que tengo sobre mí mismo no son tan buenas como la que tienen los demás sobre sí mismos.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
61.	Cuando de amistades se trata, con frecuencia siento como si estuviera excluido/a.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
62.	Con frecuencia cambio mis decisiones si mi familia p amigos están en desacuerdo.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
63.	Me frustro cuando trato de plantear mis actividades diarias porque nunca cumplo con mis cosas que me propuse hacer.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
64.	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de aprendizaje, cambio y crecimiento	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
65.	A veces siento que he hecho todo lo que hay que hacer en la vida.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
66.	Muchas veces despierto sintiéndome desalentado/a respecto a cómo he vivido mi vida.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
67.	Sé que puedo confiar en mis amigos y que ellos saben que pueden confiar en mí.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
68.	No soy en tipo de persona que se rinde ante las presiones sociales para actuar o pensar de cierta manera.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
69.	Mis esfuerzos para encontrar los tipos de actividades y relaciones que necesito, han sido muy exitosos.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
70.	Me gusta observar que mi manera de mirar las cosas ha cambiado y madurado a lo largo de los años.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
71.	Mis objetivos en la vida han sido una fuente más de satisfacción que de frustración	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc

72.	El pasado ha tenido sus altas y bajas, pero en general, no me gustaría cambiarlo.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
73.	Encuentro realmente difícil abrirme cuando hablo con otras personas.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
74.	Me preocupa cómo otras personas evalúan las decisiones que he tomado en mi vida.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
75.	Tengo dificultades en organizar mi vida de manera que me resulte satisfactoria.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
76.	Hace tiempo que me he rendido de intentar hacer mejores cambios en mi vida.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
77.	Encuentro satisfactorio pensar sobre lo que he logrado en mi vida.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
78.	Cuando me comparo con mis amigos y conocidos, me siento bien acerca de quién soy.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
79.	Mis amigos y yo nos comprendemos en nuestros problemas.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
80.	Me juzgo por lo que yo creo que es importante, y no por lo que otros valoran como importante.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
81.	He sido capaz de construirme un espacio personal y un estilo de vida que van con mi forma de ser.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
82.	El dicho: “no le puedes enseñar trucos nuevos a un perro viejo”, es cierto.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
83.	Haciendo un análisis final, no creo que mi vida aporte mucho.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
84.	Todas las personas tienen sus debilidades, pero parece que yo más de lo que me corresponde.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc

ANEXO N.º 3. Consentimiento informado.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Trujillo, 3 de octubre del 2019.

Estimado soldado
De mi consideración. -

Mediante el presente documento me dirijo a usted para invitarlo a participar en un estudio para evaluar la relación entre Creencias irracionales y el bienestar psicológico en soldados de una institución militar del departamento de La Libertad, 2019.

La información que proporcione será confidencial. Para participar, sírvase llenar los cuestionarios que aparecen a continuación.

Atentamente:

Liz Elizabeth Alvites Florian

Es por ello que en mi condición de soldado seleccionado para ser evaluado, manifiesto mi conformidad para participar voluntariamente en el estudio.

DNI DEL PARTICIPANTE: _____

EDAD _____

(FIRMA)

ANEXO N.º 4. Índice de confiabilidad de consistencia interna del Inventario de creencias irracionales y escala de bienestar psicológico.

Tabla 12

Índice de confiabilidad de consistencia interna del Inventario de creencias irracionales en soldados de una Institución Militar del departamento De La Libertad.

	Alfa de Cronbach
Inventario de creencias irracionales	0.812

Fuente: Elaboración propia.

En la Tabla 12 se presenta el coeficiente Alfa de Cronbach para el análisis de confiabilidad del inventario de creencias irracionales, el mismo que adopta un valor de 0.812, es decir, la confiabilidad del instrumento es muy aceptable.

Tabla 13

Índice de confiabilidad de consistencia interna de la Escala de Bienestar Psicológico en soldados de una Institución Militar del departamento De La Libertad

	Alfa de Cronbach
Escala de Bienestar Psicológico	0.906

Fuente: Elaboración propia.

En la Tabla 13 se presenta el coeficiente Alfa de Cronbach para el análisis de confiabilidad del Escala de Bienestar Psicológico, el mismo que adopta un valor de 0.906, es decir, la confiabilidad del instrumento es muy aceptable.

ANEXO N.º 5. Validez ítem test del Inventario de creencias irracionales Inventario de creencias irracionales y escala de bienestar psicológico.

Tabla 14

Validez ítem test del Inventario de creencias irracionales en soldados de una Institución Militar del departamento De La Libertad.

