

UNIVERSIDAD PRIVADA DE TACNA
FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIAS DE LA
COMUNICACIÓN Y HUMANIDADES
ESCUELA PROFESIONAL DE HUMANIDADES



CREENCIAS IRRACIONALES Y PENSAMIENTOS
RUMIATIVOS EN EL PERSONAL DE TROPA DE UNA
INSTITUCIÓN MILITAR, TACNA 2025

Tesis presentada por:

Bach. Condori Quispe, Luz Marina Lisset

Para obtener el Título Profesional de:

Licenciada en Psicología

TACNA-PERÚ

2026

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD

Yo, Luz Marina Lisset Condori Quispe, bachiller de la Escuela Profesional de Humanidades adscrita a la Facultad de Educación, Ciencias de la Comunicación y Humanidades de la Universidad Privada de Tacna, identificada con DNI 77485181, soy autora de la tesis titulada: «CREENCIAS IRRACIONALES Y PENSAMIENTOS RUMIATIVOS EN EL PERSONAL DE TROPA DE UNA INSTITUCIÓN MILITAR, TACNA 2025», asesorada por el Mtro. Jheand Simionne Mariaca Mamani.

DECLARO BAJO JURAMENTO

Ser la única autora del texto entregado para obtener el Título Profesional de Licenciada en Psicología.

Así mismo, declaro no haber transgredido ninguna norma universitaria con respecto al plagio ni a las leyes establecidas que protegen la propiedad intelectual.

Declaro que, el archivo entregado en formato PDF corresponde exactamente al texto digital que presento junto al mismo.

Por último, declaro que para la recopilación de datos se ha solicitado la autorización respectiva según corresponda, evidenciándose que la información presentada es real con pleno respeto de los derechos de autor, y soy conocedor de las sanciones penales en caso de infringir las leyes del plagio y de falsa declaración, y que firmo la presente con pleno uso de mis facultades y asumiendo todas las responsabilidades de ella derivadas.

Por lo expuesto, mediante la presente, asumo frente a LA UNIVERSIDAD cualquier responsabilidad que pudiera derivarse por la autoría, originalidad y veracidad del contenido de la tesis. En consecuencia, me hago responsable frente a LA UNIVERSIDAD y a terceros, de cualquier daño que pudiera ocasionar por el incumplimiento de lo declarado o que pudiera encontrar como causa del trabajo presentado; asumiendo todas las cargas pecuniarias que pudieran derivarse de ello, en favor de terceros, con motivos de acciones, recriminaciones o conflictos derivados del incumplimiento de lo declarado o las que encontrases causa en el contenido de la tesis.

De identificarse fraude, piratería, plagio, falsificación o que el trabajo de investigación haya sido publicado anteriormente, asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente de la Universidad Privada de Tacna.

Tacna, 24 de Junio de 2026



Luz Marina Lisset Condori Quispe
DNI 77485181



Huella Digital

Agradecimientos

A mis padres, por su apoyo constante, tanto emocional como económico, a lo largo de toda mi formación académica. Su esfuerzo, confianza y acompañamiento han sido fundamentales para culminar este proceso.

Dedicatoria

Dedico este trabajo a mi familia, por su apoyo incondicional, confianza y motivación en cada etapa de mi formación. Asimismo, a mis docentes, por sus enseñanzas, orientación y compromiso en mi desarrollo profesional.

Título

Creencias irracionales y pensamientos rumiativos en el personal de tropa de una
Institución Militar, Tacna 2025.

Autor

Bach. Condori Quispe, Luz Marina Lisset

Asesor

Mtro. Jheand Simionne Mariaca Mamani.

Línea de Investigación

Persona, Sociedad y Salud Mental.

Sub línea de Investigación

Bienestar Psicológico y Sistemas Relacionales.

Índice de Contenidos

Agradecimientos	ii
Dedicatoria	iii
Resumen	xi
Abstract	xii
Introducción	1
Capítulo I El Problema	3
1.1. Determinación del Problema	3
1.2. Formulación del Problema	6
1.2.1. Interrogante General	6
1.2.2. Interrogantes Específicas	7
1.3. Justificación de la Investigación	7
1.4. Objetivos de la Investigación	8
1.4.1. Objetivo General	8
1.4.2. Objetivos Específicos	9
1.5. Antecedentes del Estudio	9
1.5.1. Antecedentes Internacionales	9
1.5.2. Antecedentes Nacionales	12
1.5.3. Antecedentes Regionales	14
1.6. Definiciones Básicas	17
1.6.1. Catastrofismo	17
1.6.2. Condenación	17
1.6.3. Creencias Irracionales	17
1.6.4. Influencia del Pasado	17
1.6.5. Control Externo	18
1.6.6. Necesidad de Aprobación	18
1.6.7. Perfeccionismo	18
1.6.8. Rumia Reflexión	18
1.6.9. Rumia Reproches	19
1.6.10. Rumiación	19
Capítulo II Fundamento Teórico Científico de la Variable Creencias Irracionales	20
2.1. Creencias	20
2.2. Creencias Irracionales	21

2.3.	Teoría Racional Emotiva Conductual de Ellis – TREC	22
2.4.	Características de las Creencias Irracionales	24
2.5.	Tipos de Creencias Irracionales según la TREC	26
2.6.	Dimensiones de las Creencias Irracionales	29
2.7.	Factores Sociodemográficos y Creencias Irracionales.	31
2.8.	Problemas de Salud y Creencias Irracionales	33
2.9.	Creencias Irracionales en el Personal de Tropa	34
2.9.1.	Adaptación Psicológica	35
2.9.2.	Rasgos Cognitivos y Emocionales	36
2.9.3.	Factores Psicosociales	37
Capítulo III Fundamento Teórico Científico de la Variable Pensamientos Rumiativos		39
3.1.	Definiciones de Rumiación	39
3.2.	Diferencia con Otros Conceptos	41
3.3.	Modelos Teóricos de la Rumiación	43
3.3.1.	Teoría de los Estilos de Respuesta	43
3.3.2.	Teoría del Progreso Objetivo	45
3.3.3.	Modelo Metacognitivo de la Rumiación y la Depresión	46
3.4.	Rumiación como Proceso Transdiagnóstico	48
3.5.	Características de la Rumiación	50
3.6.	Tipos de Respuestas Rumiativas	51
3.6.1.	Rumia Reflexión	52
3.6.2.	Rumia Reproches	53
3.7.	Causas de la Rumiación en Jóvenes	54
3.8.	Consecuencias de la Rumiación	55
3.9.	Rumiación en el Personal de Tropa	56
3.9.1.	Adaptación Emocional	57
3.9.2.	Rasgos Cognitivos y Emocionales	58
3.9.3.	Factores Psicosociales	59
Capítulo IV Metodología		60
4.1.	Enunciado de las Hipótesis	60
4.1.1.	Hipótesis General	60
4.1.2.	Hipótesis Específicas	60
4.2.	Operacionalización de Variables y Escala de Medición	61
4.3.	Tipo y Diseño de la Investigación	62

4.3.1.	Tipo de Investigación	62
4.3.2.	Diseño de Investigación	63
4.4.	Ámbito de la Investigación	64
4.5.	Unidad de Estudio, Población y Muestra	65
4.6.	Procedimientos, Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos	66
Capítulo V Los Resultados		70
5.1.	El Trabajo de Campo	70
5.2.	Diseño de Presentación de Resultados	71
5.3.	Los Resultados	71
5.4.	Contrastación de Hipótesis	82
5.4.1.	Prueba de Distribución de Normalidad	82
5.4.2.	Comprobación de la Hipótesis Específica 1	83
5.4.3.	Comprobación de la Hipótesis Específica 2	84
5.4.4.	Comprobación de la Hipótesis Específica 3	84
5.4.5.	Comprobación de la Hipótesis Específica 4	86
5.4.6.	Comprobación de la Hipótesis Específica 5	87
5.4.7.	Comprobación de la Hipótesis Específica 6	88
5.4.8.	Comprobación de la Hipótesis Específica 7	89
5.4.9.	Comprobación de la Hipótesis Específica 8	90
5.4.10.	Comprobación de la Hipótesis General	91
5.5.	Discusión	92
Capítulo VI Conclusiones y Sugerencias		100
6.1.	Conclusiones	100
6.2.	Sugerencias	102
Referencias		104
Apéndices		126

Índice de Tablas

Tabla 1	Operacionalización de la Variable Creencias Irracionales	61
Tabla 2	Operacionalización de la Variable Pensamientos Rumiativos	62
Tabla 3	Muestra de soldados seleccionados	66
Tabla 4	Variable Creencias Irracionales	71
Tabla 5	Necesidad de aprobación	73
Tabla 6	Perfeccionismo	74
Tabla 7	Condenación	75
Tabla 8	Catastrofismo	76
Tabla 9	Control externo	77
Tabla 10	Influencia del pasado	78
Tabla 11	Variable Pensamientos Rumiativos	79
Tabla 12	Dimensión Reproche	80
Tabla 13	Dimensión Reflexión	81
Tabla 14	Prueba de Distribución Normal de Kolmogorov-Smirnov	82
Tabla 15	Prueba de Correlación para la Hipótesis Específica 3	85
Tabla 16	Prueba de Correlación para la Hipótesis Específica 4	86
Tabla 17	Prueba de Correlación para la Hipótesis Específica 5	87
Tabla 18	Prueba de Correlación para la Hipótesis Específica 6	88
Tabla 19	Prueba de Correlación para la Hipótesis Específica 7	89
Tabla 20	Prueba de Correlación para la Hipótesis Específica 8	90
Tabla 21	Prueba de Correlación para la Hipótesis General	91

Índice de Figuras

Figura 1	Esquema del Diseño de Investigación	63
Figura 2	Variable Creencias Irracionales	72
Figura 3	Necesidad de aprobación	73
Figura 4	Perfeccionismo	74
Figura 5	Condenación	75
Figura 6	Catastrofismo	76
Figura 7	Control externo	77
Figura 8	Influencia del pasado	78
Figura 9	Variable Pensamientos Rumiativos	79
Figura 10	Dimensión Reproche	80
Figura 11	Dimensión Reflexión	81

Resumen

El presente estudio tuvo como finalidad establecer la relación entre las creencias irracionales y los pensamientos rumiativos en el personal de tropa perteneciente a una institución militar en Tacna 2025. El enfoque de la investigación fue cuantitativo y de tipo básico, con un diseño no experimental, de alcance descriptivo-correlacional y de corte transversal. La población y muestra estuvieron integradas por 152 soldados, empleándose un muestreo censal. Para la evaluación de las variables se utilizaron el Registro de Opiniones Forma A (REGOPINA) y la Escala de Respuestas Rumiativas (RRS). Los resultados mostraron que la creencia irracional predominante fue la condenación (56.58%), mientras que el 50.66% del personal presentó un nivel alto de pensamiento rumiativo. Respecto a las hipótesis específicas, se evidenció una relación significativa entre la necesidad de aprobación ($r = 0.308$; $p = 0.000$), el catastrofismo ($r = 0.195$; $p = 0.016$), el control externo ($r = 0.302$; $p = 0.000$) y la influencia del pasado ($r = 0.196$; $p = 0.015$) con el pensamiento rumiativo; por el contrario, no se evidenció relación significativa para el perfeccionismo ($r = 0.089$; $p = 0.278$) ni para la condenación ($r = 0.086$; $p = 0.290$). Finalmente, los resultados permitieron confirmar la existencia de una relación significativa entre las creencias irracionales y los pensamientos rumiativos a nivel global ($r = 0.346$; $p = 0.000$), lo que sugiere que los esquemas cognitivos disfuncionales se asocian con la presencia de pensamiento repetitivo y malestar emocional en el personal militar evaluado.

Palabras clave: Bienestar psicológico, creencias irracionales, pensamientos rumiativos, salud mental.

Abstract

The present study aimed to establish the relationship between irrational beliefs and ruminative thoughts in military troop personnel belonging to a military institution in Tacna in 2025. The research followed a quantitative and basic approach, with a non-experimental, descriptive-correlational, and cross-sectional design. The population and sample consisted of 152 soldiers, using census sampling. The instruments used to assess the variables were the Opinion Registry Form A (REGOPINA) and the Ruminative Responses Scale (RRS). The results showed that the predominant irrational belief was condemnation (56.58%), while 50.66% of the personnel presented a high level of ruminative thinking. Regarding the specific hypotheses, a significant relationship was found between need for approval ($r = 0.308$; $p = 0.000$), catastrophizing ($r = 0.195$; $p = 0.016$), external control ($r = 0.302$; $p = 0.000$), and influence of the past ($r = 0.196$; $p = 0.015$) with ruminative thinking. In contrast, no significant relationship was found for perfectionism ($r = 0.089$; $p = 0.278$) or condemnation ($r = 0.086$; $p = 0.290$). Finally, the results confirmed the existence of a significant relationship between irrational beliefs and ruminative thoughts at a global level ($r = 0.346$; $p = 0.000$), suggesting that dysfunctional cognitive schemas are associated with repetitive thinking and emotional distress in the evaluated military personnel.

Keywords: Irrational beliefs, mental health, psychological well-being, ruminative thoughts.

Introducción

Las creencias irracionales y los pensamientos rumiativos son procesos cognitivos que influyen de manera importante en la forma en que las personas afrontan su vida diaria y regulan sus emociones. Las creencias irracionales, planteadas por Ellis, se refieren a interpretaciones rígidas o absolutistas acerca de uno mismo, de los demás o de las situaciones, las cuales pueden generar malestar emocional y dificultar la adaptación. Por otro lado, los pensamientos rumiativos, descritos por Nolen-Hoeksema, se caracterizan por una repetición constante de ideas negativas centradas en el malestar, que tienden a prolongarse en el tiempo sin llevar a soluciones concretas. Ambos procesos suelen interactuar entre sí, potenciando ciclos de preocupación, autocritica y tensión emocional.

Estas dinámicas cognitivas suelen hacerse más evidentes en personas que atraviesan etapas de cambio, presión o adaptación, como ocurre en poblaciones jóvenes. El personal de tropa, al iniciar su etapa de formación militar, experimenta un entorno completamente estructurado, con nuevas normas, responsabilidades, jerarquías y exigencias físicas y emocionales. Este proceso implica también separarse del entorno familiar, ajustarse a una disciplina constante y responder a demandas que requieren control emocional, tolerancia al estrés y capacidad de adaptación. En este contexto, es posible que algunos patrones cognitivos se intensifiquen, dando lugar a interpretaciones rígidas o a ciclos de pensamientos repetitivos que afectan el bienestar psicológico.

A pesar de la importancia de estas variables para comprender el estado emocional del personal militar, aún se cuenta con poca investigación que explore directamente la relación entre creencias irracionales y rumiación dentro de instituciones castrenses. La mayoría de los estudios existentes se ha realizado en contextos escolares o universitarios, dejando un vacío respecto a cómo estos procesos cognitivos se presentan y se relacionan en un ambiente con dinámicas y exigencias particulares como el militar. Analizar esta relación no solo permite entender la manera en que el personal interpreta sus experiencias, sino también

identificar factores que pueden influir en su ajuste emocional y en su desempeño durante el servicio.

En este sentido, el presente estudio se vuelve relevante al centrarse en una población que rara vez es abordada desde la psicología cognitiva. Comprender cómo piensan, evalúan y procesan su malestar los jóvenes que integran la tropa permite aportar información valiosa para la institución, especialmente en temas relacionados con prevención, acompañamiento emocional y fortalecimiento de la salud mental.

Por ello, la presente investigación tuvo como propósito analizar la relación entre las creencias irracionales y los pensamientos rumiativos en personal de tropa perteneciente a una institución militar de Tacna durante el año 2025. Para ello, se adoptó un enfoque cuantitativo, con un diseño correlacional y no experimental, lo cual permitió examinar estadísticamente la asociación entre ambas variables.

El estudio se organizó en seis capítulos:

En el Capítulo I se desarrolla el problema de investigación, incluyendo el planteamiento del problema, los objetivos, la justificación, los antecedentes y las definiciones básicas.

El Capítulo II aborda el marco teórico correspondiente a la variable creencias irracionales, considerando sus definiciones, dimensiones, fundamentos teóricos y manifestaciones en el contexto militar.

En el Capítulo III se presenta el sustento teórico de la variable pensamientos rumiativos, describiendo sus características, dimensiones y principales efectos.

El Capítulo IV describe la metodología utilizada, especificando la población, muestra, diseño, instrumentos y procedimiento de investigación.

En el Capítulo V se presentan los resultados obtenidos, así como la contrastación de hipótesis y la discusión de los hallazgos.

Finalmente, el Capítulo VI contiene las conclusiones y recomendaciones derivadas del estudio.

De esta manera, el estudio busca aportar una comprensión más amplia sobre los procesos cognitivos presentes y ofrecer información útil para promover su bienestar emocional dentro del contexto militar.

Capítulo I

El Problema

1.1. Determinación del Problema

En las Fuerzas Armadas, el día a día de un soldado no solo implica esfuerzo físico, sino también una gran exigencia emocional. Cada tarea requiere concentración, autocontrol y fortaleza mental. Este entorno disciplinado puede llevar al personal, especialmente a los más jóvenes que se encuentran en plena transición hacia la adultez, a enfrentarse con desafíos internos importantes, como la presencia de creencias irracionales y pensamientos rumiativos. Dichos factores pueden dificultar el afrontamiento del estrés y, cuando se mantienen de manera persistente, repercuten tanto en el bienestar emocional como en el desempeño y la convivencia grupal. Por lo tanto, resulta esencial prestar atención a estos factores psicológicos, pues comprenderlos y abordarlos puede marcar la diferencia en el bienestar y funcionamiento del personal militar.

A nivel internacional, la salud mental en jóvenes representa actualmente una problemática de gran relevancia. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2025) señala que más de mil millones de personas presentan algún trastorno mental. Específicamente, durante la adolescencia y juventud, aproximadamente uno de cada siete adolescentes entre los 10 y 19 años experimenta algún tipo de trastorno mental. Entre las problemáticas más frecuentes se encuentran la ansiedad y la depresión, las cuales suelen relacionarse con estilos de pensamiento disfuncionales.

En este contexto, los pensamientos rumiativos se entienden como ciclos mentales en los que una persona vuelve persistentemente a eventos negativos o problemas personales sin lograr llegar a una solución (Nolen-Hoeksema & Morrow, 1991). Por su parte, las creencias irracionales son pensamientos estrictos, absolutistas y poco realistas sobre uno mismo o el ambiente (Ellis & Dryden, 1997).

La interacción de estos dos constructos es crítica: las creencias irracionales actúan como un filtro disfuncional que potencia la interpretación negativa, lo que a su vez activa y mantiene el ciclo recurrente de la rumiación (Carvajal & Gavilanes, 2023; Chirio, 2020).

Desde la perspectiva de la psicología cognitiva, la rumiación aparece como un recurso poco útil a la hora de enfrentar problemas y, en vez de aliviar el malestar, tiende a prolongarlo y hasta a empeorarlo. Nolen-Hoeksema et al. (2008) señalan que este tipo de pensamiento repetitivo y pasivo interfiere en el proceso de toma de decisiones, reduce la atención y contribuye a síntomas de depresión y ansiedad. Para un soldado, estas consecuencias pueden repercutir en el desempeño de sus funciones, en su entrenamiento, llegando a afectar su desenvolvimiento con el resto de su unidad y a debilitar la capacidad de adaptarse a situaciones inesperadas.

Una parte importante de los voluntarios del servicio militar proceden de zonas rurales, han dejado sus estudios y se han desvinculado de su red de apoyo, siendo estas algunas características que pueden incrementar su vulnerabilidad emocional. En esta situación, la rumiación puede darse como una repetición de pensamientos relacionados con fracasos pasados, temores hacia una figura de autoridad, o preocupación por el futuro. De acuerdo con Artiran et al. (2019), este patrón se establece en situaciones de inestabilidad emocional, llevando a un malestar crónico.

Adicionalmente, las creencias irracionales generan respuestas emocionales negativas, tales como la ansiedad, la ira o la tristeza, así como conductas desfavorables como la evasión o la agresividad. Estas creencias se asocian con múltiples dificultades psicológicas en distintas poblaciones. En España, se ha observado que las creencias irracionales en adolescentes, especialmente aquellas relacionadas con la frustración y la ansiedad, están vinculadas a una mayor propensión a conductas de riesgo (Rodríguez, 2020).

La aparición de estos patrones cognitivos en los jóvenes peruanos es una preocupación de salud pública. Según la Secretaría Nacional de la Juventud (SENAJU, 2023) reportó que, al cierre de 2022, el 32.3% de los jóvenes de 15 a 29 años presentó algún problema de salud mental o emocional. Además, durante el año

2024, los establecimientos del Ministerio de Salud (MINSA, 2025) a nivel nacional atendieron 256,563 casos de depresión. Estos datos reflejan que las condiciones de salud mental son una realidad constante y creciente en la población de edad similar a la de los efectivos militares.

Específicamente en jóvenes, se ha evidenciado que la rumiación en estudiantes peruanos con mayor tendencia a ese tipo de pensamiento presenta más dificultades para regular sus emociones ante el estrés académico (Ortiz & Pacheco, 2024). Además, las creencias irracionales también repercuten en la calidad de las relaciones interpersonales en jóvenes de Lima (Cabrera, 2024), mientras que en Arequipa se relacionan con síntomas de ansiedad por la autoexigencia excesiva (Zuñiga, 2023).

A nivel local, se han documentado estos factores en población joven. Portugal (2024) reportó que el 91,4 % de los participantes presentó niveles moderados de rumiación y el 8,3 % niveles altos, lo cual refleja la presencia de pensamientos repetitivos vinculados al malestar emocional. Asimismo, estudios locales muestran la existencia de creencias irracionales relacionadas con la escasa tolerancia a la frustración y elevada necesidad de aprobación en adolescentes (Justo, 2017). Estos hallazgos permiten considerar que la población juvenil de la región puede presentar patrones cognitivos caracterizados por interpretaciones negativas persistentes y dificultad para regular su equilibrio emocional frente a situaciones estresantes.

En el escenario militar de Tacna, caracterizado por la disciplina y la estructura jerárquica, la rumiación puede presentarse en el personal de tropa mediante preocupaciones constantes sobre su futuro al culminar el servicio militar, especialmente en relación con oportunidades laborales, continuidad en la carrera militar o retorno a su entorno familiar. Asimismo, la separación del hogar y la presencia de problemas personales pueden generar que estas preocupaciones se mantengan de manera repetitiva, dificultando que los soldados se desliguen de dichas ideas. Esta recurrencia de pensamientos negativos puede centrarse también en la adaptación al régimen militar y en experiencias emocionales significativas, contribuyendo al mantenimiento del malestar emocional.

De igual manera, dentro de la dinámica militar, el temor a sanciones disciplinarias, la presión por cumplir con las exigencias del entrenamiento y las situaciones de convivencia entre compañeros pueden reforzar la rumiación al mantener ideas reiterativas sobre errores, evaluaciones o conflictos interpersonales. Estos pensamientos, al mantenerse en el tiempo, pueden influir en la estabilidad emocional del personal y relacionarse con conductas de riesgo como formas inadecuadas de afrontamiento. En este sentido, la rumiación adquiere relevancia en el personal de tropa, ya que la recurrencia de pensamientos negativos podría afectar su bienestar psicológico y su adaptación al entorno militar.

Aunque diversas investigaciones han abordado por separado las creencias irracionales y la rumiación en distintos contextos (Mendoza et al., 2022; Zelaya & Yanes, 2023; Patiño & Rocano, 2023; Curo, 2022; Mendoza, 2024; Portugal, 2024), la presente investigación aborda de manera conjunta el análisis de ambas variables en personal de tropa, considerando las exigencias emocionales, la estructura jerárquica y el proceso de adaptación propios del entorno militar. Determinar esta relación permitirá identificar si las creencias irracionales se asocian con mayores niveles de pensamientos rumiativos en esta población. En ese sentido, estudiar esta asociación resulta relevante para comprender el bienestar psicológico del personal militar y orientar futuras acciones dirigidas al fortalecimiento de su salud mental y desempeño dentro de la institución.

1.2. Formulación del Problema

1.2.1. *Interrogante General*

¿Existe relación entre las creencias irracionales y los pensamientos rumiativos en el personal de tropa de una Institución Militar, Tacna 2025?

1.2.2. Interrogantes Específicas

¿Cuál es el tipo de creencia irracional predominante en el personal de tropa de una Institución Militar, Tacna 2025?

¿Cuál es el nivel de pensamiento rumiativo predominante en el personal de tropa de una Institución Militar, Tacna 2025?

¿Qué relación existe entre la necesidad de aprobación y los pensamientos rumiativos en el personal de tropa de una Institución Militar, Tacna 2025?

¿Qué relación existe entre el perfeccionismo y los pensamientos rumiativos en el personal de tropa de una Institución Militar, Tacna 2025?

¿Qué relación existe entre la condenación y los pensamientos rumiativos en el personal de tropa de una Institución Militar, Tacna 2025?

¿Qué relación existe entre el catastrofismo y los pensamientos rumiativos en el personal de tropa de una Institución Militar, Tacna 2025?

¿Qué relación existe entre control externo y los pensamientos rumiativos en el personal de tropa de una Institución Militar, Tacna 2025?

¿Qué relación existe entre la influencia del pasado y los pensamientos rumiativos en el personal de tropa de una Institución Militar, Tacna 2025?

1.3. Justificación de la Investigación

A nivel teórico, la investigación busca ampliar el conocimiento y generar un mayor interés en la problemática. Actualmente, existe un vacío en la literatura científica en cuanto a la comprensión sobre cómo estas variables interconectadas influyen en la salud mental de esta población particular. Al poner el foco en su interacción, se espera que los resultados contribuyan a futuras discusiones académicas y reflexiones conceptuales. Además, se aspira a que este estudio sirva como base para futuras investigaciones comparativas o metaanálisis, tanto en contextos similares como distintos, ayudando así a fortalecer y enriquecer lo que ya se conoce sobre el tema.

A nivel práctico, este estudio puede ser muy valioso, ya que lo que se descubra podría usarse en distintos espacios donde se atiende la salud mental. Para quienes trabajan en este campo, permite ver con más claridad cómo ciertos pensamientos como las creencias irracionales y la rumiación afectan el día a día de los soldados, y por qué es importante acompañarlos mejor en ese proceso. Esto ayudaría a crear intervenciones más personalizadas y efectivas. Además, podría servir como base para mejorar o diseñar programas preventivos que se adapten mejor a la realidad del contexto militar, mejorando así la calidad del apoyo psicológico que se brinda. También es posible que estos hallazgos animen a seguir investigando, no solo en entornos militares, sino en otras poblaciones y etapas de vida, fortaleciendo una cultura de investigación constante y con sentido dentro del ámbito de la psicología.

El impacto social que puede generar este estudio es considerable, ya que los resultados ayudarían a orientar a la institución militar involucrada, facilitando una mejor comprensión de lo que viven los soldados en relación con su salud mental. Esto contribuiría, a su vez, a fortalecer el bienestar general y a mejorar tanto el desempeño como la calidad de vida de los soldados. De igual manera, los resultados podrían influir en la creación de políticas públicas relacionadas con la salud mental en el sector militar, favoreciendo un ambiente más seguro y saludable para todos los integrantes de las fuerzas armadas.

1.4. Objetivos de la Investigación

1.4.1. *Objetivo General*

Establecer la relación entre las creencias irracionales y los pensamientos rumiativos en el personal de tropa de una Institución Militar, Tacna 2025.

1.4.2. Objetivos Específicos

Identificar el tipo de creencia irracional predominante en el personal de tropa de una Institución Militar, Tacna 2025.

Identificar el nivel de pensamiento rumiativo predominante en el personal de tropa de una Institución Militar, Tacna 2025.

Determinar la relación entre la necesidad de aprobación y los pensamientos rumiativos en el personal de tropa de una Institución Militar, Tacna 2025.

Determinar la relación entre el perfeccionismo y los pensamientos rumiativos en el personal de tropa de una Institución Militar, Tacna 2025.

Determinar la relación entre la condenación y los pensamientos rumiativos en el personal de tropa de una Institución Militar, Tacna 2025.

Determinar la relación entre el catastrofismo y los pensamientos rumiativos en el personal de tropa de una Institución Militar, Tacna 2025.

Determinar la relación entre control externo y los pensamientos rumiativos en el personal de tropa de una Institución Militar, Tacna 2025.

Determinar la relación entre la influencia del pasado y los pensamientos rumiativos en el personal de tropa de una Institución Militar, Tacna 2025.

1.5. Antecedentes del Estudio

1.5.1. Antecedentes Internacionales

Mendoza et al. (2022) desarrollaron una investigación denominada *Relación entre ansiedad, creencias irracionales y variables de autocuidado en estudiantes universitarios mexicanos*, cuyo propósito central fue analizar en qué medida las creencias irracionales y las conductas deficientes en el autocuidado podían afectar los niveles de ansiedad. El estudio se realizó mediante un enfoque cuantitativo, específicamente de tipo descriptivo-correlacional, empleando un diseño transversal y no experimental. La muestra seleccionada estuvo constituida por 320 estudiantes, cuyas edades oscilaron entre los 18 y los 69 años. Para la recolección de datos se

aplicaron diversos instrumentos psicométricos: el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI), el Test de Creencias Irracionales Reducidas (TCI-R), la Escala de Insomnio de Atenas (EAI) y la Encuesta autoinformada de Bruxismo (CBA). Entre los principales hallazgos respecto a las creencias irracionales, a nivel de problemas predominó la dependencia emocional con 38,4%, seguida de la influencia del pasado con 35,9% y la necesidad de aprobación, reportada por 35,3%. Además, se observaron correlaciones significativas entre la ansiedad y diferentes dimensiones de las creencias irracionales, destacando especialmente la influencia del pasado ($r = .244$, $p < .01$), las altas autoexpectativas ($r = .280$, $p < .01$), la necesidad de aprobación ($r = .176$, $p < .01$) y la culpa ($r = .219$, $p < .01$). Finalmente, el estudio concluyó que la ansiedad en estudiantes universitarios se relaciona significativamente con diversas creencias irracionales, especialmente aquellas vinculadas a la dependencia emocional, la percepción del pasado y la autoexigencia.

Asimismo, Patiño y Rocano (2023) llevaron a cabo un estudio denominado *Rumiación mental y malestar emocional en estudiantes universitarios*, cuyo objetivo principal fue determinar la asociación existente entre los niveles de pensamientos rumiativos y la presencia de malestar emocional en estudiantes de la Universidad del Azuay, ubicada en Ecuador. La investigación utilizó un enfoque cuantitativo de alcance correlacional, con un diseño de tipo no experimental y transversal. En cuanto a la muestra, estuvo constituida por 248 estudiantes universitarios. Para recolectar los datos, se emplearon los siguientes instrumentos: una ficha sociodemográfica, la Escala de Respuestas Rumiativas (RRS) y la Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21). Entre los resultados más destacados, se encontró una correlación altamente significativa entre los niveles de rumiación mental y el malestar emocional en sus tres dimensiones principales: depresión ($p = .000$), ansiedad ($p = .000$) y estrés ($p = .000$). Por consiguiente, los autores concluyeron que la muestra estudiantil presentó elevados niveles de pensamientos rumiativos, los cuales estuvieron significativamente relacionados con altos índices de depresión, ansiedad y estrés.

En esta misma línea, Zelaya y Yanes (2023) llevaron adelante la investigación *Creencias irracionales y sintomatología depresiva en estudiantes*

universitarios de Psicología en Honduras, cuyo propósito central fue analizar el vínculo existente entre estas variables en una muestra integrada por 257 estudiantes universitarios provenientes de dos instituciones hondureñas, tanto públicas como privadas. La investigación adoptó un enfoque cuantitativo de alcance descriptivo-correlacional, utilizando un diseño metodológico transversal no experimental. Para recopilar los datos, se aplicaron el Test de Creencias Irracionales (TCI) y el Inventario de Depresión de Beck-II (BDI-II). Entre los principales hallazgos del estudio, se identificó que las creencias irracionales más comunes en los estudiantes fueron la culpabilización con 50.6%, las altas autoexpectativas en 37.4% y la influencia del pasado con 35%, además de la evitación de problemas en un nivel moderado en 86.4%. Con respecto a los niveles de depresión, se encontró que el 31.9% de los participantes manifestó sintomatología depresiva en un grado que osciló entre moderado y severo. Finalmente, la investigación reveló la existencia de una correlación significativa y positiva entre las creencias irracionales y la sintomatología depresiva ($\rho = .388$, $p < .01$), destacando también correlaciones significativas específicas con las dimensiones necesidad de aprobación ($\rho = .322$), altas autoexpectativas ($\rho = .214$), culpabilización ($\rho = .219$) e influencia del pasado ($\rho = .453$).

De igual manera, Valenzuela et al. (2024) realizaron la investigación *Rumiación cognitiva en estudiantes deportistas en una universidad pública del noroeste de México*, publicada en la revista Retos. Este estudio tuvo como propósito diferenciar los niveles de rumiación cognitiva considerando las dimensiones reflexión y reproche en una muestra compuesta por 98 estudiantes deportistas pertenecientes a la Universidad de Sonora. Metodológicamente, el estudio adoptó un enfoque cuantitativo, con alcance descriptivo y un diseño transversal. Se aplicó la Escala de Rumiación Cognitiva desarrollada por Hernández et al. (2016). Entre los principales hallazgos, se informó que el 17.9% de los participantes manifestaron pensar frecuentemente en experiencias pasadas y defectos personales (dimensión reproche). Por otra parte, el 28.4% expresó pensar constantemente en su cansancio físico, mientras que un 21.1% refirió dificultades para concentrarse (ambas relacionadas con la dimensión reflexión). Además, se encontraron diferencias

significativas en función del empleo y la duración académica: los estudiantes que trabajaban, así como aquellos con más tiempo en la universidad, mostraron menores niveles de pensamientos rumiativos ($p < .05$). Estos resultados resaltan el impacto del contexto ocupacional y académico en la manifestación de este patrón cognitivo.

1.5.2. *Antecedentes Nacionales*

Curo (2022) llevó a cabo la investigación titulada *Respuestas rumiativas y estrés académico en tiempos de pandemia en estudiantes universitarios de una institución privada en Lima*, cuyo objetivo principal consistió en analizar la relación entre la rumiación y el estrés académico durante la pandemia por COVID-19. Este estudio adoptó un enfoque cuantitativo, diseño no experimental, transversal y correlacional. La muestra seleccionada fue integrada por 80 estudiantes pertenecientes a una universidad privada de Lima. Para la recolección de datos se utilizó la Escala de Respuestas Rumiativas, adaptada por Hernández-Martínez et al. (2016), y el Cuestionario de Estrés Académico desarrollado por Barraza (2007). Los resultados obtenidos indicaron que el 55% de los estudiantes manifestaron bajos niveles de respuestas rumiativas, el 42.5% niveles moderados y solo un 2.5% reportó niveles altos. Adicionalmente, se identificó una correlación positiva, moderada y estadísticamente significativa entre la rumiación y el estrés académico ($Rho = 0.467$; $p < 0.05$). De este modo, se concluye que un incremento en la presencia de pensamientos rumiativos se asocia directamente con mayores niveles de estrés académico.

Por su parte, Córdor (2023) realizó la investigación titulada *Dependencia emocional y creencias irracionales en estudiantes de una institución educativa pública de Lima Este*, cuyo propósito fue analizar la relación entre estas dos variables en una muestra conformada por 186 estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria, con edades comprendidas entre los 15 y los 18 años, y que tuvieran o hubiesen tenido una relación de pareja. La metodología empleada fue cuantitativa, con un alcance descriptivo-correlacional y un diseño metodológico no experimental. Para la evaluación de las variables se utilizó el Cuestionario de Dependencia

Emocional (CDE) junto con el Registro de Opiniones Forma A (REGOPINA). Entre los hallazgos del estudio, se identificó una correlación positiva, baja y estadísticamente significativa ($Rho = .275$; $p < .001$) entre las variables. Además, predominó un nivel intermedio de creencias, situado entre racional, tendencia racional y tendencia irracional, destacando especialmente la creencia irracional de condenación como la más frecuente. Asimismo, se encontró una mayor prevalencia de creencias irracionales en mujeres, estudiantes de 15 años y aquellos cursando el cuarto grado de secundaria. Finalmente, los autores concluyeron que las creencias irracionales guardan una relación significativa con la dependencia emocional, en especial la necesidad de aprobación, subrayando así la importancia de intervenir sobre estas distorsiones cognitivas desde etapas tempranas, como la adolescencia.

