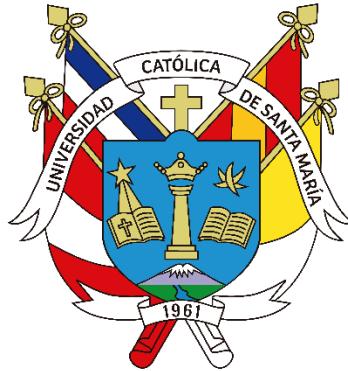


Universidad Católica de Santa María
Facultad de Ciencias Tecnológicas Sociales y
Humanidades
Escuela Profesional de Psicología



**DISTORSIONES COGNITIVAS Y ESTRATEGIAS DE
AFRONTAMIENTO EN CIVILES DE UN TRIBUNAL SUPERIOR
MILITAR POLICIAL**

Tesis presentada por el Bachiller:

Zevallos Delgado, Sebastian Pablo

Para optar el Título Profesional de
Licenciado en Psicología

Asesor:

Mg. Puma Huacac, Roger Freddy

Arequipa- Perú

2024

UCSM-ERP

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

PSICOLOGIA

TITULACIÓN CON TESIS

DICTAMEN APROBACIÓN DE BORRADOR

Arequipa, 12 de Noviembre del 2023

Dictamen: 006617-C-EPSIC-2023

Visto el borrador del expediente 006617, presentado por:

2016802041 - ZEVALLOS DELGADO SEBASTIAN PABLO

Titulado:

**DISTORSIONES COGNITIVAS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN CIVILES DE UN
TRIBUNAL SUPERIOR MILITAR POLICIAL**

Nuestro dictamen es:

APROBADO

**29281582 - VILCHES VELASQUEZ FLOR ALEIDA
DICTAMINADOR**



**29412302 - DELGADO PALO ROCIO SARA
DICTAMINADOR**



**42957579 - RAMOS VARGAS LUIS FERNANDO
DICTAMINADOR**



DISTORSIONES COGNITIVAS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN CIVILES DE UN TRIBUNAL SUPERIOR MILITAR POLICIAL

INFORME DE ORIGINALIDAD

11%

INDICE DE SIMILITUD

12%

FUENTES DE INTERNET

3%

PUBLICACIONES

8%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.usmp.edu.pe Fuente de Internet	3%
2	repositorio.uss.edu.pe Fuente de Internet	2%
3	vdocuments.site Fuente de Internet	2%
4	vsip.info Fuente de Internet	1%
5	hdl.handle.net Fuente de Internet	1%
6	repository.usta.edu.co Fuente de Internet	1%
7	www.dspace.uce.edu.ec Fuente de Internet	1%
8	repositorio.uma.edu.pe Fuente de Internet	1%

Agradecimientos

A Dios, por ser el guía perfecto frente a momentos complicados; A mis padres, hermanos y familia, que fueron de incommensurable ayuda en mi vida académica; A mis amistades más cercanas, por enseñarme el significado de la confianza incondicional; A profesores, instituciones y demás, que apoyaron en la realización.



Resumen

Se realizó un estudio de tipo cuantitativo, de nivel correlacional con el objetivo de conocer la relación entre las Distorsiones Cognitivas y las Estrategias de Afrontamiento al estrés en servidores públicos civiles del Tribunal Superior Militar Policial del Sur - Sede Arequipa, la población estuvo conformada por los 32 trabajadores civiles de la sede regional representativa del Fuero Militar Policial del Perú; se utilizaron las adaptaciones del Inventario de Pensamientos Automáticos (*IPA*) por Kevin Naranjo en el 2020 y el Inventario de Estrategias de Afrontamiento al Estrés (*BriefCOPE*) actualizada por Cassareto y Chau en 2016. Para el procesamiento de datos se utilizó es programa estadístico Jamovi versión 2.2.5, se usó *Shapiro Wilk* para la prueba de normalidad, para las matrices de correlación del objetivo principal se utilizó el cociente *Rho de Spearman*, y para la comparación no paramétrica de los objetivos específicos se usó la prueba U de *Mann Whitney*. Los resultados de los principales indicadores en correlación, sabiendo que $\alpha = .05$, fueron de relación positiva entre Sobre generalización con Apoyo Emocional, Religión y Negación; Visión Catastrófica con Planificación y Auto distracción; Falacia de Cambio con Desconexión Conductual; Etiquetas Globales con Humor, Los Debería con Religión y Negación; Tener Razón con Apoyo Emocional y Auto distracción, así como la Falacia de Recompensa Divina con Desconexión Conductual.