Ítem	ritc	Alfa de Cronbach si el ítem es suprimido	Ítem	ritc	Alfa de Cronbach si el ítem es suprimido	Ítem	ritc	Alfa de Cronbach si el ítem es suprimido
Ítem01	0.252	0.813	Ítem35	0.331	0.814	Ítem69	0.392	0.807
Ítem02	0.291	0.811	Ítem36	0.242	0.812	Ítem70	0.247	0.812
Ítem03	0.429	0.812	Ítem37	0.349	0.813	Ítem71	0.366	0.808
Ítem04	0.296	0.809	Ítem38	0.484	0.813	Ítem72	0.373	0.807
Ítem05	0.484	0.806	Ítem39	0.253	0.812	Ítem73	0.476	0.811
Ítem06	0.359	0.810	Ítem40	0.271	0.809	Ítem74	0.482	0.806
Ítem07	0.247	0.813	Ítem41	0.257	0.810	Ítem75	0.365	0.813
Ítem08	0.258	0.812	Ítem42	0.257	0.810	Ítem76	0.303	0.814
Ítem09	0.249	0.812	Ítem43	0.344	0.808	Ítem77	0.326	0.808
Ítem10	0.361	0.808	Ítem44	0.359	0.811	Ítem78	0.406	0.812
Ítem11	0.307	0.810	Ítem45	0.337	0.812	Ítem79	0.393	0.809
Ítem12	0.371	0.813	Ítem46	0.388	0.813	Ítem80	0.510	0.805
Ítem13	0.226	0.812	Ítem47	0.224	0.812	Ítem81	0.228	0.810
Ítem14	0.271	0.809	Ítem48	0.497	0.806	Ítem82	0.327	0.808
Ítem15	0.315	0.812	Ítem49	0.457	0.811	Ítem83	0.349	0.808
Ítem16	0.274	0.814	Ítem50	0.320	0.815	Ítem84	0.380	0.811
Ítem17	0.232	0.810	Ítem51	0.309	0.814	Ítem85	0.510	0.812
Ítem18	0.297	0.811	Ítem52	0.490	0.811	Ítem86	0.368	0.808
Ítem19	0.240	0.810	Ítem53	0.364	0.813	Ítem87	0.235	0.810
Ítem20	0.237	0.810	Ítem54	0.380	0.809	Ítem88	0.286	0.811
Ítem21	0.326	0.808	Ítem55	0.228	0.810	Ítem89	0.248	0.813
Ítem22	0.251	0.810	Ítem56	0.324	0.814	Ítem90	0.360	0.813
Ítem23	0.346	0.808	Ítem57	0.225	0.810	Ítem91	0.243	0.810
Ítem24	0.306	0.814	Ítem58	0.372	0.808	Ítem92	0.239	0.814
Ítem25	0.329	0.814	Ítem59	0.312	0.814	Ítem93	0.290	0.813
Ítem26	0.304	0.814	Ítem60	0.236	0.815	Ítem94	0.354	0.813
Ítem27	0.221	0.814	Ítem61	0.243	0.810	Ítem95	0.285	0.811
Ítem28	0.243	0.812	Ítem62	0.210	0.810	Ítem96	0.389	0.813
Ítem29	0.237	0.814	Ítem63	0.247	0.813	Ítem97	0.224	0.810
Ítem30	0.206	0.810	Ítem64	0.349	0.808	Ítem98	0.301	0.809
Ítem31	0.358	0.806	Ítem65	0.302	0.814	Ítem99	0.374	0.807
Ítem32	0.316	0.814	Ítem66	0.451	0.813	Ítem100	0.504	0.812
Ítem33	0.238	0.813	Ítem67	0.382	0.807			
Ítem34	0.297	0.809	Ítem68	0.393	0.807			

Nota: rict: correlación ítem test corregida

Tabla 15

*Validez ítem test de la Escala de Bienestar Psicológico en soldados de una Institución
Militar del departamento De La Libertad.*