Así mismo, Cornejo (2023) efectuó un estudio denominado *Pensamientos rumiativos y ansiedad en estudiantes universitarios de la Facultad de Enfermería de una universidad de Lima Metropolitana - 2022*. Esta investigación tuvo como objetivo central analizar la relación entre los pensamientos rumiativos y los niveles de ansiedad en estudiantes universitarios. El trabajo se realizó desde un enfoque metodológico cuantitativo, con diseño transversal, correlacional y no experimental. Participaron en el estudio un total de 100 estudiantes de la carrera profesional de Enfermería. Se utilizaron dos instrumentos: la Escala de Ansiedad de Lima (EAL-20) y la versión adaptada de la Escala de Respuestas Rumiativas desarrollada por Hernández et al. (2016). En cuanto a los resultados obtenidos, se determinó que el 27% de los estudiantes mostró niveles altos de pensamientos rumiativos, mientras que un 41% presentó niveles moderados y un 32% niveles bajos. Al evaluar por dimensiones, en la categoría reproche, un 30% presentó nivel bajo, 41% medio y 27% alto; en la dimensión reflexión, los resultados indicaron un 45% nivel bajo, 31% medio y 24% alto; finalmente, en la dimensión rumia depresiva, se obtuvo 32% nivel bajo, 41% medio y 27% alto. Respecto a la variable ansiedad, se observó que el 28% manifestó niveles altos, 38% moderados y 34% bajos. En conclusión, se comprobó que los pensamientos rumiativos y la ansiedad guardan una relación significativa, resaltando la necesidad de implementar intervenciones específicas orientadas a reducir el impacto negativo de estas variables en el bienestar emocional

de la población universitaria joven.

Mendoza (2024) realizó la investigación titulada *Creencias irracionales y ansiedad en estudiantes universitarios del primer ciclo de Psicología en una institución privada de Huancayo*, cuyo objetivo fue establecer la asociación entre estas dos variables en una muestra censal constituida por 154 estudiantes. Metodológicamente, el estudio fue desarrollado bajo un enfoque cuantitativo, con un diseño de tipo transversal, correlacional y no experimental. Para la medición de las variables se utilizaron los siguientes instrumentos: el Registro de Opiniones Forma A (Regopina), para evaluar creencias irracionales, y la Escala de Autovaloración de Ansiedad de Zung, para evaluar ansiedad. En cuanto a los resultados, se determinó que un 40.9% de los estudiantes evidenciaron creencias o tendencia irracionales, mientras que el 15.6% presentaron creencias en niveles altamente irracionales. Entre las dimensiones evaluadas, destacó el perfeccionismo, con un 73.4% de prevalencia (considerando tendencia e irracionalidad), seguido por la influencia del pasado con un 61.1% y la condenación con un 44.2%. Finalmente, el estudio concluyó que existe una relación positiva y significativa entre las creencias irracionales y los niveles de ansiedad ($\rho = 0.412$; $p < .001$), destacándose especialmente las dimensiones necesidad de aprobación ($\rho = 0.360$), catastrofismo ($\rho = 0.311$) e influencia del pasado ($\rho = 0.300$).

1.5.3. Antecedentes Macroregionales

En el ámbito regional, Gallegos (2022) llevó a cabo una investigación titulada *Rumiación y metas académicas en estudiantes de un colegio nacional de Cusco*, con el propósito de examinar la relación entre los pensamientos rumiativos y el logro de metas académicas. El estudio se desarrolló desde un enfoque cuantitativo, de tipo correlacional y diseño transversal, aplicándose a una muestra de 90 estudiantes. Para la recolección de datos se emplearon dos instrumentos: la Escala de Respuestas Rumiativas de Nolen-Hoeksema y Morrow (1991) y el Cuestionario de Metas Académicas de Hayamizu y Weiner (1991), ambos debidamente adaptados al idioma español. Entre los hallazgos más relevantes, se encontró una correlación

negativa baja pero significativa entre la rumiación y el logro de metas académicas (ρ de Spearman = -0.208; $p = .049$), lo cual indica que a medida que aumentan los niveles de rumiación, disminuye la consecución de metas. Además, se observó que el 62.2% de los participantes presentaban niveles altos de rumiación, mientras que el 27.8% mostró niveles moderados. En conclusión, el estudio determinó que las dimensiones de reproche, depresión y reflexión guardan una asociación significativa con la motivación académica, afectando de manera negativa en emociones como la culpa, el miedo, la ira y la frustración, elementos que inciden en el desempeño académico de los estudiantes.

Por otro lado, Zuñiga (2022) llevó a cabo una investigación titulada *Relación entre creencias irracionales y ansiedad en alumnas del 5° grado de secundaria en una institución educativa, Arequipa*, cuyo propósito fue establecer la relación entre las creencias irracionales y la ansiedad en alumnas del quinto grado de secundaria. La muestra estuvo conformada por 83 estudiantes. Para la variable creencias irracionales se utilizó el Registro de Opiniones Forma A (REGOPINA). Entre los resultados, se observó que el 26,4% de las estudiantes presentó un nivel altamente irracional y el mismo porcentaje un nivel irracional, lo que indica que más de la mitad de la muestra se ubicó en niveles irracionales. Asimismo, en todas las dimensiones de las creencias irracionales se observó predominio del nivel irracional, evidenciando altos porcentajes en perfección (63,3%), seguida de angustia (54,1%), frustración (48,3%), castigo (47,2%), causas externas (40,2%) y aprobación (39,1%). Como conclusión, el estudio estableció que no existe relación estadísticamente significativa entre las creencias irracionales y la ansiedad ($\rho = -0.140$, $p = 0.195$).

Chávez y Vargas (2023) abordaron la investigación *Creencias irracionales y adicción al internet en estudiantes adolescentes de secundaria de un colegio de la ciudad de Arequipa*, cuyo propósito fue identificar si existía una asociación entre ambas variables en una muestra conformada por 116 estudiantes, cuyas edades oscilaban entre los 14 y 17 años. El diseño metodológico fue de tipo correlacional, descriptivo y transversal. Para la evaluación, se aplicaron el Registro de Opiniones Forma A (REGOPINA), dirigido a medir las creencias irracionales, y el Test de

Adicción a Internet (TAI). Dentro de los principales resultados, se halló que la creencia irracional más frecuente correspondía a la escala C (expectativas sociales), con una prevalencia del 50.86%. Le siguieron la escala A (necesidad de afecto y aprobación) con 47.41% y la escala D (percepción catastrófica) con 45.69%. Con respecto a la adicción a internet, el 43.10% de los estudiantes se ubicó en un nivel medio, el 37.10% en nivel bajo y el 19.83% en nivel alto. En síntesis, se encontró una correlación significativa de magnitud moderada entre las creencias irracionales y los niveles de adicción a internet ($r = 0.531$, $p < .05$), lo cual pone de manifiesto cómo las distorsiones cognitivas pueden incrementar la vulnerabilidad emocional de los adolescentes ante el uso desregulado de esta tecnología.

Portugal (2024), en su tesis *Rumiación y Conductas Autodestructivas en Estudiantes de la Escuela Profesional de Ingeniería Comercial de la Universidad Privada de Tacna*, planteó como propósito analizar el vínculo entre los niveles de rumiación y la presencia de conductas autodestructivas en una muestra censal de 303 estudiantes, tanto hombres como mujeres, distribuidos entre el primer y el décimo ciclo académico. La metodología empleada fue de tipo básico, con un diseño no experimental de alcance correlacional. Para evaluar la rumiación, se aplicó la Escala de Respuestas Rumiativas de Nolen-Hoeksema (2000), la cual permitió establecer que el 42.6% de los estudiantes se ubicaba en un nivel medio de rumiación, el 37% en un nivel alto y el 20.5% restante en un nivel bajo. En cuanto a los hallazgos, se identificó una correlación estadísticamente significativa entre la rumiación global y las conductas autodestructivas ($p = .000$). De forma más específica, se observó que las dimensiones relacionadas con la falta de planificación, el descuido de obligaciones y la búsqueda de situaciones riesgosas mantenían una asociación positiva con los niveles de rumiación, mientras que no se evidenció relación con el bajo cuidado de la salud. En consecuencia, el estudio concluyó que, a medida que aumentan los niveles de rumiación, también lo hace la propensión a incurrir en comportamientos autodestructivos por parte de los estudiantes universitarios.

1.6. Definiciones Básicas

1.6.1. *Catastrofismo*

El catastrofismo se caracteriza por interpretar los hechos como mucho más graves o amenazantes de lo que realmente son. La persona anticipa las peores consecuencias posibles, lo que incrementa la ansiedad y reduce la capacidad para afrontar las situaciones de manera realista (Guzmán, 2012).

1.6.2. *Condenación*

La condenación consiste en evaluar a uno mismo o a los demás mediante juicios extremos, etiquetando conductas o errores como totalmente negativos o inaceptables. Este tipo de pensamiento favorece la crítica severa y dificulta una visión equilibrada de las situaciones (Dryden, 2009).

1.6.3. *Creencias Irracionales*

Según Abad (2018), corresponden a creencias que provocan respuestas emocionales negativas cuando la persona enfrenta situaciones cuyos resultados difieren de lo que esperaba. Estas interpretaciones desfavorables terminan transformándose en un marco de referencia para valorar experiencias futuras, de modo que los pensamientos desadaptativos dificultan alcanzar los objetivos y deseos personales.

1.6.4. *Influencia del Pasado*

La influencia del pasado hace referencia a la creencia de que las experiencias negativas previas determinan de manera inevitable el presente y el futuro. Esta perspectiva limita la posibilidad de cambio y mantiene estados emocionales asociados al recuerdo de eventos pasados (Guzmán, 2012).

1.6.5. *Control Externo*

Esta creencia se basa en la percepción de que los eventos importantes de la vida dependen completamente de factores externos, como la suerte o las acciones de otros. Esta sensación de falta de control genera vulnerabilidad emocional y dificulta la toma de decisiones autónomas (Medrano et al., 2010).

1.6.6. *Necesidad de Aprobación*

Se refiere a la creencia de que es indispensable contar con la aceptación, validación o agrado de los demás para sentirse valioso o en equilibrio emocional. Las personas con esta creencia interpretan las situaciones sociales como evaluaciones constantes, lo que incrementa la inseguridad y el malestar cuando perciben desaprobación (Calvete & Cardeñoso, 1999).

1.6.7. *Perfeccionismo*

El perfeccionismo implica la idea rígida de que se debe actuar de manera impecable y cumplir estándares elevados en todo momento. Quienes presentan esta creencia suelen autoexigirse en exceso y experimentan malestar cuando no alcanzan lo que consideran el “rendimiento ideal”, lo que genera frustración frecuente (Flett & Hewitt, 2002).

1.6.8. *Rumia Reflexión*

La rumia reflexión implica un intento deliberado de manejar los propios pensamientos, en el cual la persona analiza sus experiencias internas con la intención de comprenderlas y buscar alternativas de solución a las situaciones que afronta. Se trata de un proceso orientado a examinar las conductas y situaciones vividas para encontrarles un sentido (Toro-Tobar, 2020).

1.6.9. *Rumia Reproches*

La rumia reproches aparece cuando la persona queda atrapada en pensamientos centrados exclusivamente en hechos negativos del pasado, sin avanzar hacia una solución, y tiende a responsabilizarse de manera exagerada por lo ocurrido, lo que intensifica su malestar emocional (Nolen-Hoeksema et al., 2008).

1.6.10. *Rumiación*

De acuerdo con Nolen-Hoeksema (2000), la rumiación se caracteriza por una serie de pensamientos que aparecen de forma persistente, repetitiva, no deseada e involuntaria, centrados en el malestar emocional y las posibles causas y consecuencias de dicho malestar. Este proceso implica dirigir reiteradamente la atención hacia emociones y cogniciones negativas con la intención de comprender el propio malestar emocional; sin embargo, este enfoque no conduce a ninguna solución, sino que prolonga dicho estado.

Capítulo II

Fundamento Teórico Científico de la Variable Creencias Irracionales

2.1. Creencias

Antes de abordar las creencias irracionales, resulta necesario comprender el concepto general de creencias. De acuerdo con Díez (2017), las creencias son ideas que las personas consideran verdaderas y que influyen en su manera de actuar e interpretar la realidad. Estas se desarrollan desde las primeras etapas de vida a partir de las experiencias personales y de la interacción con el entorno social. Por ello, aquello que una persona asume como cierto puede orientar sus expectativas, decisiones y comportamientos cotidianos.

Asimismo, las creencias pueden entenderse como convicciones construidas a partir de experiencias, intereses y valores personales, las cuales abarcan distintos ámbitos de la vida, como aspectos culturales, religiosos o relacionados con costumbres y hábitos. En ese sentido, Beck (2011) sostiene que las creencias se originan en experiencias previas y condicionan la manera en que las personas interpretan sus acciones y vivencias actuales. Del mismo modo, Bados y García (2010) señalan que las creencias suelen expresarse mediante pensamientos condicionales, como “si... entonces...”, y funcionan como normas o actitudes internas que orientan la conducta.

Por otro lado, Pajares (1992) sostiene que la formación de las creencias se inicia desde edades tempranas mediante la internalización de la información proveniente del entorno cultural. A partir de este proceso, las personas construyen un sistema de creencias que les permite comprender el mundo y a sí mismas. Debido a su origen temprano y a su constante reforzamiento, estas tienden a mantenerse en el tiempo y a ser asumidas como verdades firmes. En consecuencia, pueden persistir incluso frente a información contradictoria, ya que las personas suelen privilegiar aquella que coincide con sus ideas previas y descartar la que no se ajusta a ellas.

Finalmente, Catalán (2011) y Marcelo (2005) sostienen que las creencias actúan como esquemas cognitivos que influyen en la manera en que las personas interpretan la realidad y comprenden la información que reciben. En consecuencia, estas intervienen en la forma en que el conocimiento es almacenado, recuperado y utilizado. Del mismo modo, Borg (2001) señala que las creencias constituyen un marco de referencia que orienta la comprensión del entorno, ya que influyen tanto en la recepción de la información como en su posterior procesamiento en la memoria.

2.2. Creencias Irracionales

Las creencias irracionales pueden entenderse como ideas o pensamientos que se desarrollan a lo largo de la vida a partir de las experiencias personales y de la influencia del entorno social. Aunque forman parte del pensamiento cotidiano, suelen caracterizarse por ser poco realistas y por generar malestar emocional. (Velásquez, 2002). En esta línea, Lega et al. (2002) proponen que en todos los seres humanos conviven dos tipos: las racionales, las cuales se ajustan a la realidad y ayudan a enfrentar los problemas, y las irracionales, que suelen exagerar las situaciones y dificultar el bienestar.

Según explican Ruiz et al. (2012), esta diferencia depende en gran medida de las metas personales y del contexto en el que actúe el individuo. Es decir, lo que puede considerarse irracional en un caso, puede no serlo en otro. A pesar de ello, diversos autores coinciden en que una creencia se vuelve irracional cuando provoca emociones negativas intensas, obstaculiza el logro de objetivos o se basa en exigencias poco realistas, como pensar que “debo hacerlo todo perfecto” o “todos deben aceptarme” (Calvete & Cardeñoso, 1999).

Asimismo, David et al. (2010) señalan que basta con que una creencia cumpla con al menos uno de los siguientes criterios para ser considerada irracional: no ser lógica, generar malestar o impedir el cumplimiento de metas. En ese sentido, estas creencias suelen alimentar emociones como la culpa, la ansiedad o la frustración. De forma complementaria, Manieri (2012) explica que son ideas

equivocadas que interfieren en la vida diaria, impactando tanto en lo que la persona siente como en la forma en que actúa.

Por otro lado, es importante destacar que este tipo de pensamientos no solo son disfuncionales, sino también rígidos. Al ser absolutistas o dogmáticos, las creencias irracionales tienden a distorsionar la percepción de la realidad, generando emociones negativas que repercuten en el bienestar psicológico y en la calidad de vida (Seminario, 2018; Lega et al., 2002). En ese sentido, Hyland et al. (2014) advierten que estas ideas suelen asumirse como verdades incuestionables, lo que limita la posibilidad de responder de forma flexible y adecuada frente a situaciones complejas. Como resultado, se genera un impacto emocional significativo que puede interferir en la salud mental de la persona.

2.3. Teoría Racional Emotiva Conductual de Ellis – TREC

En 1955, Albert Ellis propuso la terapia racional, la cual más adelante pasó a denominarse terapia racional emotiva (TRE) y posteriormente terapia racional emotiva conductual (TREC) (Lega et al., 2017). Este enfoque constituye uno de los principales modelos teóricos para explicar las creencias irracionales, ya que explica la manera en que los pensamientos influyen sobre las emociones y el comportamiento.

Desde esta perspectiva, la TREC sostiene que el malestar emocional no se origina en los acontecimientos en sí mismos, sino en la interpretación que cada individuo realiza de ellos. Ellis (1957) señala que las creencias irracionales se encuentran en el núcleo de muchas dificultades emocionales y que, al identificarlas y modificarlas, es posible favorecer mejoras en la calidad de vida. En este sentido, la TREC se orienta a favorecer el bienestar personal mediante la reducción de problemas emocionales y conductas disfuncionales, ayudando a las personas a reconocer pensamientos desadaptativos y sustituirlos por ideas más racionales y funcionales (Ellis & Bernard, 1990).

Dentro de este enfoque, se plantea que las personas tienden a mantener ideas rígidas y absolutistas sobre sí mismas, los demás y el mundo, lo que puede provocar

respuestas emocionales desproporcionadas. Para intervenir en estos patrones, Ellis propuso el modelo ABCDEF, el cual permite comprender la relación entre los acontecimientos y las reacciones emocionales. Este modelo considera un A (acontecimiento activador), seguido de un B (creencia) que da lugar a un C (consecuencia emocional o conductual). Posteriormente, se incorporan el D (disputa de la creencia irracional), el E (nueva creencia efectiva) y el F (nuevas consecuencias funcionales), con el propósito de transformar pensamientos disfuncionales en interpretaciones más adaptativas (Lega et al., 2017).

Este proceso tiene como finalidad que la persona logre interpretar las situaciones de manera más objetiva y realista. De este modo, la TREC busca reemplazar las creencias irracionales por formas de pensamientos más racionales que contribuyan al bienestar emocional, a relaciones interpersonales más saludables y al cumplimiento de metas personales (Lega et al., 2017).

Según Ellis (2006), la Terapia Racional Emotiva Conductual se sustenta en siete principios generales que explican la interacción entre pensamiento, emoción y conducta. En primer lugar, se plantea que el pensamiento constituye el principal determinante de las emociones humanas. Esto significa que las personas no responden emocionalmente solo ante los hechos, sino en función de la interpretación que hacen de estos. Aunque los acontecimientos externos pueden influir, no son los responsables directos de las respuestas emocionales; más bien, son las valoraciones cognitivas las que determinan cómo se experimentan dichas emociones.

Asimismo, las alteraciones emocionales se originan principalmente en pensamientos irracionales contruidos a partir de la experiencia personal. Desde esta perspectiva, la TREC distingue entre dos tipos de respuestas emocionales: las emociones saludables, que surgen de pensamientos racionales, y las emociones no saludables, que derivan de creencias irracionales. Esta diferenciación permite comprender cómo la forma de pensar influye directamente en el bienestar psicológico del individuo.

Por otro lado, el pensamiento irracional y la psicopatología no dependen únicamente del estilo cognitivo de la persona, sino también de la influencia conjunta

de factores biológicos y ambientales. De este modo, tanto la predisposición individual como las experiencias del entorno contribuyen al desarrollo y mantenimiento de los pensamientos disfuncionales. Sin embargo, la TREC enfatiza que, aunque el pasado pueda haber influido en la aparición del malestar emocional, este se mantiene principalmente por las creencias actuales que la persona continúa sosteniendo.

En este sentido, la modificación del malestar emocional implica identificar los pensamientos irracionales que lo originan y trabajar activamente en su cambio. La TREC propone que la forma más eficaz de lograrlo es cuestionar estas creencias y sustituirlas por ideas más racionales y adaptativas. No obstante, este proceso requiere esfuerzo constante, práctica y compromiso, ya que las creencias irracionales suelen estar profundamente arraigadas y no se modifican de manera inmediata (Ellis, 2006).

Además, esta teoría distingue entre dos formas principales de malestar emocional que surgen a partir de creencias disfuncionales. Según Ruíz et al. (2012), cuando una persona mantiene expectativas absolutistas que no se cumplen, puede experimentar ansiedad del yo, relacionada con el desprecio hacia sí misma por no alcanzar sus propios estándares. En este caso, una alternativa saludable es fomentar la autoaceptación. Por otro lado, si la persona no tolera la presencia de emociones negativas o situaciones incómodas, puede desarrollar ansiedad perturbadora, cuya superación implica fortalecer la tolerancia a la frustración. Ambos tipos de ansiedad reflejan cómo las creencias irracionales condicionan el bienestar emocional y limitan la adaptación frente a las exigencias de la vida.

2.4. Características de las Creencias Irracionales

Las creencias irracionales, al contrastarse con la realidad, suelen caracterizarse por ser poco lógicas y por generar emociones intensas que producen malestar. Este tipo de pensamientos puede originar frustración cuando la persona intenta alcanzar metas personales, ya que se basan en interpretaciones equivocadas, sin argumentos verificables y alejadas de la objetividad. De este modo, la forma

ilógica de pensar se vincula directamente con cogniciones erróneas que afectan la manera en que el individuo interpreta su experiencia (Díaz, 2019).

En este sentido, se identifican diversas características que permiten reconocerlas como patrones de pensamiento disfuncionales, especialmente cuando interfieren en la salud emocional. Según Ellis (2000), estas creencias tienden a distorsionar la realidad generalmente se manifiestan en forma de exigencias, demandas o deberes absolutistas. Al estructurarse de esta manera, favorecen la aparición de emociones negativas intensas, como ansiedad o depresión, debido a que imponen estándares rígidos que difícilmente se cumplen en la vida cotidiana.

De manera similar, Calvete y Cardeñoso (1999) señalan que las creencias irracionales suelen basarse en interpretaciones alejadas de la realidad, debido a que parten de interpretaciones erróneas que favorecen conclusiones inadecuadas y generalizaciones poco objetivas. Además, suelen expresarse como órdenes o mandatos, formulados en términos de obligación o necesidad. Estas creencias también generan respuestas emocionales inadecuadas, como ansiedad o depresión, y dificultan el cumplimiento de metas personales, ya que la persona al sentirse abrumada por emociones negativas reduce su capacidad para afrontar tareas y resolver problemas.

De forma complementaria, Medrano et al. (2010) sostienen que estas creencias se originan en ideas no verificables, se formulan mediante expresiones como “debo” o “necesito”, generan emociones poco saludables y obstaculizan el cumplimiento de objetivos personales. Estas características reflejan un estilo de pensamiento rígido y desadaptativo que suele mantenerse sin cuestionamiento.

Por su parte, Lega et al. (2009) describen características más específicas que refuerzan su naturaleza disfuncional. Entre ellas se encuentran el radicalismo, que implica una visión extrema sin puntos intermedios; la generalización, donde se extraen conclusiones absolutas a partir de hechos aislados; y la exageración, que lleva a interpretar las situaciones como más graves de lo que realmente son. Asimismo, se observa una visión negativa centrada en los aspectos desfavorables, distorsiones cognitivas que alteran la percepción de la realidad, y un carácter poco científico basado en apreciaciones subjetivas. También se incluyen la negación de

problemas evidentes, la idealización de la perfección, la rigidez para considerar otros puntos de vista y la tendencia obsesiva, manifestada en la repetición constante de pensamientos negativos.

En conjunto, estas características permiten comprender cómo las creencias irracionales contribuyen al mantenimiento del malestar emocional, dificultando el afrontamiento adecuado de las dificultades y limitando la adaptación psicológica de la persona.

2.5. Tipos de Creencias Irracionales según la TREC

Ellis (2006) propuso once tipos de creencias irracionales que representan formas rígidas y poco realistas de percibir la realidad, influyendo en el bienestar emocional de las personas.

2.5.1. Necesidad de aprobación

Es necesario que todas las personas importantes aprueben y quieran al individuo. Sin embargo, lograr la aceptación total resulta imposible, aun cuando se realicen esfuerzos constantes. Cuando esta idea predomina, la persona puede experimentar inseguridad, frustración y sensación de inferioridad, ya que cualquier muestra de desaprobación se interpreta como algo negativo que produce malestar emocional e insatisfacción.

2.5.2. Perfeccionismo

Se considera indispensable destacar en todos los aspectos de su vida con el fin de sentirse valioso. Aunque buscar el éxito puede resultar positivo, la exigencia de tener que sobresalir en todo puede generar ansiedad y sentimientos de inutilidad. Esto puede llevar a fijarse metas poco realistas, compararse constantemente con los demás y realizar esfuerzos excesivos que terminan afectando la salud mental.

2.5.3. *Condenación*

Algunas personas son consideradas malas o despreciables y, por ello, deberían recibir castigos severos. Desde esta perspectiva, quienes cometen errores, intencionales o no, merecen sufrir las consecuencias de manera estricta. Este tipo de pensamiento puede provocar emociones como ira, deseos de venganza, intranquilidad y dificultades en las relaciones interpersonales.

2.5.4. *Catastrofización*

Se percibe como terrible que las situaciones no ocurran como se espera. Cuando la realidad no coincide con las expectativas, la persona puede experimentar frustración, tristeza y desequilibrio emocional, percibiendo la situación como insoportable o difícil de aceptar.

2.5.5. *Influencia externa de la infelicidad*

La infelicidad se atribuye a factores externos, considerando que las emociones negativas dependen de las circunstancias o de otras personas. De este modo, se cree que el malestar no puede modificarse y que debe ser soportado. Sin embargo, esta idea limita la capacidad de reconocer que las emociones también pueden ser reguladas mediante cambios en la forma de pensar.

2.5.6. *Preocupación excesiva*

Cualquier situación que represente una amenaza o genere preocupación debe evitarse completamente. La anticipación constante de consecuencias negativas incrementa la ansiedad y dificulta afrontar los problemas cuando se presentan. De esta manera, el temor excesivo reduce la capacidad para enfrentar las situaciones de manera efectiva.

2.5.7. Evitación

Se considera más sencillo evitar las responsabilidades y dificultades que enfrentarlas. Aunque la evasión puede generar alivio momentáneo, a largo plazo incrementa la inseguridad, reduce la confianza personal y favorece el desajuste emocional, dificultando el aprendizaje y la adaptación.

2.5.8. Dependencia

Se piensa que es indispensable depender de otras personas y contar con alguien más fuerte en quien apoyarse. Esta dependencia debilita la autonomía y aumenta la ansiedad e inseguridad. Además, puede llevar a que la persona priorice las expectativas de los demás, dejando de lado sus propios intereses y metas personales.

2.5.9. Influencia del pasado

Las experiencias del pasado determinan completamente la conducta actual, y se cree que no es posible escapar de su influencia. Esta idea conduce a sobre generalizar situaciones previas y repetir patrones similares, limitando la búsqueda de nuevas alternativas. Asimismo, puede utilizarse como justificación para evitar cambios en el presente.

2.5.10. Preocupación por los demás

Se considera necesario preocuparse excesivamente por los problemas de los demás. Esta tendencia lleva a sobrevalorar las acciones ajenas, generando angustia e intranquilidad. Además, se asocia con la creencia de que es posible cambiar a otras personas mediante el rechazo o la crítica, lo cual incrementa el malestar emocional.

2.5.11. *Solución perfecta*

Se cree que para cada problema existe una solución única y perfecta, y que no encontrarla implica fracaso. Esta búsqueda de perfección genera expectativas irreales y ansiedad, ya que la realidad suele ser incierta. Como consecuencia, la persona puede experimentar inseguridad y limitar sus opciones para afrontar las dificultades cotidianas.

2.6. Dimensiones de las Creencias Irracionales

Con la finalidad de desarrollar este análisis, se recurre a un instrumento diseñado para identificar seis creencias irracionales clave, basadas en el modelo teórico original desarrollado por Ellis. Estas han sido adaptadas al contexto peruano a través del Registro de Opiniones, como lo menciona Guzmán (2012), el cual organiza las creencias en dimensiones llamadas escalas, las cuales se describen a continuación:

Escala A “Necesidad de aprobación”: Es indispensable recibir aceptación y aprobación de las personas consideradas importantes. Esta creencia refleja una alta dependencia emocional del juicio externo. La persona da más valor a la aceptación de los demás que a su propia valoración, lo cual puede generar constantes estados de insatisfacción o frustración. En el caso de los jóvenes, esta dimensión puede afectar el desarrollo de su identidad, llevándolos a actuar en función de ser aceptados por un grupo, aun a costa de sus propias necesidades o autenticidad. Esta búsqueda constante de aprobación puede originar sentimientos de inferioridad cuando no se obtiene la validación esperada, afectando su bienestar emocional.

Escala B “Perfeccionismo”: Es necesario destacar y demostrar eficacia en todos los ámbitos posibles. Esta escala refleja una tendencia a condicionar la valía personal al logro constante. Las personas con esta creencia colocan su felicidad en función del éxito, lo que puede llevarlas a autoexigencias desmedidas, autorreproches ante los errores y sentimientos de inferioridad. En la juventud, esta creencia suele vincularse con altos niveles de estrés, errores frecuentes por presión,

frustración por expectativas no cumplidas y, en algunos casos, agresividad como expresión del agotamiento emocional. Además, existe una dificultad para aceptar las equivocaciones como parte del aprendizaje.

Escala C “Condenación”: Algunas conductas son consideradas totalmente malas y las personas que las realizan merecen ser castigadas o rechazadas. Esta creencia conlleva una tendencia a juzgar severamente a los demás o a uno mismo con base en sus errores, sin considerar la posibilidad de cambio o reparación. En lugar de buscar comprensión o ayuda, se prioriza el castigo o la descalificación. En el caso de los jóvenes, esta dimensión puede intensificar actitudes soberbias o reactivas, debilitando la empatía y generando hostilidad hacia los demás. Si la condena es dirigida hacia uno mismo, puede desencadenar sentimientos de culpa, ansiedad o depresión, dificultando la adaptación social y el bienestar emocional.

Escala D “Catastrofismo”: Se considera terrible cuando las personas o situaciones no ocurren como se desea. Esta dimensión se manifiesta como una interpretación exageradamente negativa de los eventos, percibiendo como insoportable cualquier situación que no se ajuste a los propios deseos. En los jóvenes, se relaciona con la frustración intensa ante expectativas no cumplidas, ya que carecen de recursos emocionales para afrontar el estrés de forma adecuada. La presencia de esta creencia se refleja en expresiones frecuentes de desesperación o dramatización, las cuales refuerzan un enfoque negativo sobre su entorno y dificultan la búsqueda de soluciones.

Escala E “Control externo”: El malestar emocional se atribuye principalmente a factores externos y situaciones ajenas a la persona. Esta dimensión refleja la percepción de que el malestar emocional proviene del entorno, sin considerar el papel que juegan las propias interpretaciones o actitudes. La persona tiende a evitar afrontar la realidad, delegando su bienestar a factores externos, lo que genera una sensación constante de impotencia y ansiedad. En jóvenes, esta creencia suele evidenciarse en una búsqueda excesiva de estímulos externos para sentirse bien, dificultando la regulación emocional y aumentando el riesgo de desarrollar estados depresivos al no percibir control sobre los eventos cotidianos.

Escala F “Influencia del pasado”: Las experiencias negativas del pasado continuarán influyendo permanentemente en la vida de la persona. Esta creencia implica otorgar un peso desproporcionado a experiencias negativas del pasado, impidiendo verlas como oportunidades de aprendizaje. Las personas que mantienen esta visión tienden a repetir patrones de conducta disfuncionales, creyendo que no pueden cambiar ni mejorar. En la juventud, esta dimensión se relaciona con actitudes de resignación, baja motivación, culpa persistente o rencor, lo que limita su capacidad de proyectarse hacia el futuro con optimismo o autonomía emocional.

2.7. Factores Sociodemográficos y Creencias Irracionales.

Diversos factores sociodemográficos se relacionan con las creencias irracionales y pueden influir en distintos aspectos de la vida diaria, como el bienestar psicológico, el comportamiento social y la toma de decisiones. Estas variables permiten comprender cómo determinadas características personales y contextuales favorecen la aparición de patrones de pensamiento rígidos o poco realistas. En este sentido, se ha señalado que variables como la edad, el sexo y el nivel educativo se asocian con diferencias en la manera en que las personas perciben la realidad y afrontan situaciones estresantes (Akhtar-Danesh & Landeen, 2007; Calizaya et al., 2023).

En cuanto a la edad, este factor repercute en el desarrollo psicológico y social de las personas, ya que interviene en aspectos como el ámbito de la salud, la educación y las oportunidades laborales (Hayslip et al., 1994). Durante las distintas etapas de la vida, las creencias irracionales pueden modificarse en función de la experiencia y la madurez emocional. Durante la adolescencia es más común la presencia de pensamientos absolutistas, debido a una menor flexibilidad cognitiva y a la influencia de inseguridades propias de esta etapa. Estas creencias pueden originarse en experiencias tempranas y mantenerse en el tiempo si no son cuestionadas (Requejo, 2018).

Con el paso de los años, las personas suelen desarrollar mayor capacidad de análisis y habilidades de afrontamiento, lo que favorece la disminución de creencias

irracionales. En ese sentido, los adultos tienden a mostrar interpretaciones más flexibles y realistas, producto de la experiencia acumulada y del aprendizaje obtenido ante distintas situaciones. Por ello, se ha observado que los adultos mayores presentan menor presencia de pensamientos extremos, en comparación con poblaciones más jóvenes (Hayslip et al., 1994; Requejo, 2018).

Respecto al sexo, este factor también influye en la forma en que se manifiestan las creencias irracionales, debido a las expectativas sociales y roles de género que orientan el comportamiento. De manera general, los hombres tienden a desarrollar creencias vinculadas con la competencia, el logro y la necesidad de mantener el control, lo que puede generar presión por cumplir estándares elevados. Cuando estas exigencias no se alcanzan, pueden aparecer sentimientos de frustración, ansiedad o inseguridad.

Por otro lado, las mujeres suelen presentar con mayor frecuencia creencias vinculadas a la dependencia emocional, la necesidad de aprobación y la búsqueda de aceptación social. Este tipo de pensamientos puede aumentar la sensibilidad frente al rechazo o la crítica, influyendo en su bienestar emocional. Estas diferencias evidencian cómo los factores socioculturales contribuyen a la formación de creencias irracionales en hombres y mujeres (Ramírez & López, 2013).

Finalmente, el nivel educativo mantiene relación con la presencia de creencias irracionales debido a que una mayor formación favorece el desarrollo del pensamiento crítico y el cuestionamiento de ideas poco realistas. Las personas con mayor nivel educativo tienden a analizar las situaciones con mayor objetividad, lo que facilita la modificación de creencias desadaptativas y promueve interpretaciones más flexibles frente a las dificultades (Tamayo et al., 2015).

Asimismo, se ha observado que quienes mantienen creencias más racionales muestran mayor adaptación ante situaciones problemáticas y mejor manejo emocional. Además, un pensamiento más flexible se asocia con mayor compromiso académico y perseverancia, incluso en condiciones adversas. Estos hallazgos sugieren que la educación puede actuar como un factor protector frente al desarrollo de creencias irracionales (Boitumelo & Vera, 2022).

2.8. Problemas de Salud y Creencias Irracionales

Las creencias racionales suelen considerarse factores protectores, ya que favorecen interpretaciones más flexibles y adaptativas de la realidad. En contraste, las creencias irracionales se asocian con factores de vulnerabilidad, debido a que promueven pensamientos rígidos, absolutistas y poco realistas que incrementan el malestar emocional (Lega, 2017). Desde esta perspectiva, la manera en que una persona interpreta los acontecimientos influye directamente sobre su bienestar psicológico y su salud general

En este sentido, David et al. (como se citó en Lega et al., 2017) relacionaron este tipo de creencias con diversos síntomas psicopatológicos, entre ellos depresión, ansiedad, dificultades en la comunicación asertiva y patrones de conducta tipo A. Estos hallazgos sugieren que los pensamientos disfuncionales no solo afectan el estado emocional, sino también la forma en que las personas se relacionan con su entorno. De este modo, las creencias irracionales pueden contribuir al desarrollo y mantenimiento de problemas psicológicos cuando se sostienen de manera rígida y persistente.

Asimismo, características como las exigencias absolutistas, la condenación hacia uno mismo o hacia los demás y la baja tolerancia a la frustración favorecen la aparición de alteraciones emocionales. Desde la Terapia Racional Emotiva Conductual, se plantea que la salud mental implica aceptar la realidad de manera racional, lo que permite responder de forma más adaptativa ante situaciones adversas. En este sentido, las creencias racionales facilitan el manejo adecuado de las emociones y reducen la probabilidad de desarrollar conductas disfuncionales (Lega, 2017).

Por otro lado, se ha señalado que las creencias irracionales pueden actuar como predictoras de problemas de salud y de comportamientos no saludables. Entre estos se incluyen hábitos alimentarios inadecuados, abandono de tratamientos médicos, dificultades para seguir pautas dietéticas en enfermedades como la diabetes, así como conductas adictivas y aumento del consumo de alcohol u otras sustancias (Lega, 2009). Estas conductas pueden surgir como formas inadecuadas

de afrontamiento frente al malestar emocional generado por pensamientos irracionales.

Además, las creencias irracionales pueden repercutir en la salud tanto de manera directa como indirecta. De forma directa, pueden intensificar la percepción del dolor o del malestar físico. De manera indirecta, incrementan la ansiedad frente a determinadas experiencias, lo que agrava la vivencia subjetiva del problema. Asimismo, a nivel cognitivo, estas creencias aumentan el sufrimiento al generar la expectativa de falta de control sobre las situaciones, lo cual contribuye al deterioro del bienestar psicológico y físico (Lega, 2017).