Palabras clave. Distorsiones Cognitivas, Estrategias de Afrontamiento, Servidores Públicos Civiles

Abstract

A quantitative, correlational level study was carried out with the objective of knowing the relationship between Cognitive Distortions and Stress Coping Strategies in civil public servants of the Superior Military Police Court of the South - Arequipa Headquarters, the population was made up of the 32 civilian workers from the representative regional headquarters of the Police Military Jurisdiction of Peru; the adaptations of the Inventory of Automatic Thoughts (IPA) by Kevin Naranjo in 2020 and the Inventory of Strategies for Coping with Stress (BriefCOPE) updated by Cassareto and Chau in 2016 were used. For data processing, the statistical program Jamovi version was used. 2.2.5, Shapiro Wilk was used for the normality test, Spearman's Rho ratio was used for the correlation matrices of the main objective, and the Mann Whitney U test was used for the non-parametric comparison of the specific objectives. The results of the main indicators at correlation, knowing that $\alpha = .05$, were of a positive relationship between Overgeneralization with Emotional Support, Religion and Denial; Catastrophic Vision with Planning and Self Distraction; Fallacy of Change with Behavioral Disconnection; Global Labels with Humor, The Shoulds with Religion and Denial; Being Right with Emotional Support and Self-distraction, as well as the Fallacy of Divine Reward with Behavioral Disconnection.

Keywords. Cognitive Distortions, Coping Strategies, Civil Public Servants

Índice

Resumen.....	iii
Abstract.....	iv
Capítulo I. Marco Teórico.....	1
Introducción	1
Pregunta de Investigación	3
Variables y su Definición Operacional	3
Variable 1. Distorsiones cognitivas.....	3
Variable 2. Estrategias de afrontamiento al estrés.....	4
Objetivos	4
Objetivo General.....	4
Objetivos Específicos	4
Antecedentes teórico-investigativos.....	5
Distorsiones cognitivas.....	5
Estrategias de afrontamiento al estrés	9
Relación entre las distorsiones cognitivas y estrategias de afrontamiento al estrés	14
Hipótesis.....	15
Capítulo II. Diseño Metodológico	16
Método	16
Instrumentos.....	16
Instrumento 1. Inventario de Pensamientos Automáticos / Distorsiones Cognitivas.....	16
Instrumento 2. Inventario de Estrategias de Afrontamiento.....	17
Instrumento 3. Ficha Sociodemográfica.....	17
Participantes	17

Procedimiento.....	19
Consideraciones éticas	19
Análisis de datos.....	20
Capítulo III. Resultados	21
Discusión.....	33
Conclusiones	37
Sugerencias	38
Limitaciones.....	39
Referencias.....	40
Anexos	45



Índice de Tablas

Tabla 1. Características sociodemográficas recogidas de la muestra	18
Tabla 2. Prueba de normalidad de Shapiro-Wilk	21
Tabla 3. Frecuencia y porcentaje de los resultados de la evaluación de Distorsiones Cognitivas	23
Tabla 4. Frecuencia y porcentaje de los resultados de la evaluación de Estrategias de Afrontamiento al Estrés	25
Tabla 5. Matriz de comparación entre las Distorsiones Cognitivas y las características sociodemográficas de la población mediante la prueba U de Mann Whitney	27
Tabla 6. Matriz de comparación entre las Estrategias de Afrontamiento al Estrés y las características sociodemográficas de la población mediante la prueba U de Mann Whitney	29
Tabla 7. Matriz de correlación Rho de Spearman entre las Distorsiones Cognitivas y las Estrategias de Afrontamiento al Estrés	31

Capítulo I. Marco Teórico

Introducción

La población militar en el Perú es bastante estudiada con variables como el estrés por la naturaleza de su instrucción y cultura; esta sensación se ve demostrada mientras los reclutas realizan su educación castrense o los años de servicio cuando ya se gradúan. Al adquirir responsabilidades administrativas demuestran la obediencia de su aprendizaje, pero descuidan su equilibrio emocional por el cumplimiento vertical de ordenes por parte de sus superiores (Vilela, 2013).

Así mismo, estas personas que sirven de manera voluntaria en las fuerzas armadas pueden enfrentar situaciones totalmente diferentes a lo cotidiano, de manera física y mental, que pueden ser causantes de problemas emocionales en su vida personal o social (Granados, 2019).

En varias instituciones castrenses hay personas civiles que ayudan en temas administrativas, jurídicos, logísticos, etc. que laboran de manera subyacente y/o adyacente a las personas con rangos militares, los cuales no se han llegado a investigar en profundidad, a pesar de que también pueden llegar a desarrollar inestabilidades por la diferencia de trato y costumbres.

En la legislación peruana existe la Ley de la Salud Mental donde se busca garantizar el acceso a los servicios, la promoción, prevención, tratamiento y rehabilitación en salud mental, como condiciones para el pleno ejercicio del derecho a la salud y el bienestar de la persona, la familia y la comunidad para todos los peruanos (Archivo Digital de Legislación Peruana Ley N. 30947, 2019), pero las legislaciones de régimen militar/policial indican dictámenes ínfimos en relación a promoción y prevención de la salud mental, por otro lado, los estatutos

disciplinarios pierden fuerza al momento de sancionar porque solo nombran el maltrato psicológico a miembros del grupo familiar como delito contra la imagen institucional, así como la apropiación, uso, distribución de sustancias psicotrópicas como delito contra el servicio policial (Archivo Digital de Legislación Peruana Ley N. 30714, 2017), para el caso de la Policía Nacional del Perú, ya que la ley de régimen militar no estipula incisos en relación a sanciones en el ámbito psicológico (Archivo Digital de Legislación Peruana Ley N° 29131, 2007), pero se pueden evidenciar, de manera empírica, situaciones complicadas en el desarrollo social de los empleados como factores psicosociales importantes; así mismo, los empleados sobrellevan los inconvenientes mediante muy pocas estrategias de afrontamiento, habilidades específicas para administrar los riesgos psicosociales o medidas de enfrentar las emociones negativas.