Ítem	ritc	Alfa de Cronbach si el ítem se elimina	Ítem	ritc	Alfa de Cronbach si el ítem se elimina	Ítem	ritc	Alfa de Cronbach si el ítem se elimina
Ítem01	,281	,906	Ítem29	,259	,905	Ítem57	,260	,905
Ítem02	,384	,907	Ítem30	,322	,905	Ítem58	,495	,906
Ítem03	,339	,905	Ítem31	,277	,905	Ítem59	,314	,905
Ítem04	,239	,906	Ítem32	,316	,905	Ítem60	,487	,906
Ítem05	,344	,905	Ítem33	,282	,905	Ítem61	,366	,904
Ítem06	,202	,906	Ítem34	,422	,906	Ítem62	,474	,906
Ítem07	,260	,905	Ítem35	,473	,904	Ítem63	,268	,905
Ítem08	,496	,903	Ítem36	,371	,904	Ítem64	,324	,905
Ítem09	,300	,905	Ítem37	,265	,905	Ítem65	-,506	,908
Ítem10	,345	,905	Ítem38	,319	,907	Ítem66	,335	,905
Ítem11	,301	,905	Ítem39	,396	,904	Ítem67	,388	,904
Ítem12	,255	,905	Ítem40	,333	,905	Ítem68	,329	,905
Ítem13	,481	,906	Ítem41	,492	,903	Ítem69	,349	,905
Ítem14	,409	,906	Ítem42	,499	,903	Ítem70	,505	,903
Ítem15	,353	,904	Ítem43	,441	,904	Ítem71	,336	,905
Ítem16	,216	,905	Ítem44	,364	,907	Ítem72	,230	,905
Ítem17	,348	,905	Ítem45	,236	,905	Ítem73	,227	,906
Ítem18	,290	,905	Ítem46	,445	,904	Ítem74	,373	,906
Ítem19	,333	,905	Ítem47	,573	,903	Ítem75	,258	,905
Ítem20	,356	,904	Ítem48	,443	,904	Ítem76	,370	,904
Ítem21	,424	,904	Ítem49	,302	,905	Ítem77	,442	,904
Ítem22	,229	,906	Ítem50	,473	,904	Ítem78	,450	,904
Ítem23	,510	,903	Ítem51	,324	,905	Ítem79	,230	,905
Ítem24	,440	,909	Ítem52	,531	,903	Ítem80	,384	,904
Ítem25	,364	,904	Ítem53	,420	,904	Ítem81	,396	,904
Ítem26	,446	,904	Ítem54	,538	,903	Ítem82	,313	,906
Ítem27	,405	,904	Ítem55	,435	,906	Ítem83	,410	,904
Ítem28	,444	,904	Ítem56	,454	,906	Ítem84	,281	,905

Nota: rict: correlación ítem test corregida

ANEXO N.º 6. Prueba de normalidad de Kolmogorov – Smirnov del Inventario de Creencias irracionales y escala de bienestar psicológico.

Tabla 16

Prueba de normalidad de Kolmogorov – Smirnov del Inventario de Creencias irracionales

	K - S	Sig. (p)
Creencias irracionales	,061	,002**
Necesidad de aceptación	,124	,000**
Altas autoespectativas	,144	,000**
Culpabilización	,129	,000**
Intolerancia a la Frustración	,154	,000**
Causas Externas	,136	,000**
Miedo o Ansiedad	,158	,000**
Evitación de problemas	,141	,000**
Dependencia	,139	,000**
Indefensión	,133	,000**
Pasividad	,162	,000**

Nota: K-S: Estadístico de Kolmogorov-Smirnov; **p< .01

En la Tabla 16 se presentan los resultados de la prueba de Kolmogorov-Smirnov, donde se observa que la distribución de las puntuaciones obtenidas en el Inventario de Creencias Irracionales en soldados de una institución militar del departamento de La Libertad, presentan diferencia altamente significativa ($p<.01$), de la distribución normal, tanto nivel general como en sus dimensiones.

Tabla 17

Prueba de normalidad de Kolmogorov – Smirnov de la Escala de Bienestar Psicológico

	K - S	Sig. (p)
Bienestar Psicológico	,112	,001**
Autoaceptación	,108	,001**
Relaciones positivas con los otros	,088	,004**
Crecimiento Personal	,073	,001**
Manejo del ambiente	,054	,002**
Sentido de Vida	,072	,001**
Autonomía	,124	,000**

Nota: K-S: Estadístico de Kolmogorov-Smirnov; **p< .01

En la Tabla 17, se presentan los resultados de la prueba de Kolmogorov-Smirnov, donde se observa que la distribución de las puntuaciones obtenidas en la Escala de Bienestar Psicológico en soldados de una institución militar del departamento de La Libertad, presentan diferencia altamente significativa ($p < .01$), de la distribución normal, tanto nivel general como en sus dimensiones. De los resultados de las pruebas de normalidad para ambos instrumentos, se establece que la prueba estadística a utilizar para la evaluación de la correlación entre Creencias Irracionales y Bienestar Psicológico sería la correlación rho de Spearman.