2.9. Creencias Irracionales en el Personal de Tropa

El ingreso al servicio militar implica un proceso de adaptación a un entorno institucional caracterizado por normas, rutinas y nuevas responsabilidades. Esta transición supone el alejamiento del entorno familiar, la convivencia con compañeros desconocidos y la necesidad de ajustarse a exigencias físicas y psicológicas, lo que puede influir en la manera en que el personal interpreta sus vivencias cotidianas. En este contexto, algunos jóvenes pueden desarrollar interpretaciones rígidas o absolutistas de la realidad, favoreciendo la aparición de creencias irracionales.

Asimismo, la dinámica propia del servicio militar, que incluye relaciones jerárquicas, presión grupal y exigencias disciplinarias, puede condicionar la forma en que los soldados evalúan sus vivencias. Según Gallardo y Hernández (2023), los factores institucionales pueden influir en la aparición de creencias irracionales, especialmente en poblaciones jóvenes con escasa experiencia adaptativa, quienes tienden a interpretar las situaciones desde esquemas cognitivos poco flexibles.

Investigaciones realizadas en contextos educativos y juveniles también evidencian la presencia de este tipo de creencias. Justo (2017) encontró predominio de creencias relacionadas con la necesidad de aprobación y el catastrofismo en estudiantes de secundaria de Tacna. De manera similar, Chávez y Vargas (2023) identificaron en adolescentes de Arequipa una alta presencia de creencias asociadas

al perfeccionismo y la condenación moral, vinculadas a ansiedad y dificultades emocionales. Estos hallazgos sugieren que tales distorsiones cognitivas podrían mantenerse o intensificarse al trasladarse a contextos estructurados y demandantes como el servicio militar voluntario.

En ese sentido, el análisis de las creencias irracionales en el personal de tropa resulta relevante para comprender cómo estas interpretaciones influyen en su adaptación, en sus relaciones interpersonales y en su bienestar emocional dentro del entorno militar. A continuación, se presentan estudios relacionados con características psicológicas, adaptación y variables asociadas al personal del servicio militar voluntario.

2.9.1. *Adaptación Psicológica*

En relación con la adaptación psicológica de los soldados, diversos estudios han identificado que este proceso se encuentra asociado a características individuales que influyen en el ajuste al contexto militar. Al respecto, Soto y Rosas (2023) identificaron que los rasgos de personalidad presentes en el personal se agrupan con mayor intensidad en el rasgo flemático, mientras que la adaptación de la conducta se presenta de forma moderada. Este resultado sugiere que, aunque los soldados logran desempeñarse adecuadamente, el proceso adaptativo puede presentar dificultades que influyen en la manera en que perciben las demandas del servicio militar.

De manera similar, Cámara y Miranda (2018) encontraron que determinadas características de personalidad mantienen relación con la adaptación al servicio, evidenciando que ciertas características individuales pueden facilitar o dificultar el ajuste al contexto institucional. Estos hallazgos indican que la adaptación no es uniforme, sino que depende de la forma en que cada individuo responde a las situaciones del contexto.

Asimismo, Alva (2024) determinó que el servicio militar voluntario influye en la estabilidad emocional y la adaptación de los soldados, señalando que las condiciones del entorno militar pueden generar variaciones en el equilibrio

emocional del personal. Este aspecto resulta relevante, ya que la inestabilidad emocional puede influir en la forma en que los soldados dan sentido a sus experiencias, favoreciendo evaluaciones negativas o poco flexibles.

Según lo mencionado, la adaptación psicológica del personal de tropa se encuentra influida por características de personalidad y estabilidad emocional, las cuales intervienen en el modo en que los soldados afrontan las demandas del servicio militar voluntario. Estas condiciones pueden favorecer el desarrollo de esquemas cognitivos rígidos, lo que resulta relevante para el análisis de las creencias irracionales dentro del contexto militar.

2.9.2. Rasgos Cognitivos y Emocionales

Los rasgos de personalidad y la impulsividad han sido abordados como variables relacionadas con el comportamiento del personal militar. Al respecto, Sánchez (2024) encontró que, a mayor inestabilidad emocional, se presenta mayor grado de impulsividad en el personal de tropa, mostrando patrones conductuales asociados a la toma de decisiones dentro del servicio, los cuales pueden vincularse con respuestas poco reflexivas ante situaciones exigentes.

Asimismo, el estado emocional del personal ha sido considerado en estudios desarrollados en el ámbito militar. Bendezu y Solano (2024) identificaron relación entre rasgos de personalidad y cansancio emocional en soldados, señalando la presencia de desgaste emocional asociado a determinadas características individuales. De manera similar, Díaz y Durán (2024) reportaron asociación entre resiliencia y satisfacción con la vida en el personal, observando que niveles más bajos de resiliencia se asocian con menor bienestar subjetivo, lo que puede influir en el desempeño del personal frente a las exigencias del entorno donde se desenvuelven.

Por otro lado, Calderón (2025) encontró relación entre autoestima y satisfacción de vida en soldados, evidenciando diferencias en la percepción del bienestar personal. En la misma línea, García (2025) identificó asociación entre

estilos de personalidad y síntomas de ansiedad en jóvenes que realizan servicio militar, reportando la presencia de ansiedad vinculada a características individuales.

Estas variables cognitivas y emocionales, como la impulsividad, el cansancio emocional, la resiliencia, la autoestima y la ansiedad, pueden relacionarse con la aparición de interpretaciones rígidas, exigencias absolutistas o juicios negativos, características que se asocian a la presencia de creencias irracionales dentro del contexto del servicio militar voluntario.

2.9.3. Factores Psicosociales

El contexto del servicio militar voluntario ha sido abordado a partir de diversos factores psicosociales que forman parte de la realidad propia de un soldado. De esta manera, Mallma (2013) analizó el funcionamiento familiar, la condición socioeconómica y el abuso de alcohol, identificando la coexistencia de estos factores dentro del contexto militar y su relación con las características personales del mismo.

Asimismo, se han estudiado variables relacionadas con experiencias familiares y su asociación con el estado emocional del personal. Estrella y Martínez (2025) identificaron asociación entre violencia familiar y estrés en soldados, evidenciando la presencia de situaciones familiares adversas. De manera similar, Huamani (2021) reportó relación entre estrés percibido y agresividad durante el periodo de aislamiento social, describiendo la presencia simultánea de respuestas emocionales y conductuales en esta población.

Otros estudios han considerado factores vinculados al entorno interpersonal. Livano y Rodríguez (2019) encontraron vínculo entre inteligencia emocional, clima social familiar y resentimiento en el personal que realiza servicio militar voluntario, mientras que Pachas (2022) identificó relación entre actitudes machistas y agresividad en soldados del servicio militar voluntario. Estas variables reflejan características psicosociales presentes en la convivencia y en la interacción del personal dentro del entorno militar.

Además, se han reportado factores relacionados con el bienestar psicológico del personal de tropa. Limache y Maquera (2025) encontraron vínculo entre resiliencia y bienestar psicológico, mientras que Rosas y Pineda (2026) identificaron conexión entre riesgo psicosocial y bienestar psicológico en integrantes de una institución militar. La presencia de estos factores psicosociales puede asociarse con la aparición de pensamientos rígidos, exigencias personales o evaluaciones negativas frente a las experiencias vividas, aspectos que guardan relación con la presencia de creencias irracionales dentro del entorno castrense.

Capítulo III

Fundamento Teórico Científico de la Variable Pensamientos Rumiativos

3.1. Definiciones de Rumiación

El término rumiación deriva de la palabra “rumiante”, la cual procede del verbo latino rumigare, que significa rumiar o reconsiderar de manera reiterada un asunto. En el ámbito psicológico, este concepto se emplea para describir un proceso mental caracterizado por el retorno constante a un mismo pensamiento, el cual se repite de forma persistente (Martell et al., 2013).

En esta línea, una de las principales investigadoras del constructo, Nolen-Hoeksema (1991), define la rumiación como un patrón de respuesta en el que la persona dirige repetidamente su atención hacia sus estados emocionales negativos, así como hacia sus posibles causas y consecuencias. Este estilo de pensamiento interfiere con la realización de actividades que podrían distraer o aliviar el estado de ánimo. De este modo, aunque los individuos creen que centrarse pasivamente en sus emociones les permitirá comprenderse mejor y resolver sus dificultades, las respuestas rumiativas terminan obstaculizando la resolución efectiva de los problemas y prolongando el malestar emocional (Nolen-Hoeksema, 1991; Nolen-Hoeksema et al., 2008; McLaughlin & Nolen-Hoeksema, 2011).

Asimismo, es importante señalar que el énfasis de la rumiación se sitúa en el proceso repetitivo de pensamiento que surge como intento de afrontar un estado anímico negativo, más que en el contenido específico de las cogniciones que aparecen durante el malestar emocional (Nolen-Hoeksema, 1991; Nolen-Hoeksema et al., 2008). Desde esta perspectiva, la rumiación implica una forma particular de responder ante emociones displacenteras, caracterizada por la atención sostenida y pasiva sobre dichas experiencias internas.

De manera similar, Capobianco et al. (2018) consideran que la rumiación constituye un estilo ineficaz de afrontamiento frente a eventos privados, tales como pensamientos, recuerdos o emociones. Aunque este proceso puede generar un alivio temporal, posteriormente se produce un incremento y prolongación del malestar emocional en distintos ámbitos de la vida. Asimismo, favorece un contexto donde la persona intenta justificar sus acciones, evita determinadas circunstancias y permanece analizando el pasado para comprender lo ocurrido o anticipar lo que podría suceder, lo que incluso puede llevar a utilizar fracasos previos como argumentos para postergar decisiones relacionadas con sus valores personales.

Por otro lado, Martín y Tesser (1996, citado en Nolen-Hoeksema, 2004) sostienen que la rumiación constituye un proceso mental que no se limita a los episodios depresivos, sino que puede presentarse de forma independiente de las demandas del entorno. Desde esta perspectiva, la rumiación se originaría a partir de la discrepancia entre las metas ideales y los logros alcanzados. En este sentido, los pensamientos rumiativos funcionarían como un intento de encontrar alternativas para alcanzar los objetivos propuestos; sin embargo, este proceso también puede resultar perjudicial cuando la persona persiste en metas inalcanzables, manteniendo el ciclo de pensamiento repetitivo.

De acuerdo con este planteamiento, la rumiación podría presentar un componente potencialmente adaptativo, en tanto permitiría una evaluación más profunda de las situaciones y facilitaría identificar posibles soluciones (Nolen-Hoeksema et al., 2008). No obstante, este efecto positivo solo se observaría cuando los pensamientos persistentes no se encuentren sesgados negativamente y favorezcan un procesamiento objetivo de la información. Así, la teoría de la autorregulación propone que la rumiación puede ser funcional cuando contribuye a resolver problemas o a abandonar metas inalcanzables, y disfuncional cuando intensifica el malestar emocional o interfiere con el afrontamiento adecuado (Nolen-Hoeksema et al., 2008).

A pesar de lo anterior, diversos autores coinciden en destacar el carácter predominantemente desadaptativo de la rumiación. Kovacs et al. (2021) indican que los pensamientos rumiativos suelen presentarse de manera intrusiva, repetitiva y

pasiva, y con frecuencia se asocian a estados de tristeza que incrementan el malestar psicológico. En la misma línea, Picardo (2021) señala que este estilo de pensamiento no solo afecta el estado emocional, sino también el funcionamiento global del individuo, incluyendo su conducta, motivación y relaciones interpersonales. Del mismo modo, Dzhambov et al. (2019) advierten que, aunque la rumiación puede percibirse como una estrategia de afrontamiento, cuando se mantiene en el tiempo tiende a ser ineficaz y desadaptativa, pudiendo cronificarse y prolongar el malestar emocional.

Para el presente estudio, la rumiación será comprendida desde una perspectiva negativa, lo cual coincide con gran parte de la literatura existente sobre el constructo. En este sentido, Jaimes-Pomalaya (2013) señala que actualmente existe un consenso en considerar la rumiación como un proceso predominantemente disfuncional, que contribuye al mantenimiento o aparición de dificultades relacionadas con la salud mental, especialmente los relacionados con síntomas depresivos.

3.2. Diferencia con Otros Conceptos

La rumiación suele relacionarse estrechamente con otros procesos cognitivos, especialmente con la preocupación; no obstante, ambos constructos presentan características diferenciadas. La preocupación ha sido definida como una secuencia relativamente incontrolable de pensamientos e imágenes negativas orientadas a resultados inciertos o potencialmente amenazantes (Borkovec et al., 1983). Aunque ambos procesos implican pensamiento repetitivo de contenido negativo, la rumiación se orienta principalmente hacia el pasado o el presente, con énfasis en experiencias de pérdida, errores o fracasos personales, mientras que la preocupación se centra en la anticipación de amenazas futuras y en la preparación ante posibles riesgos (Nolen-Hoeksema et al., 2008). Asimismo, se ha encontrado que la rumiación se asocia con menor impulso para actuar y con un esfuerzo reducido en la resolución de problemas, en comparación con la preocupación, la

cual suele implicar mayor activación orientada a la anticipación de soluciones (Papageorgiou & Wells, 1999).

Por otra parte, la rumiación también puede diferenciarse de los pensamientos automáticos negativos. De acuerdo con Papageorgiou y Wells (2001), los pensamientos automáticos negativos constituyen evaluaciones breves, rápidas y específicas relacionadas con la pérdida, el fracaso o la autovaloración negativa dentro del contexto depresivo. En contraste, la rumiación implica secuencias más prolongadas de pensamientos repetitivos, auto centrados y de carácter negativo, que suelen aparecer como respuesta a esos pensamientos iniciales. En este sentido, los pensamientos automáticos negativos se refieren principalmente al contenido cognitivo (por ejemplo, “soy un perdedor”), mientras que la rumiación corresponde a un estilo de procesamiento atencional y conductual caracterizado por la repetición pasiva de tales ideas (Nolen-Hoeksema, 1991).

Finalmente, también es posible distinguir la rumiación del concepto de obsesiones. Estas últimas se definen como pensamientos, impulsos o imágenes persistentes, intrusivos y no deseados que generan un elevado malestar o ansiedad. A diferencia de la rumiación, que generalmente surge en respuesta a estados afectivos negativos, las obsesiones no necesariamente se vinculan a un estado emocional específico y suelen centrarse en contenidos relacionados con la seguridad personal o la de otros (Salkovskis, 1985, citado en De Rosa & Keegan, 2018). Además, en el caso de las obsesiones, la persona suele recurrir a compulsiones o intentos de neutralización con el fin de reducir la ansiedad, lo que paradójicamente incrementa la frecuencia y saliencia de estos pensamientos. En cambio, en la rumiación no se observan conductas instrumentales dirigidas a disminuir la ansiedad, sino que predomina la repetición pasiva del pensamiento, lo que contribuye a mantener el malestar emocional (De Rosa & Keegan, 2018).

3.3. Modelos Teóricos de la Rumiación

3.3.1. *Teoría de los Estilos de Respuesta*

El interés por comprender el funcionamiento de la rumiación dio lugar a diversas propuestas teóricas; sin embargo, la Teoría de los Estilos de Respuesta planteada por Nolen-Hoeksema es una de las más influyentes y utilizadas en el estudio de este constructo. Esta autora, desde la Universidad de Yale, desarrolló investigaciones orientadas a explicar por qué algunas personas experimentan episodios depresivos más prolongados que otras, aun cuando enfrentan situaciones similares. Sus hallazgos mostraron que, mientras algunos individuos superan estos estados en pocos días, otros pueden mantenerlos durante meses o incluso años (Nolen-Hoeksema, 1991).

A partir de estas observaciones surge la denominada Teoría de los Estilos de Respuesta, la cual inicialmente buscaba explicar las diferencias encontradas entre mujeres y varones respecto a la prevalencia de trastornos afectivos (De Rosa & Keegan, 2018). La autora señaló que las explicaciones predominantes hasta finales de los años ochenta como: los factores biológicos, psicosociales, psicoanalíticos o la indefensión aprendida; resultaban insuficientes para esclarecer dichas diferencias (Nolen-Hoeksema, 1987).

En este sentido, planteó que el modo en que las personas responden ante estados de ánimo depresivos influye en la intensidad, duración y recurrencia de estos episodios. Desde esta perspectiva, los varones tienden a involucrarse con mayor frecuencia en actividades distractoras frente al malestar emocional, mientras que las mujeres muestran mayor tendencia a centrarse en sus emociones negativas y en sus posibles causas, incrementando así la rumiación (Nolen-Hoeksema, 1987).

De acuerdo con esta teoría, el estilo rumiativo implica focalizar la atención de manera repetitiva en la sintomatología depresiva, así como en las causas y consecuencias de estos, lo que prolonga el malestar emocional. En contraste, las respuestas orientadas a la distracción o a la acción favorecen una recuperación más rápida del estado de ánimo. En otras palabras, quienes adoptan un estilo rumiativo

tienden a experimentar estados emocionales negativos más duraderos, mientras que quienes recurren a actividades placenteras o conductas activas logran disminuirlos con mayor facilidad (Nolen-Hoeksema, 1991).

Asimismo, la teoría establece diferencias relacionadas con el sexo y la edad en la tendencia a rumiar. Respecto al sexo, se ha observado que las mujeres presentan mayor propensión a desarrollar pensamientos rumiativos, mientras que los hombres suelen emplear estrategias distractoras como forma de afrontamiento (Nolen-Hoeksema, 1991; Nolen-Hoeksema & Aldao, 2011). Esta diferencia se ha vinculado con los procesos de socialización vinculados al género, donde se fomenta hacia las mujeres la expresión emocional y la sensibilidad ante las dificultades, mientras que en los varones se refuerzan conductas asociadas a la acción y al control emocional (García et al., 2017). No obstante, también se ha evidenciado que los hombres pueden presentar rumiación, aunque con mayor frecuencia canalizan la frustración mediante conductas poco saludables, como el consumo de alcohol u otras formas de evitación (Nolen-Hoeksema et al., 2008).

En relación con la edad, se ha planteado que la rumiación suele iniciarse y consolidarse durante la adolescencia, periodo marcado por cambios emocionales y sociales significativos, lo que la convierte en una estrategia frecuente de afrontamiento ante experiencias complejas propias de este periodo (García et al., 2017). Posteriormente, en la adultez joven y media, las personas pueden recurrir a la introspección como forma de comprender sus experiencias emocionales, manteniéndose la tendencia a rumiar. En contraste, los adultos mayores tienden a disminuir el uso de este estilo y a reemplazarlo por estrategias como la aceptación o la supresión emocional (Nolen-Hoeksema & Aldao, 2011).

Por otro lado, la teoría también propone explicaciones sobre el origen del estilo rumiativo. Se ha planteado que los padres suelen modelar la manera en que sus hijos responden ante el malestar emocional, transmitiendo patrones de pasividad que favorecen la rumiación, lo que posteriormente se ha denominado pasividad aprendida (Nolen-Hoeksema, 2004; Watkins & Nolen-Hoeksema, 2014). Diversos estudios respaldan esta idea, señalando que los hijos de madres con depresión presentan mayor tendencia a desarrollar respuestas pasivas e indefensas frente a

situaciones difíciles. De igual manera, los niños con madres controladoras, que limitan la autonomía y no promueven la resolución independiente de problemas, muestran mayor indefensión y pasividad ante experiencias frustrantes (Nolen-Hoeksema et al., 1995, citado en Nolen-Hoeksema, 2004).

En esta línea, se ha señalado que los estilos de crianza caracterizados por crítica constante, intrusión o escaso apoyo emocional pueden dificultar el desarrollo de estrategias de afrontamiento, favoreciendo el desarrollo de un estilo rumiativo desde la infancia. De este modo, el niño puede aprender a responder de forma pasiva ante emociones negativas, ya sea por modelado parental o por la ausencia de estrategias adaptativas para regular el malestar (Nolen-Hoeksema et al., 1995, citado en Nolen-Hoeksema, 2004; Watkins, 2008).

Finalmente, la rumiación también ha sido relacionada con experiencias adversas tempranas, como el abuso físico o sexual. Estos eventos pueden generar una mayor reactividad al estrés y dificultades para emitir respuestas conductuales eficaces ante nuevas situaciones estresantes, lo que incrementa la probabilidad de adoptar un patrón rumiativo desadaptativo (Nolen-Hoeksema, 2004; Watkins, 2008). De esta manera, esta teoría no solo explica las diferencias individuales en la rumiación, sino también los factores evolutivos y contextuales que contribuyen a su desarrollo.

3.3.2. *Teoría del Progreso Objetivo*

La Teoría del Progreso Objetivo, propuesta por Martín y Tesser (1996), explica la rumiación como un conjunto de pensamientos repetitivos que emergen durante el proceso de alcanzar metas personales. Estos pensamientos tienden a persistir incluso cuando no existen estímulos externos que los activen, manteniéndose de forma continua mientras el individuo perciba que no ha logrado avanzar hacia sus objetivos.

Desde esta perspectiva, la rumiación se relaciona con la discrepancia entre lo que la persona desea alcanzar y el progreso real que percibe. Cuando el individuo identifica que existe una distancia entre su meta y su situación actual, se genera un

proceso cognitivo reiterativo orientado a analizar esa diferencia. En este sentido, la rumiación puede organizarse según distintos criterios, como la valoración del pensamiento (positiva o negativa), la orientación temporal (pasado, presente o futuro) y el grado de discrepancia que dichos pensamientos implican respecto al logro de los objetivos personales (Martín & Tesser, 1996).

Los autores señalan que este proceso suele aparecer cuando las personas se plantean metas consideradas importantes o de alto valor personal. No obstante, también puede surgir frente a objetivos menores que el individuo percibe como pasos necesarios para su autorrealización. En ambos casos, la rumiación se mantiene mientras la meta continúe inconclusa o exista incertidumbre respecto a su cumplimiento (Martín & Tesser, 1996).

El problema aparece cuando la persona percibe obstáculos para alcanzar el objetivo propuesto. Estas dificultades pueden estar relacionadas con la falta de claridad en la meta, la ausencia de un plan para lograrla, limitaciones de tiempo, escasez de recursos o la percepción de que alcanzar dicho objetivo podría interferir con otros planes personales. Estas condiciones generan un estado emocional negativo que favorece la repetición constante del pensamiento, incluso en momentos que no guardan relación directa con el problema (Martín & Tesser, 1996).

Finalmente, Martín y Tesser (1996) plantean que el pensamiento rumiativo puede interrumpirse de dos maneras. La primera consiste en una detención temporal mediante la distracción, la cual desvía la atención del individuo hacia otras actividades. La segunda implica una interrupción más duradera, que se logra cuando la persona resuelve el problema o alcanza la meta planteada, eliminando así la discrepancia que originaba la rumiación.

3.3.3. *Modelo Metacognitivo de la Rumiación y la Depresión*

El modelo metacognitivo de la rumiación y la depresión fue propuesto por Papageorgiou y Wells (2003, como se citó en Fernández, 2013). Esta propuesta sostiene que los trastornos emocionales están vinculados con la manera en que las

personas regulan su atención y sus pensamientos. Cuando estos recursos cognitivos no se regulan adecuadamente, el individuo tiende a utilizar estrategias internas poco eficaces para afrontar el malestar, como la rumiación y la preocupación, las cuales, en lugar de resolver el problema, contribuyen a mantener los estados emocionales negativos.

De acuerdo con este modelo, la rumiación se inicia a partir de creencias metacognitivas positivas, es decir, la persona considera que pensar repetidamente sobre su estado emocional puede ayudarle a comprender lo que le ocurre, controlar sus pensamientos y reducir el malestar. En este sentido, la rumiación es percibida inicialmente como una estrategia útil para alcanzar claridad y tranquilidad frente a la situación problemática (Papageorgiou & Wells, 2003, como se citó en Fernández, 2013).

Sin embargo, cuando este proceso no logra el efecto esperado y el malestar se mantiene, comienzan a activarse creencias metacognitivas negativas sobre la rumiación. La persona empieza a percibir estos pensamientos como incontrolables y perjudiciales, generando preocupaciones relacionadas con la pérdida de control cognitivo, el deterioro psicológico y las posibles consecuencias sociales o interpersonales derivadas de este estilo de pensamiento. Como resultado, se intensifica el ciclo rumiativo y se incrementa el malestar emocional (Fernández, 2013).

En consecuencia, el modelo plantea que la rumiación pasa de ser una estrategia que inicialmente parece útil a convertirse en un proceso desadaptativo que mantiene el malestar emocional. Al considerar que no puede controlar sus pensamientos y que estos le generan consecuencias negativas, la persona continúa rumiando, lo que refuerza el problema y aumenta progresivamente la sintomatología depresiva. De esta manera, se forma un ciclo repetitivo de pensamientos que dificulta la regulación emocional y favorece la persistencia de la depresión (Fernández, 2013).

3.4. Rumiación como Proceso Transdiagnóstico

La rumiación se ha vinculado con diversos problemas psicológicos, tanto como factor de riesgo como de mantenimiento del malestar, lo que permite comprender su papel mediador en distintos trastornos emocionales (González et al., 2016; Toro et al., 2020). Debido a su presencia en múltiples cuadros clínicos y a su influencia en la aparición y persistencia de la sintomatología, este patrón de pensamiento ha sido conceptualizado como un proceso transdiagnóstico dentro de la psicopatología.

En este contexto, resulta importante diferenciar los tipos de rumiación y los efectos que cada uno puede generar. La dimensión de reproches constituye el componente más disfuncional, ya que actúa como un predictor común de la relación entre la rumiación y los problemas psicológicos. Por el contrario, la reflexión ha sido considerada una forma relativamente más adaptativa, debido a que favorece la regulación del estado de ánimo y promueve la búsqueda de soluciones. Sin embargo, diversos estudios longitudinales han señalado que la reflexión también puede asociarse con depresión y conducta suicida, puesto que la búsqueda persistente de respuestas puede llevar a la persona a percibir el suicidio como una alternativa ante la sensación de falta de salida (Dawson et al., 2022; Huang et al., 2024; Miranda & Nolen-Hoeksema, 2007; Rogers & Joiner, 2017; Treynor et al., 2003). Estos hallazgos sugieren que, aunque la reflexión puede tener un carácter más adaptativo, también puede adquirir un papel desadaptativo, aunque con menor impacto negativo en comparación con la dimensión de reproches.

El interés por la rumiación como proceso transdiagnóstico fue desarrollado por Nolen-Hoeksema y Watkins (2011), quienes la consideran un elemento de riesgo próximo para la depresión y otros trastornos psicológicos. Esta propuesta se sustenta en un modelo transdiagnóstico que explica la aparición de la psicopatología mediante la interacción de diversos factores. Dicho modelo permite comprender, por un lado, por qué un mismo factor de riesgo puede intervenir en múltiples trastornos (multifinalidad) y, por otro, por qué personas con un mismo factor

pueden desarrollar alteraciones distintas (trayectorias divergentes) (Lyubomirsky et al., 2015).

El modelo contempla tres tipos de factores. En primer lugar, los factores de riesgo distales, que corresponden a variables fuera del control del individuo, presentes desde etapas tempranas y que influyen indirectamente en el malestar psicológico actual, como la herencia biológica, los estilos de crianza, el trauma infantil, la negligencia parental, la susceptibilidad genética o antecedentes de enfermedad mental. En segundo lugar, los factores de riesgo proximales, que incluyen variables personales más cercanas al problema actual y que median entre los factores distales y los moderadores; entre ellos se encuentran las respuestas cognitivas como la rumiación, así como variables emocionales, conductuales, biológicas y rasgos de personalidad. Finalmente, los moderadores corresponden a condiciones que interactúan con los factores distales y proximales, explicando las diferencias individuales en la aparición de la psicopatología, tales como factores ambientales, situaciones estresantes o eventos desencadenantes (Nolen-Hoeksema & Watkins, 2011; Hernández et al., 2015; Lyubomirsky et al., 2015).

A partir de este modelo, la rumiación es considerada un factor de riesgo proximal, debido a que aparece de forma simultánea al malestar y ejerce influencia directa sobre el bienestar psicológico (Nolen-Hoeksema & Watkins, 2011). Asimismo, se ha señalado que algunos factores distales que pueden favorecer la rumiación incluyen experiencias de abuso físico o sexual, estilos de crianza caracterizados por control excesivo, agresividad o negligencia, así como factores biológicos, como la variación del gen BDNF. La evolución de un trastorno dependerá del estado de ánimo asociado a la rumiación y de su interacción con los factores moderadores (Hernández et al., 2015; Lyubomirsky et al., 2015; Nolen-Hoeksema & Watkins, 2011).

De este modo, la interacción entre la rumiación y los moderadores puede dar lugar a diferentes trastornos psicológicos. Entre los más estudiados se encuentran la depresión y la ansiedad (Garrison et al., 2014; Law & Chapman, 2015), así como el consumo de sustancias y los trastornos de la conducta alimentaria (Holm-Denoma & Hankin, 2011; Nolen-Hoeksema et al., 2008; Rawal et al., 2010).

Además, existe evidencia que vincula la rumiación con otras variables, como el estrés y la preocupación (Nikcevic et al., 2014), el insomnio (Malmberg & Larsen, 2015; Slavish & Graham-Engeland, 2015) y el trastorno de estrés postraumático (Bishop et al., 2017; Moulds et al., 2020), lo que refuerza su carácter transdiagnóstico dentro del estudio de la psicopatología.

3.5. Características de la Rumiación

El pensamiento rumiativo se diferencia de otros tipos de pensamiento porque presenta varias características claras, como la rigidez mental, dificultades en la memoria de experiencias personales, problemas para resolver el malestar emocional y una tendencia a enfocarse en el pasado y en recuerdos negativos. Estas características suelen ir acompañadas de una atención constante a pensamientos y emociones negativas que aparecen de forma repetida y sin intención, generalmente relacionadas con situaciones personales desagradables y con la forma en que la persona interpreta sus emociones (Zamora et al., 2020). Además, este tipo de pensamiento suele ser difícil de detener y se asocia con síntomas depresivos, lo que hace que el malestar emocional se mantenga por más tiempo (Bartoskova et al., 2018; Connolly & Alloy, 2017).

En relación con la rigidez mental, De Rosa (2013) explica que esta hace que la rumiación se mantenga, ya que las personas que rumian tienen dificultad para dejar de pensar en sus problemas y pasar a actividades más agradables o que los distraigan. Por esta razón, los pensamientos negativos se repiten, aunque generen consecuencias negativas. Esta dificultad para “cortar” el pensamiento también provoca emociones intensas y duraderas, como enojo, miedo, culpa o nerviosismo, que pueden aparecer durante o después de situaciones difíciles (Alcázar et al., 2018).

Por otro lado, las limitaciones en la memoria personal hacen que la persona recuerde con más frecuencia experiencias negativas o de sufrimiento (Lyubomirsky et al., 1998, citado en Fernández, 2013). Esto influye en cómo interpreta su vida, ya que tiende a verse a sí misma y sus experiencias de forma más negativa. Estas

interpretaciones refuerzan el estado de ánimo bajo y hacen que la persona entre en un ciclo donde sigue recordando cosas negativas una y otra vez (Copati, 2018; Zamora et al., 2020).

Además, las personas con tendencia a la rumiación suelen tener una actitud más pasiva frente a sus problemas (Zamora et al., 2020). En lugar de buscar soluciones, tienden a pensar de manera negativa sobre lo que les ocurre y a dudar de su capacidad para resolverlo. Al enfocarse en lo mal que podría terminar la situación, el problema se percibe como más grande y difícil de manejar, lo que dificulta encontrar soluciones efectivas (Noreen et al., 2014, citado en Copati, 2018). Esto también contribuye a que los síntomas depresivos se mantengan por más tiempo, ya que las emociones negativas no se logran reducir (Connolly & Alloy, 2017).

Finalmente, la rumiación suele centrarse en hechos del pasado, especialmente en situaciones de fracaso, pérdidas o problemas relacionados con la autoestima (González et al., 2016). De Rosa (2018) señala que las personas que rumian suelen enfocarse en pensamientos de crítica hacia sí mismas, quejas y lamentos, lo que debilita sus relaciones sociales. Todo esto mantiene las emociones negativas y hace que el pensamiento rumiativo se repita constantemente (Bartoskova et al., 2018).

3.6. Tipos de Respuestas Rumiativas

Treynor et al. (2003), junto con otros autores, señalan que la rumiación no es un proceso único, sino que puede dividirse en dos formas principales: la reflexión y los reproches. Desde la Teoría de los Estilos de Respuesta, la rumiación se define como un patrón repetitivo de pensamiento donde la persona se centra de manera constante en su malestar, sus causas y sus consecuencias. En general, este proceso se ha vinculado con el incremento y mantenimiento de los síntomas depresivos (Nolen-Hoeksema et al., 2008). Por ello, aunque existan diferencias entre sus componentes, la literatura recomienda analizar la rumiación como un constructo

global que funciona como factor de riesgo, diferenciando sus dimensiones para identificar posibles efectos distintos (Treynor et al., 2003; Hervás, 2008).

3.6.1. Rumia Reflexión

La reflexión corresponde a un estilo de pensamiento en el cual la persona orienta su atención hacia sus propios pensamientos y realiza un análisis interno de lo que está viviendo (González et al., 2016). En este proceso, el individuo toma conciencia de su estado emocional y reflexiona sobre su malestar con la intención de comprenderlo y buscar una posible solución (De Rosa, 2013; García et al., 2018; Treynor et al., 2003). En esta misma línea, Nolen-Hoeksema (1991) la describe como una forma de introspección que permite analizar las experiencias vividas, lo que puede facilitar la identificación de alternativas para afrontar situaciones difíciles.

Asimismo, la reflexión puede entenderse como un tipo de pensamiento más funcional, ya que la persona intenta organizar estrategias para resolver el problema y comprender mejor lo que le ocurre, sin que necesariamente se mantenga o aumente la sintomatología depresiva (Burwell & Shirk, 2007, citado por Cabanillas, 2017). En concordancia con esto, Toro et al. (2020) señalan que este proceso puede ser intencional y orientado a entender y manejar el malestar emocional, por lo que en ciertos casos puede actuar como una forma más adaptativa de afrontamiento. De manera similar, Barroso (2019) indica que este tipo de pensamiento puede ser útil a mediano o largo plazo, ya que favorece el autoconocimiento (insight) y ayuda a disminuir el malestar sin necesariamente generar un ciclo negativo de pensamientos.

De este modo, la reflexión se considera una estrategia de afrontamiento adaptativa, cuyo objetivo es comprender las causas del malestar y analizar las propias experiencias para buscar soluciones. Este proceso implica centrarse en uno mismo de manera evaluativa, identificando obstáculos y posibles formas de superarlos (De Rosa, 2013; García et al., 2018; Treynor et al., 2003). En ese sentido, puede cumplir una función protectora, ya que forma parte de una forma de

afrontamiento más positiva ante situaciones de malestar emocional identificado, y se asocia con un mayor sentido de control o agencia personal (Cova et al., 2007).

3.6.2. Rumia Reproches

La rumia reproches es considerada una forma de afrontamiento poco saludable. Según Nolen-Hoeksema (1991), en esta dimensión la persona se concentra de manera excesiva en su malestar emocional, lo que le impide avanzar hacia la búsqueda de soluciones. Este tipo de rumiación, también conocido como *brooding*, se caracteriza por pensamientos repetitivos, autocríticos y pasivos que se enfocan en los síntomas negativos, lo cual hace que el problema se perciba de forma más intensa y favorece el uso de estrategias como la evitación o la negación (Burwell & Shirk, 2007; Cova et al., 2009; Paredes & Bustos, 2019).

Desde esta perspectiva, se entiende como una forma de afrontamiento desadaptativa frente a emociones negativas, en la que la persona se queda “atrapada” en su malestar, pensando constantemente en sus causas y consecuencias (Lyubomirsky & Hoeksema, 1993, citado en De Rosa, 2013; Hoeksema, 2004, citado por De Rosa, 2013). Este estilo de pensamiento se relaciona directamente con la sintomatología depresiva, ya que contribuye a intensificar y prolongar las emociones negativas (Hoeksema, 1991, citado en Copati, 2018).

Asimismo, este tipo de rumiación mantiene emociones como la tristeza, la culpa o el pesimismo durante más tiempo del necesario, lo que afecta el estado de ánimo general. También se asocia con una forma de ver la experiencia emocional de manera negativa, lo que incluye pensamientos pesimistas y fatalistas. Esto reduce la capacidad de encontrar soluciones y dificulta que la persona cambie su atención hacia actividades más positivas o útiles (Caro & Cova, 2012; Cova et al., 2007; Copati, 2018; García et al., 2017; De Rosa, 2013). Además, la persona presenta poca capacidad para “desconectarse” de estos estados emocionales negativos, lo que refuerza aún más su carácter desadaptativo (Treyner et al., 2003; Burwell & Shirk, 2007).

En resumen, se pueden distinguir dos estilos de respuesta rumiativa según su grado de adaptación o desadaptación, con evidencia de que ambos influyen de manera diferente en el desarrollo de problemas emocionales (Papageorgiou & Wells, 2001).