Estos riesgos psicosociales, así como las distorsiones cognitivas, se han estudiado en nuestro país junto al uso de la violencia y el estrés, dando resultados como la significancia y permanencia de estos frente a muchos inconvenientes suscitados dentro de instituciones militares; por otro lado, las estrategias de afrontamiento al estrés se han investigado en el Perú como uno de los pocos recursos para sobrellevar los problemas psicológicos desarrollados en las organizaciones e instituciones, demostrando que las personas pueden llegar a desplegar una estrategia significativa frente a sus inconvenientes, aunque no siempre de la mejor manera, pero ésta permite buscar un equilibrio psicológico (Custodio, 2019).

Dentro de lo desarrollado, se puede observar a simple vista que se puede llegar a prestar atención en cierto vacío del equilibrio psicológico de personal civil subyugado a regímenes distintos al que escogieron en el momento de decidir por decantarse en un conocimiento profesional o técnico. Por lo tanto, la importancia de este estudio radica en uno

de los comienzos de investigaciones científicas en poblaciones distintas a las ya conocidas, así como la extrapolación de resultados a centros castrenses donde los servidores públicos civiles jueguen un papel de engranaje importante como en este caso, lo cual nos permitirá conocer la forma en cómo se presentan las distorsiones cognitivas y, a su vez, nos llevan a identificar las características relacionadas con las estrategias de afrontamiento al estrés, buscando su correlación en servidores públicos civiles del Tribunal Superior Militar Policial del Sur – Sede Arequipa, para que en lo posterior se puedan elaborar programas de intervención dirigidos a generar entornos propicios de trabajo en instituciones ligadas al universo castrense de nuestro país.

Pregunta de Investigación

¿Cuál es la correlación entre las distorsiones cognitivas y las estrategias de afrontamiento al estrés en servidores públicos civiles del Tribunal Superior Militar Policial del Sur - Sede Arequipa?

Variables y su Definición Operacional

Variable 1. Distorsiones cognitivas

Son errores en el procesamiento de la información que se derivan de los esquemas cognitivos o supuestos personales. Se midieron con el inventario de pensamientos automáticos (IPA) que identifica las distorsiones como Filtraje, Pensamiento Polarizado, Sobre Generalización, Interpretación del Pensamiento, Visión Catastrófica, Personalización, Falacia de Control, Falacia de Justicia, Falacia de Cambio, Etiqueta Global, Culpabilidad, Los Debería, Tener Razón y Falacia de Recompensa Divina (Naranjo, 2020).

Variable 2. Estrategias de afrontamiento al estrés

Son un conjunto de refuerzos cognitivos que mantienen los seres humanos para poder hacer frente a un conflicto o problema que les perturba. (Vázquez et al., 2003) Su medición identificó las Estrategias Globales (Centradas en el Problema, Centradas en la Emoción y Centradas en la Evitación) y Estrategias Específicas (Afrontamiento Activo, Planificación, Apoyo Emocional, Apoyo Instrumental, Reinterpretación Positiva, Aceptación, Religión, Desconexión Conductual, Desahogo, Uso de Sustancias, Humor, Auto Distracción, Negación y Auto Inculpación) (Cassareto & Chau, 2016).

Objetivos

Objetivo General

Determinar la correlación entre las Distorsiones Cognitivas y las Estrategias de Afrontamiento al estrés en servidores públicos civiles del Tribunal Superior Militar Policial del Sur - Sede Arequipa.

Objetivos Específicos

Describir los tipos de Distorsiones Cognitivas presentes en servidores públicos civiles del Tribunal Superior Militar Policial del Sur - Sede Arequipa.

Describir las Estrategias de Afrontamiento al estrés establecidas en servidores públicos civiles del Tribunal Superior Militar Policial del Sur - Sede Arequipa.

Comparar las Distorsiones Cognitivas y las Estrategias de Afrontamiento al estrés con las características sociodemográficas de los servidores públicos civiles del Tribunal Superior Militar Policial del Sur - Sede Arequipa.

Antecedentes teórico-investigativos

Las personas que laboran dentro de las instituciones militares y policiales, ya sea como efectivos en ejercicio activo o personal civil complementario, están sometidos a una cantidad grande de responsabilidades diseminadas en varias actividades propias de su rubro. Se suele saber que su estado físico y mental es saludable pero exigido al máximo en varias situaciones, a modo de entrenamiento, para situaciones exigentes. Se encontró la prevalencia del tipo de personalidad con tesón dada su alta responsabilidad, perseverancia y escrupulosidad en las acciones y comportamientos que poseen, así como las costumbres básicas militares y policiales arraigadas en las personas (Santiago, 2021; Leiva, 2022).

Distorsiones cognitivas

Las distorsiones cognitivas en las que se basan los supuestos generales del tipo de terapia cognitiva propuesta por Aaron Beck demuestran una perspectiva histórica bastante notable, teniendo en cuenta que la percepción, pero, sobre todo, la experiencia son procesos cognitivos presentes, importantes, y activos que incluyen datos significativos en la inspección e introspección. Por otro lado, se consideran que las cogniciones de la persona suelen ser el resultado de una síntesis de estímulos internos y externos, que dejan al individuo evaluar, mediante su pensamiento, las situaciones presentes (Beck et al., 2005).

Se conoce a Aaron Beck, además de muchos otros aspectos de la psicología, por las distorsiones cognitivas dentro de su terapia cognitiva, ya sea para la depresión o los trastornos de personalidad, donde el mismo paciente pueda identificar las distorsiones a las cuales se está apegando. Judith Beck (2021) en su libro *Cognitive Behaviour Therapy* agrupó, bajo permiso de Aaron Beck, doce distorsiones conectivas las cuales se presentan a continuación:

El pensamiento todo o nada, también llamado negro-blanco, polarizado, o pensamiento dicotómico, es el tipo de distorsión que solo suele ver dos categorías en vez de ver la gama completa; el catastrofismo, también llamado adivinación es cuando se suele predecir el futuro de manera negativa sin considerar otros desarrollos de un problema; la descalificación, o descuento de lo positivo, es donde se suele decir a uno mismo que las experiencias positivas, las cualidades, o las virtudes no cuentan sin una razón aparente; el razonamiento emocional se basa en el pensamiento que algo es verdad porque la persona lo siente de una forma muy fuerte, ignorando o descalificando evidencia que diga lo contrario; las etiquetas suelen ser llevadas de una forma en que se autocalifica con una etiqueta metódica y global sin considerar la evidencia que, razonablemente, lo puede llevar a una conclusión menos extrema; la magnificación-minimización es cuando la persona, cuando se evalúa a sí misma, a otra persona, o a una situación y sin razón aparente, acrecienta lo positivo o lo negativo; el filtro mental, también llamado abstracción selectiva, es donde la persona suele darle mayor importancia y atención a una cualidad o detalle negativo en vez de ver el panorama completo; la lectura mental sucede cuando la persona tiene la creencia de que sabe lo que otros piensan, fallando considerablemente muchas veces; la sobre generalización ase manifiesta cuando la persona da, firmemente, una conclusión negativa estrepitosa que se aleja bastante de la situación actual; la personalización hace que se suela creer que el comportamiento negativo de otros es por uno mismo, sin considerar explicaciones de aquellas personas; los debería, también llamado como los imperativos; son pensamientos de que la persona tiene la idea precisa, metódica y convencida de cómo los demás se deben comportar, y suele pensar cuán mal pueden llegar a salir las cosas si no le hacen caso; la visión de túnel suele ver solo lo negativo en todos los aspectos de una situación.

Estas definiciones de doce distorsiones cognitivas han sido desarrolladas en el 2021 por Judith Beck, pero antes de esas definiciones se representaban catorce según Aaron Beck, J. Rush, B. Shaw y G. Emery (2005), las cuales son las siguientes:

El filtraje, o visión de túnel, es la distorsión donde la persona se acostumbra a solo ver un elemento dentro de una situación sin tomar en cuenta otros detalles de esta y suele ser negativo; el pensamiento polarizado es la tendencia común del “todo o nada” o “blanco o negro”, que va de perfección hasta fracaso sin considerar puntos intermedios; la sobre generalización consiste en llegar a conclusiones apresuradas y generales sobre acontecimientos en particular; sobre todo en situaciones negativas, las cuales piensa que se repetirán una y otra vez; la interpretación del pensamiento es la suposición errónea de intenciones o razones de las demás personas sin contar con alguna prueba que valide su argumento; la visión catastrófica es cuando la persona siempre espera lo peor de los acontecimientos, exagerando las magnitudes de los sucesos y anticipándose de manera pesimista y negativa; la personalización es apropiarse de hechos que suceden en el día a día a uno mismo, pensando que todo lo sucedido gira en torno a esa persona; dentro de la falacia de control se sabe que hay dos formas de expresarla: la primera es teniendo la creencia que la persona controla y es responsable de todo y la segunda se presenta como todo lo que sucede alrededor es controlado por fuerzas totalmente ajenas y externas; la falacia de justicia es la aplicación de normas, reglas legales o contractuales ante los caprichos de las relaciones interpersonales de una persona se presentan en esta distorsión; la falacia de cambio muestra que lo fundamental de esta distorsión es entender que la persona piensa que la felicidad depende de los demás y esto implica que la persona puede llegar a cambiar, ante cualquier posición, si se le presiona lo suficiente; las etiquetas globales consisten en, de forma

sistemática y simplista, generalizar una o dos cualidades en un etiqueta estereotipada y unidimensional; la culpabilidad es cuando alguien más se convierte en el protagonista y responsable del sufrimiento o toma de punto de vista opuesto de la persona; los debería son la distorsión que consiste en pensar sobre las situaciones de acuerdo a reglas inflexibles que deberían estar presentes en todas las relaciones de la persona, bajo las palabras “tendría que”, “habría de”, “debería”, etc.; tener razón muestra a la persona constante en modo defensivo, esperando contradicciones frente a la imperativa sensación de probar continuamente que su punto de vista es el correcto, que es justo y sus acciones son las más adecuadas; y la falacia de la recompensa divina tiene que ver bastante con que el estilo de ver la vida, el mundo y las relaciones de manera “correcta” en aras de recibir alguna recompensa.