3.7. Causas de la Rumiación en Jóvenes

En el caso de los jóvenes, la rumiación suele aparecer a partir de emociones negativas como tristeza, estrés o ansiedad, las cuales generan estados emocionales desagradables como miedo, ira o vergüenza. Frente a estas experiencias, la rumiación surge como una forma de afrontamiento, aunque no resulta adecuada ni efectiva a largo plazo. Además, diversos factores socioculturales también influyen en su aparición, como el género, la edad, el desempeño académico, las condiciones económicas y las relaciones familiares o de pareja (Toro et al., 2020). En esta misma línea, Palacios et al. (2022) señalan que los estudiantes pueden experimentar niveles elevados de presión debido a las exigencias académicas de su carrera, así como por los problemas y conflictos presentes en su vida personal.

En este contexto, Shaw et al. (2019) indican que el pensamiento rumiativo puede entenderse como una estrategia de afrontamiento que surge como respuesta ante situaciones estresantes que generan malestar emocional. Sin embargo, aunque aparece con la intención de manejar estas experiencias, suele ser una estrategia inadecuada debido a sus efectos negativos en el bienestar psicológico.

Asimismo, este tipo de pensamiento puede tener repercusiones importantes cuando se mantiene en el tiempo, ya que puede volverse crónico y asociarse con problemas más graves como la depresión. En algunos casos, la persistencia de la rumiación puede incluso relacionarse con la aparición de pensamientos negativos extremos, como la ideación suicida (Silva et al., 2020).

3.8. Consecuencias de la Rumiación

Entre las principales consecuencias asociadas a la rumiación se han identificado diversas afectaciones a nivel emocional, cognitivo, conductual, físico y social.

Las personas que presentan un estilo rumiativo suelen mantener un estado de ánimo negativo prolongado, el cual persiste incluso después de que el evento desencadenante ha pasado. Esta permanencia del malestar favorece la aparición de síntomas depresivos y puede contribuir al desarrollo de un episodio depresivo mayor (Papageorgiou & Wells, 2004; Nolen-Hoeksema et al., 1991; Nolen-Hoeksema et al., 2008). Asimismo, este estado emocional puede acompañarse de ansiedad e irritabilidad como parte del desajuste afectivo general (Papageorgiou & Wells, 2004).

La rumiación también se relaciona con un patrón de pensamiento centrado en experiencias negativas del pasado y en evaluaciones desfavorables de uno mismo. En este proceso se tiende a resaltar errores, culpas y fracasos por encima de los aspectos positivos, lo cual influye además en la manera de anticipar el futuro, generando expectativas pesimistas o de fracaso ante situaciones aún no ocurridas (Nolen-Hoeksema et al., 2008).

En el ámbito cognitivo y de resolución de problemas, la rumiación interfiere en las distintas etapas del proceso, desde el reconocimiento del problema hasta la generación y aplicación de soluciones. En algunos casos, esta dificultad puede llevar a la evitación del problema, debido al malestar que genera su análisis constante (Papageorgiou & Wells, 2004).

Asimismo, se observa una inhibición de la conducta instrumental, ya que incluso cuando la persona cuenta con recursos o alternativas, tiende a no actuar. Esto se debe a la disminución de la motivación y la iniciativa para realizar acciones que permitan mejorar el estado emocional o distraerse del malestar (Nolen-Hoeksema et al., 2008).

También, los pensamientos rumiativos afectan la concentración y el rendimiento en actividades académicas y laborales, incluso en tareas que no

requieren alta demanda mental. Esto ocurre porque la atención permanece fijada en el problema y en la búsqueda repetitiva de soluciones, lo que interfiere con el desempeño general (Papageorgiou & Wells, 2004; Martín & Tesser, 1996).

En cuanto a la salud física, la rumiación puede generar consecuencias somáticas asociadas al estrés, como malestar corporal y debilitamiento del sistema inmunológico, lo que incrementa la vulnerabilidad a enfermedades. Además, puede dificultar la recuperación en personas con enfermedades crónicas o procesos médicos prolongados (Watkins, 2008).

A nivel social, la rumiación puede deteriorar las relaciones interpersonales debido a cambios en la forma de interacción con los demás, reduciendo el apoyo social percibido. También puede dar lugar a patrones disfuncionales como dependencia excesiva, aislamiento, hostilidad o conductas agresivas asociadas a sentimientos de abandono o frustración (Papageorgiou & Wells, 2004; Nolen-Hoeksema et al., 2008).

3.9. Rumiación en el Personal de Tropa

La rumiación ha sido estudiada en relación con diversas variables emocionales y cognitivas, observándose su asociación con la regulación emocional (Prado, 2025), la ansiedad (Ninahuanca, 2024), la depresión (Román, 2025) y el bienestar psicológico (Espinoza, 2025). Asimismo, también se ha vinculado con factores contextuales como experiencias adversas y estrés, los cuales pueden favorecer la permanencia de ideas centradas en preocupaciones o eventos negativos (Saavedra & Saldaña, 2025).

En el caso del servicio militar voluntario, el personal de tropa se enfrenta a un entorno caracterizado por exigencias disciplinarias, convivencia constante y adaptación a nuevas rutinas, aspectos que forman parte de su experiencia cotidiana dentro de la institución. Estas condiciones han sido abordadas en investigaciones realizadas en esta población, donde se reporta la presencia de estrés (Huamani, 2021) y agotamiento emocional (Bendezu & Solano, 2024).

Además, también se han identificado variaciones en el bienestar psicológico del personal que realiza servicio militar voluntario (Limache & Maquera, 2025), lo que sugiere diferencias en la forma en que los soldados afrontan sus experiencias dentro del entorno institucional.

3.9.1. *Adaptación Emocional*

La adaptación emocional en soldados implica el ajuste progresivo a un entorno estructurado que demanda disciplina, convivencia permanente y cumplimiento de actividades físicas y operativas, especialmente durante las primeras etapas del servicio. En este contexto, se ha encontrado que la estabilidad emocional y la adaptación del personal pueden verse influenciadas por las características del servicio militar voluntario, evidenciando variaciones en el equilibrio emocional de los soldados (Alva, 2024).

Asimismo, otras investigaciones desarrolladas en personal militar han reportado la presencia de ansiedad asociada a características individuales dentro del servicio, lo que refleja diferencias en la forma en que los soldados afrontan las demandas del entorno institucional (García, 2025). De manera similar, también se han identificado relaciones entre depresión y resiliencia en el personal de tropa, sugiriendo que niveles bajos de recursos emocionales pueden vincularse con mayor malestar psicológico durante el servicio militar voluntario (Bustamante, 2025). Estos hallazgos evidencian que la adaptación emocional no ocurre de manera uniforme, sino que depende de la forma en que cada soldado responde a las exigencias del contexto militar.

En ese sentido, la rumiación ha sido relacionada con la desregulación emocional (Tineo, 2025) y con la depresión en adolescentes y adultos jóvenes (Alva & Coba, 2025), lo que sugiere que las experiencias emocionales negativas pueden favorecer la permanencia de este tipo de pensamiento. En el caso del personal de tropa, las demandas emocionales propias del proceso de adaptación al servicio militar voluntario podrían facilitar la aparición de rumiación, especialmente cuando

los soldados mantienen preocupaciones recurrentes sobre sus experiencias dentro del entorno institucional.

3.9.2. Rasgos Cognitivos y Emocionales

La rumiación ha sido vinculada con diversas características cognitivas y emocionales que influyen en la manera en que las personas interpretan sus experiencias. En estudios realizados en jóvenes y adultos, se ha identificado que la rumiación se relaciona con la ansiedad y la fusión cognitiva, lo que sugiere una tendencia a centrarse de manera repetitiva en pensamientos negativos y preocupaciones persistentes (Ninahuanca, 2024). De forma similar, también se ha reportado asociación entre rumiación e inflexibilidad psicológica, evidenciando dificultades para modificar patrones de pensamiento frente a situaciones demandantes (Aldana, 2025).

Asimismo, la rumiación ha sido vinculada con procesos de autorregulación emocional, observándose que bajos niveles de regulación emocional se vinculan con una mayor presencia de pensamientos repetitivos centrados en eventos negativos (Ortiz & Pacheco, 2024). En la misma línea, también se ha identificado relación entre rumiación y perfeccionismo en estudiantes universitarios, lo que refleja la tendencia a evaluar de manera crítica las propias acciones y mantener preocupaciones constantes sobre el desempeño personal (Gonzales, 2024). Estas características cognitivas y emocionales evidencian patrones de pensamiento que pueden favorecer la permanencia de ideas reiterativas.

En el contexto del servicio militar, algunas investigaciones han identificado rasgos psicológicos que pueden relacionarse con este tipo de procesamiento cognitivo. Se ha encontrado, por ejemplo, la presencia de impulsividad asociada a rasgos de personalidad en el personal de tropa, lo que repercute en la manera en que se toman decisiones dentro del servicio (Sánchez, 2024). Del mismo modo, se ha reportado relación entre regulación emocional y optimismo disposicional en soldados, evidenciando diferencias en la manera en que el personal afronta situaciones demandantes del entorno militar (Carrillo, 2024). Estas características

cognitivas y emocionales pueden influir en la tendencia a mantener pensamientos recurrentes sobre experiencias vividas durante el servicio militar voluntario.

3.9.3. Factores Psicosociales

Las experiencias adversas del entorno social también han sido vinculadas con la rumiación. En este sentido, el abuso físico y emocional en la infancia se relaciona con mayores niveles de respuestas rumiativas en adultos jóvenes, sugiriendo que vivencias negativas pueden favorecer la persistencia de pensamientos centrados en preocupaciones o eventos pasados (Saavedra & Saldaña, 2025). Asimismo, se ha identificado relación entre rumiación y apoyo social percibido, evidenciando que niveles bajos de apoyo se asocian con mayor tendencia a pensamientos repetitivos (Huarcaya, 2024).

De manera similar, también se ha reportado que la rumiación se vincula con el bienestar y la calidad de vida, mostrando que contextos percibidos como poco favorables pueden influir en la presencia de este tipo de pensamiento (Patow & Román, 2025). Estos hallazgos sugieren que los factores del entorno social y las experiencias interpersonales desempeñan un papel importante en el desarrollo y mantenimiento de la rumiación.

En el caso del servicio militar voluntario, el personal se encuentra inmerso en un contexto caracterizado por convivencia constante, jerarquías institucionales y exigencias propias del servicio. Investigaciones realizadas en esta población han reportado la presencia de violencia familiar vinculada al estrés en el personal de tropa (Estrella & Martínez, 2025), así como vínculo entre inteligencia emocional, clima social familiar y resentimiento (Livano & Rodríguez, 2019). Además, se han identificado factores sociofamiliares que influyen en su comportamiento, evidenciando la importancia del entorno social en la experiencia del soldado (Calizaya & Callo, 2016). Estos elementos psicosociales pueden contribuir a la aparición de pensamientos repetitivos vinculados a experiencias personales y del contexto militar, lo que resulta relevante para comprender la rumiación.

Capítulo IV

Metodología

4.1. Enunciado de las Hipótesis

4.1.1. *Hipótesis General*

Existe relación significativa entre las creencias irracionales y los pensamientos rumiativos en el personal de tropa de una Institución Militar, Tacna 2025.

4.1.2. *Hipótesis Específicas*

La creencia irracional de condenación es el tipo predominante en el personal de tropa de una Institución Militar, Tacna 2025.

El nivel de pensamiento rumiativo predominante es alto en el personal de tropa de una Institución Militar, Tacna 2025.

Existe relación significativa entre la necesidad de aprobación y los pensamientos rumiativos en el personal de tropa de una Institución Militar, Tacna 2025.

Existe relación significativa entre el perfeccionismo y los pensamientos rumiativos en el personal de tropa de una Institución Militar, Tacna 2025.

Existe relación significativa entre la condenación y los pensamientos rumiativos en el personal de tropa de una Institución Militar, Tacna 2025.

Existe relación significativa entre el catastrofismo y los pensamientos rumiativos en el personal de tropa de una Institución Militar, Tacna 2025.

Existe relación significativa entre control externo y los pensamientos rumiativos en el personal de tropa de una Institución Militar, Tacna 2025.

Existe relación significativa entre la influencia del pasado y los pensamientos rumiativos en el personal de tropa de una Institución Militar, Tacna 2025.

4.2. Operacionalización de Variables y Escala de Medición

4.2.1. Variable 1

4.2.1.1. Identificación. Creencias Irracionales.

4.2.1.2. Definición Operacional. Las creencias irracionales incluyen dimensiones como la necesidad de aprobación, perfeccionismo, condenación, catastrofismo, control externo e influencia del pasado. Estas dimensiones fueron operacionalizadas mediante el instrumento Registro de Opiniones Forma A (REGOPINA), desarrollado originalmente por Davis et al., (1982) y adaptado al contexto peruano por Guzmán (2009).

Tabla 1

Operacionalización de la Variable Creencias Irracionales

Dimensiones	Categorías	Escala
Necesidad de aprobación	Altamente Racional: ≤ 14	Ordinal
Perfeccionismo	Racional: 15-20	
Condenación	Tendencia Racional: 21-24	
Catastrofismo	Tendencia Irracional: 25-28	
Control Externo	Irracional 29-33	
Influencia del pasado	Altamente Irracional ≥ 34	

Nota. Basado en el instrumento REGOPINA, adaptado por Guzmán (2009).

4.2.2. Variable 2

4.2.2.1. Identificación. Pensamientos Rumiativos.

4.2.2.2. Definición Operacional. Los pensamientos rumiativos comprenden dos dimensiones principales: rumia reflexión y rumia reproches. Estas dimensiones fueron operacionalizadas mediante la Escala de Respuestas Rumiativas, desarrollada por Nolen-Hoeksema (2000) y adaptada al contexto peruano por Gonzales (2021).

Tabla 2

Operacionalización de la Variable Pensamientos Rumiativos

Dimensiones	Categorías	Escala
Reflexión	Bajo: 0-22	Ordinal
	Moderado: 23-66	
Reproche	Alto: 67-88	

Nota. Basado en la Escala de Respuestas Rumiativas, adaptada por Gonzales (2021).

4.3. Tipo y Diseño de la Investigación

4.3.1. Tipo de Investigación

La presente investigación fue de tipo básica o pura, ya que tuvo como finalidad ampliar el conocimiento científico existente sin manipular deliberadamente las variables. Se enmarcó dentro del enfoque cuantitativo, pues empleó la recolección y análisis estadístico de datos numéricos para responder a las

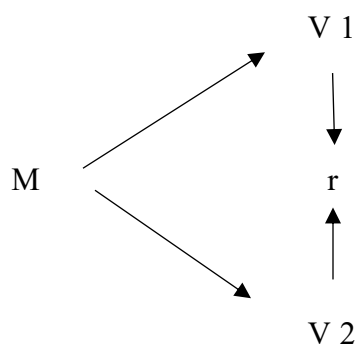
preguntas de investigación y contrastar hipótesis. Asimismo, fue de nivel descriptivo-correlacional, dado que buscó describir las dimensiones de las variables estudiadas y establecer la relación existente entre las creencias irracionales y los pensamientos rumiativos (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018).

4.3.2. *Diseño de Investigación*

En cuanto al diseño, el estudio fue no experimental-transversal. Fue no experimental, ya que las variables se observaron tal como se manifestaron en la realidad, sin intervención del investigador. También fue transversal, dado que la recolección de datos se realizó en un único momento del tiempo (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018).

Figura 1

Esquema del Diseño de Investigación



Nota.

M: Muestra del personal de tropa.

V1: Corresponde a la variable Creencias irracionales.

V2: Corresponde a la variable Pensamientos rumiativos.

r: Indica la relación entre ambas variables.

4.4. Ámbito de la Investigación

La presente investigación se realizó en la Tercera Brigada de Caballería “Tacna”, órgano de ejecución del Ejército del Perú, creada el 10 de noviembre de 1959. Su misión principal es garantizar la soberanía, independencia e integridad territorial en su sector de responsabilidad, además de participar en acciones de desarrollo nacional y Defensa Civil conforme a su competencia constitucional.

La unidad ha atravesado diversas modificaciones en su denominación: en el año 2000 pasó a llamarse “3.^a División de Caballería”; en 2003 adoptó el nombre de “3.^a Brigada de Caballería” y, finalmente, en 2010, se oficializó como “3.^a Brigada de Caballería Tacna”. Esta brigada cuenta con seis cuarteles, entre ellos el Cuartel “Gregorio Albarracín”, sede específica del presente estudio.

Dicho cuartel alberga tres unidades: el Regimiento de Caballería Blindado “General San Martín” N.º 3, el Batallón de Ingeniería de Combate Blindado “Subteniente Montenegro” N.º 20, y el Escuadrón de Policía Militar “Coronel Marcos Sotillo Gandolfo” N.º 20.

La institución está integrada por Oficiales, Técnicos, Suboficiales y Personal del Servicio Militar Voluntario. Este estudio se enfocó en este último grupo, compuesto por jóvenes que cumplen un servicio de dos años. Inician como reclutas o reemplazos y, tras un período de adaptación de tres meses, alcanzan el grado de soldado. Conforme adquieren experiencia y superan evaluaciones, pueden ser promovidos a los grados de cabo, sargento segundo y sargento primero, asumiendo progresivamente funciones de mayor responsabilidad dentro de la estructura militar.

4.5. Unidad de Estudio, Población y Muestra

4.5.1. *Unidad de Estudio*

La unidad de estudio fue cada personal de tropa del Servicio Militar Voluntario (TSMV).

4.5.2. *Población*

La población estuvo formada por la totalidad del personal del Servicio Militar Voluntario que presta servicio en el Cuartel “Gregorio Albarracín”, compuesto por 152 soldados.

4.5.2.1. Criterios de Inclusión. Fueron incluidos quienes tenían 18 años o más, pertenecían al personal masculino y provenían de las unidades del Cuartel “Gregorio Albarracín”.

4.5.2.2. Criterios de Exclusión. Fueron excluidos los participantes que no otorgaron consentimiento, quienes pertenecían a otros cuarteles o quienes no estuvieron presentes durante la evaluación.

4.5.3. *Muestra*

La muestra estuvo constituida por la totalidad de los soldados que realizan su servicio militar en el Cuartel “Gregorio Albarracín” y que cumplieron con los criterios de inclusión y exclusión establecidos. Para este estudio se empleó un muestreo de tipo censal, el cual implica considerar a todos los integrantes de la población objetivo, conformada por 152 efectivos. Este procedimiento permite abarcar directamente a todo el grupo de interés, garantizando mayor precisión y representatividad en los resultados (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018).

Tabla 3*Muestra de soldados seleccionados*

Variable	Categorías	Frecuencia	Porcentaje
Sexo	Hombre	152	100.00%
	Mujer	0	0.00%
Edad	18	70	46.05%
	19	33	21.71%
	20	30	19.74%
	21	10	6.58%
	22	4	2.63%
	23	4	2.63%
	24	1	0.66%
Lugar de procedencia	Tacna	17	11.18%
	Puno	49	32.24%
	Ica	6	3.95%
	Madre de Dios	18	11.84%
	Piura	13	8.55%
	Lima	11	7.24%
	Amazonas	20	13.16%
	Ucayali	18	11.84%

Nota. n = 152. Porcentajes calculados según la muestra total.

4.6. Procedimientos, Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

4.6.1. Procedimientos

La investigación se desarrolló en la 3.^a Brigada de Caballería “Tacna”, específicamente en el Cuartel “Gregorio Albarracín”. Tras la aprobación del plan de tesis, se gestionó una carta de presentación institucional y se coordinó con el mando del cuartel para obtener la autorización formal, así como para definir el cronograma de aplicación de los instrumentos. La recolección de datos se realizó de manera colectiva, previa entrega del consentimiento informado y una explicación breve sobre los objetivos del estudio, asegurando los principios éticos de voluntariedad, anonimato y confidencialidad. Los instrumentos fueron aplicados al personal del Servicio Militar Voluntario (TSMV) perteneciente a las tres unidades del cuartel.

Posteriormente, la información obtenida fue codificada y procesada mediante el software *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS) versión 27. Para analizar la normalidad de los datos se empleó la prueba de Kolmogorov-Smirnov y, según los resultados, se aplicaron pruebas no paramétricas, específicamente el coeficiente Rho de Spearman, con el propósito de analizar la relación entre las variables del estudio. Finalmente, se interpretaron los resultados y se contrastaron las hipótesis planteadas.

4.6.2. Técnicas

Para la recolección de datos se utilizó la técnica de la encuesta, aplicada en formato tipo test, lo que permitió obtener información objetiva y medible (Cisneros et al., 2022).

4.6.3. Instrumentos

4.6.3.1. Registro de Opiniones, Forma A (REGOPINA). Fue desarrollado por Davis et al. (1982) a partir de las ideas irracionales propuestas por Ellis (como se citó en Guzmán, 2012) y posteriormente adaptado al contexto peruano por Guzmán (2009). La propuesta inicial basada en estas ideas constaba de 100 ítems y no contaba con evaluación psicométrica formal; posteriormente, en la adaptación peruana, se estructuró la versión definitiva del instrumento. Esta herramienta tiene como finalidad evaluar las creencias irracionales que contribuyen al malestar emocional en adolescentes y adultos que hayan cursado al menos un año de educación secundaria (Guzmán, 2012).

La escala está compuesta por 65 ítems, distribuidos en seis creencias irracionales con 10 ítems cada una y cinco ítems adicionales destinados a evaluar la consistencia de las respuestas. Las dimensiones incluidas en la adaptación peruana son: necesidad de aprobación, perfeccionismo, condenación, catastrofismo, control externo e influencia del pasado. La administración puede ser

individual o colectiva y no tiene un tiempo límite estricto, aunque usualmente toma alrededor de 20 minutos.

Las respuestas se presentan en un formato dicotómico, donde marcar "Verdadero" equivale a 1 punto y "Falso" a 0 puntos. La puntuación se obtiene mediante la suma de los puntajes de los ítems válidos por dimensión, excluyendo los ítems de consistencia. Si un participante responde de forma idéntica a cuatro o más de los cinco ítems de consistencia, su prueba se considera inválida.

En cuanto a las propiedades psicométricas, Guzmán (2009, 2012) evaluó la confiabilidad del instrumento empleando una muestra compuesta por 276 adolescentes peruanos. El análisis evidenció un coeficiente alfa de Cronbach de 0.61, considerado adecuado para estudios con fines sustantivos. Además, se obtuvo una consistencia interna por mitades con coeficientes de Spearman-Brown (0.610) y de Guttman (0.604). Se hallaron correlaciones moderadas y significativas entre las subescalas (r entre 0.44 y 0.68). Respecto a la validez de contenido, se utilizó el coeficiente V de Aiken, evaluado por seis jueces expertos en TREC, obteniendo un V de 0.95 para la prueba completa y puntuaciones que oscilaron entre 0.92 y 0.98 al evaluar cada dimensión por separado. Asimismo, se llevó a cabo un juicio de expertos conformado por tres evaluadores, quienes asignaron puntuaciones de 43, 50 y 47 puntos, concluyendo que el instrumento era aplicable para la población estudiada.

4.6.3.2. Escala de Respuestas Rumiativas (RRS). Fue creada por Susan Nolen-Hoeksema y Morrow en 1991 con el objetivo de evaluar hasta qué punto una persona tiende a enfocarse en pensamientos negativos y síntomas depresivos. La versión en español fue traducida por Hervás (2008) y más adelante adaptada al contexto peruano por Gonzales (2021), quien trabajó con población universitaria.

El instrumento está conformado por 22 ítems, distribuidos en dos dimensiones principales: Reflexión (ítems 1, 3, 4, 6, 8, 10, 13, 15, 16, 17 y 19) y Reproches (ítems 2, 5, 7, 9, 11, 12, 14, 18, 20, 21 y 22). Las respuestas se registran mediante una escala tipo Likert de cuatro opciones: 1 para “Casi nunca”, 2 “Algunas

veces”, 3 “A menudo” y 4 “Casi siempre”. La puntuación total puede ir desde los 22 hasta los 88 puntos, siendo los valores más altos un reflejo de mayor presencia de pensamientos rumiativos. La corrección se realiza de forma manual sumando los puntajes directos de cada ítem.

Respecto a su aplicación, el instrumento puede ser utilizado tanto de manera individual como grupal, y está orientado a personas de 18 años en adelante. Su administración toma, en promedio, unos 15 minutos.

En cuanto a sus propiedades psicométricas, Nolen-Hoeksema y Morrow (1991), en la versión original del instrumento, informaron un coeficiente alfa de Cronbach de .90 y una correlación de .67 entre las dimensiones del instrumento, lo que refleja una adecuada validez convergente. En el contexto peruano, Gonzales (2021) validó la escala con una muestra de 340 estudiantes universitarios, encontrando buenos indicadores de ajuste mediante un análisis factorial confirmatorio ($NFI = .97$, $RFI = .97$, $PRATIO = .90$ y $AGFI = .98$), lo que respalda la estructura bidimensional del instrumento. En lo que respecta a la confiabilidad, se empleó el coeficiente omega, con resultados de .92 en la escala total, .87 en la subescala de Reflexión y .84 en la de Reproches, evidenciando una alta consistencia interna. Asimismo, se desarrolló un juicio de expertos con la participación de tres evaluadores, quienes otorgaron puntuaciones de 46, 50 y 47 puntos, concluyendo que el instrumento resultaba aplicable para la población estudiada.

Capítulo V

Los Resultados

5.1. El Trabajo de Campo

El trabajo de campo se desarrolló en la 3.^a Brigada de Caballería “Tacna”, específicamente en el Cuartel “Gregorio Albarracín”, donde se llevó a cabo la aplicación de los instrumentos. Una vez obtenida la autorización institucional mediante la correspondiente carta de presentación, se coordinó con el mando militar la organización de los espacios y horarios para convocar al personal participante.

La recolección de datos se realizó de manera presencial y colectiva, dirigida al personal de tropa del Servicio Militar Voluntario (TSMV) perteneciente a las distintas unidades del cuartel. Antes de la aplicación, se ofreció una explicación clara sobre los objetivos del estudio y se entregó el consentimiento informado, garantizando los principios éticos de voluntariedad, anonimato y confidencialidad. La aplicación tuvo una duración aproximada de 20 minutos, desarrollándose sin contratiempos durante el mes de noviembre del 2025.

Concluida la fase de campo, los cuestionarios fueron revisados, ordenados y posteriormente codificados para conformar la base de datos. Finalmente, la información recopilada fue procesada mediante el software SPSS versión 27, aplicándose la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov y, según los resultados obtenidos, las pruebas no paramétricas correspondientes, entre ellas el coeficiente Rho de Spearman, con el propósito de contrastar las hipótesis y analizar la relación entre las variables del estudio.

5.2. Diseño de Presentación de Resultados

A continuación, se presentan los hallazgos de la investigación obtenidos mediante la aplicación de los instrumentos, organizados y expuestos mediante tablas y gráficos en función de los objetivos del estudio.

Se expondrán los resultados en el siguiente orden:

- Resultados descriptivos de la variable: Creencias Irracionales
- Resultados descriptivos de la variable: Pensamientos Rumiativos
- Comprobación de hipótesis

5.3. Los Resultados

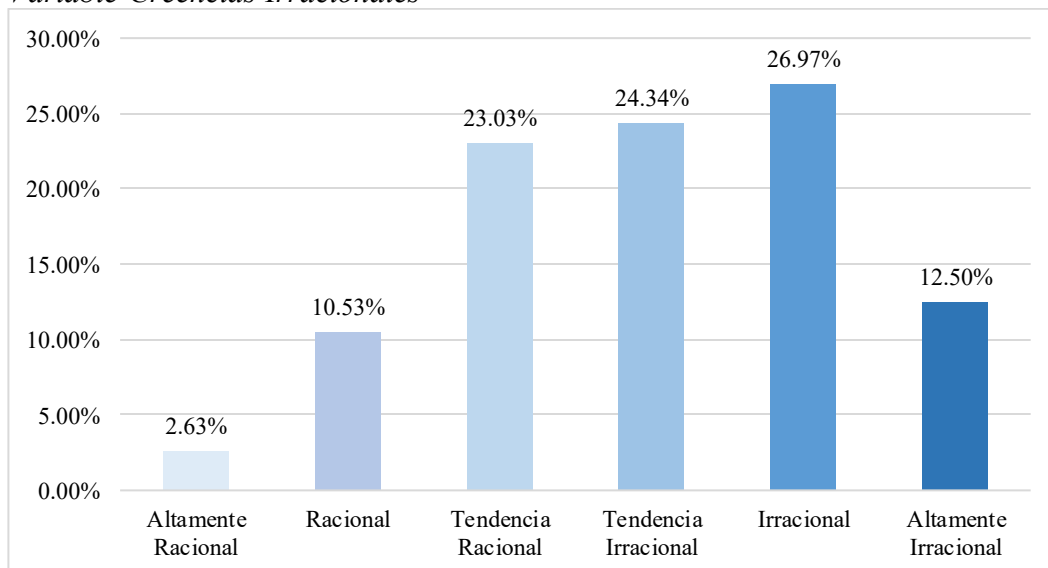
5.3.1. Resultados Descriptivos de la Variable Creencias Irracionales

Tabla 4

Variable Creencias Irracionales

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Altamente Racional	4	2.63%
Racional	16	10.53%
Tendencia Racional	35	23.03%
Tendencia Irracional	37	24.34%
Irracional	41	26.97%
Altamente Irracional	19	12.50%
Total	152	100.00%

Nota. Procesamiento de datos del instrumento regopina al personal de tropa.

Figura 2*Variable Creencias Irracionales*

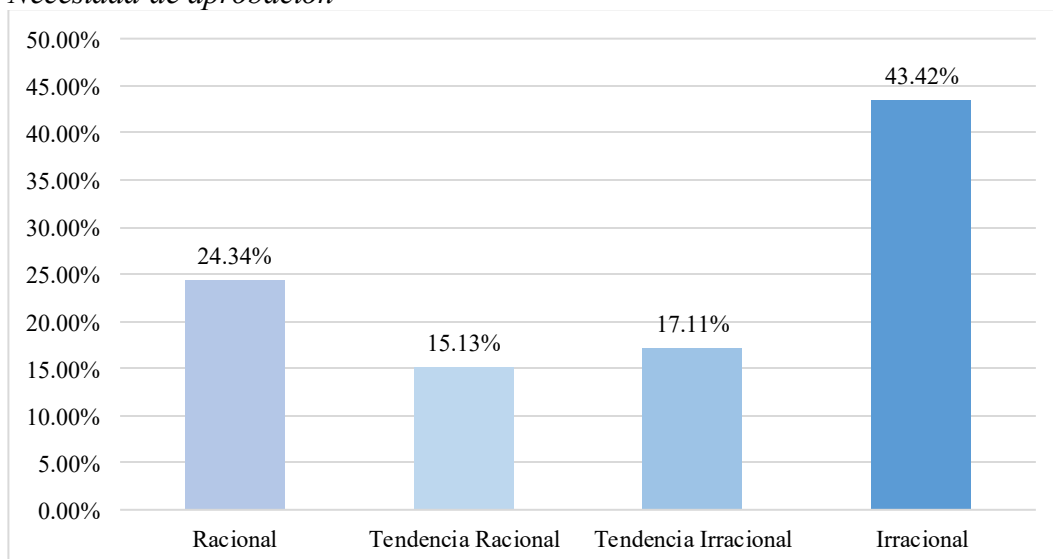
Nota. Elaboración propia a partir de los resultados de la Tabla 4.

En la Tabla 4 y Figura 2 se presentan los resultados correspondientes a la variable Creencias Irracionales. Se observa que el mayor porcentaje de participantes se ubica en la categoría Irracional con un 26.97%, seguido de la Tendencia Irracional con un 24.34% y la Tendencia Racional con un 23.03%. Asimismo, el 12.50% de los evaluados se encuentra en la categoría Altamente Irracional, mientras que un 10.53% se ubica en la categoría Racional. Finalmente, el 2.63% corresponde a la categoría Altamente Racional.

Tabla 5*Necesidad de aprobación*

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Racional	37	24.34%
Tendencia Racional	23	15.13%
Tendencia Irracional	26	17.11%
Irracional	66	43.42%
Total	152	100.00%

Nota. Procesamiento de datos del instrumento regopina al personal de tropa.

Figura 3*Necesidad de aprobación*

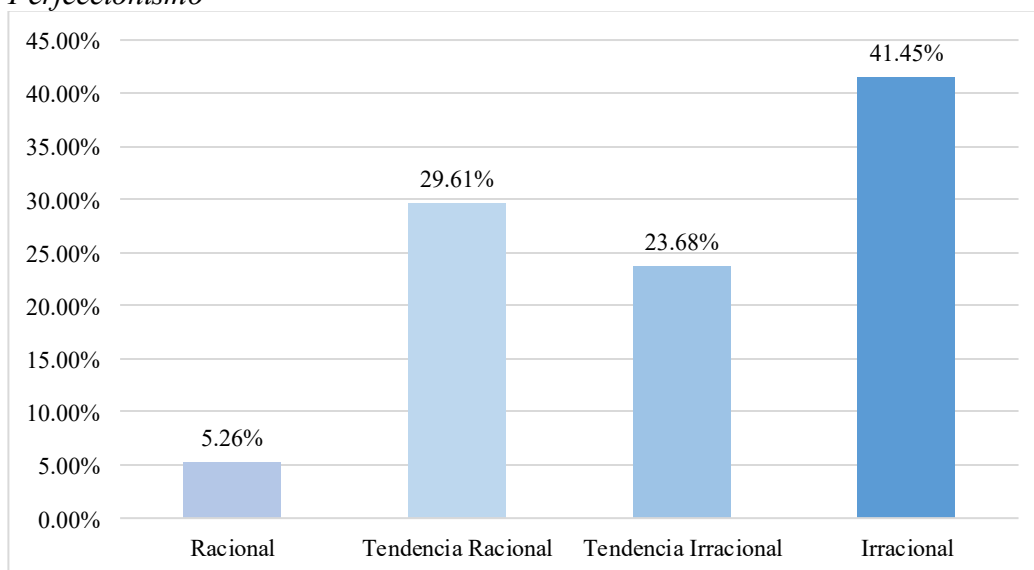
Nota. Elaborada a partir de los resultados de la Tabla 5.

En la Tabla 5 y Figura 3 se presentan los resultados correspondientes a la dimensión Necesidad de Aprobación. Se observa que el porcentaje más elevado corresponde a la categoría Irracional, con un 43.42% de los participantes. Le sigue la categoría Racional, que representa el 24.34%, mientras que la Tendencia Irracional alcanza un 17.11% y la Tendencia Racional un 15.13%.

Tabla 6*Perfeccionismo*

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Racional	8	5.26%
Tendencia Racional	45	29.61%
Tendencia Irracional	36	23.68%
Irracional	63	41.45%
Total	152	100.00%

Nota. Procesamiento de datos del instrumento regopina al personal de tropa.

Figura 4*Perfeccionismo*

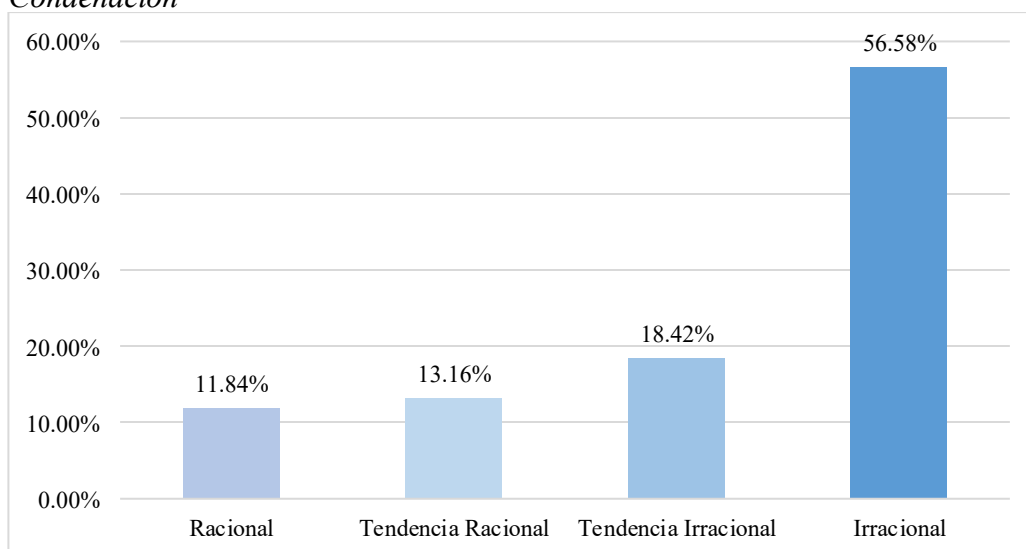
Nota. Elaborada a partir de los resultados de la Tabla 6.

En la Tabla 6 y Figura 4 se muestran los resultados correspondientes a la dimensión Perfeccionismo. Se observa que la categoría con mayor porcentaje es la Irracional, que agrupa al 41.45% de los participantes. Le sigue la Tendencia Racional con un 29.61%, mientras que la Tendencia Irracional representa el 23.68%. Finalmente, el 5.26% de los evaluados se ubica en la categoría Racional.

Tabla 7*Condenación*

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Racional	18	11.84%
Tendencia Racional	20	13.16%
Tendencia Irracional	28	18.42%
Irracional	86	56.58%
Total	152	100.00%

Nota. Procesamiento de datos del instrumento regopina al personal de tropa.