Para un artículo de revisión realizado en Perú y titulado La Terapia Centrada en Esquemas de Jeffrey Young, las distorsiones cognitivas marcan distancia de los esquemas desadaptativos ya que estas se desarrollan de manera temprana en la vida de un individuo, son bastante estables y duraderos, como consecuencia de experiencias disfuncionales con los círculos familiares cercanos, en cambio, las distorsiones cognitivas son aprendidas como maneras erróneas de enfrentar un problema. Los esquemas mal adaptados en la infancia presentan modos disfuncionales de afrontamiento severo, como la forma desamparada en la que un niño se rinde ante un problema, o el clásico niño sobre protector de sus compañeros, y por último, el típico niño sobre compensador que responde a la violencia con más violencia, comportándose de manera extremista; pero las distorsiones, al ser solo malos aprendizajes de tipos específicos de afrontamiento llegan a ser superados con el tipo de terapia Cognitivo Conductual (Rodríguez, 2009).

Según un artículo titulado El ABC Cognitivo Conductual realizado en México, la terapia Cognitivo Conductual parte de la especial atención que se da a la parte cognitiva de la persona, entendiendo el amplio sentido de las ideas, los constructos, las creencias, la significancia de pensamientos, las expectativas, las atribuciones, etc. Reconociéndolos como procesos humanos de mayor importancia y el comienzo de la mayoría de los trastornos mentales. Se dice que esta terapia nace de Epicteto en el Siglo I donde pronunció la siguiente frase: No son las cosas mismas las que nos perturban, sino las opiniones que tenemos de las cosas. Sabiendo que la interacción entre los esquemas y la realidad se relaciona con las creencias dando resultados cognitivos, las distorsiones cognitivas son las creencias hechas realidad de forma distorsionada (Camacho, 2003).

En la revisión sistemática titulada Terapia Cognitivo Conductual: Antecedentes y Características en España se concluyó que desde los conceptos básicos del enfoque Cognitivo Conductual, en relación a las distorsiones cognitivas, se destaca que el aprendizaje es administrado cognitivamente, lo que hace que las personas respondan a las representaciones cognitivas más que a la situación que los causa, demostrando que al menos algunas formas de pensar pueden ser monitorizadas y/o alteradas, dando pie a que una intervención de corte terapéutica, cognitivo y conductual tenga un futuro promisorio en las personas (Becoña & Oblitas, 2017).

Estrategias de afrontamiento al estrés

Frente a un suceso potencialmente estresante, las personas reaccionamos de diferentes formas, como la sensación de tristeza, vacío o como un golpe negativo emocional profundo, así como la reacción de bendición y alivio en otras personas. El modelo en el que se basan los estudios actuales sobre situaciones y comportamientos relacionados al estrés es el de Lazarus

y Folkman, desarrollado en 1986 donde el estresor potencial (suceso externo) tiene implicancias positivas, negativas o neutras, las cuales tienen que ser medidas de acuerdo al daño producido en la actualidad, el futuro o supone un reto potencial dentro de la evaluación primaria; considerando la evaluación secundaria se busca reconocer si los recursos y capacidades de afrontamiento existentes son suficientes para superar el daño, la amenaza o el reto; y por último, dentro de la etapa del estrés en sí, se presenta la respuesta y reacción fisiológica, cognitiva, emocional y/o conductual (Vázquez et al., 2003).

El afrontamiento al estrés se refiere al conjunto de técnicas empleadas por una persona para superar el estrés ya presentado como reacción fisiológica, cognitiva, emocional y/o conductual. En esta investigación se tocan las estrategias de afrontamiento del cuestionario *COPE28* y *BriefCOPE*, los cuales son evaluaciones para adolescentes adaptadas para adultos padres de jóvenes con discapacidad peruanos por egresados de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos en Psicología, los cuales construyen la escala bajo los parámetros de las estrategias de afrontamiento enfocadas al problema, a la emoción, y a la evitación, donde cada una se desarrollan en sub características, como el afrontamiento activo, la planificación, el apoyo emocional, el apoyo instrumental, la reinterpretación positiva, la aceptación, la religión, la desconexión conductual, el desahogo, el uso de sustancias, el humor, la auto distracción, la negación, y la auto inculpación (Tanta-Luyo et al., 2019).

Las estrategias de afrontamiento enfocadas al problema buscan la solución con un enfrentamiento activo al estresor donde la persona es totalmente consciente y responsable de superar el problema, las estrategias enfocadas a la emoción buscan la cognición del problema llevándolo a pasar por filtros emocionales, sociales y culturales, y, por último, las estrategias enfocadas a la evitación, como su nombre lo dice, buscan evitar el problema como solución,

demostrando incapacidad por un afrontamiento activo. Los 14 factores son los siguientes (Cassareto & Chau, 2016).

1. El afrontamiento activo es poner en marcha acciones y aumentar los esfuerzos por hacer desaparecer el estresor de manera directa;
2. La planificación es cuando se administra la dirección, los pasos, recursos y estrategias a poner en marcha para afrontar un problema;
3. El apoyo emocional o apoyo social es obtener ayuda, consejos e información de personas que son competentes, cualificadas y capacitadas;
4. El uso de apoyo instrumental es adquirir apoyo en forma de comprensión y simpatía;
5. La reinterpretación positiva es mirar el problema por el lado positivo y a partir de ello mejorar y crecer;
6. La aceptación es admitir qué es real y que él problema ocurre;
7. La religión es cuando se tiende a acudir a la devoción espiritual, así como a ser creyente en momentos de dificultades, aumentando la participación en actos religiosos;
8. La desconexión conductual es disminuir los esfuerzos para tratar con el problema y también para lograr los objetivos, con los cuales, se entorpece al problema;
9. El desahogo es manifestar los sentimientos de malestar para aliviarse, de la mano de un aumento de la conciencia de ese malestar;
10. El uso de sustancias es el consumo de agentes psicoactivos como alcohol, otras drogas o medicamentos, con la finalidad de sentirse mejor, aguantar y resistir la situación o problema;
11. En el humor se usa las bromas sobre el problema para alivianar la carga emocional del problema;

12. La auto distracción es centrarse en otras actividades, tratando de distraerse y no concentrarse en la complicación;
13. La negación busca rechazar el inconveniente existente y la realidad;
14. La auto inculpación es el acto de asumir la responsabilidad de la situación que acontece o de lo sucedido.

En una investigación realizada en España por Moral-Jiménez y González-Sáez (2019) sobre Distorsiones Cognitivas y Estrategias de Afrontamiento en Jóvenes con Dependencia Emocional se demostró como dichos jóvenes presentan un perfil cognitivo característico y predispuesto a distorsiones cognitivas con estrategias de afrontamiento como el apoyo social, la religión o la negación, desmejorando sus percepciones diferenciales de sus interacciones afectivo-dependientes. Esta investigación, demostró la decadencia de las relaciones cuando la persona demuestra evidencia sobre alguna distorsión cognitiva y, sin tenerlo claro, usa algunas estrategias de afrontamiento que no están enfocadas en el problema, cronificando sus círculos sociales afectivo-dependientes.

Desde la perspectiva de Lazarus y Folkman (1986) se define al afrontamiento como los esfuerzos cognitivos y conductuales que cambian de forma constante, para desarrollar formas de manejar demandas específicas, externas y/o internas, evaluadas constantemente como una conducta que excede o desborda de los recursos de la persona. Estas estrategias de afrontamiento llegan a ser recursos desarrollados por el individuo para demandas específicas, externas o internas y se enumeran como: La búsqueda de alternativas, el conformismo, el control emocional, la evitación emocional, la evitación comportamental, la evitación cognitiva, la reacción agresiva, la expresión emocional abierta, la reevaluación positiva, la búsqueda de apoyo social, la búsqueda de apoyo profesional, la religión y el refrenar el

afrontamiento. Pérez y Rodríguez (2011) usaron la teoría de Lazarus y Folkman de 1986 para la creación de un programa de entrenamiento para paramédicos en Costa Rica donde encontraron como pre test una afectación de todas las áreas conductuales afectivas, somáticas, interpersonales, cognoscitivas y espirituales como desencadenantes de estrés; la aplicación del programa mostró la necesidad de aumentar, de manera integral, en áreas de auto cuidado, habilidades sociales, expresión de sentimientos y el manejo del estrés.

Otros autores describen la relación de las estrategias de afrontamiento como la teoría procesual que Lazarus desarrolló en 1966 donde, estas estrategias, son los esfuerzos cognitivos de utilidad y eficacia específica a demandas interpersonales, esto se ve utilizado en un estudio descriptivo sobre las estrategias de afrontamiento al estrés y estilos de conducta interpersonal en 162 universitarios de Extremadura en España, donde se encontró que existía diferencia estadísticamente significativa entre las estrategias de afrontamiento y el estrés general e interpersonal, evaluado con la Escala de Adjetivos Interpersonales con estilos de seguro-dominante, arrogante-calculador, frío de ánimo, reservado-introvertido, inseguro-dependiente, ingenuo-modesto, cálido-afectuoso y gregario-extravertido (Castaño & Del Barco, 2010).

En una revista de psiquiatría, se presentó una investigación titulada Estilos y Estrategias de Afrontamiento en Adolescentes, donde se analizó la regulación del estrés mediante el afrontamiento, conceptualizando los estilos como predisposiciones personales para hacer frente a diversas circunstancias, las cuales determinan el uso del afrontamiento con estabilidad temporal y situacional, conocidos como el estilo de afrontamiento centrado en el problema y centrado en la emoción, y las estrategias como las acciones empleadas en sí para asegurar el éxito del estilo de afrontamiento. Esta revisión sistemática se centró en el

afrontamiento de adolescentes, según estilo y estrategias, a la incapacidad de sobrellevar preocupaciones propias de su edad; se encontró que las adolescentes mujeres buscan el soporte social y la exploración de soluciones como principales estrategias, mientras que los adolescentes hombres son más pragmáticos, de forma que buscan la anulación del problema (Solís & Vidal, 2006).