Figura 5*Condenación*

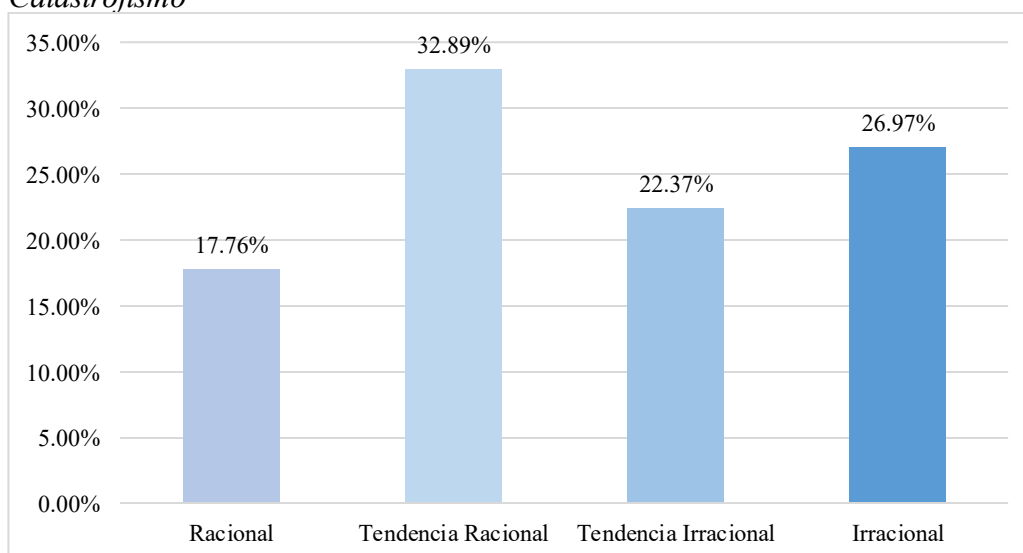
Nota. Elaborada a partir de los resultados de la Tabla 7.

En la Tabla 7 y Figura 5 se presentan los resultados correspondientes a la dimensión Condenación. Se observa que la mayor proporción de participantes se ubica en la categoría Irracional, con un 56.58%, constituyendo el porcentaje más elevado dentro de esta dimensión. Le siguen la Tendencia Irracional, con un 18.42%, y la Tendencia Racional, que representa el 13.16%. Finalmente, el 11.84% de los evaluados se encuentra en la categoría Racional.

Tabla 8*Catastrofismo*

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Racional	27	17.76%
Tendencia Racional	50	32.89%
Tendencia Irracional	34	22.37%
Irracional	41	26.97%
Total	152	100.00%

Nota. Procesamiento de datos del instrumento regopina al personal de tropa.

Figura 6*Catastrofismo*

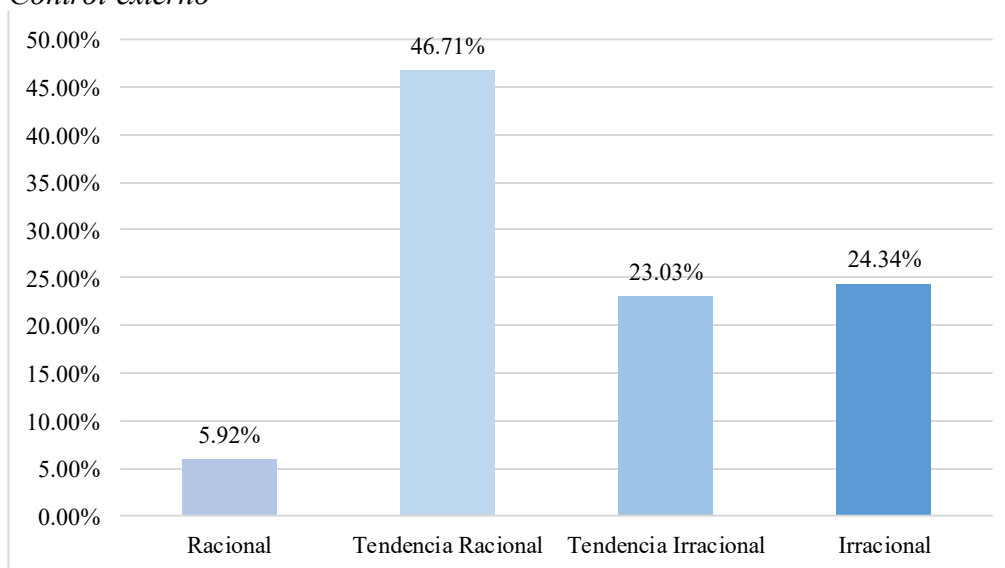
Nota. Elaborada a partir de los resultados de la Tabla 8.

En la Tabla 8 y Figura 6 se presentan los resultados correspondientes a la dimensión Catastrofismo. Se observa que el mayor porcentaje se encuentra en la Tendencia Racional, con un 32.89% de los participantes. Le sigue la categoría Irracional, que representa el 26.97%, mientras que la Tendencia Irracional alcanza un 22.37%. Finalmente, el 17.76% de los evaluados se ubica en la categoría Racional.

Tabla 9*Control externo*

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Racional	9	5.92%
Tendencia Racional	71	46.71%
Tendencia Irracional	35	23.03%
Irracional	37	24.34%
Total	152	100.00%

Nota. Procesamiento de datos del instrumento regopina al personal de tropa.

Figura 7*Control externo*

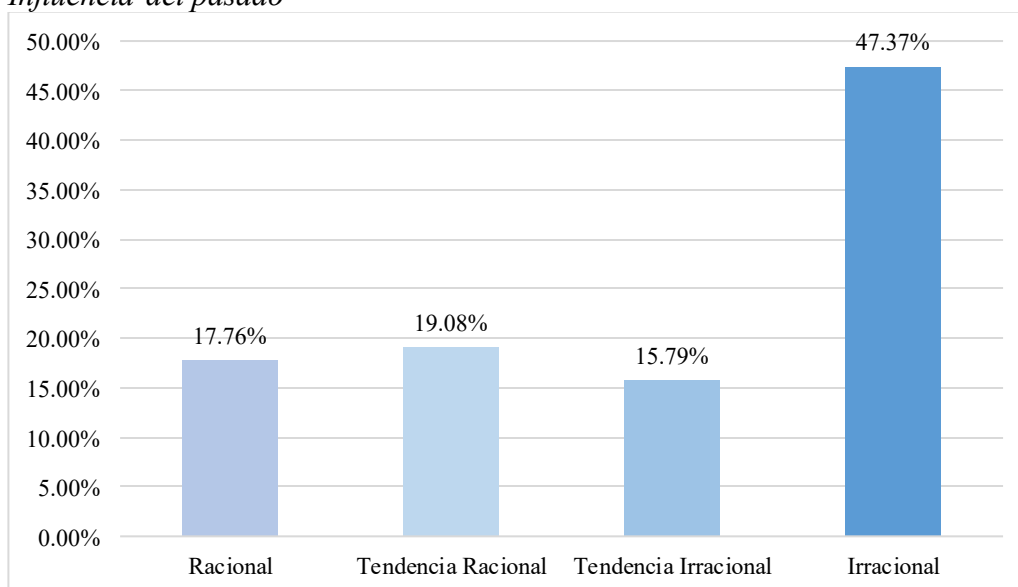
Nota. Elaborada a partir de los resultados de la Tabla 9.

En la Tabla 9 y Figura 7 se presentan los resultados correspondientes a la dimensión de Control Externo. Se observa que el mayor porcentaje de participantes se encuentra en la Tendencia Racional, con un 46.71%, constituyéndose como la categoría predominante. Le siguen la categoría Irracional, con un 24.34%, y la Tendencia Irracional, que representa el 23.03%. Finalmente, el 5.92% de los evaluados se ubica en la categoría Racional.

Tabla 10*Influencia del pasado*

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Racional	27	17.76%
Tendencia Racional	29	19.08%
Tendencia Irracional	24	15.79%
Irracional	72	47.37%
Total	152	100.00%

Nota. Procesamiento de datos del instrumento regopina al personal de tropa.

Figura 8*Influencia del pasado*

Nota. Elaborada a partir de los resultados de la Tabla 10.

En la Tabla 10 y Figura 8 se presentan los resultados correspondientes a la dimensión Influencia del Pasado. Se observa que el mayor porcentaje de participantes se ubica en la categoría Irracional, con un 47.37%, convirtiéndose en la categoría predominante dentro de esta dimensión. Le sigue la Tendencia Racional, que representa el 19.08%, mientras que la categoría Racional alcanza un 17.76% y la Tendencia Irracional un 15.79%.

5.3.2. Resultados Descriptivos de la Variable Pensamientos Rumiativos

Tabla 11

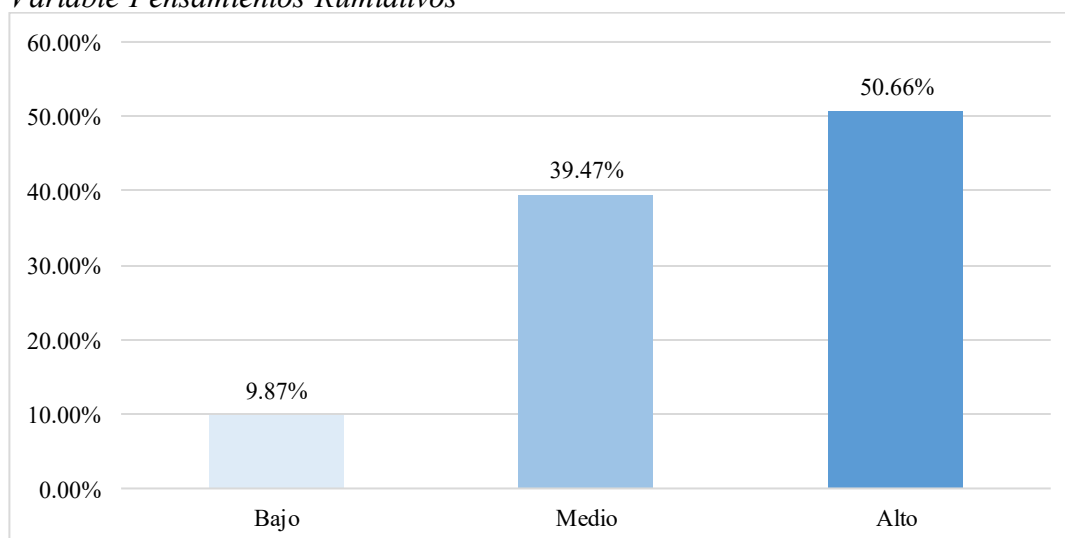
Variable Pensamientos Rumiativos

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	15	9.87%
Medio	60	39.47%
Alto	77	50.66%
Total	152	100.00%

Nota. Procesamiento de datos de la escala de respuestas rumiativas al personal de tropa.

Figura 9

Variable Pensamientos Rumiativos



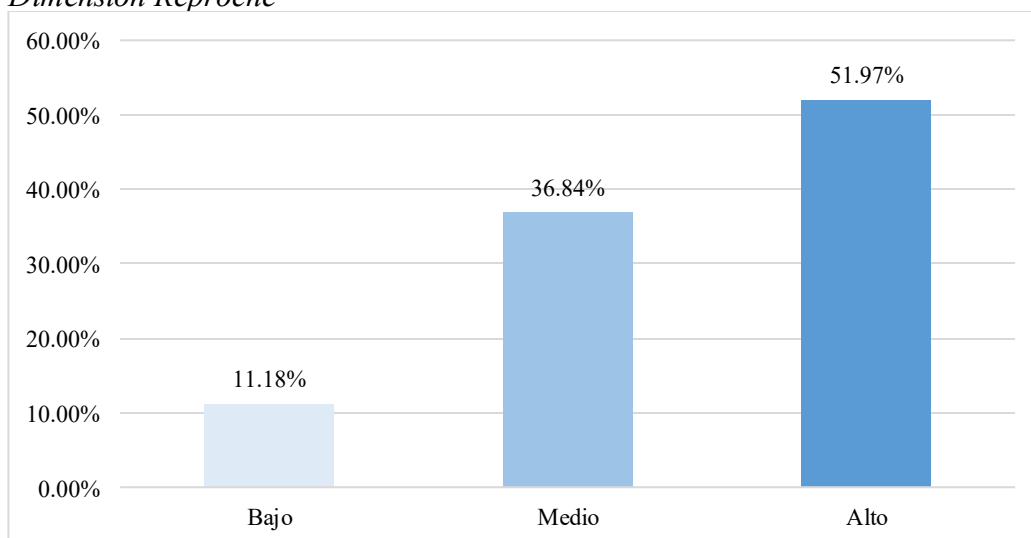
Nota. Elaborada a partir de los resultados de la Tabla 11.

En la Tabla 11 y Figura 9 se presentan los niveles de la variable Pensamientos Rumiativos en los participantes del estudio. Los resultados muestran que el mayor porcentaje se ubica en el nivel Alto, con un 50.66%, lo cual refleja la presencia significativa de patrones rumiativos elevados en más de la mitad de la muestra. Asimismo, el 39.47% se encuentra en el nivel Medio, mientras que solo el 9.87% se sitúa en el nivel Bajo.

Tabla 12*Dimensión Reproche*

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	17	11.18%
Medio	56	36.84%
Alto	79	51.97%
Total	152	100.00%

Nota. Procesamiento de datos de la escala de respuestas rumiativas al personal de tropa.

Figura 10*Dimensión Reproche*

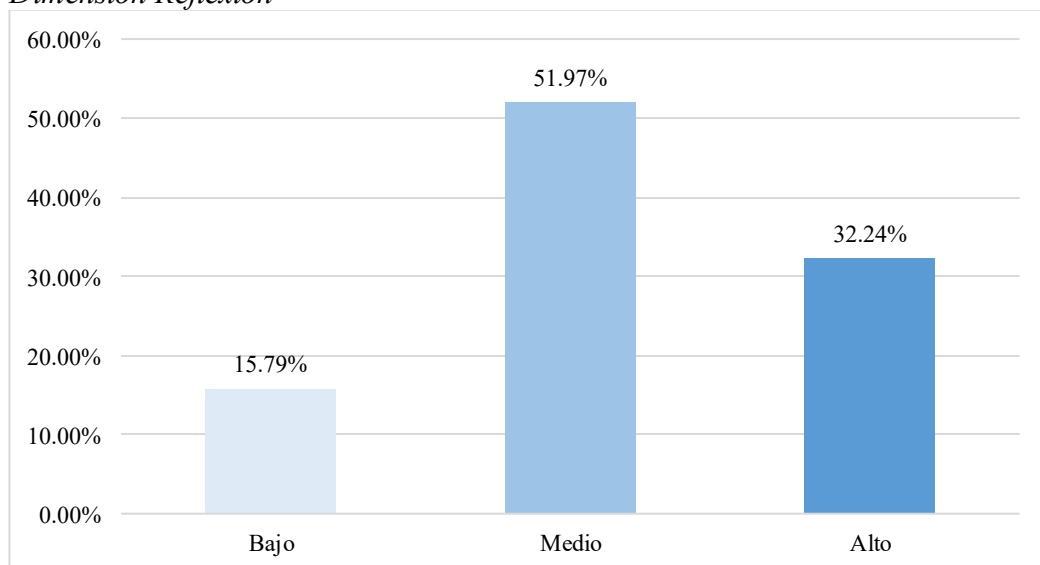
Nota. Elaborada a partir de los resultados de la Tabla 12.

En la Tabla 12 y Figura 10 se presentan los resultados correspondientes a la dimensión Reproche. Se observa que el mayor porcentaje de participantes se ubica en el nivel Alto, con un 51.97%, lo que indica una tendencia marcada hacia la presencia de pensamientos autorreprochantes elevados. Asimismo, el 36.84% se encuentra en el nivel Medio, mientras que el 11.18% se sitúa en el nivel Bajo.

Tabla 13*Dimensión Reflexión*

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	24	15.79%
Medio	79	51.97%
Alto	49	32.24%
Total	152	100.00%

Nota. Procesamiento de datos de la escala de respuestas rumiativas al personal de tropa.

Figura 11*Dimensión Reflexión*

Nota. Elaborada a partir de los resultados de la Tabla 13.

En la Tabla 13 y Figura 11 se presentan los resultados correspondientes a la dimensión Reflexión. Se observa que el mayor porcentaje de participantes se ubica en el nivel Medio, con un 51.97%, lo que indica que más de la mitad de la muestra presenta un nivel moderado de reflexión rumiativa. Asimismo, el 32.24% se sitúa en el nivel Alto, mientras que el 15.79% corresponde al nivel Bajo.

5.4. Contrastación de Hipótesis

5.4.1. Prueba de Distribución de Normalidad

Previo a la contrastación de las hipótesis, se realizó la prueba de normalidad mediante el estadístico Kolmogorov-Smirnov, debido a que la muestra estuvo conformada por 152 participantes, superando así el criterio mínimo recomendado para la aplicación de esta prueba en distribuciones grandes. Esta evaluación permitió determinar si los datos de las variables del estudio seguían o no una distribución normal, paso esencial para seleccionar la prueba estadística más adecuada.

Para la interpretación del estadístico, se consideraron los siguientes criterios:

Si $p < 0.05$: la distribución no es normal.

Si $p > 0.05$: la distribución es normal.

Tabla 14

Prueba de Distribución Normal de Kolmogorov-Smirnov

	Estadístico	gl	Sig.
Creencias irracionales	0.063	152	0.200
Respuestas rumiativas	0.095	152	0.002
Necesidad de aprobación	0.101	152	0.001
Perfeccionismo	0.125	152	0.000
Condenación	0.126	152	0.000
Catastrofismo	0.206	152	0.000
Control externo	0.180	152	0.000
Influencia del pasado	0.127	152	0.000

Nota. gl = grados de libertad; Sig. = significancia estadística.

En la Tabla 14 se presentan los resultados de la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov, los cuales muestran que únicamente la variable Creencias

irracionales obtiene un valor de significancia de 0.200, mayor a 0.05, por lo que sus datos se consideran de distribución normal. En cambio, las variables Respuestas rumiativas, Necesidad de aprobación, Perfeccionismo, Condenación, Catastrofismo, Control externo e Influencia del pasado registran valores de significancia inferiores a 0.05, indicando que no presentan distribución normal. Por ello, y conforme a los criterios estadísticos aplicables en estos casos, se optó por utilizar la prueba no paramétrica Rho de Spearman para analizar la relación entre las variables del estudio.

5.4.2. *Comprobación de la Hipótesis Específica 1*

Para la contrastación de la hipótesis específica 1, se establece lo siguiente:

Formulación de Hipótesis

Ho: La creencia irracional de condenación no es el tipo predominante en el personal de tropa de una Institución Militar, Tacna 2025.

H1: La creencia irracional de condenación es el tipo predominante en el personal de tropa de una Institución Militar, Tacna 2025.

Respecto a los tipos de creencias irracionales, la información obtenida se presenta en las Tablas 5 a 10 y Figuras 3 a 8, correspondientes a los diferentes tipos que conforman la variable Creencias Irracionales.

En los resultados se observa que la creencia irracional de condenación presenta un 56.58%, constituyéndose como el tipo predominante dentro de las creencias irracionales evaluadas.

Por lo tanto, se acepta la hipótesis de investigación, dado que la creencia irracional de condenación es el tipo predominante en el personal de tropa.

5.4.3. *Comprobación de la Hipótesis Específica 2*

Para la contrastación de la hipótesis específica 2, se establece lo siguiente:

Formulación de Hipótesis

Ho: El nivel predominante de pensamiento rumiativo no es alto en el personal de tropa de una Institución Militar, Tacna 2025.

H1: El nivel predominante de pensamiento rumiativo es alto en el personal de tropa de una Institución Militar, Tacna 2025.

Los resultados referentes a los niveles de pensamientos rumiativos se presentan en la Tabla 11 y Figura 9. En dichos resultados se observa que el 50.66% de los participantes se ubica en el nivel Alto, lo cual representa el porcentaje más elevado dentro de la variable. Asimismo, el 39.47% se encuentra en el nivel Medio y solo el 9.87% en el nivel Bajo. Estos valores muestran que el nivel Alto es el predominante dentro del personal evaluado.

Por lo tanto, se acepta la hipótesis de investigación, dado que el nivel predominante de pensamiento rumiativo corresponde al nivel alto.

5.4.4. *Comprobación de la Hipótesis Específica 3*

Ho: No existe relación significativa entre la necesidad de aprobación y los pensamientos rumiativos en el personal de tropa de una Institución Militar, Tacna 2025.

H1: Existe relación significativa entre la necesidad de aprobación y los pensamientos rumiativos en el personal de tropa de una Institución Militar, Tacna 2025.

Para la contrastación de la hipótesis específica 3, se aplica la prueba estadística de correlación Rho de Spearman, debido a que los datos no presentan distribución normal y considerando un nivel de significancia de $\alpha = 0.05$.

Tabla 15

Prueba de Correlación de Rho de Spearman para la Hipótesis Específica 3

			Variable Respuestas rumiativas
Rho de Spearman	Dimensión	Coeficiente de correlación	0.308
	Necesidad de aprobación	p	0.000

Nota. Resultados obtenidos mediante la prueba de correlación Rho de Spearman.

Lectura del p-valor

$H_0: (p > 0.05) \rightarrow$ No se rechaza la H_0 .

$H_1: (p \leq 0.05) \rightarrow$ Se rechaza la H_0 .

$p = 0.000; \alpha = 0.05 \rightarrow p < 0.05 \rightarrow$ Se rechaza la H_0

En la Tabla 15 se observa que el valor p es 0.000, menor que el nivel de significancia (0.05). Asimismo, el coeficiente de correlación es 0.308. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis específica, concluyendo que existe una relación significativa entre la necesidad de aprobación y los pensamientos rumiativos en el personal de tropa de una Institución Militar, Tacna 2025.

5.4.5. Comprobación de la Hipótesis Específica 4

Ho: No existe relación significativa entre el perfeccionismo y los pensamientos rumiativos en el personal de tropa de una Institución Militar, Tacna 2025.

H1: Existe relación significativa entre el perfeccionismo y los pensamientos rumiativos en el personal de tropa de una Institución Militar, Tacna 2025.

Para la contrastación de la hipótesis específica 4, se aplica la prueba estadística de correlación Rho de Spearman, debido a que los datos no presentan distribución normal y considerando un nivel de significancia de $\alpha = 0.05$.

Tabla 16

Prueba de Correlación de Rho de Spearman para la Hipótesis Específica 4

			Variable Respuestas rumiativas
Rho de Spearman	Dimensión Perfeccionismo	Coefficiente de correlación	0.089
		p	0.278

Nota. Resultados obtenidos mediante la prueba de correlación Rho de Spearman.

Lectura del p-valor

Ho: ($p > 0.05$) → No se rechaza la Ho.

H1: ($p \leq 0.05$) → Se rechaza la Ho.

$p = 0.278$; $\alpha = 0.05$ → $p > 0.05$ → No se rechaza la Ho

En la Tabla 16 se observa que el valor p es 0.278, mayor que el nivel de significancia (0.05). Asimismo, el coeficiente de correlación es 0.089. Por lo tanto, no se rechaza la hipótesis nula, concluyendo que no existe relación significativa entre el perfeccionismo y los pensamientos rumiativos en el personal de tropa de una Institución Militar, Tacna 2025.

5.4.6. Comprobación de la Hipótesis Específica 5

Ho: No existe relación significativa entre la condenación y los pensamientos rumiativos en el personal de tropa de una Institución Militar, Tacna 2025.

H1: Existe relación significativa entre la condenación y los pensamientos rumiativos en el personal de tropa de una Institución Militar, Tacna 2025.

Para la contrastación de la hipótesis específica 5, se aplica la prueba estadística de correlación Rho de Spearman, debido a que los datos no presentan distribución normal y considerando un nivel de significancia de $\alpha = 0.05$.

Tabla 17

Prueba de Correlación de Rho de Spearman para la Hipótesis Específica 5

			Variable Respuestas rumiativas
Rho de Spearman	Dimensión Condenación	Coeficiente de correlación	0.086
		p	0.290

Nota. Resultados obtenidos mediante la prueba de correlación Rho de Spearman.

Lectura del p-valor

Ho: ($p > 0.05$) → No se rechaza la Ho.

H1: ($p \leq 0.05$) → Se rechaza la Ho.

$p = 0.290$; $\alpha = 0.05$ → $p > 0.05$ → No se rechaza la Ho

En la Tabla 17 se observa que el valor p es 0.290, mayor que el nivel de significancia (0.05). Asimismo, el coeficiente de correlación es 0.086. Por lo tanto, no se rechaza la hipótesis nula, concluyendo que no existe relación significativa entre la condenación y los pensamientos rumiativos en el personal de tropa de una Institución Militar, Tacna 2025.

5.4.7. *Comprobación de la Hipótesis Específica 6*

Ho: No existe relación significativa entre el catastrofismo y los pensamientos rumiativos en el personal de tropa de una Institución Militar, Tacna 2025.

H1: Existe relación significativa entre el catastrofismo y los pensamientos rumiativos en el personal de tropa de una Institución Militar, Tacna 2025.

Para la contrastación de la hipótesis específica 6, se aplica la prueba estadística de correlación Rho de Spearman, debido a que los datos no presentan distribución normal y considerando un nivel de significancia de $\alpha = 0.05$.

Tabla 18

Prueba de Correlación de Rho de Spearman para la Hipótesis Específica 6

		Variable Respuestas rumiativas	
Rho de Spearman	Dimensión Catastrofismo	Coeficiente de correlación	0.195
		p	0.016

Nota. Resultados obtenidos mediante la prueba de correlación Rho de Spearman.

Lectura del p-valor

Ho: ($p > 0.05$) $\rightarrow$ No se rechaza la Ho.

H1: ($p \leq 0.05$) $\rightarrow$ Se rechaza la Ho

$p = 0.016$; $\alpha = 0.05 \rightarrow p < 0.05 \rightarrow$ Se rechaza la Ho

En la Tabla 18 se observa que el valor p es 0.016, menor que el nivel de significancia (0.05). Asimismo, el coeficiente de correlación es 0.195. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis específica, concluyendo que existe relación significativa entre el catastrofismo y los pensamientos rumiativos en el personal de tropa de una Institución Militar, Tacna 2025.

5.4.8. Comprobación de la Hipótesis Específica 7

Ho: No existe relación significativa entre control externo y los pensamientos rumiativos en el personal de tropa de una Institución Militar, Tacna 2025.

H1: Existe relación significativa entre control externo y los pensamientos rumiativos en el personal de tropa de una Institución Militar, Tacna 2025.

Para la contrastación de la hipótesis específica 7, se aplica la prueba estadística de correlación Rho de Spearman, debido a que los datos no presentan distribución normal y considerando un nivel de significancia de $\alpha = 0.05$.

Tabla 19

Prueba de Correlación de Rho de Spearman para la Hipótesis Específica 7

			Variable Respuestas rumiativas
Rho de Spearman	Dimensión Control Externo	Coefficiente de correlación	0.302
		p	0.000

Nota. Resultados obtenidos mediante la prueba de correlación Rho de Spearman.

Lectura del p-valor

Ho: ($p > 0.05$) → No se rechaza la Ho.

H1: ($p \leq 0.05$) → Se rechaza la Ho

$p = 0.000$; $\alpha = 0.05$ → $p < 0.05$ → Se rechaza la Ho

En la Tabla 19 se observa que el valor p es 0.000, menor que el nivel de significancia (0.05). Asimismo, el coeficiente de correlación es 0.302. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis específica, concluyendo que existe relación significativa entre el control externo y los pensamientos rumiativos en el personal de tropa de una Institución Militar, Tacna 2025.

5.4.9. Comprobación de la Hipótesis Específica 8

Ho: No existe relación significativa entre la influencia del pasado y los pensamientos rumiativos en el personal de tropa de una Institución Militar, Tacna 2025.

H1: Existe relación significativa entre la influencia del pasado y los pensamientos rumiativos en el personal de tropa de una Institución Militar, Tacna 2025.

Para la contrastación de la hipótesis específica 8, se aplica la prueba estadística de correlación Rho de Spearman, debido a que los datos no presentan distribución normal y considerando un nivel de significancia de $\alpha = 0.05$.

Tabla 20

Prueba de Correlación de Rho de Spearman para la Hipótesis Específica 8

			Variable Respuestas rumiativas
Rho de Spearman	Dimensión	Coeficiente de	0.196
	Influencia del pasado	correlación p	0.015

Nota. Resultados obtenidos mediante la prueba de correlación Rho de Spearman.

Lectura del p-valor

Ho: ($p > 0.05$) → No se rechaza la Ho.

H1: ($p \leq 0.05$) → Se rechaza la Ho

$p = 0.015$; $\alpha = 0.05$ → $p < 0.05$ → Se rechaza la Ho

En la Tabla 20 se observa que el valor p es 0.015, menor que el nivel de significancia (0.05). Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis específica, concluyendo que existe relación significativa entre la influencia del pasado y los pensamientos rumiativos en el personal de tropa de una Institución Militar, Tacna 2025.

5.4.10. Comprobación de la Hipótesis General

Ho: No existe relación significativa entre las creencias irracionales y los pensamientos rumiativos en el personal de tropa de una Institución Militar, Tacna 2025.

H1: Existe relación significativa entre las creencias irracionales y los pensamientos rumiativos en el personal de tropa de una Institución Militar, Tacna 2025.

Para la contrastación de la hipótesis general, se aplica la prueba estadística de correlación Rho de Spearman, debido a que las variables no presentan distribución normal y considerando un nivel de significancia de $\alpha = 0.05$.

Tabla 21

Prueba de Correlación de Rho de Spearman para la Hipótesis General

		Variable Respuestas rumiativas	
Rho de Spearman	Variable Creencias irracionales	Coefficiente de correlación	0.346
		p	0.000

Nota. Resultados obtenidos mediante la prueba de correlación Rho de Spearman.

Lectura del p-valor

Ho: ($p > 0.05$) → No se rechaza la Ho.

H1: ($p \leq 0.05$) → Se rechaza la Ho

$p = 0.000$; $\alpha = 0.05$ → $p < 0.05$ → Se rechaza la Ho

En la Tabla 21 se observa que el valor p es 0.000, menor que el nivel de significancia (0.05). Además, el coeficiente de correlación es 0.346. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis general, concluyendo que existe relación significativa entre las creencias irracionales y los pensamientos rumiativos en el personal de tropa de una Institución Militar, Tacna 2025.

5.5. Discusión

El objetivo de este estudio fue analizar la relación entre las creencias irracionales y los pensamientos rumiativos en el personal de tropa de una institución militar. A continuación, se discuten los resultados obtenidos en contraste con antecedentes y teoría, iniciando con las hipótesis específicas y culminando con la hipótesis general.

En relación con la primera hipótesis específica, la creencia irracional de condenación fue la predominante en el personal de tropa, con un 56.58%. Este resultado indica la presencia de esquemas cognitivos caracterizados por evaluaciones rígidas y absolutistas, donde los participantes tienden a juzgar de manera severa las conductas propias o ajenas. Este tipo de pensamiento refleja patrones exigentes que pueden intensificarse en un entorno disciplinado y altamente evaluativo como el militar.

Al comparar estos hallazgos con estudios previos, se observa una tendencia similar. Zelaya y Yanes (2023) identificaron que la condenación/culpabilización fue la creencia predominante en su muestra (50.6%). De forma coherente, Chávez y Vargas (2023) encontraron altos puntajes en la dimensión de condenación en adolescentes de Arequipa. Estas coincidencias sugieren que esta creencia suele presentarse con mayor frecuencia en poblaciones jóvenes que atraviesan procesos formativos, como el personal de tropa que se encuentra en una etapa de adaptación a las exigencias institucionales.

Desde la Terapia Racional Emotiva Conductual, Ellis (1962) señala que la condenación implica juicios absolutistas que intensifican emociones disfuncionales como la culpa y la irritabilidad, lo que puede generar ansiedad y vulnerabilidad emocional. Asimismo, Dryden y Ellis (1997) sostienen que estos esquemas rígidos tienden a fortalecerse en contextos donde la evaluación externa es constante. En ese sentido, el ambiente militar, caracterizado por disciplina, jerarquía y presión por el desempeño, podría favorecer la consolidación de esta creencia, lo que explicaría su predominancia en la muestra estudiada.

En relación con la segunda hipótesis específica, los resultados muestran que el personal de tropa presentó predominantemente un nivel alto de pensamiento rumiativo, lo cual evidencia una marcada presencia de este patrón cognitivo en la población evaluada. Este hallazgo sugiere que los participantes experimentan con frecuencia pensamientos repetitivos asociados al malestar emocional, lo que podría relacionarse con mayor vulnerabilidad psicológica, frente a las demandas propias del entorno en el que se desenvuelven.

Estos resultados coinciden con diversas investigaciones realizadas en poblaciones jóvenes. Por ejemplo, Cornejo (2023) encontró que un porcentaje considerable de estudiantes universitarios presentaba un nivel alto de rumiación; de igual modo, Patiño y Rocano (2023) identificaron rumiación elevada asociada significativamente con depresión, ansiedad y estrés. Asimismo, Portugal (2024) reportó que más de un tercio de su muestra estudiantil evidenciaba este patrón cognitivo en un nivel alto. Aunque estos estudios se desarrollaron en contextos educativos, coinciden en señalar que la rumiación tiende a intensificarse en personas jóvenes que atraviesan procesos de adaptación, presión emocional o exigencias constantes, condiciones comparables a las vivencias del personal evaluado.

Desde el punto de vista teórico, Nolen-Hoeksema (2000) señala que la rumiación se incrementa cuando el individuo se encuentra ante situaciones estresantes o percibe dificultades para manejar sus emociones, lo que propicia ciclos de pensamiento repetitivo difíciles de interrumpir. En esa misma dirección, Capobianco et al. (2018) explican que este patrón surge cuando existe una discrepancia entre las expectativas personales y las demandas del entorno. Finalmente, Kovacs et al. (2021) destacan que la rumiación tiende a aparecer con mayor intensidad en contextos donde hay presión continua y necesidad de adaptación constante, lo que ayuda a comprender por qué este estilo cognitivo se manifiesta con fuerza en los participantes del estudio.

Respecto a la tercera hipótesis específica, los resultados evidenciaron la existencia de una relación significativa entre la necesidad de aprobación y los pensamientos rumiativos. Este hallazgo concuerda con la formulación inicial de la

hipótesis, confirmando que la dependencia emocional del juicio de los demás se asocia con la presencia de pensamientos repetitivos vinculados al malestar emocional, tal como señalan Ellis (1957, 1962, como se cita en Guzmán, 2012) al describir las bases de las creencias irracionales.

La relación encontrada se alinea con estudios que también identificaron vínculos significativos entre la necesidad de aprobación y diferentes indicadores de malestar emocional. Por ejemplo, Mendoza et al. (2022) reportaron que esta creencia irracional se correlacionaba significativamente con síntomas de ansiedad, mientras que Zelaya y Yanes (2023) hallaron asociaciones similares entre la necesidad de aprobación y la sintomatología depresiva en estudiantes universitarios. Asimismo, Mendoza (2024) identificó correlaciones positivas entre esta dimensión y los niveles de ansiedad. Aunque los contextos de estos estudios no son militares, en conjunto evidencian que la necesidad constante de agradar o ser aceptado se vincula con estados emocionales disfuncionales, lo cual coincide con el patrón observado en el presente estudio.

Desde el punto de vista teórico, esta relación puede explicarse por el funcionamiento cognitivo propio de esta creencia irracional. Según Calvete y Cardeñoso (1999), la necesidad de aprobación lleva a interpretar las interacciones sociales desde un filtro rígido y evaluativo, lo que incrementa la autocrítica y la preocupación constante por el juicio externo. Esto favorece la aparición de pensamientos repetitivos y negativos que caracterizan la rumiación, mecanismo que, de acuerdo con Nolen-Hoeksema (2000), se activa cuando la persona percibe amenazas a su valía personal. En esa misma línea, Kovacs et al. (2021) explican que la rumiación surge con mayor intensidad cuando existe una percepción de vulnerabilidad emocional, especialmente en personas que dependen de factores externos para sentirse valiosas.

Dentro del contexto particular del personal de tropa, esta asociación puede entenderse a partir de las dinámicas propias de su entorno. Tal como señalan Gallardo y Hernández (2023), los jóvenes que ingresan al servicio se enfrentan a exigencias jerárquicas estrictas y a la necesidad de cumplir estándares elevados de conducta, condiciones que pueden intensificar la búsqueda de aprobación como

estrategia de adaptación. Paralelamente, la distancia del hogar, el proceso de adaptación y la presión institucional pueden generar inseguridad emocional, favoreciendo la rumiación ante cualquier percepción de no cumplir con las expectativas del entorno.

En relación con la cuarta hipótesis específica, los resultados mostraron que no existe una relación significativa entre el perfeccionismo y los pensamientos rumiativos en el personal de tropa. Si bien el perfeccionismo es una creencia irracional caracterizada por la autoexigencia extrema y la necesidad de cumplir estándares elevados (Lega et al., 2009), en este caso no se evidenció asociación significativa entre dicha tendencia cognitiva y los niveles de rumiación. En consecuencia, se rechaza la hipótesis planteada, indicando que, para esta población, la autoexigencia no se relaciona significativamente con la presencia de pensamientos rumiativos.