Es claro precisar que, dentro de las estrategias de afrontamiento y como principal afectación psicológica de los últimos años, el estrés es definido dentro del enfoque transaccional como los elementos de estímulos, respuestas, mediadores y moduladores del estrés. Estos se desenvuelven como la amenaza latente, no consciente, con una valoración cognitiva severa (Dahab et al, 2010).

Relación entre las distorsiones cognitivas y estrategias de afrontamiento al estrés

No se han encontrado investigaciones locales anteriores con las mismas variables en la población que se pretende evaluar ahora por ser un tipo de cargo de excepción dentro del estado, el cual sigue en batallas judiciales por parte de los empleados por beneficios legales olvidados de hace bastantes años. Pero se ha estudiado en otras poblaciones, como es el caso de una investigación acerca de las distorsiones cognitivas y estrategias de afrontamiento en jóvenes con dependencia emocional demostrando la presencia constante de todas las distorsiones cognitivas excepto la Falacia de Razón, así como las estrategias de afrontamiento al estrés de Apoyo Social, Religión, Negación, Autoinculpación, Desconexión y Desahogo, y concluyendo que existe una correlación estadísticamente significativa, además del perfil cognitivo característico en jóvenes con dependencia emocional, presentando distorsiones cognitivas y estrategias de afrontamiento que cronifican la percepción diferencial de sus relaciones afectivas (Moral-Jiménez & González-Sáez, 2020).

En el caso de investigaciones realizadas a población militar destacan las variables de estrés, violencia, pensamientos distorsionados, esquemas desadaptativos como las más investigadas en dicho grupo, resaltando los resultados de pensamientos distorsionados hacia la mujer, así como el uso de violencia y esquemas desadaptativos tempranos con mayor predominancia a abandono e inhibición, concluyendo que a mayor puntaje de pensamientos distorsionados, se llega a incrementar la creencia de que dichas personas se llegan a esforzar en dar más de lo que reciben (Custodio, 2019).

La relación de las distorsiones cognitivas junto a las estrategias de afrontamiento al estrés pueden evaluar una correlación natural por el cómo se presentan en las poblaciones estudiadas en los últimos años, mientras la persona va desarrollando distintas distorsiones cognitivas por estresores de sus labores diarias, va demostrando algunas estrategias de afrontamiento a dichos estresores como respuesta natural frente a una adversidad, el inconveniente se presenta cuando las estrategias de afrontamiento aprendidas no son las mejores para enfrentar el problema, llevando a la persona a un círculo de frustración, sobre todo si el estresor se ve reforzado por una o varias distorsiones cognitivas desarrolladas (Vásquez et al., 2003).

Hipótesis

Existe relación entre las distorsiones cognitivas y las estrategias de afrontamiento al estrés en servidores públicos civiles del Tribunal Superior Militar Policial del Sur - Sede Arequipa.

Capítulo II. Diseño Metodológico

Método

El presente estudio fue de tipo cuantitativo, de nivel correlacional, ya que se pretendió encontrar la relación entre las variables de Distorsiones Cognitivas y Estrategias de Afrontamiento al estrés en los participantes, así como el grado de relación entre las distintas categorías. Este tipo de investigación pretende asociar conceptos, fenómenos, hechos o variables para su relación en términos estadísticos (Hernandez-Sampieri & Mendoza, 2018).

Esta investigación respondió a un solo tipo de población significativa dentro de la sociedad jurídico-militar peruana, extrapolable solo a las demás sedes del mismo rubro.

Instrumentos

Instrumento 1. Inventario de Pensamientos Automáticos / Distorsiones Cognitivas.

El inventario de pensamientos automáticos / distorsiones cognitivas adaptado por Kevin Naranjo en el 2020 para población adulta escolarizada / profesional latinoamericana obedece al inventario de pensamientos automáticos para adolescentes (IPA) desarrollado por Ruiz y Luján de 1991.

Esta adaptación a población latinoamericana, con una confiabilidad de .82 según los métodos de división de mitades Spearman – Brown y consistencia de ítem de .91 según la correlación de Alfa de Cronbach, es una prueba psicométrica para investigación que evalúa las quince distorsiones cognitivas contenidas en su teoría, dando como resultado el nivel “bajo”, “medio” y “alto” de cada una. La baremación centilar generalizada se divide entre “bajo” (0 – 45), “medio” (46 – 90) y “alto” (91 – 135), así como por cada una donde se repiten los baremos de “bajo” (0 – 3), “medio” (4 – 6) y “alto” (7 – 9) para cada distorsión cognitiva (Naranjo, 2020).

Instrumento 2. Inventario de Estrategias de Afrontamiento.

El Inventario de Estrategias de Afrontamiento al Estrés (COPE-28), que fue diseñada por Carver, Scheir y Weintraub en el año 1989, tiene como objetivo evaluar las catorce estrategias ante el estrés, y fue adaptada a Perú por Casuso en el año 1996, el cual presenta 28 ítems con confiabilidad mayor a .70 (Chávez et al., 2016), la cual ha sido actualizada por Mónica Cassaretto y Cecilia Chau para personas adultas con escolaridad y profesión peruanas.