Este resultado contrasta con lo reportado por estudios previos. Por ejemplo, Mendoza (2024) encontró que el perfeccionismo se relacionaba significativamente con la ansiedad en estudiantes universitarios, mientras que Chávez y Vargas (2023) identificaron altos niveles de perfeccionismo en adolescentes asociados a conductas emocionalmente disfuncionales. Desde el punto de vista teórico, Ellis (1957, 1962, como se cita en Guzmán, 2012) plantea que las creencias absolutistas, como la obligación de ser completamente competente, pueden generar malestar emocional sostenido. Sin embargo, en el personal de tropa estas autoexigencias podrían estar normalizadas dentro de la disciplina institucional, lo que atenúa su impacto emocional. Asimismo, Kovacs et al. (2021) sugieren que la rumiación aumenta cuando la persona percibe pérdida de control, lo cual explica que, si el perfeccionismo se vive como parte de las reglas del entorno y no como un fracaso personal, no genere pensamientos repetitivos disfuncionales.

En relación con la quinta hipótesis específica, los resultados mostraron que no existe una relación significativa entre la condenación y los pensamientos rumiativos en el personal de tropa. Aunque esta creencia irracional se caracteriza por juicios rígidos y evaluaciones severas hacia uno mismo o hacia los demás (Lega et al., 2009), en este estudio no se evidenció asociación significativa entre dicha

tendencia y los niveles de rumiación. Esto lleva a rechazar la hipótesis planteada, indicando que, en esta población, los juicios condenatorios no se relacionan significativamente con la presencia de pensamientos rumiativos.

Este hallazgo contrasta con lo reportado en otras investigaciones. Por ejemplo, Zelaya y Yanes (2023) encontraron que la condenación se asociaba significativamente con síntomas depresivos en estudiantes universitarios, mientras que Córdor (2023) identificó que esta era una de las creencias irracionales más frecuentes y se vinculaba con dependencia emocional. Desde un enfoque teórico, Calvete y Cardeñoso (1999) argumentan que los juicios absolutistas pueden intensificar las emociones negativas; sin embargo, en el presente estudio dicho efecto no se tradujo en rumiación. Una posible explicación es que, dentro de un entorno estructurado y normativo, la condenación puede interpretarse como parte del sistema disciplinario y no como una amenaza a la valía personal. En consecuencia, su impacto emocional podría expresarse de otras formas, sin activar los procesos cognitivos repetitivos propios de la rumiación.

En relación con la sexta hipótesis específica, los resultados evidenciaron una relación significativa entre el catastrofismo y los pensamientos rumiativos, por lo que la hipótesis planteada se acepta. Este hallazgo sugiere que la tendencia a interpretar los acontecimientos como exageradamente negativos o insoportables se asocia con la presencia de ciclos de pensamiento repetitivo vinculados al malestar emocional. Según Guzmán (2009), el catastrofismo implica evaluar los hechos desde un enfoque dramatizado y rígido, lo que incrementa la vulnerabilidad cognitiva; a su vez, Nolen-Hoeksema (2000) sostiene que la rumiación se intensifica cuando los individuos perciben los eventos desde interpretaciones negativas persistentes, lo cual resulta coherente con la asociación encontrada.

En comparación con estudios previos, los resultados muestran coincidencias relevantes. Por ejemplo, Zuñiga (2022) evidenció altos niveles irracionales en varias dimensiones, entre ellas el catastrofismo, lo que respalda la presencia de este tipo de creencias en población adolescente. Asimismo, Mendoza (2024) identificó correlaciones significativas entre catastrofismo y ansiedad, reforzando la idea de que esta creencia amplifica los estados emocionales disfuncionales. Desde una

perspectiva teórica, Kovacs et al. (2021) explican que la rumiación aumenta cuando la persona percibe los acontecimientos como amenazantes o difíciles de manejar; por lo tanto, en un entorno disciplinado, exigente y estructurado como el militar, las interpretaciones catastróficas pueden potenciar los pensamientos repetitivos que sostienen el malestar.

En relación con la séptima hipótesis específica, los resultados mostraron una correlación significativa entre el control externo y los pensamientos rumiativos, confirmándose la hipótesis planteada. Este hallazgo sugiere que la tendencia a atribuir el malestar emocional a factores externos se asocia con la presencia de rumiación en el personal evaluado. Esta relación es coherente con lo planteado por Medrano et al. (2010), quienes señalan que las creencias irracionales basadas en la falta de control personal generan un aumento en emociones disfuncionales y en la percepción de vulnerabilidad. Asimismo, estudios sobre rumiación como los de Zamora et al. (2020) y Capobianco et al. (2018) explican que este patrón cognitivo se incrementa cuando la persona siente que no posee recursos para modificar su situación, favoreciendo la repetición de pensamientos negativos.

Estos resultados también se alinean con hallazgos previos. Por ejemplo, Mendoza et al. (2022) reportaron que la influencia del pasado, conceptualmente relacionada con el control externo, se correlacionó significativamente con niveles elevados de ansiedad en estudiantes universitarios. De modo similar, Zelaya y Yanes (2023) encontraron que esta misma dimensión presentó una fuerte asociación con la sintomatología depresiva, mientras que Mendoza (2024) confirmó su relación con los niveles de ansiedad. A su vez, investigaciones centradas directamente en la rumiación, como las realizadas por Patiño y Rocano (2023) y Cornejo (2023), evidencian que este proceso cognitivo aumenta en la medida en que se experimentan emociones negativas intensas. En conjunto, estas evidencias respaldan la conexión encontrada en el presente estudio entre la percepción de falta de control y la tendencia a rumiación persistente.

En relación con la octava hipótesis específica, los resultados mostraron que existe una relación significativa entre la influencia del pasado y los pensamientos rumiativos. Este hallazgo sugiere que la creencia de que las experiencias negativas

vividas anteriormente continúan afectando el presente se asocia con la presencia de pensamientos repetitivos y difíciles de controlar. Esta interpretación coincide con lo señalado por Guzmán (2012), quien describe que esta creencia irracional tiende a mantener a la persona enfocada en acontecimientos pasados, favoreciendo una visión pesimista de sí misma. De manera similar, Kovacs et al. (2021) explican que la rumiación suele intensificarse cuando la persona se siente atrapada en experiencias previas que no ha logrado superar emocionalmente.

Estos resultados también guardan relación con lo encontrado en diversos estudios previos. Por ejemplo, Mendoza et al. (2022) identificaron que la influencia del pasado se vinculaba con mayores niveles de ansiedad, mientras que Zelaya y Yanes (2023) reportaron que esta dimensión fue la que presentó la asociación más fuerte con síntomas depresivos en estudiantes universitarios. De igual manera, Mendoza (2024) halló que esta creencia se relacionaba significativamente con la ansiedad. Además, investigaciones sobre rumiación, como las de Patiño y Rocano (2023), Cornejo (2023) y Portugal (2024), coinciden en que este estilo de pensamiento aumenta cuando las personas permanecen enfocadas en experiencias negativas anteriores. En conjunto, estas evidencias respaldan los resultados obtenidos en el personal de tropa.

Con respecto a la hipótesis general, se determinó que existe relación significativa entre las creencias irracionales y los pensamientos rumiativos en el personal de tropa evaluado. Esto indica que, a medida que aumenta la presencia de creencias rígidas, exigentes o absolutistas, se asocia con la rumiación, caracterizada por ciclos de pensamiento repetitivo asociados al malestar emocional. En ese sentido, ambos constructos se encuentran estrechamente vinculados en esta población, lo cual confirma la relación planteada en la hipótesis del estudio.

Si bien la mayoría de los estudios previos no analizaron estas dos variables de manera conjunta, sus hallazgos aportan evidencia relevante al abordar constructos psicológicos relacionados. Por ejemplo, Mendoza et al. (2022) identificaron que diversas creencias irracionales, como la necesidad de aprobación y la influencia del pasado, mantenían relaciones significativas con la ansiedad. De forma similar, Zelaya y Yanes (2023) reportaron que estas creencias se asociaban

positivamente con la sintomatología depresiva, especialmente cuando predominaban la necesidad de aprobación, las altas autoexigencias y la influencia del pasado. Por otro lado, Patiño y Rocano (2023) demostraron que los pensamientos rumiativos se relacionaban significativamente con síntomas de depresión, ansiedad y estrés, mientras que Portugal (2024) halló que la rumiación se vinculaba con mayor presencia de conductas autodestructivas. En conjunto, estos estudios refuerzan la idea de que tanto las creencias irracionales como la rumiación representan patrones cognitivos desadaptativos que contribuyen al malestar psicológico, respaldando la relación encontrada en la presente investigación.

La relación entre ambas variables puede explicarse a través de la teoría racional emotiva conductual propuesta por Ellis (como se cita en Guzmán, 2012), quien sostiene que las creencias irracionales funcionan como esquemas cognitivos rígidos que distorsionan la interpretación de los eventos, generando emociones intensas y pensamientos persistentes. Desde este marco, cuando las personas interpretan la realidad mediante exigencias absolutistas, como “debo ser aprobado por todos” o “las cosas deben ser exactamente como quiero”, se incrementa la probabilidad de activar procesos mentales repetitivos y poco resolutivos. Este mecanismo concuerda con lo planteado por Capobianco et al. (2018) y Kovacs et al. (2021), quienes señalan que la rumiación surge con mayor intensidad cuando las experiencias se procesan desde esquemas disfuncionales que acentúan la autocrítica o la percepción de amenaza emocional. Así, las creencias irracionales no solo predisponen al malestar, sino que contribuyen al mantenimiento de los pensamientos rumiativos, lo que explica la asociación significativa encontrada en la población militar evaluada.

Finalmente, los resultados obtenidos permiten afirmar que las creencias irracionales y los pensamientos rumiativos mantienen un vínculo significativo en el personal de tropa evaluado, evidenciando la influencia que los procesos cognitivos disfuncionales ejercen sobre su bienestar emocional. Estos hallazgos refuerzan la relevancia de comprender cómo dichas dinámicas cognitivas operan en contextos de alta demanda, ofreciendo una base sólida para futuras intervenciones y líneas de investigación dentro de este ámbito.

Capítulo VI

Conclusiones y Sugerencias

6.1. Conclusiones

6.1.1. Primera

Se comprobó que existe relación significativa entre las creencias irracionales y los pensamientos rumiativos ($r = 0.346$; $p = 0.000$) en el personal de tropa de una Institución Militar, Tacna 2025. Esto se evidencia en un valor de significancia menor a 0.05, obtenido mediante la prueba de Rho de Spearman.

6.1.2. Segunda

Se halló que la creencia irracional de condenación es el tipo predominante, evidenciando una prevalencia del 56.58% en el personal de tropa de una Institución Militar, Tacna 2025.

6.1.3. Tercera

Se determinó que el nivel predominante de pensamiento rumiativo fue el alto, alcanzando el 50.66% en el personal de tropa de una Institución Militar, Tacna 2025.

6.1.4. Cuarta

Se comprobó que existe relación significativa entre la dimensión necesidad de aprobación y la variable pensamientos rumiativos ($r = 0.308$; $p = 0.000$) en el personal de tropa de una Institución Militar, Tacna 2025.

6.1.5. Quinta

Se halló que no existe relación significativa entre la dimensión perfeccionismo y la variable pensamientos rumiativos ($r = 0.089$; $p = 0.278$) en el personal de tropa de una Institución Militar, Tacna 2025.

6.1.6. Sexta

Se determinó que no existe relación significativa entre la dimensión condenación y la variable pensamientos rumiativos ($r = 0.086$; $p = 0.290$) en el personal de tropa de una Institución Militar, Tacna 2025.

6.1.7. Séptima

Se comprobó que existe relación significativa entre la dimensión catastrofismo y la variable pensamientos rumiativos ($r = 0.195$; $p = 0.016$) en el personal de tropa de una Institución Militar, Tacna 2025.

6.1.8. Octava

Se determinó que existe relación significativa entre la dimensión de control externo y la variable pensamientos rumiativos ($r = 0.302$; $p = 0.000$) en el personal de tropa de una Institución Militar, Tacna 2025.

6.1.9. Novena

Se halló que existe relación significativa entre la dimensión influencia del pasado y la variable pensamientos rumiativos ($r = 0.196$; $p = 0.015$) en el personal de tropa de una Institución Militar, Tacna 2025.

6.2. Sugerencias

6.2.1. Primera

Se sugiere al Servicio de Psicología del cuartel implementar talleres y actividades orientadas a ayudar al personal de tropa a reconocer y cuestionar la creencia irracional de condenación. Estas intervenciones pueden incluir dinámicas de reflexión, ejercicios de reestructuración cognitiva y estrategias para fortalecer la flexibilidad del pensamiento, con el fin de reducir interpretaciones rígidas y mejorar el bienestar emocional diario.

6.2.2. Segunda

Se recomienda establecer evaluaciones psicológicas periódicas para identificar a tiempo la presencia de pensamientos rumiativos elevados u otras señales de malestar emocional. Estas evaluaciones permitirían brindar apoyo oportuno a quienes presentan mayor vulnerabilidad, sobre todo a los soldados recién incorporados, quienes suelen atravesar una etapa de adaptación marcada por exigencia, presión y separación de sus redes familiares. Contar con un seguimiento regular facilitaría la prevención de dificultades mayores y promovería un clima emocional más estable dentro de la unidad.

6.2.3. Tercera

Se propone desarrollar sesiones de psicoeducación dirigidas a los instructores, con el propósito de fortalecer sus habilidades para detectar cambios emocionales en la tropa. Estas capacitaciones podrían incluir pautas de comunicación efectiva, formas adecuadas de retroalimentación y estrategias básicas de contención. De este modo, los instructores no solo mantendrían la disciplina necesaria, sino que también contribuirían a un ambiente de formación más

saludable, disminuyendo tensiones que puedan potenciar la rumiación o creencias disfuncionales.

6.2.4. Cuarta

Se recomienda que futuras investigaciones incluyan otras variables relevantes para comprender mejor el origen y mantenimiento de la rumiación y las creencias irracionales en el personal de tropa. Aspectos como la regulación emocional, la desesperanza, el apoyo social o el estrés percibido podrían aportar una visión más amplia sobre los factores que influyen en el bienestar psicológico de los soldados. Asimismo, sería conveniente realizar estudios comparativos con personal femenino o con unidades de diferentes regiones, con el fin de identificar posibles diferencias y enriquecer el conocimiento sobre esta problemática.

Referencias

- Abad, M. (2018). *Diferencias en las creencias irracionales según la condición diagnóstica en un grupo de pacientes que asisten a un servicio de salud mental de Lima Metropolitana* [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Cayetano Heredia]. Repositorio Institucional. <https://hdl.handle.net/20.500.12866/3921>
- Alcázar, R., Merckel, N., Toscano, D., Barrera, O., & Proal, M. (2018). Adherencia al tratamiento y efectividad de un programa cognitivo conductual sobre la rumiación y expresión de la ira. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 23(1), 13–23. <https://doi.org/10.5944/rppc.vol.23.num.1.2018.19248>
- Aldana, G. (2025). *Inflexibilidad psicológica y rumiación cognitiva en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Chiclayo, 2023* [Tesis de licenciatura, Universidad de San Martín de Porres]. Repositorio Institucional USMP. <https://hdl.handle.net/20.500.12727/17370>
- Alva, C. (2024). *Influencia del servicio militar voluntario en la estabilidad emocional y adaptación en soldados de una unidad de infantería, 2024* [Tesis de licenciatura, Universidad Señor de Sipán]. Repositorio Institucional USS. <https://hdl.handle.net/20.500.12802/14624>
- Alva, A., & Coba, D. (2025). *Respuestas rumiativas y depresión en adolescentes con o sin autolesiones en la ciudad de Trujillo, 2025* [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional UCV. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/172973>
- Artiran, M., Şimşek, O. F., & Turner, M. (2019). Mediation role of rumination and reflection on irrational beliefs and distress [Rol mediador de la rumiación y la reflexión sobre las creencias irracionales y el malestar]. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 47(6), 659–671. <https://doi.org/10.1017/S1352465819000031>
- Akhtar-Danesh, N., & Landeen, J. (2007). Relation between depression and sociodemographic factors [Relación entre la depresión y los factores

- sociodemográficos]. *International Journal of Mental Health Systems*, 1(4), 1–9. <https://doi.org/10.1186/1752-4458-1-4>
- Bados, A., & García, E. (2010). *La técnica de la reestructuración cognitiva*. Universidad de Barcelona. <https://hdl.handle.net/2445/12302>
- Barroso, E. (2018). *Intolerancia a la incertidumbre, ansiedad y depresión en adolescentes: el papel mediador de la preocupación y la rumiación* [Tesis de licenciatura, Universidad de La Laguna]. Repositorio Institucional ULL. <http://riull.ull.es/xmlui/handle/915/14808>
- Bartoskova, M., Sevcikova, M., & Durisko, Z. (2018). The form and function of depressive rumination [La forma y función de la rumiación depresiva]. *Evolution and Human Behavior*, 39(5), 555–563. <https://doi.org/10.1016/j.evolhumbehav.2018.01.005>
- Beck, A. T., & Dozois, D. J. A. (2011). Cognitive therapy: Current status and future directions [Terapia cognitiva: estado actual y direcciones futuras]. *Annual Review of Medicine*, 62(1), 397–409. <https://doi.org/10.1146/annurev-med-052209-100032>
- Bendezú, Z., & Solano, Y. (2024). *Rasgos de personalidad y cansancio emocional en el personal de tropa del servicio militar voluntario de Chilca - Huancayo, 2023* [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Los Andes]. Repositorio Institucional UPLA. <https://hdl.handle.net/20.500.12848/7905>
- Bishop, L., Ameral, V., & Palm Reed, K. (2017). The impact of experiential avoidance and event centrality in trauma-related rumination and posttraumatic stress [El impacto de la evitación experiencial y la centralidad del evento en la rumiación relacionada con el trauma y el estrés postraumático]. *Behavior Modification*, 42(6), 815–837. <https://doi.org/10.1177/0145445517747287>
- Borg, M. (2001). Teachers' beliefs [Creencias de los docentes]. *ELT Journal*, 55(2), 186–188.
- Borkovec, T., Robinson, E., Pruzinsky, T., & DePree, J. (1983). Preliminary exploration of worry: Some characteristics and processes [Exploración

- preliminar de la preocupación: algunas características y procesos]. *Behaviour Research and Therapy*, 21(1), 9–16. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(83\)90121-3](https://doi.org/10.1016/0005-7967(83)90121-3)
- Boitumelo, D., & Vera, V. (2022). School-related irrational beliefs as predictor of academic motivation among secondary school learners [Las creencias irracionales relacionadas con la escuela como predictor de la motivación académica en estudiantes de secundaria]. *Studies in Learning and Teaching*, 3(1), 46–54. <https://doi.org/10.46627/silet.v3i1.99>
- Burwell, R., & Shirk, S. (2007). Subtypes of rumination in adolescence: Associations between brooding, reflection, depressive symptoms, and coping [Subtipos de rumiación en la adolescencia: asociaciones entre cavilación, reflexión, síntomas depresivos y afrontamiento]. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 36(1), 56–65. <https://doi.org/10.1080/15374410709336568>
- Bustamante, C. (2025). *Relación de depresión y resiliencia en el personal de tropa del servicio militar voluntario, Puno 2025* [Tesis de licenciatura, Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote]. Repositorio Institucional ULADECH. <https://hdl.handle.net/20.500.13032/42522>
- Cabrera, B. A. (2024). *Creencias irracionales y dependencia emocional en estudiantes de administración en una universidad pública de Lima Metropolitana* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Federico Villarreal]. Repositorio Institucional UNFV. <https://hdl.handle.net/20.500.13084/8969>
- Cabanillas, K. (2017). *Propiedades psicométricas de la escala de respuestas rumiativas en estudiantes universitarios del distrito de Trujillo* [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio UCV <https://hdl.handle.net/20.500.12692/656>
- Calderón, N. (2025). *Autoestima y satisfacción de vida en jóvenes del servicio militar voluntario de un cuartel del ejército de Lima Perú 2023* [Tesis de licenciatura, Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI]. Repositorio Institucional UCT. <https://hdl.handle.net/20.500.14520/8993>

- Calizaya, E., & Callo, S. (2016). *Factores sociofamiliares que afectan el comportamiento de los jóvenes del servicio militar voluntario de la tercera brigada de artillería Coronel Francisco Bolognesi Tingo-Arequipa 2016* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. Repositorio Institucional UNSA. <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/3677>
- Calizaya, J., Alemán, Y., Pacheco, M., Rivera, C., Cervantes, L., Arapa, S., & Soto, M. (2023). Sociodemographic factors associated with positive mental health in the Peruvian population [Factores sociodemográficos asociados a la salud mental positiva en la población peruana]. *International Journal of Membrane Science and Technology*, 10(3), 1174–1183. <https://goo.su/0JCA8x>
- Cámara, F., & Miranda, J. (2018). *Rasgos clínicos de personalidad y adaptación al servicio militar en el personal de tropa del Ejército en la ciudad de Arequipa* [Tesis de licenciatura, Universidad Católica de Santa María]. Repositorio Institucional UCSM. <https://goo.su/7drw6n1>
- Carrillo, D. (2024). *Regulación emocional y optimismo disposicional en el personal de tropa servicio militar voluntario de la 5ta Brigada de Montaña de la ciudad de Cusco, 2024* [Tesis de licenciatura, Universidad Andina del Cusco]. Repositorio Institucional UAC. <https://hdl.handle.net/20.500.12557/7387>
- Catalán, J. (2011). *Psicología educacional: Proponiendo rumbos, problemáticas y aportaciones*. Editorial Universidad de La Serena.
- Calvete, E., & Cardeñoso, O. (1999). Creencias y síntomas depresivos: Resultados preliminares en el desarrollo de una escala de creencias irracionales abreviada. *Anales de Psicología*, 15(2), 179–190. <https://revistas.um.es/analesps/article/view/30061>
- Capobianco, L., Morris, J. A., & Wells, A. (2018). Worry and rumination: Do they prolong physiological and affective recovery from stress? [Preocupación y rumiación: ¿prolongan la recuperación fisiológica y afectiva del estrés?].

- Anxiety, Stress, & Coping*, 31(3), 291–303.
<https://doi.org/10.1080/10615806.2018.1438723>
- Carvajal, C., & Gavilanes, D. (2023). Autoconcepto y su relación con las creencias irracionales en adolescentes de bachillerato. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(1), 894–907.
<https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.304>
- Chávez, J. M., & Vargas, D. C. (2023). *Adicción a internet y creencias irracionales en estudiantes de nivel secundario de un colegio de la ciudad de Arequipa* [Tesis de licenciatura, Universidad Católica de Santa María]. Repositorio Institucional UCSM. <https://hdl.handle.net/20.500.12920/13161>
- Cisneros, A., Guevara, A., Urdánigo, J., & Garcés, J. (2022). Técnicas e instrumentos para la recolección de datos que apoyan a la investigación científica en tiempo de pandemia. *Dominio de las Ciencias*, 8(1), 1165–1185. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8383508>
- Chirio, D. B. (2020). *Procrastinación, creencias irracionales académicas, ansiedad, miedo y rumiación en estudiantes de una universidad privada de Villa El Salvador* [Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio Institucional UAP. <https://hdl.handle.net/20.500.13067/1028>
- Cóndor, F. S. (2023). *Dependencia emocional y creencias irracionales en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Lima Este, 2023* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Federico Villarreal]. Repositorio Institucional UNFV. <https://hdl.handle.net/20.500.13084/8880>
- Connolly, L., & Alloy, B. (2017). Rumination interacts with life stress to predict depressive symptoms: An ecological momentary assessment study [La rumiación interactúa con el estrés vital para predecir síntomas depresivos: un estudio de evaluación ecológica momentánea]. *Behaviour Research and Therapy*, 91, 86–95. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2017.07.006>
- Cornejo, G. J. (2023). *Pensamientos rumiativos y la ansiedad de los estudiantes universitarios de la facultad de Enfermería de una universidad de Lima –*

- Metropolitana* – 2022 [Tesis de posgrado, Universidad Norbert Wiener]. Repositorio Institucional UWiener. <http://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/12726>
- Copati, A. (2018). Efectos de la rumiación sobre la habilidad para resolver problemas en la depresión: Una revisión de estudios de resultados. *X Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología*. Universidad de Buenos Aires <https://www.aacademica.org/000-122/9>
- Cova, F., Rincón, P., & Melipillán, R. (2007). Rumiación y presencia de sintomatología ansiosa y depresiva en adolescentes. *Revista Mexicana de Psicología*, 24(2), 175–183. <https://goo.su/ywoZR4>
- Cova, F., Rincón, P., & Melipillán, R. (2009). Reflexión, rumiación negativa y desarrollo de sintomatología depresiva en adolescentes de sexo femenino. *Terapia Psicológica*, 27(2), 155–160. <https://doi.org/10.4067/S0718-48082009000200001>
- Curo, R. (2022). *Respuestas rumiativas y estrés académico en tiempos de pandemia de estudiantes de una universidad privada Lima, 2022* [Tesis de posgrado, Universidad Norbert Wiener]. Repositorio Institucional UWiener. <https://hdl.handle.net/20.500.13053/10177>
- David, D., Lynn, S. J., & Ellis, A. (2010). *Rational and irrational beliefs: Research, theory and clinical practice* [Creencias racionales e irracionales: investigación, teoría y práctica clínica]. Oxford University Press. <https://psycnet.apa.org/record/2009-13412-000>
- Davis, M., McKay, M., & Eshelman, E. (1982). *Técnicas de autocontrol emocional*. Ediciones Martínez Roca.
- Dawson, G., Adrian, M., Chu, P., McCauley, E., & Vander Stoep, A. (2022). Associations between sex, rumination, and depressive symptoms in late adolescence: A four-year longitudinal investigation [Asociaciones entre sexo, rumiación y síntomas depresivos en la adolescencia tardía: una investigación longitudinal de cuatro años]. *Journal of Clinical Child &*

- Adolescent Psychology*, 52(5), 675–685.
<https://doi.org/10.1080/15374416.2021.2019049>
- De Rosa, L. (2013). Fenómenos de rumiación cognitiva y reflexión: Revisión conceptual. *Memorias del V Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología*. Universidad de Buenos Aires.
<https://www.aacademica.org/000-054/211>
- De Rosa, L., & Keegan, E. (2018). Rumiación: Consideraciones teórico-clínicas. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 27(1), 36–43.
<https://doi.org/10.24205/03276716.2017.1032>
- Díaz, F. (2019). *Terapia racional emotiva para reestructurar las creencias irracionales en pacientes drogodependientes de una clínica en Huaral-Lima 2019* [Tesis de licenciatura, Universidad Señor de Sipán]. Repositorio Institucional USS. <https://hdl.handle.net/20.500.12802/7326>
- Díaz, Y., & Durán, Y. (2024). *Resiliencia y satisfacción con la vida en el servicio militar voluntario de la tropa del cuartel Mariano Bustamante – Tercera Brigada de Servicios – Arequipa, 2023* [Tesis de licenciatura, Universidad Católica de Santa María]. Repositorio Institucional UCSM. <https://hdl.handle.net/20.500.12920/13568>
- Díez, P. (2017). Más sobre la interpretación (II). Ideas y creencias. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 37(131), 127–143.
<https://scielo.isciii.es/pdf/neuropsiq/v37n131/08.pdf>
- Dryden, W. (2009). *Rational emotive behaviour therapy: Distinctive features* [Terapia racional emotivo-conductual: características distintivas]. Routledge/Taylor & Francis Group.
- Dzhambov, A., Tilov, B., Makakova, D., & Dimitrova, D. (2019). Psychometric properties and contribution to mental health of the Bulgarian version of the Ruminative Thought Style Questionnaire [Propiedades psicométricas y contribución a la salud mental de la versión búlgara del Cuestionario de Estilo de Pensamiento Rumiativo]. *Folia Medica*, 61(4), 529–539.
<https://doi.org/10.3897/folmed.61.e47726>

- Ellis, A. (1957). Rational psychotherapy and individual psychology. *Journal of Individual Psychology*, 13, 38–44.
- Ellis, A., & Bernard, M. (1990). *Manual de terapia racional emotiva*. Desclée de Brouwer.
- Ellis, A. (2000). *Cómo controlar la ansiedad antes que ella lo controle a usted*. Paidós Ibérica.
- Ellis, A. (2006). *Razón y emoción en psicoterapia*. Editorial Desclée de Brouwer.
- Ellis, A., & Dryden, W. (1997). *The practice of rational emotive behavior therapy* [La práctica de la terapia racional emotivo-conductual] (2.^a ed.). Springer Publishing Company. <https://doi.org/10.1891/9780826122179>
- Estrella, L., & Martínez, S. (2025). *Violencia familiar y estrés en el personal de tropa del servicio militar voluntario de una institución castrense - Arequipa, 2025* [Tesis de licenciatura, Universidad Católica de Santa María]. Repositorio Institucional UCSM. <https://hdl.handle.net/20.500.12920/15537>
- Espinoza, A. (2025). *Rumiación y bienestar psicológico en estudiantes del último año de psicología de una universidad pública de Lima Metropolitana* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. Repositorio Institucional UNMSM. <https://hdl.handle.net/20.500.12672/28467>
- Fernández, V. (2013). *El impacto psicológico de los sucesos vitales en personas mayores: El papel del pensamiento rumiativo, la evitación experiencial y el crecimiento personal* [Tesis doctoral, Universidad Autónoma de Madrid]. Repositorio Institucional UAM. <https://repositorio.uam.es/handle/10486/14314>
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues [Perfeccionismo y desajuste: una visión general de los aspectos teóricos, definicionales y terapéuticos]. En G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* [Perfeccionismo: teoría, investigación y

- tratamiento] (pp. 5–31). American Psychological Association.
<https://doi.org/10.1037/10458-001>
- García, R., Valencia, A., Hernández, A., & Rocha, T. (2017). Pensamiento rumiativo y depresión entre estudiantes universitarios: Repensando el impacto del género. *Revista Interamericana de Psicología*, 51(3), 406–416. <https://www.redalyc.org/pdf/284/28455448011.pdf>
- García, F., Vega, N., Briones, F., & Bulnes, Y. (2018). Rumiación, crecimiento y sintomatología postraumática en personas que han vivido experiencias altamente estresantes. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 36(3), 443–457. <http://dx.doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.4983>
- García, M. (2025). *Relación entre estilos de personalidad y sintomatología ansiosa en jóvenes que realizan el servicio militar en Chorrillos y Rímac, Lima* [Tesis de licenciatura, Universidad Católica Sedes Sapientiae]. Repositorio Institucional UCSS. <https://hdl.handle.net/20.500.14095/3576>
- Garrison, A., Kahn, J., Miller, S., & Sauer, E. (2014). Emotional avoidance and rumination as mediators of the relation between adult attachment and emotional disclosure [La evitación emocional y la rumiación como mediadores de la relación entre el apego adulto y la expresión emocional]. *Personality and Individual Differences*, 70, 239–245. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.07.006>
- Gallardo, M. A., & Hernández, H. F. (2023). Creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de psicología. *Actualidad Psicológica*, 1(1), 53–67. <https://cpsplimaycallao.org.pe/actualidad-psicologica-vol-1-n-1/>
- Gallegos, M. E. (2022). *Rumiación y metas académicas en estudiantes de un colegio nacional de Cusco, 2022* [Tesis de posgrado, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional UCV. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/101588>
- González, M., Ibáñez, I., & Barrera, A. (2016). Rumiación, preocupación y orientación negativa al problema: Procesos transdiagnósticos de los trastornos de ansiedad, de la conducta alimentaria y del estado de ánimo.

- Acta Colombiana de Psicología*, 20(2), 30–41.
<https://doi.org/10.14718/ACP.2017.20.2.3>
- Gonzales, D. G. (2021). *Propiedades psicométricas de la Escala de Respuestas Rumiativas (RRS) en estudiantes de una universidad privada de Trujillo* [Tesis de licenciatura, Universidad Privada Antenor Orrego]. Repositorio Institucional UPAO. <https://hdl.handle.net/20.500.12759/8247>
- Gonzales, D. (2024). *Rumiación y perfeccionismo en estudiantes del área de Ciencias de la Salud de una universidad estatal de Lima Metropolitana* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. Repositorio Institucional UNMSM. <https://hdl.handle.net/20.500.12672/22007>
- Guzmán, P. (2009). *Registro de Opiniones, Forma A (REGOPINA) de Martha Davis, Matthew McKay y Elizabeth Eshelman* [Manuscrito no publicado]. Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
- 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]. Repositorio Institucional UNMSM. <https://hdl.handle.net/20.500.12672/330>
- Guzmán, P. (2022). El Registro de Opiniones (REGOPINA), una medida de las ideas irracionales según la Terapia Racional Emotiva Conductual. *Revista de Psicología*, 22(2), 26–96.
<https://revistas.ucv.edu.pe/index.php/revpsi/article/view/2287>
- Hayslip, B., Galt, C., Lopez, F., & Nation, P. (1994). Irrational beliefs and depressive symptoms among younger and older adults: A cross-sectional comparison [Creencias irracionales y síntomas depresivos en adultos jóvenes y mayores: una comparación transversal]. *The International Journal of Aging and Human Development*, 38(4), 307–326.
<https://doi.org/10.2190/37VC-B6HT-PNDD-CVL8>
- Hernández, E., Rovira, L., Díaz, L., Segarra, C., Soto, J., Rodríguez, A., Arzola, X., Santiago, E., Bisbal, L., & Hernández, L. (2015). Las demandas laborales y su efecto en el bienestar del sueño: El papel mediador de la rumiación

- relacionada al trabajo. *Revista Puertorriqueña de Psicología*, 26(2), 150–169. <https://repsasppr.net/index.php/reps/article/view/266>
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill.
- Hervás, G. (2008). Adaptación al castellano de un instrumento para evaluar el estilo rumiativo. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 13(2), 111–121. <https://doi.org/10.5944/rppc.vol.13.num.2.2008.4054>
- Hyland, P., Shevlin, M., Adamson, G., & Boduszek, D. (2014). The moderating role of rational beliefs in the relationship between irrational beliefs and posttraumatic stress symptomology [El papel moderador de las creencias racionales en la relación entre creencias irracionales y sintomatología de estrés postraumático]. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 42(3), 312–326. <https://doi.org/10.1017/S1352465813000064>
- Holm-Denoma, J., Hankin, B., & Young, J. (2014). Developmental trends of eating disorder symptoms and comorbid internalizing symptoms in children and adolescents [Tendencias evolutivas de los síntomas de trastornos alimentarios y síntomas internalizantes comórbidos en niños y adolescentes]. *Eating Behaviors*, 15(2), 275–279. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2014.03.015>
- Huamani, D. (2021). *Estrés percibido y agresividad en el personal del servicio militar voluntario de la III División del Ejército Peruano durante el periodo de aislamiento social por COVID-19* [Tesis de licenciatura, Universidad Continental]. Repositorio Institucional UC. <https://hdl.handle.net/20.500.12394/11052>
- Huang, X., Fan, B., Jiang, Y., Li, Y., Chen, Y., Zhao, H., & Lu, C. (2024). Associations of rumination with suicidal ideation and suicide attempts amongst individuals with major depressive disorder: A 12-month longitudinal study in China [Asociaciones de la rumiación con la ideación e intentos suicidas en individuos con trastorno depresivo mayor: un estudio longitudinal de 12 meses en China]. *Comprehensive Psychiatry*, 132, 152472. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2024.152472>

- Huarcaya, D. (2024). *Apoyo social percibido y rumiación cognitiva en estudiantes de Psicología de una universidad pública* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. Repositorio Institucional UNMSM. <https://hdl.handle.net/20.500.12672/23923>
- Jaimes-Pomalaya, K. (2013). *Estilo de pensamiento rumiativo y rasgos de la personalidad en jóvenes universitarios de Lima* [Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio Institucional PUCP. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/4698>
- Justo, F. (2017). *Creencias irracionales y autocontrol en estudiantes de nivel secundario de instituciones educativas del distrito Alto de la Alianza, Tacna 2017* [Tesis de licenciatura, Universidad Privada de Tacna]. Repositorio Institucional UPT. <https://repositorio.upt.edu.pe/handle/20.500.12969/936>
- Kovács, L., Kocsel, N., Galambos, A., Magi, A., & Demetrovics, Z. (2021). Validation of the bifactor structure of the Ruminative Thought Style Questionnaire: A psychometric study [Validación de la estructura bifactorial del Cuestionario de Estilo de Pensamiento Rumiante: un estudio psicométrico]. *PLOS ONE*, 16(7). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0254986>
- Law, K., & Chapman, A. (2015). Borderline personality features as a potential moderator of the effect of anger and depressive rumination on shame, self-blame, and self-forgiveness [Las características de personalidad límite como moderador potencial del efecto de la ira y la rumiación depresiva sobre la vergüenza, la autoculpabilización y el autoperdón]. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 46, 27–34. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2014.07.008>
- Lega, L., Caballo, V., & Ellis, A. (2002). *Teoría y práctica de la Terapia Racional Emotivo Conductual*. Editorial Siglo XXI.
- Lega, L., Calvo, M., & Sorribes, F. (2017). *Terapia racional emotiva conductual: Una versión teórico-práctica actualizada*. Ediciones Paidós.

- Lega, L., Ortega, M., Suka, K., Costanzo, A., Friedman, M., O'Kelly, M., & Paredes, M. (2009). Aculturación y diferencias en las creencias irracionales sobre el rol femenino tradicional (O'Kelly Women Beliefs Scale) en mujeres colombianas residentes en su país de origen y en Estados Unidos. *Revista Colombiana de Psicología*, 18(1), 53–61. <https://revistas.unal.edu.co/index.php/psicologia/article/view/1526>
- Li, Y., & Tang, C. (2024). A systematic review of the effects of rumination-focused cognitive behavioral therapy in reducing depressive symptoms [Una revisión sistemática de los efectos de la terapia cognitivo-conductual centrada en la rumiación en la reducción de síntomas depresivos]. *Frontiers in Psychology*, 15, 1447207. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1447207>
- Limache, F., & Maquera, C. (2025). *Resiliencia y bienestar psicológico en el personal del servicio militar voluntario de Locumba, 2025* [Tesis de licenciatura, Universidad de San Martín de Porres]. Repositorio Institucional USMP. <https://hdl.handle.net/20.500.12727/20322>
- Livano, M., & Rodríguez, L. (2019). *Inteligencia emocional, clima social familiar y resentimiento en el personal que realiza servicio militar voluntario en la 5ª Brigada de Montaña de la ciudad del Cusco, 2019* [Tesis de licenciatura, Universidad Andina del Cusco]. Repositorio Institucional UAC. <https://hdl.handle.net/20.500.12557/3496>
- Lyubomirsky, S., Layous, K., Chancellor, J., & Nelson, K. (2015). Thinking about rumination: The scholarly contributions and intellectual legacy of Susan Nolen-Hoeksema [Reflexionando sobre la rumiación: las contribuciones académicas y el legado intelectual de Susan Nolen-Hoeksema]. *Annual Review of Clinical Psychology*, 11, 1–22. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032814-112733>
- Mainieri, R. (2012). *El modelo de la terapia cognitivo conductual*. Sepas Editorial.
- Marcelo, C. (2005). La investigación sobre el conocimiento de los profesores de aprender a enseñar: Una revisión personal. En G. Perafán & A. Adúriz-

- Bravo (Eds.), *Pensamiento y conocimiento de los profesores* (pp. 47–62). Nomos. <https://books.google.es/books?id=X8AHQZgdCLsC>
- Martell, C., Dimidjian, S., & Herman-Dunn, R. (2013). *Activación conductual para la depresión: una guía clínica*. Desclée de Brouwer.
- Martin, L., & Tesser, A. (1996). Some ruminative thoughts [Algunos pensamientos rumiativos]. En R. Wyer Jr. (Ed.), *Ruminative thoughts* [Pensamientos rumiativos] (pp. 1–47). Lawrence Erlbaum Associates. <https://goo.su/1VywN>
- Mallma, R. (2013). *Funcionamiento familiar, condición socioeconómica y abuso de alcohol en el personal del servicio militar voluntario (SMV) del Cuartel Militar Mariano Bustamante de Arequipa 2013* [Tesis de licenciatura, Universidad Católica de Santa María]. Repositorio Institucional UCSM. <https://repositorio.ucsm.edu.pe/handle/20.500.12920/3963>
- Malmberg, M., & Larsen, J. (2015). Depressive symptoms: The interaction between rumination and self-reported insomnia [Síntomas depresivos: la interacción entre la rumiación y el insomnio autoinformado]. *Depression Research and Treatment*, 1–4. <https://doi.org/10.1155/2015/150828>
- McLaughlin, K., & Nolen-Hoeksema, S. (2011). Rumination as a transdiagnostic factor in depression and anxiety [La rumiación como factor transdiagnóstico en la depresión y la ansiedad]. *Behaviour Research and Therapy*, 49(3), 186–193. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2010.12.006>
- Medrano, L., Galleano, C., Galera, M., & Valle, R. (2010). Creencias irracionales, rendimiento y deserción académica en ingresantes universitarios. *Liberabit. Revista Peruana de Psicología*, 16(2), 183–191. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=68617161007>
- Mendoza, C. G., González, J., & Hernández, A. (2022). Relación entre ansiedad, creencias irracionales, y variables de autocuidado en estudiantes universitarios mexicanos. *Psicología social en México*, 173–175. Universidad Autónoma del Carmen. <https://www.researchgate.net/publication/375958639>

- Mendoza, J. (2024). *Creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de primer ciclo de la carrera de Psicología de una universidad privada de la ciudad de Huancayo* [Tesis de licenciatura, Universidad Continental]. Repositorio Institucional Continental. <https://hdl.handle.net/20.500.12394/15988>
- Ministerio de Salud. (2025). Establecimientos del Minsa atendieron más de 250 000 casos de depresión a lo largo del año 2024. *Plataforma Digital Única del Estado Peruano*. <https://goo.su/ps2Eq>
- Miranda, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2007). Brooding and reflection: Rumination predicts suicidal ideation at 1-year follow-up in a community sample [Cavilación y reflexión: la rumiación predice ideación suicida en un seguimiento de un año en una muestra comunitaria]. *Behaviour Research and Therapy*, 45(12), 3088–3095. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2007.07.015>
- Moulds, M., Bisby, M., Wild, J., & Bryant, R. (2020). Rumination in posttraumatic stress disorder: A systematic review [Rumiación en el trastorno de estrés postraumático: una revisión sistemática]. *Clinical Psychology Review*, 82, 101910. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2020.101910>
- Ninahuanca, I. (2024). *Ansiedad, rumiación y fusión cognitiva en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana* [Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio Institucional PUCP. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/28989>
- Nikcevic, A., Caselli, G., Green, D., & Spada, M. (2014). Negative recurrent thinking as a moderator of the relationship between perceived stress and depressive symptoms [El pensamiento recurrente negativo como moderador de la relación entre el estrés percibido y los síntomas depresivos]. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 32(4), 248–256. <https://doi.org/10.1007/s10942-014-0192-5>
- Nolen-Hoeksema, S. (1987). Sex differences in unipolar depression: Evidence and theory [Diferencias de sexo en la depresión unipolar: evidencia y teoría]. *Psychological Bulletin*, 101(2), 259–282. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.101.2.259>

- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes [Respuestas a la depresión y sus efectos sobre la duración de los episodios depresivos]. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 569–582. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.100.4.569>
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms [El papel de la rumiación en los trastornos depresivos y los síntomas mixtos de ansiedad/depresión]. *Journal of Abnormal Psychology*, 109(3), 504–511. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.109.3.504>
- Nolen-Hoeksema, S. (2004). Gender differences in risk factors and consequences for alcohol use and problems [Diferencias de género en los factores de riesgo y consecuencias del consumo de alcohol y sus problemas]. *Clinical Psychology Review*, 24(8), 981–1010. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2004.08.003>
- Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. (1991). A prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: The 1989 Loma Prieta Earthquake [Un estudio prospectivo de depresión y síntomas de estrés postraumático después de un desastre natural: el terremoto de Loma Prieta de 1989]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(1), 115–121. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.1.115>
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination [Replanteando la rumiación]. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400–424. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x>
- Nolen-Hoeksema, S., & Watkins, E. (2011). A heuristic for developing transdiagnostic models of psychopathology: Explaining multifinality and divergent trajectories [Una heurística para desarrollar modelos transdiagnósticos de la psicopatología: explicación de la multifinalidad y las trayectorias divergentes]. *Perspectives on Psychological Science*, 6(6), 589–609. <https://doi.org/10.1177/1745691611419672>

- Nolen-Hoeksema, S., & Aldao, A. (2011). Gender and age differences in emotion regulation strategies and their relationship to depressive symptoms [Diferencias de género y edad en las estrategias de regulación emocional y su relación con síntomas depresivos]. *Personality and Individual Differences*, 51(6), 704–708. <https://goo.su/rRQVwbd>
- Ortiz, M., & Pacheco, V. (2024). *Rumiación cognitiva y autorregulación emocional en adultos de 18 a 65 años de Lima Metropolitana* [Tesis de licenciatura, Universidad de San Martín de Porres]. Repositorio Institucional USMP. <https://hdl.handle.net/20.500.12727/15159>
- Organización Mundial de la Salud. (2025). *Más de mil millones de personas viven con trastornos de salud mental: urge ampliar los servicios* (Comunicado de prensa). Noticias ONU. <https://news.un.org/es/story/2025/09/1540379>
- Organización Mundial de la Salud. (2025). *La salud mental de los adolescentes* (Nota descriptiva). <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Pachas, J. (2022). *Actitudes machistas y agresividad en soldados del servicio militar voluntario, 2022* [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional UCV. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/95020>
- Palacios, J., Cadenillas, V., Mayorga, J., & Uribe, Y. (2022). Rumiación en la ansiedad en universitarios en tiempos de pandemia. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 41(1), 45–51. <https://goo.su/euWaKKL>
- Pajares, F. (1992). Teachers' beliefs and educational research: Cleaning up a messy construct [Las creencias de los docentes y la investigación educativa: aclarando un constructo confuso]. *Review of Educational Research*, 62(3), 307–332. <https://doi.org/10.3102/00346543062003307>
- Patiño, E., & Rocano, V. (2023). *Rumiación mental y malestar emocional en estudiantes universitarios* [Tesis de licenciatura, Universidad del Azuay]. Repositorio Institucional UDA. <http://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/12726>

- Patow, L., & Román, L. (2025). *Rumiación cognitiva y calidad de vida en estudiantes universitarios de Lima Sur* [Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio Institucional AUTÓNOMA. <https://hdl.handle.net/20.500.13067/4219>
- Paredes, F., & Bustos, A. (2019). Rumiación y abuso sexual infantil: Dolor cíclico y estrategias terapéuticas. *Perspectivas: Revista de Trabajo Social*, (34), 101–127. <https://doi.org/10.29344/07171714.34.2189>
- Papageorgiou, C., & Wells, A. (1999). Process and metacognitive dimensions of depressive and anxious thoughts and relationships with emotional intensity [Procesos y dimensiones metacognitivas de los pensamientos depresivos y ansiosos y su relación con la intensidad emocional]. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 6, 156–162. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1099-0879\(199905\)6:2](https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-0879(199905)6:2)
- Papageorgiou, C., & Wells, A. (2001). Metacognitive beliefs about rumination in recurrent major depression [Creencias metacognitivas sobre la rumiación en la depresión mayor recurrente]. *Cognitive and Behavioral Practice*, 8(2), 160–164. [https://doi.org/10.1016/S1077-7229\(01\)80021-3](https://doi.org/10.1016/S1077-7229(01)80021-3)
- Papageorgiou, C., & Wells, A. (2004). *Depressive rumination: Nature, theory and treatment* [Rumiación depresiva: naturaleza, teoría y tratamiento]. <https://goo.su/78vUr>
- Picardo, M. (2021). *Depresión, ansiedad e intentos de autoeliminación (IAE) en jóvenes estudiantes uruguayos en el contexto de la emergencia sanitaria (COVID-19)* [Tesis de licenciatura, Universidad de la República]. <https://n9.cl/352im>
- Portugal, R. (2024). *Rumiación y conductas autodestructivas en estudiantes de la Escuela Profesional de Ingeniería Comercial de la Universidad Privada de Tacna, 2024* [Tesis de licenciatura, Universidad Privada de Tacna]. Repositorio Institucional UPT. <https://goo.su/tzs5Zo>
- Prado, M. (2025). *Regulación emocional y rumiación en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada, Ayacucho, 2025* [Tesis de

- licenciatura, Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote]. Repositorio Institucional ULADECH. <https://hdl.handle.net/20.500.13032/41925>
- Ramírez, J., & López, G. (2013). Hombres y mujeres jóvenes ante las creencias de género: ¿flexibilidad y/o resistencia? *Culturales*, 1(1), 143–176. <https://goo.su/ZpLM>
- Rawal, A., Park, R., & Williams, M. (2010). Rumination, experiential avoidance, and dysfunctional thinking in eating disorders [Rumiación, evitación experiencial y pensamiento disfuncional en los trastornos alimentarios]. *Behaviour Research and Therapy*, 48(9), 851–859. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2010.05.009>
- Requejo, A. (2018). *Creencias irracionales y agresividad premeditada e impulsiva en adolescentes de una institución educativa pública del distrito de San Martín de Porres* [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional UCV. <https://goo.su/ajHhBy>
- Rogers, M., & Joiner, T. (2017). Rumination, suicidal ideation, and suicide attempts: A meta-analytic review [Rumiación, ideación suicida e intentos de suicidio: una revisión metaanalítica]. *Review of General Psychology*, 21(2), 132–142. <https://doi.org/10.1037/gpr0000101>
- Rosas, J., & Pineda, R. (2026). *Relación entre riesgo psicosocial y bienestar psicológico en personal de una institución militar en Arequipa, 2024* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. Repositorio Institucional UNSA. <https://hdl.handle.net/20.500.12773/22019>
- Roman, I. (2025). *Función mediadora de la rumiación en la relación entre la evitación experiencial y la sintomatología depresiva en estudiantes de una universidad pública de Lima* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. Repositorio Institucional UNMSM. <https://hdl.handle.net/20.500.12672/26501>
- Rodríguez, G. (2020). *Ideas irracionales en la conducta de riesgo adolescente* [Tesis de maestría, Universidad de Alcalá]. Repositorio Institucional UAH. <https://ebuah.uah.es/dspace/handle/10017/47718>

- Ruíz, M., Díaz, M., & Villalobos, A. (2012). *Manual de técnicas de intervención cognitivo conductuales*. Editorial Desclee de Brouwer.
- Sánchez, L. (2024). *Rasgos de personalidad e impulsividad en personal de tropa de servicio militar voluntario de una institución militar del distrito de Rímac, 2023* [Tesis de licenciatura, Universidad Privada Norbert Wiener]. Repositorio Institucional UPNW. <https://goo.su/RmO0s8>
- Santillán, R. R. (2023). *Afrontamiento al estrés y resentimiento en el personal militar de tropa de los cuarteles de Tacna, año 2021* [Tesis de licenciatura, Universidad Privada de Tacna]. Repositorio Institucional UPT. <https://repositorio.upt.edu.pe/handle/20.500.12969/2970>
- Saavedra, A., & Saldaña, O. (2025). *Abuso físico y emocional en la infancia, respuestas rumiativas y variables sociodemográficas en adultos jóvenes de Trujillo, 2024* [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional UCV. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/176308>
- Shaw, Z., Hilt, L., & Starr, L. (2019). The developmental origins of rumination: An integrative review [Los orígenes evolutivos de la rumiación: una revisión integradora]. *Clinical Psychology Review*, 74, 101780. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2019.101780>
- Secretaría Nacional de la Juventud. (2023). *El 32.3 % de jóvenes de 15 a 29 años presentaron algún problema de salud mental*. Gobierno del Perú. <https://goo.su/564vDHt>
- Seminario, J. (2018). *Propiedades psicométricas de la escala de creencias irracionales en adolescentes de una institución educativa estatal de La Arena, 2018* [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional UCV. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/29147>
- Slavish, D., & Graham-Engeland, J. (2015). Rumination mediates the relationships between depressed mood and both sleep quality and self-reported health in young adults [La rumiación media la relación entre el estado de ánimo depresivo y tanto la calidad del sueño como la salud autopercebida en

- adultos jóvenes]. *Journal of Behavioral Medicine*, 38(2), 204–213.
<https://doi.org/10.1007/s10865-014-9595-0>
- Soto, S., & Rosas, K. (2023). *Rasgos de personalidad y adaptación de la conducta al servicio militar en el personal de tropa del Cuartel Albarracín de Tacna, año 2022* [Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma de Ica]. Repositorio Institucional UAI. <https://hdl.handle.net/20.500.14441/1866>
- Silva, D. (2020). *Programa de intervención cognitivo-conductual en jóvenes con sintomatología depresiva* [Tesis de maestría, Universidad Autónoma de Ciudad Juárez]. Repositorio Institucional UACJ. <http://hdl.handle.net/20.500.11961/5935>
- Tamayo, O., Zona, R., & Loaiza, Y. (2015). El pensamiento crítico en la educación: Algunas categorías de estudio. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, 11(2), 111–133.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=134146842006>
- Tineo, M. (2025). *Desregulación emocional y respuestas rumiativas como predictora de la ideación suicida en adultos jóvenes de Lima Norte, 2025* [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional UCV. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/173456>
- Toro, R., Vulbuena-Martín, M., Riveros-López, D., Zapata-Orjuela, M., & Flórez-Tovar, A. (2020). Rumiación cognitiva y su relación con las psicopatologías internalizantes: Una revisión sistemática. *Psicumex*, 10(2), 1–28. <https://doi.org/10.36793/psicumex.v10i2.345>
- Toro, R., González, E., Navarro, A., & Ortiz, H. (2020). Rumiación cognitiva y psicopatologías externalizantes: Una revisión sistemática. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 13(2), 125–134.
<https://doi.org/10.33881/2027-1786.rip.13212>
- Treynor, W., González, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis [Reconsiderando la rumiación: un análisis psicométrico]. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 247–259.
<https://doi.org/10.1023/A:1023910315561>

- Valenzuela, E., Hoyos, G., Bustamante, C. A., Salas, A. E., Cuevas, J. F., & Vega, S. I. (2024). Rumiación cognitiva en estudiantes deportistas en una universidad pública del noroeste de México. *Retos*, 55, 931–937. <https://doi.org/10.47197/retos.v55.105319>
- Velásquez, J. (2002). *Creencias irracionales y ansiedad en ingresantes de la Universidad Nacional de Ingeniería* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. Cybertesis UNMSM. <https://hdl.handle.net/20.500.12672/3394>
- Watkins, E. (2008). Constructive and unconstructive repetitive thought [Pensamiento repetitivo constructivo y no constructivo]. *Psychological Bulletin*, 134(2), 163–206. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.134.2.163>
- Watkins, E., & Nolen-Hoeksema, S. (2014). A habit-goal framework of depressive rumination [Un marco hábito-meta de la rumiación depresiva]. *Journal of Abnormal Psychology*, 123(1), 24–34. <https://doi.org/10.1037/a0035540>
- Zamora, E., Del Valle, M., Andrés, L., Introzzi, I., & Richards, M. (2020). Adaptación y evidencias de validez de la escala de estilos de respuesta en niños argentinos. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 7, 16–22. <https://goo.su/8NE4w1>
- Zelaya, V. O., & Leiva, J. O. (2023). Creencias irracionales y sintomatología depresiva en estudiantes universitarios de Psicología en Honduras. *Psychologia: Avances de la Disciplina*, 17(1), 85–96. <https://doi.org/10.21500/19002386.6140>
- Zuñiga, C. L. (2023). *Relación entre creencias irracionales y ansiedad en alumnas del 5° grado de secundaria en una Institución Educativa, Arequipa 2022* [Tesis de licenciatura, Universidad Continental]. Repositorio Institucional Continental. <https://hdl.handle.net/20.500.12394/14000>

Apéndices

Apéndice A: Matriz de Consistencia

Apéndice B: Carta de Presentación y/o Autorización para la Aplicación de Instrumentos

Apéndice C: Carta de Aceptación para el Acceso a la Población y la Aplicación del Instrumento

Apéndice D: Juicio de Expertos

Apéndice E: Fotografías de Aplicación de Instrumentos

Apéndice F: Base de Datos Excel para Depuración de Datos

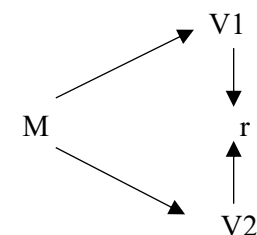
Apéndice G: Base de Datos en SPSS para Procesamiento Estadístico

Apéndice H: Informe Evaluación Asesor de Tesis

Apéndice A: Matriz de Consistencia

Creencias irracionales y pensamientos rumiativos en el personal de tropa de una Institución Militar, Tacna 2025.

PREGUNTA GENERAL	OBJETIVO GENERAL	HIPÓTESIS GENERAL	VARIABLE	DIMENSIONES	ITEMS	INSTRUMENTOS	METODOLOGÍA
¿Existe relación entre las creencias irracionales y los pensamientos rumiativos en el personal de tropa de una Institución Militar, Tacna 2025?	Establecer la relación entre las creencias irracionales y los pensamientos rumiativos en el personal de tropa de una Institución Militar, Tacna 2025.	Existe relación significativa entre las creencias irracionales y los pensamientos rumiativos en el personal de tropa de una Institución Militar, Tacna 2025.		Necesidad de aprobación.	1, 7, 13, 19, 25, 31, 37, 43, 49, 55		Enfoque: Cuantitativo
				Perfeccionismo.	2, 8, 14, 20, 26, 32, 38, 44, 50, 56		Tipo: Básica o pura
				Condenación.	3, 9, 15, 21, 27, 33, 39, 45, 51, 57		Diseño: No experimental, transversal, nivel correlacional
PREGUNTAS ESPECÍFICAS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	HIPÓTESIS ESPECÍFICAS					
¿Cuál es el tipo de creencia irracional predominante en el personal de tropa de una Institución Militar, Tacna 2025?	Identificar el tipo de creencia irracional predominante en el personal de tropa de una Institución Militar, Tacna 2025.	La creencia irracional de condenación es el tipo predominante en el personal de tropa de una Institución Militar, Tacna 2025.	Creencias Irracionales	Catastrofismo.	4, 10, 16, 22, 28, 34, 40, 46, 52, 58	Registro de Opiniones Forma A (REGOPINA)	
				Control externo.	5, 11, 17, 23, 29, 35, 41, 47, 53, 59		
¿Cuál es el nivel de pensamiento rumiativo predominante en	Identificar el nivel de pensamiento rumiativo predominante en	El nivel de pensamiento rumiativo predominante es alto en el personal de		Influencia del pasado.	6, 12, 18, 24, 30, 36, 42, 48, 54, 60		



M: Muestra del personal de tropa.
V1: Corresponde a la variable Creencias irracionales.
V2: Corresponde a la variable

el personal de tropa de una Institución Militar, Tacna 2025?	el personal de tropa de una Institución Militar, Tacna 2025.	tropa de una Institución Militar, Tacna 2025.
¿Qué relación existe entre la necesidad de aprobación y los pensamientos rumiativos en el personal de tropa de una Institución Militar, Tacna 2025?	Determinar la relación entre la necesidad de aprobación y los pensamientos rumiativos en el personal de tropa de una Institución Militar, Tacna 2025.	Existe relación significativa entre la necesidad de aprobación y los pensamientos rumiativos en el personal de tropa de una Institución Militar, Tacna 2025.
¿Qué relación existe entre el perfeccionismo y los pensamientos rumiativos en el personal de tropa de una Institución Militar, Tacna 2025?	Determinar la relación entre el perfeccionismo y los pensamientos rumiativos en el personal de tropa de una Institución Militar, Tacna 2025.	Existe relación significativa entre el perfeccionismo y los pensamientos rumiativos en el personal de tropa de una Institución Militar, Tacna 2025.
¿Qué relación existe entre la condenación y los pensamientos rumiativos en el personal de tropa de una Institución Militar, Tacna 2025?	Determinar la relación entre la condenación y los pensamientos rumiativos en el personal de tropa de una Institución Militar, Tacna 2025.	Existe relación significativa entre la condenación y los pensamientos rumiativos en el personal de tropa de una Institución Militar, Tacna 2025.

¿Qué relación existe entre el catastrofismo y los pensamientos rumiativos en el personal de tropa de una Institución Militar, Tacna 2025?	Determinar la relación entre el catastrofismo y los pensamientos rumiativos en el personal de tropa de una Institución Militar, Tacna 2025.	Existe relación significativa entre el catastrofismo y los pensamientos rumiativos en el personal de tropa de una Institución Militar, Tacna 2025.
¿Qué relación existe entre el control externo y los pensamientos rumiativos en el personal de tropa de una Institución Militar, Tacna 2025?	Determinar la relación entre el control externo y los pensamientos rumiativos en el personal de tropa de una Institución Militar, Tacna 2025.	Existe relación significativa entre el control externo y los pensamientos rumiativos en el personal de tropa de una Institución Militar, Tacna 2025.
¿Qué relación existe entre la influencia del pasado y los pensamientos rumiativos en el personal de tropa de una Institución Militar, Tacna 2025?	Determinar la relación entre la influencia del pasado y los pensamientos rumiativos en el personal de tropa de una Institución Militar, Tacna 2025.	Existe relación significativa entre la influencia del pasado y los pensamientos rumiativos en el personal de tropa de una Institución Militar, Tacna 2025.

Apéndice B: Carta de Presentación y/o Autorización para la Aplicación de Instrumentos



UPT

FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN Y HUMANIDADES

Sin fines de lucro

"Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana"

CARTA DE PRESENTACIÓN

Tacna, 2025 noviembre 13

Señor

General de Brigada Luis Alfredo Díaz Paredes

Comandante General de la 3ra. Brigada de Caballería de Tacna

Ciudad.-

Con especial agrado me dirijo a usted para expresarle un cordial saludo y así mismo manifestarle que la señorita **CONDORI QUISPE, Luz Marina Lisset**, egresada de la Carrera Profesional de Psicología, viene realizando su trabajo de investigación titulado "**CREENCIAS IRRACIONALES Y PENSAMIENTOS RUMIATIVOS EN EL PERSONAL DE TROPA**", para lo cual requiere aplicar instrumentos de evaluación.

Mucho agradeceré tengan a bien brindarle las facilidades necesarias para que pueda desarrollar su trabajo en el Cuartel Gregorio Albarracín.

Quedando muy reconocidos por su colaboración, es propicia la ocasión para expresarle las muestras de mi consideración más distinguida.

Atentamente,

PATRICIA ROSA
MARIA NUE
CABALLERO

Firmado digitalmente
por PATRICIA ROSA
MARIA NUE CABALLERO
Fecha: 2025.11.13
20:08:09 -05'00'

c.c. - Archivo
rsc*
Reg. Carta 386-2025
Reg. SGD: 42232

Apéndice C: Carta de Aceptación para el Acceso a la Población y la Aplicación del Instrumento



PERÚ

Ministerio de
Defensa

Ejército del

3a Brigada de Caballería -
TACNA

AÑO DE LA RECUPERACIÓN Y CONSOLIDACIÓN DE LA ECONOMÍA PERUANA"

Tacna, 05 de diciembre del 2025.

Srta.

Luz Marina Lisset CONDORI QUISPE.
PSICOLOGA
UNIVERSIDAD PRIVADA DE TACNA

Ref.- Carta de presentación de la UTP, de fecha 13 de noviembre del 2025.

Asunto. - Respuesta a la solicitud de permiso para realizar trabajo de Investigación en la Institución.

De mi consideración:

Por medio de la presente, remito a usted primeramente mis saludos y a la vez paso a manifestarle lo siguiente:

Que, mediante el documento de la referencia, nos solicita autorización para realizar un proyecto de Investigación: "**CREENCIAS IRRACIONALES Y PENSAMIENTOS RUMIATIVOS EN EL PERSONAL DE TROPA**" en el Cuartel Albarracín de la Tercera Brigada de Caballería que dignamente dirijo.

Al respecto, se le informa que ha sido **ACEPTADA** para realizar su **PROYECTO DE INVESTIGACIÓN**, durante el periodo del 10 al 15 de diciembre del 2025, en el horario de 09:00 hrs a 13:00 hrs (el horario estará sujeto a disponibilidad del personal), asimismo; se encontrará bajo la supervisión de la señora **Tte Crl San CUTIPA TORRES Pamela del Rosario**, Directora del Centro de Salud Militar de la 3ª Brig Cab – Tacna.

Por otra parte, hago de conocimiento que, a fin de dar cumplimiento a las normas y disposiciones de seguridad de las informaciones, **al término de su proyecto de investigación usted deberá apersonarse a la Sección de Seguridad (SECI) en la Comandancia de la 3ª Brig Cab**, para la censura de rutina del proyecto de Investigación, antes de la sustentación y publicación respectiva.

Sin otro particular



O-2244/19673-04

LUIS ALFREDO DIAZ PAREDES
General de Brigada

Comandante General de la 3ª Brig Cab "TACNA"

Apéndice D: Juicio de Expertos

JUICIO DE EXPERTOS EN APLICACIÓN PRESENCIAL

I. DATOS GENERALES:

1. Apellidos y nombres del juez experto: Fuentes González, María Fernanda
2. Título profesional: Psicóloga
3. Grado académico: Magister
4. Filiación académica y/o profesional *: Evaluación y diagnóstico psicológico, intervención en niños y adolescentes.
5. Cargo en la institución donde labora: Psicóloga - ARIE - Instituto para el desarrollo infantil
6. Nombre del instrumento original: Registro de Opiniones Forma A (REGOPINA)
7. Autor y año del instrumento original: Davis, 1982
8. Título de la investigación: Creencias irracionales y pensamientos rumiativos en el personal de tropa de una Institución Militar, Tacna, 2025.
9. Investigador que solicita la validación: Bach. Condori Quispe, Luz Marina Lisset

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

CRITERIOS	DESCRIPCIÓN DE CRITERIOS	Muy deficiente 0	Deficiente 1	Regular 2	Bueno 3	Muy bueno 4	Excelente 5
1.CLARIDAD	Los ítems están formulados con lenguaje apropiado y entendible, además de no presentar faltas ortográficas.						X
2.OBJETIVIDAD	Los ítems están expresados para la medición de conductas observables y tangibles.					X	
3.PERTINENCIA	Los ítems tienen que ver con el tema del instrumento.						X
4.ORGANIZACIÓN	Existe una organización y secuencia lógica de los ítems.					X	
5.SUFICIENCIA	Considera que tiene suficiente cantidad de ítems para consolidar el concepto general.					X	
6.INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar el constructo bajo una perspectiva científica.					X	
7.CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre los ítems.					X	
8.ENGRANAJE CONTEXTUAL	Entre los indicadores y/o las dimensiones; además entre la teoría y demás categorías.					X	
9.METODOLOGÍA	El proceso de elaboración del instrumento original, responde al Método Científico.					X	
10.CALIDAD	Entre la comprensión del ítem y la expresión de la respuesta.						X
SUBTOTAL						28	15
TOTAL		43					

PUNTUACIÓN DE VALIDACIÓN: 43

0 a 10 = Muy deficiente

11 a 20 = Deficiente

21 a 30 = Regular

31 a 40 = Bueno

41 a 50 = Muy bueno

CATEGORÍA DE VALIDACIÓN: Muy bueno

OPINION DE APLICABILIDAD: Aplicable (X) No aplicable () Aplicable después de corregir lo siguiente ()

Mateu Ventes

Lugar y fecha: Tacna, 05/11/2025

Teléfono N° 942083247

Firma del experto informante

DNI: 70599989

Colegiatura: 67199

Fecha: 05 / 11 / 2025

*Donde labora y que funciones principales realiza

NOTA: Se adjunta instrumento y matriz de consistencia

JUICIO DE EXPERTOS EN APLICACIÓN PRESENCIAL

I. DATOS GENERALES:

1. Apellidos y nombres del juez experto: Fuentes González, María Fernanda
2. Título profesional: Psicóloga
3. Grado académico: Magister
4. Filiación académica y/o profesional *: Evaluación y diagnóstico psicológico, intervención en niños y adolescentes.
5. Cargo en la institución donde labora: Psicóloga - ARIE - Instituto para el desarrollo infantil
6. Nombre del instrumento original: Escala de respuestas rumiativas
7. Autor y año del instrumento original: Nolen-Hoeksema, 2000
8. Título de la investigación: Creencias irracionales y pensamientos rumiativos en el personal de tropa de una Institución Militar, Tacna, 2025.
9. Investigador que solicita la validación: Bach. Condori Quispe, Luz Marina Lisset

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

CRITERIOS	DESCRIPCIÓN DE CRITERIOS	Muy deficiente 0	Deficiente 1	Regular 2	Bueno 3	Muy bueno 4	Excelente 5
1.CLARIDAD	Los ítems están formulados con lenguaje apropiado y entendible, además de no presentar faltas ortográficas.						X
2.OBJETIVIDAD	Los ítems están expresados para la medición de conductas observables y tangibles.						X
3.PERTINENCIA	Los ítems tienen que ver con el tema del instrumento.						X
4.ORGANIZACIÓN	Existe una organización y secuencia lógica de los ítems.					X	
5.SUFICIENCIA	Considera que tiene suficiente cantidad de ítems para consolidar el concepto general.					X	
6.INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar el constructo bajo una perspectiva científica.						X
7.CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre los ítems.					X	
8.ENGRANAJE CONTEXTUAL	Entre los indicadores y/o las dimensiones; además entre la teoría y demás categorías.						X
9.METODOLOGÍA	El proceso de elaboración del instrumento original, responde al Método Científico.					X	
10.CALIDAD	Entre la comprensión del ítem y la expresión de la respuesta.						X
SUBTOTAL						16	30
TOTAL		46					

PUNTUACIÓN DE VALIDACIÓN: 46

0 a 10 = Muy deficiente

11 a 20 = Deficiente

21 a 30 = Regular

31 a 40 = Bueno

41 a 50 = Muy bueno

CATEGORÍA DE VALIDACIÓN: Muy bueno**OPINION DE APLICABILIDAD:** Aplicable (X) No aplicable () Aplicable después de corregir lo siguiente ()



Lugar y fecha: Tacna, 05/11/2025

Teléfono N°942083247

Firma del experto informante

DNI: 70599989

Colegiatura: 67199

Fecha: 05 / 11 / 2025

*Donde labora y que funciones principales realiza

NOTA: Se adjunta instrumento y matriz de consistencia

JUICIO DE EXPERTOS EN APLICACIÓN PRESENCIAL

I. DATOS GENERALES:

1. Apellidos y nombres del juez experto: Martínez Rodríguez Brayhan Armando
2. Título profesional: Psicólogo
3. Grado académico: Maestro
4. Filiación académica y/o profesional *: IE 43008 Jorge Martorell Flores / Brindar soporte psicológico a la institución para fortalecer la convivencia escolar y prevenir la violencia. Capacitar al personal docente y a las familias, además de integrar el Comité de Gestión del Bienestar y participar en la elaboración de normas y planes de tutoría. Diseño estrategias para detectar estudiantes en riesgo, coordino la atención de casos mediante el portal SiseVe y promuevo la participación estudiantil para asegurar un entorno democrático y seguro.
5. Cargo en la institución donde labora: Psicólogo
6. Nombre del instrumento original: Registro de Opiniones Forma A (REGOPINA)
7. Autor y año del instrumento original: Davis, 1982
8. Título de la investigación: Creencias irracionales y pensamientos rumiativos en el personal de tropa de una Institución Militar, Tacna, 2025.
9. Investigador que solicita la validación: Bach. Condori Quispe, Luz Marina Lisset

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

CRITERIOS	DESCRIPCIÓN DE CRITERIOS	Muy deficiente 0	Deficiente 1	Regular 2	Bueno 3	Muy bueno 4	Excelente 5
1.CLARIDAD	Los ítems están formulados con lenguaje apropiado y entendible, además de no presentar faltas ortográficas.						X
2.OBJETIVIDAD	Los ítems están expresados para la medición de conductas observables y tangibles.						X
3.PERTINENCIA	Los ítems tienen que ver con el tema del instrumento.						X
4.ORGANIZACIÓN	Existe una organización y secuencia lógica de los ítems.						X
5.SUFICIENCIA	Considera que tiene suficiente cantidad de ítems para consolidar el concepto general.						X
6.INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar el constructo bajo una perspectiva científica.						X
7.CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre los ítems.						X
8.ENGRANAJE CONTEXTUAL	Entre los indicadores y/o las dimensiones; además entre la teoría y demás categorías.						X
9.METODOLOGÍA	El proceso de elaboración del instrumento original, responde al Método Científico.						X

10.CALIDAD	Entre la comprensión del ítem y la expresión de la respuesta.						X
SUBTOTAL							50
TOTAL		50					

PUNTUACIÓN DE VALIDACIÓN: ____ 50 ____

0 a 10 = Muy deficiente

11 a 20 = Deficiente

21 a 30 = Regular

31 a 40 = Bueno

41 a 50 = Muy bueno

CATEGORÍA DE VALIDACIÓN: ____ Muy bueno ____

OPINION DE APLICABILIDAD: Aplicable (X) No aplicable () Aplicable después de corregir lo siguiente ()

Lugar y fecha: Tacna, 05/11/2025

Teléfono N° ____ 923727037 ____




Brayhan A. Martínez Rodríguez
PSICÓLOGO
C. Ps. P. 52494

Firma del experto informante

DNI: 70320465

Colegiatura: 52494

Fecha: 05 / 11 / 2025

*Donde labora y que funciones principales realiza

NOTA: Se adjunta instrumento y matriz de consistencia

JUICIO DE EXPERTOS EN APLICACIÓN PRESENCIAL

I. DATOS GENERALES:

1. Apellidos y nombres del juez experto: Mardinez Rodriguez Brayhan Armando
2. Título profesional: Psicólogo
3. Grado académico: Maestro
4. Filiación académica y/o profesional *: IE 43008 Jorge Martorell Flores / Brindar soporte psicológico a la institución para fortalecer la convivencia escolar y prevenir la violencia. Capacitar al personal docente y a las familias, además de integrar el Comité de Gestión del Bienestar y participar en la elaboración de normas y planes de tutoría. Diseño estrategias para detectar estudiantes en riesgo, coordino la atención de casos mediante el portal SiseVe y promuevo la participación estudiantil para asegurar un entorno democrático y seguro.
5. Cargo en la institución donde labora: Psicólogo
6. Nombre del instrumento original: Escala de respuestas rumiativas
7. Autor y año del instrumento original: Nolen-Hoeksema, 2000
8. Título de la investigación: Creencias irracionales y pensamientos rumiativos en el personal de tropa de una Institución Militar, Tacna, 2025.
9. Investigador que solicita la validación: Bach. Condori Quispe, Luz Marina Lisset

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

CRITERIOS	DESCRIPCIÓN DE CRITERIOS	Muy deficiente 0	Deficiente 1	Regular 2	Bueno 3	Muy bueno 4	Excelente 5
1.CLARIDAD	Los ítems están formulados con lenguaje apropiado y entendible, además de no presentar faltas ortográficas.						X
2.OBJETIVIDAD	Los ítems están expresados para la medición de conductas observables y tangibles.						X
3.PERTINENCIA	Los ítems tienen que ver con el tema del instrumento.						X
4.ORGANIZACIÓN	Existe una organización y secuencia lógica de los ítems.						X
5.SUFICIENCIA	Considera que tiene suficiente cantidad de ítems para consolidar el concepto general.						X
6.INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar el constructo bajo una perspectiva científica.						X
7.CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre los ítems.						X
8.ENGRANAJE CONTEXTUAL	Entre los indicadores y/o las dimensiones; además entre la teoría y demás categorías.						X
9.METODOLOGÍA	El proceso de elaboración del instrumento original, responde al Método Científico.						X

10.CALIDAD	Entre la comprensión del ítem y la expresión de la respuesta.						X
SUBTOTAL							50
TOTAL		50					

PUNTUACIÓN DE VALIDACIÓN: ____ 50 ____

0 a 10 = Muy deficiente

11 a 20 = Deficiente

21 a 30 = Regular

31 a 40 = Bueno

41 a 50 = Muy bueno

CATEGORÍA DE VALIDACIÓN: ____ Muy Bueno ____

OPINION DE APLICABILIDAD: Aplicable (X) No aplicable () Aplicable después de corregir lo siguiente ()

Lugar y fecha: Tacna, 05/11/2025

Teléfono N° ____ 923727037 ____

 
 Brayan A. Martínez Rodríguez
 PSICÓLOGO
 C. Ps. P. 52494

Firma del experto informante
 DNI: 70320465
 Colegiatura: 52494

Fecha: 05 / 11 / 2025

*Donde labora y que funciones principales realiza

NOTA: Se adjunta instrumento y matriz de consistencia

JUICIO DE EXPERTOS EN APLICACIÓN PRESENCIAL

I. DATOS GENERALES:

1. Apellidos y nombres del Juez experto: Laura Ruiz Fernando Javier
2. Título profesional: Psicólogo
3. Grado académico: Maestro
4. Filiación académica y/o profesional *: Universidad Privada de Tacna
5. Cargo en la institución donde labora: Docente
6. Nombre del instrumento original: Registro de Opiniones Forma A (REGOPINA)
7. Autor y año del instrumento original: Davis, 1982
8. Título de la investigación: Creencias irracionales y pensamientos rumiativos en el personal de tropa de una Institución Militar, Tacna 2025.
9. Investigador que solicita la validación: Bach. Condori Quispe, Luz Marina Lisset

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

CRITERIOS	DESCRIPCIÓN DE CRITERIOS	Muy deficiente 0	Deficiente 1	Regular 2	Bueno 3	Muy bueno 4	Excelente 5
1.CLARIDAD	Los ítems están formulados con lenguaje apropiado y entendible, además de no presentar faltas ortográficas.						X
2.OBJETIVIDAD	Los ítems están expresados para la medición de conductas observables y tangibles.					X	
3.PERTINENCIA	Los ítems tienen que ver con el tema del instrumento.						X
4.ORGANIZACIÓN	Existe una organización y secuencia lógica de los ítems.						X
5.SUFICIENCIA	Considera que tiene suficiente cantidad de ítems para consolidar el concepto general.						X
6.INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar el constructo bajo una perspectiva científica.					X	
7.CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre los ítems.					X	
8.ENGRANAJE CONTEXTUAL	Entre los indicadores y/o las dimensiones; además entre la teoría y demás categorías.						X
9.METODOLOGÍA	El proceso de elaboración del instrumento original, responde al Método Científico.						X
10.CALIDAD	Entre la comprensión del ítem y la expresión de la respuesta.						X
SUBTOTAL						12	35
TOTAL		47					

PUNTUACIÓN DE VALIDACIÓN: 47

0 a 10 = Muy deficiente

11 a 20 = Deficiente

21 a 30 = Regular

31 a 40 = Bueno

41 a 50 = Muy bueno

CATEGORÍA DE VALIDACIÓN: Muy bueno

OPINION DE APLICABILIDAD: Aplicable (☒) No aplicable (☐) Aplicable después de corregir lo siguiente (☐)

Lugar y fecha: Tacna, 06/11/2025

Teléfono N° 969 093365


Firma del experto informante
DNI: 74449411
Colegiatura: 53812

Fecha: 06/11/2025

*Donde labora y que funciones principales realiza

NOTA: Se adjunta instrumento y matriz de consistencia

JUICIO DE EXPERTOS EN APLICACIÓN PRESENCIAL

I. DATOS GENERALES:

1. Apellidos y nombres del juez experto: Lawa Ruiz Fernando Javier
2. Título profesional: Psicólogo
3. Grado académico: Maestro
4. Filiación académica y/o profesional *: Universidad Privada de Tacna
5. Cargo en la institución donde labora: Docente
6. Nombre del instrumento original: Escala de respuestas rumiativas
7. Autor y año del instrumento original: Nolen-Hoeksema, 2000
8. Título de la investigación: Creencias irracionales y pensamientos rumiativos en el personal de tropa de una Institución Militar, Tacna 2025.
9. Investigador que solicita la validación: Bach. Condori Quispe, Luz Marina Lisset

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

CRITERIOS	DESCRIPCIÓN DE CRITERIOS	Muy deficiente 0	Deficiente 1	Regular 2	Bueno 3	Muy bueno 4	Excelente 5
1.CLARIDAD	Los ítems están formulados con lenguaje apropiado y entendible, además de no presentar faltas ortográficas.						X
2.OBJETIVIDAD	Los ítems están expresados para la medición de conductas observables y tangibles.						X
3.PERTINENCIA	Los ítems tienen que ver con el tema del instrumento.						X
4.ORGANIZACIÓN	Existe una organización y secuencia lógica de los ítems.						X
5.SUFICIENCIA	Considera que tiene suficiente cantidad de ítems para consolidar el concepto general.						X
6.INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar el constructo bajo una perspectiva científica.					X	
7.CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre los ítems.					X	
8.ENGRANAJE CONTEXTUAL	Entre los indicadores y/o las dimensiones; además entre la teoría y demás categorías.						X
9.METODOLOGÍA	El proceso de elaboración del instrumento original, responde al Método Científico.					X	
10.CALIDAD	Entre la comprensión del ítem y la expresión de la respuesta.						X
SUBTOTAL						12	35
TOTAL		47					

PUNTUACIÓN DE VALIDACIÓN: 47

0 a 10 = Muy deficiente

11 a 20 = Deficiente

21 a 30 = Regular

31 a 40 = Bueno

41 a 50 = Muy bueno

CATEGORÍA DE VALIDACIÓN: Muy bueno

OPINION DE APLICABILIDAD: Aplicable (X) No aplicable () Aplicable después de corregir lo siguiente ()

Lugar y fecha: Tacna, 06 / 11 / 2025

Teléfono N° 969 09 3365


Firma del experto informante
DNI: 74449411
Colegiatura: 53812

Fecha: 06 / 11 / 2025

*Donde labora y que funciones principales realiza

NOTA: Se adjunta instrumento y matriz de consistencia

Apéndice E: Fotografías de Aplicación de Instrumentos





Apéndice F: Base de Datos Excel para Depuración de Datos

[illegible]

Apéndice G: Base de Datos en SPSS para Procesamiento Estadístico

IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

71 : c26 1 Visible: 102 de 102 variables

	Núm ero	Ed ad	L u g	Sexo	rr01	rr02	rr03	rr04	rr05	rr06	rr07	rr08	rr09	rr10	rr11	rr12	rr13
1	1	18	8	Hombre	Algunas veces	Casi siempre	Algunas veces	A menudo	Algunas veces	Algunas veces	Casi nunca	Algunas veces	Algunas veces	A menudo	Casi siempre	A menudo	A menudo
2	2	18	8	Hombre	A menudo	Casi siempre	A menudo	Algunas veces	A menudo	A menudo	Casi siempre	A menudo	Casi siempre	Casi siempre	A menudo	Casi siempre	A menudo
3	3	20	1	Hombre	A menudo	Casi siempre	Casi nunca	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	A menudo	A menudo	Algunas veces	Algunas veces	Casi siempre	Algunas veces	Algunas veces
4	4	19	7	Hombre	A menudo	A menudo	A menudo	Casi siempre	A menudo	Casi siempre	Algunas veces	Casi siempre	A menudo	Casi siempre	Algunas veces	Algunas veces	Casi siempre
5	5	18	1	Hombre	Algunas veces	Casi siempre	Algunas veces	Algunas veces	A menudo	Casi siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Casi nunca	Casi siempre	Casi siempre	Algunas veces
6	6	20	7	Hombre	A menudo	Casi siempre	Casi nunca	Algunas veces	Algunas veces	Casi siempre	A menudo	Casi siempre	Casi siempre	Casi nunca	Casi siempre	Algunas veces	Casi siempre
7	7	22	6	Hombre	A menudo	Casi siempre	A menudo	A menudo	Algunas veces	A menudo	Algunas veces	A menudo	Algunas veces	Casi siempre	Casi siempre	A menudo	Casi siempre
8	8	19	2	Hombre	Casi siempre	A menudo	Algunas veces	Algunas veces	Casi siempre	A menudo	Casi siempre	A menudo	Casi siempre	A menudo	Casi siempre	Casi siempre	Algunas veces
9	9	18	5	Hombre	Casi nunca	Casi nunca	A menudo	Casi nunca	Casi siempre	Algunas veces	A menudo	Algunas veces	Algunas veces	Casi nunca	Casi siempre	Casi nunca	A menudo
10	10	19	8	Hombre	Casi nunca	A menudo	A menudo	Algunas veces	A menudo	Casi nunca	Casi siempre	A menudo	Casi nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	A menudo
11	11	18	4	Hombre	Casi nunca	Algunas veces	A menudo	Casi siempre	Algunas veces	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Casi siempre	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Algunas veces
12	12	18	2	Hombre	Algunas veces	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	A menudo	Algunas veces	Casi siempre	Casi siempre	A menudo	Casi nunca
13	13	21	2	Hombre	A menudo	Algunas veces	Casi siempre	A menudo	A menudo	Casi nunca	Casi nunca	Casi nunca	Algunas veces	Algunas veces	Algunas veces	A menudo	Casi siempre
14	14	18	2	Hombre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	A menudo	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre
15	15	18	4	Hombre	A menudo	Casi siempre	Algunas veces	Algunas veces	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Casi nunca	Algunas veces	A menudo	A menudo	A menudo	Algunas veces
16	16	20	2	Hombre	A menudo	Casi siempre	A menudo	A menudo	Casi siempre	Algunas veces	A menudo	Algunas veces	Casi siempre	A menudo	Casi siempre	Casi siempre	A menudo
17	17	22	2	Hombre	A menudo	Algunas veces	Algunas veces	Casi nunca	Casi siempre	Casi nunca	Casi nunca	Casi nunca	Casi siempre	Algunas veces	Algunas veces	A menudo	A menudo
18	18	23	8	Hombre	Casi nunca	Algunas veces	Casi nunca	Casi siempre	A menudo	Casi siempre	Casi siempre	A menudo	Casi siempre	A menudo	A menudo	Algunas veces	A menudo
19	19	20	5	Hombre	A menudo	A menudo	Algunas veces	A menudo	Algunas veces	Casi nunca	A menudo	Algunas veces	A menudo	Algunas veces	Casi nunca	Casi nunca	Algunas veces
20	20	21	1	Hombre	Algunas veces	Casi siempre	Algunas veces	Algunas veces	Algunas veces	Algunas veces	A menudo	A menudo	Casi siempre	Casi nunca	A menudo	Casi nunca	A menudo
21	21	18	2	Hombre	Casi siempre	A menudo	Casi siempre	A menudo	Algunas veces	Casi siempre	Algunas veces	Casi siempre	Algunas veces	A menudo	Algunas veces	Casi siempre	Casi siempre
22	22	18	2	Hombre	Casi siempre	A menudo	Casi siempre	A menudo	A menudo	Casi siempre	A menudo	Casi siempre	A menudo	A menudo	Algunas veces	Algunas veces	Casi siempre
23	23	18	6	Hombre	A menudo	Casi nunca	A menudo	Casi nunca	Casi nunca	Algunas veces	A menudo	A menudo	Casi nunca	Algunas veces	A menudo	Casi siempre	Algunas veces
24	24	20	3	Hombre	A menudo	Algunas veces	Algunas veces	Algunas veces	Casi siempre	A menudo	Casi siempre	Casi siempre	A menudo	Casi siempre	Casi siempre	Algunas veces	A menudo
25	25	18	7	Hombre	A menudo	Casi nunca	Algunas veces	Algunas veces	Algunas veces	Algunas veces	A menudo	Algunas veces	Algunas veces	A menudo	Casi nunca	A menudo	Algunas veces
26	26	22	4	Hombre	Algunas veces	Casi siempre	A menudo	A menudo	Algunas veces	Algunas veces	A menudo	Casi nunca	Casi siempre	Casi nunca	Algunas veces	A menudo	A menudo
27	27	19	5	Hombre	A menudo	Casi siempre	A menudo	A menudo	Algunas veces	Casi siempre	Casi nunca	A menudo	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	A menudo	Algunas veces
28	28	20	8	Hombre	Algunas veces	Casi siempre	A menudo	Casi siempre	Casi siempre	A menudo	Casi siempre	A menudo	Casi siempre	A menudo	Casi siempre	Casi siempre	A menudo
29	29	20	2	Hombre	Casi nunca	Algunas veces	Algunas veces	Algunas veces	Algunas veces	Casi nunca	Algunas veces	Casi nunca	Algunas veces	Algunas veces	Algunas veces	Casi nunca	Algunas veces
30	30	18	2	Hombre	A menudo	Casi siempre	Algunas veces	A menudo	Casi siempre	Casi siempre	A menudo	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	A menudo	Casi siempre	Algunas veces
31	31	21	2	Hombre	A menudo	A menudo	Algunas veces	A menudo	Algunas veces	A menudo	A menudo	A menudo	Casi siempre	A menudo	Algunas veces	A menudo	Casi siempre
32	32	20	4	Hombre	Casi nunca	Casi nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Casi nunca	Casi siempre	Algunas veces	A menudo	Algunas veces	Algunas veces
33	33	20	2	Hombre	Algunas veces	Casi nunca	Algunas veces	A menudo	A menudo	Algunas veces	Algunas veces	Casi nunca	Casi nunca	Algunas veces	A menudo	Algunas veces	Casi nunca
34	34	18	2	Hombre	Algunas veces	Algunas veces	Casi siempre	A menudo	A menudo	Algunas veces	A menudo	Algunas veces	A menudo	A menudo	A menudo	A menudo	Algunas veces
35	35	19	8	Hombre	Algunas veces	Casi siempre	Algunas veces	Algunas veces	A menudo	Algunas veces	A menudo	A menudo	Casi siempre	A menudo	A menudo	A menudo	Algunas veces
36	36	19	5	Hombre	Algunas veces	A menudo	A menudo	A menudo	A menudo	Casi siempre	A menudo	A menudo	Casi siempre	A menudo	Algunas veces	Casi siempre	A menudo
37	37	21	1	Hombre	Algunas veces	Algunas veces	A menudo	Casi siempre	Algunas veces	A menudo	Algunas veces	A menudo	Algunas veces	Casi siempre	Algunas veces	Casi siempre	Casi siempre
38	38	20	2	Hombre	A menudo	Casi siempre	Algunas veces	A menudo	A menudo	Casi siempre	Algunas veces	Casi siempre	A menudo	Algunas veces	Casi siempre	Casi nunca	Algunas veces
39	39	20	2	Hombre	Algunas veces	Algunas veces	Casi nunca	Algunas veces	Algunas veces	Casi nunca	Casi siempre	Algunas veces	Algunas veces	A menudo	A menudo	Algunas veces	Algunas veces
40	40	20	6	Hombre	Algunas veces	Casi siempre	Casi nunca	Casi nunca	A menudo	Casi nunca	Algunas veces	A menudo	Casi siempre	Algunas veces	A menudo	A menudo	Casi siempre
41	41	23	3	Hombre	Casi nunca	Algunas veces	Algunas veces	A menudo	Algunas veces	Algunas veces	A menudo	Algunas veces	Casi nunca	Algunas veces	Algunas veces	Casi nunca	A menudo

Vista de datos Vista de variables

Segmentar archivo IBM SPSS Statistics Procesor está listo Unicode:ON

*Base de datos SPSS.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

71 : ci26 1 Visible: 102 de 102 variables

	Núm ero	Ed ad	L u g.	Sexo	r01	r02	r03	r04	r05	r06	r07	r08	r09	r10	r11	r12	r13
42	42	20	2	Hombre	Casi nunca	Casi siempre	A menudo	A menudo	Casi nunca	Casi nunca	A menudo	A menudo	Algunas veces	Casi nunca	Casi nunca	Casi nunca	A menudo
43	43	22	4	Hombre	A menudo	Casi siempre	A menudo	Algunas veces	Algunas veces	Casi siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi siempre	Algunas veces	A menudo	Algunas veces	Casi siempre
44	44	18	5	Hombre	A menudo	Algunas veces	Casi siempre	A menudo	A menudo	Algunas veces	Casi siempre	Casi nunca	Casi nunca	Casi nunca	A menudo	A menudo	Algunas veces
45	45	19	8	Hombre	Algunas veces	Algunas veces	Algunas veces	Casi siempre	Algunas veces	A menudo	Algunas veces	A menudo	Casi siempre	Casi siempre	A menudo	A menudo	Algunas veces
46	46	18	2	Hombre	Casi siempre	Casi siempre	Casi nunca	Algunas veces	Algunas veces	A menudo	Casi siempre	Algunas veces	A menudo	A menudo	A menudo	A menudo	A menudo
47	47	23	7	Hombre	Algunas veces	Algunas veces	Algunas veces	Algunas veces	A menudo	Algunas veces	Algunas veces	Algunas veces	Casi siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Algunas veces
48	48	18	2	Hombre	Algunas veces	Casi siempre	Casi nunca	Algunas veces	Algunas veces	Casi siempre	Algunas veces	Algunas veces	Casi siempre	A menudo	A menudo	Algunas veces	Casi siempre
49	49	18	3	Hombre	Algunas veces	Casi siempre	A menudo	Casi siempre	A menudo	Algunas veces	Casi siempre	Algunas veces	A menudo	Casi siempre	Casi siempre	A menudo	Casi siempre
50	50	19	2	Hombre	A menudo	Casi siempre	A menudo	Algunas veces	Casi siempre	Algunas veces	A menudo	A menudo	Casi siempre	Algunas veces	Algunas veces	A menudo	Casi siempre
51	51	20	2	Hombre	Algunas veces	A menudo	Algunas veces	A menudo	Algunas veces	A menudo	A menudo	Algunas veces	A menudo	A menudo	A menudo	Algunas veces	Algunas veces
52	52	18	7	Hombre	Algunas veces	Casi nunca	Casi nunca	Algunas veces	A menudo	Algunas veces	Algunas veces	Casi nunca	Casi nunca	Algunas veces	Algunas veces	Casi siempre	Casi nunca
53	53	18	3	Hombre	Algunas veces	A menudo	Casi siempre	Algunas veces	Algunas veces	Algunas veces	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Algunas veces	Algunas veces	Casi nunca	Casi siempre
54	54	18	4	Hombre	Algunas veces	Algunas veces	A menudo	A menudo	A menudo	A menudo	A menudo	Algunas veces	A menudo	A menudo	A menudo	Casi siempre	A menudo
55	55	18	8	Hombre	Casi nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi nunca	Casi nunca	Casi nunca	Casi nunca	Casi nunca	Casi nunca	Casi nunca	Casi nunca	Algunas veces	Algunas veces
56	56	18	8	Hombre	Casi nunca	Algunas veces	Casi nunca	Casi nunca	Casi nunca	Algunas veces	Algunas veces	Casi nunca	Casi nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi nunca	Algunas veces
57	57	24	1	Hombre	Casi nunca	Algunas veces	Casi nunca	Casi nunca	Algunas veces	Algunas veces	Casi nunca	Casi nunca	Casi nunca	Casi nunca	Casi nunca	Algunas veces	Algunas veces
58	58	20	7	Hombre	A menudo	Casi siempre	A menudo	Algunas veces	Casi siempre	Casi nunca	Algunas veces	A menudo	Casi nunca	A menudo	Casi siempre	Algunas veces	Algunas veces
59	59	19	1	Hombre	Algunas veces	Algunas veces	Algunas veces	A menudo	Algunas veces	A menudo	A menudo	A menudo	Casi siempre	A menudo	A menudo	Casi siempre	Algunas veces
60	60	18	7	Hombre	Algunas veces	Casi siempre	Algunas veces	A menudo	Casi siempre	Algunas veces	Algunas veces	A menudo	Casi siempre	A menudo	Casi siempre	Algunas veces	Casi siempre
61	61	21	6	Hombre	Algunas veces	Casi siempre	Algunas veces	A menudo	Casi siempre	A menudo	Algunas veces	A menudo	Casi nunca	A menudo	Casi siempre	Casi siempre	A menudo
62	62	20	2	Hombre	Casi nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi nunca	Algunas veces	A menudo	Algunas veces	Casi nunca	Casi nunca	Algunas veces	Algunas veces	Casi nunca	Algunas veces
63	63	18	5	Hombre	Casi nunca	A menudo	A menudo	Algunas veces	Casi siempre	A menudo	Casi siempre	A menudo	Casi siempre	A menudo	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca
64	64	20	8	Hombre	Algunas veces	A menudo	Algunas veces	Algunas veces	Algunas veces	A menudo	A menudo	Casi siempre	Algunas veces	Casi siempre	A menudo	A menudo	Algunas veces
65	65	21	4	Hombre	Algunas veces	Casi siempre	Algunas veces	Algunas veces	A menudo	Algunas veces	A menudo	A menudo	Casi siempre	A menudo	Casi siempre	A menudo	A menudo
66	66	18	2	Hombre	Casi nunca	Casi nunca	Casi nunca	Algunas veces	A menudo	A menudo	Casi nunca	Casi siempre	Casi nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Casi siempre
67	67	20	2	Hombre	Casi nunca	Casi nunca	Casi nunca	Casi nunca	A menudo	A menudo	Casi nunca	Algunas veces	Casi nunca	Casi nunca	Casi nunca	Casi nunca	Casi nunca
68	68	19	2	Hombre	Algunas veces	Casi nunca	A menudo	Casi siempre	Casi siempre	Casi nunca	A menudo	Casi nunca	Casi nunca	A menudo	Casi nunca	Algunas veces	Casi nunca
69	69	20	4	Hombre	Algunas veces	Algunas veces	Algunas veces	Casi nunca	A menudo	A menudo	Algunas veces	Algunas veces	A menudo	Algunas veces	Casi nunca	Algunas veces	Algunas veces
70	70	18	2	Hombre	Casi nunca	Algunas veces	Casi nunca	Algunas veces	Algunas veces	Casi nunca	Casi siempre	A menudo	A menudo	Casi nunca	Algunas veces	Casi nunca	Casi siempre
71	71	19	2	Hombre	Algunas veces	Casi nunca	Casi nunca	Casi nunca	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Algunas veces	Algunas veces	Casi nunca	Casi nunca	Casi nunca	A menudo
72	72	18	8	Hombre	Casi nunca	Algunas veces	Algunas veces	Casi nunca	Casi nunca	Algunas veces	Algunas veces	Algunas veces	Casi siempre	Algunas veces	A menudo	Casi nunca	Casi siempre
73	73	19	5	Hombre	Casi nunca	Casi nunca	Algunas veces	Algunas veces	Casi nunca	Algunas veces	Casi nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi nunca	A menudo	Algunas veces	Algunas veces
74	74	21	1	Hombre	Casi nunca	Algunas veces	Casi nunca	Casi nunca	Casi nunca	Casi nunca	Casi nunca	Casi nunca	Casi nunca	Casi nunca	Casi siempre	Casi nunca	Casi nunca
75	75	20	2	Hombre	Casi nunca	Algunas veces	Algunas veces	Algunas veces	Casi nunca	Algunas veces	Casi nunca	Algunas veces	Algunas veces	Casi nunca	A menudo	Casi siempre	Casi nunca
76	76	18	2	Hombre	Algunas veces	Casi siempre	Casi nunca	Algunas veces	Casi nunca	A menudo	Algunas veces	Algunas veces	Algunas veces	Algunas veces	Casi nunca	Algunas veces	Algunas veces
77	77	20	6	Hombre	Algunas veces	Casi siempre	Casi nunca	Algunas veces	Algunas veces	Casi nunca	Casi nunca	Algunas veces	Algunas veces	Algunas veces	Algunas veces	Casi nunca	Casi siempre
78	78	18	3	Hombre	Algunas veces	Algunas veces	Casi nunca	A menudo	A menudo	Casi nunca	A menudo	Casi nunca	Casi nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi nunca	Algunas veces
79	79	18	7	Hombre	Casi nunca	Casi nunca	A menudo	Casi nunca	Algunas veces	A menudo	A menudo	Casi nunca	A menudo	Casi nunca	Casi nunca	Algunas veces	Algunas veces
80	80	18	4	Hombre	Algunas veces	Casi siempre	Algunas veces	A menudo	Casi siempre	Algunas veces	Casi siempre	A menudo	Casi siempre	A menudo	Casi siempre	Algunas veces	Algunas veces
81	81	18	5	Hombre	Casi nunca	A menudo	Algunas veces	A menudo	Casi siempre	Algunas veces	Casi siempre	A menudo	Casi siempre	Algunas veces	A menudo	Casi siempre	A menudo
82	82	18	8	Hombre	Casi nunca	A menudo	Algunas veces	A menudo	Casi siempre	Algunas veces	Casi siempre	A menudo	Casi siempre	Algunas veces	A menudo	Casi siempre	A menudo

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode:ON

Base de datos SPSS.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo

Editar

Ver

Datos

Transformar

Analizar

Gráficos

Utilidades

Ampliaciones

Ventana

Ayuda

*Base de datos SPSS.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

71 : d26 1 Visible: 102 de 102 variables

	Número	Edad	Lugar	Sexo	rr01	rr02	rr03	rr04	rr05	rr06	rr07	rr08	rr09	rr10	rr11	rr12	rr13
113	113	19	4	Hombre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi siempre	A menudo	A menudo	Casi siempre	Casi siempre	A menudo	Casi siempre	A menudo	Algunas veces
114	114	20	2	Hombre	A menudo	Casi siempre	A menudo	Casi nunca	Casi siempre	A menudo	A menudo	A menudo	Algunas veces	A menudo	Casi siempre	Casi siempre	A menudo
115	115	18	4	Hombre	A menudo	Algunas veces	Casi siempre	Algunas veces	A menudo	A menudo	Casi siempre	Casi siempre	A menudo	Casi siempre	Casi siempre	Algunas veces	A menudo
116	116	18	2	Hombre	Algunas veces	A menudo	A menudo	Algunas veces	Algunas veces	Algunas veces	A menudo	Algunas veces	Casi siempre	A menudo	A menudo	A menudo	Algunas veces
117	117	20	4	Hombre	A menudo	Algunas veces	A menudo	A menudo	Casi siempre	Algunas veces	Algunas veces	Casi nunca	Casi nunca	Casi nunca	Algunas veces	A menudo	A menudo
118	118	19	2	Hombre	Algunas veces	A menudo	A menudo	A menudo	Algunas veces	Casi nunca	A menudo	A menudo	Casi siempre	Algunas veces	Casi siempre	A menudo	Algunas veces
119	119	20	2	Hombre	Algunas veces	A menudo	Algunas veces	Algunas veces	A menudo	A menudo	A menudo	A menudo	A menudo	A menudo	Algunas veces	Algunas veces	A menudo
120	120	18	8	Hombre	Casi nunca	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	A menudo	Casi nunca	Casi siempre	Casi nunca	A menudo	Algunas veces	Casi siempre	Algunas veces	Algunas veces
121	121	19	5	Hombre	Casi siempre	A menudo	Algunas veces	A menudo	Algunas veces	Algunas veces	Casi siempre	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	A menudo	Casi siempre	Algunas veces
122	122	21	1	Hombre	A menudo	Casi siempre	Algunas veces	A menudo	Algunas veces	A menudo	Casi siempre	A menudo	A menudo	A menudo	Algunas veces	Algunas veces	Algunas veces
123	123	18	2	Hombre	Casi nunca	Casi siempre	Casi nunca	Algunas veces	A menudo	Algunas veces	A menudo	Casi nunca	Algunas veces	Algunas veces	A menudo	A menudo	A menudo
124	124	20	2	Hombre	Casi siempre	Algunas veces	A menudo	A menudo	A menudo	A menudo	Algunas veces	A menudo	Algunas veces	A menudo	Algunas veces	Algunas veces	A menudo
125	125	18	2	Hombre	Algunas veces	A menudo	A menudo	A menudo	A menudo	A menudo	A menudo	Algunas veces	A menudo	A menudo	A menudo	A menudo	Algunas veces
126	126	18	3	Hombre	A menudo	Algunas veces	Algunas veces	Algunas veces	Casi siempre	Algunas veces	Algunas veces	A menudo	Algunas veces	A menudo	Algunas veces	A menudo	Algunas veces
127	127	19	7	Hombre	Algunas veces	A menudo	A menudo	A menudo	A menudo	Casi siempre	Casi siempre	A menudo	Casi siempre	A menudo	Casi siempre	Casi siempre	A menudo
128	128	18	4	Hombre	Casi nunca	Casi siempre	Algunas veces	A menudo	Algunas veces	Casi nunca	Algunas veces	Casi nunca	Algunas veces	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Casi nunca
129	129	20	6	Hombre	A menudo	Algunas veces	Algunas veces	A menudo	Casi siempre	Algunas veces	A menudo	Casi siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi siempre	Algunas veces	Algunas veces
130	130	18	8	Hombre	Casi nunca	A menudo	Casi nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi nunca	Algunas veces	Casi nunca	Algunas veces	Casi nunca	Algunas veces	A menudo	Casi nunca
131	131	18	2	Hombre	Casi nunca	A menudo	Algunas veces	Algunas veces	Algunas veces	Algunas veces	Algunas veces	Algunas veces	A menudo	Casi nunca	A menudo	Casi siempre	Casi nunca
132	132	19	2	Hombre	Algunas veces	A menudo	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Casi nunca	A menudo	Algunas veces	A menudo	Algunas veces	Casi siempre	A menudo	Algunas veces
133	133	18	2	Hombre	Algunas veces	Casi siempre	Casi nunca	Algunas veces	A menudo	Casi nunca	Algunas veces	Casi nunca	A menudo	Algunas veces	Algunas veces	A menudo	Casi siempre
134	134	18	4	Hombre	A menudo	A menudo	Casi nunca	A menudo	A menudo	Casi nunca	A menudo	Casi nunca	Algunas veces	Casi nunca	A menudo	Algunas veces	Algunas veces
135	135	19	2	Hombre	Algunas veces	Casi siempre	A menudo	A menudo	Algunas veces	A menudo	Algunas veces	Casi siempre	A menudo	Casi siempre	A menudo	A menudo	Casi siempre
136	136	18	1	Hombre	Casi siempre	Algunas veces	A menudo	A menudo	Casi siempre	Algunas veces	A menudo	Algunas veces	A menudo	Algunas veces	Algunas veces	Algunas veces	A menudo
137	137	19	7	Hombre	Casi nunca	Algunas veces	Algunas veces	Casi nunca	Algunas veces	Casi nunca	Algunas veces	Casi nunca	Algunas veces	Algunas veces	Casi nunca	Algunas veces	A menudo
138	138	18	7	Hombre	Casi nunca	Casi nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi nunca	Casi nunca	Casi nunca	Casi nunca	Algunas veces	Algunas veces	Casi nunca	Casi nunca	Casi nunca
139	139	18	1	Hombre	Casi nunca	Algunas veces	Casi nunca	Casi nunca	Casi siempre	Casi nunca	Algunas veces	Casi nunca	Algunas veces	Algunas veces	Algunas veces	Algunas veces	Algunas veces
140	140	20	2	Hombre	Algunas veces	A menudo	Casi nunca	Casi nunca	Algunas veces	Algunas veces	Algunas veces	Algunas veces	Algunas veces	A menudo	A menudo	A menudo	A menudo
141	141	18	6	Hombre	A menudo	A menudo	Casi nunca	Algunas veces	Algunas veces	Casi nunca	Algunas veces	Algunas veces	Algunas veces	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	A menudo
142	142	18	2	Hombre	Casi siempre	Algunas veces	A menudo	A menudo	A menudo	Casi siempre	A menudo	Casi siempre	A menudo	Casi siempre	Algunas veces	A menudo	Casi siempre
143	143	18	5	Hombre	A menudo	Casi siempre	Algunas veces	A menudo	Casi siempre	Algunas veces	Casi siempre	Casi siempre	A menudo	Casi siempre	Casi siempre	A menudo	A menudo
144	144	19	6	Hombre	Algunas veces	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi siempre	A menudo	A menudo	Casi siempre	Algunas veces	A menudo	A menudo	Casi siempre
145	145	18	1	Hombre	Algunas veces	Casi siempre	Casi siempre	Algunas veces	A menudo	Casi siempre	A menudo	Casi siempre	Casi siempre	A menudo	Algunas veces	Casi siempre	Casi siempre
146	146	19	7	Hombre	A menudo	Casi siempre	A menudo	Algunas veces	Algunas veces	Casi siempre	Algunas veces	Casi siempre	Casi siempre	A menudo	Algunas veces	A menudo	A menudo
147	147	18	1	Hombre	Algunas veces	A menudo	Algunas veces	Casi nunca	Algunas veces	Casi nunca	A menudo	Algunas veces	Casi siempre	Casi nunca	Algunas veces	Algunas veces	Algunas veces
148	148	20	2	Hombre	Casi siempre	Algunas veces	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	A menudo	A menudo	Algunas veces	Casi siempre	Algunas veces	A menudo	Casi siempre
149	149	19	5	Hombre	Casi nunca	A menudo	Casi siempre	A menudo	Casi siempre	A menudo	Algunas veces	A menudo	Casi siempre	Casi nunca	A menudo	Algunas veces	Casi nunca
150	150	18	6	Hombre	Casi siempre	Algunas veces	Casi siempre	Casi siempre	A menudo	Casi siempre	A menudo	A menudo	Algunas veces	A menudo	A menudo	A menudo	Casi siempre
151	151	18	7	Hombre	Algunas veces	A menudo	A menudo	Casi siempre	A menudo	Algunas veces	A menudo	A menudo	Casi siempre	A menudo	A menudo	A menudo	A menudo
152	152	18	2	Hombre	A menudo	Casi siempre	Algunas veces	Algunas veces	Casi siempre	Algunas veces	Casi siempre	Casi nunca	Algunas veces	Casi nunca	Casi siempre	Algunas veces	A menudo
153																	

Vista de datos Vista de variables

Utilizar conjuntos de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode:ON

Apéndice H: Informe Evaluación Asesor de Tesis



UNIVERSIDAD PRIVADA DE TACNA

Faedcoh
Formamos valores

INFORME

AL : Dra. PATRICIA NUE CABALLERO
Decana de la FAEDCPH – UPT

DEL : Psic. JHEAND SIMMIONE MARIACA MAMANI
Docente de la Carrera Profesional de Psicología

ASUNTO : Culminación de asesoría de tesis

FECHA : Tacna, 25 de noviembre 2025

Me dirijo a usted para saludarla cordialmente y cumplir con lo dispuesto en la resolución N° 854-D-2025-UPT/FAEDCOH, en el que se me designa como asesor de la tesis titulada “Creencias irracionales y pensamientos rumiativos en el personal de tropa de una Institución Militar, Tacna, 2025”, presentada por la Bachiller en Psicología **Condori Quispe, Luz Marina Lisset**, para obtener el Título Profesional de Licenciada en Psicología.

Finalmente, tras haber realizado el acompañamiento y las respectivas revisiones en mérito a la resolución antes descrita, el egresado ha levantado todas las observaciones hechas y se encuentra **APTO** para continuar con los trámites correspondientes,

Es cuanto informo para los fines pertinentes,

Psic. JHEAND SIMMIONE MARIACA MAMANI
Docente – Escuela Profesional de Humanidades
Carrera Profesional de Psicología