Los 28 ítems se responden en una escala tipo Likert que va de 0 a 3, en la que 0 es “no, en absoluto” y 3 es “mucho”, con puntuaciones intermedias 1 “un poco” y 2 “bastante”, estos ítems se someten a la evaluación puntual por reactivo y se logran agrupar en Estrilos de Afrontamiento y Estrategias de Afrontamiento. Los índices alfa de Cronbach de las escalas varían entre .53 a .91. Sin embargo, análisis factoriales exploratorios y confirmatorios cuestionan la posibilidad de la organización de los estilos y encuentra débil evidencia para una estructura de 3 factores que organicen dichas escalas (afrontamiento centrado en tarea/aproximación, lo social/emocional y en la evitación). Hay que tener en cuenta que todos los ítems son positivos; a mayor puntuación en cada modo de afrontamiento mayor utilización de esa estrategia (Cassareto & Chau, 2016).

Instrumento 3. Ficha Sociodemográfica.

Se aplicó una ficha sociodemográfica elaborada por el autor donde se comprenden 05 datos fundamentales para el desarrollo de la presente investigación: Edad, sexo, estado civil, años de trabajo en la institución y personas a su cargo.

Participantes

Se utilizó un muestreo no probabilístico, por conveniencia, y estuvieron conformados por los 32 empleados públicos civiles de una sede en particular regional del Tribunal Superior

Militar Policial del Gobierno del Perú ubicada en Arequipa, el cuál es una institución pública dependiente del Fuero Militar Policial, que a su vez es un Órgano Constitucionalmente autónomo que tiene la misión de garantizar que las Fuerzas Armadas y Policía Nacional cumplan su rol de velar por la Defensa y Seguridad de la Nación, evitando que sus miembros se aparten de la Constitución y de las leyes (Gobierno del Perú, 2022).

Para un procedimiento estadístico de muestra no probabilística como el de esta investigación, el número de participantes en la muestra obedeció a una cuidadosa y controlada elección por parte del investigador en función de las variables de estudio, con pros como el valor de los resultados para la muestra en cuestión, y contras como la imposibilidad de extrapolación de resultados a otra población (Hernandez-Sampieri & Mendoza, 2018).

A continuación, se demuestran los resultados sociodemográficos de la muestra:

Tabla 1

Características sociodemográficas recogidas de la muestra

	Categorías	Frecuencia	%
Edad	20 – 35 años	12	37.5
	36 – 70 años	20	62.5
	Total	32	100
Sexo	Femenino	18	56.3
	Masculino	14	43.7
	Total	32	100
Estado Civil	Comprometido	10	31.3
	Sin compromiso	22	68.7
	Total	32	100
Años de Trabajo	0 – 20 años	17	53.1
	21 – + años	15	46.9
	Total	32	100
Personas a su Cargo	Sin personas a su cargo	32	100
	Con personas a su cargo	0	0
	Total	32	100

Nota. Elaboración propia.

En la Tabla 1, se exhibe la frecuencia y porcentaje de las características sociodemográficas empezando por la edad, donde predomina el grupo etario de 36 a 70 años (62.5%); el género femenino es predominante (56.3%) en las personas investigadas; la mayoría de la población investigada (68.7%) afirma estar comprometida con alguna otra persona en relación a su estado civil; la mayoría de las personas (53.1%) expresan tener hasta 20 años de antigüedad dentro de la institución; y el total de la población demuestra no tener responsabilidad alguna con personal bajo su mando.

Procedimiento

La recolección de datos se dio mediante la participación exclusiva de los 32 servidores públicos civiles de la institución en cuestión, para que accedan a la investigación de manera coordinada y voluntaria.

Al comenzar con la investigación, a los participantes se les proyectó un consentimiento informado donde se les solicitó el permiso necesario y la ficha sociodemográfica, a continuación, se presentaron las escalas en papel físico, donde se evaluó los tipos de Distorsiones Cognitivas y las Estrategias de Afrontamiento al estrés presentes, finalmente se agradeció la participación para luego pasar al proceso de datos estadísticos, así como el análisis teórico de los mismos.

Consideraciones éticas

La presente investigación cumplió con los factores principales de investigación ética establecidos por el grupo de Ciencia y Ética de la Organización Mundial de la Salud: Valor, validez científica, selección de sujetos justa, proporción favorable de riesgo / beneficio, consentimiento informado, y respeto por los participantes. Así mismo, el consentimiento informado cumplió los 3 principales puntos éticos: Información, comprensión y

consentimiento voluntario. (UCLA, 2005) Las consideraciones éticas profesionales de la psicología en cumplimiento de los elementos éticos universales se tuvieron en todo momento en cuenta (Ardila, 2011).

Análisis de datos

La información recolectada por medio de los instrumentos propuestos a cada variable se codificó a través de una base de datos en Microsoft Office Excel en su versión 2019, de manera que se pudieron asignar valores y cuantificar las respuestas obtenidas; luego se procesó mediante la prueba de normalidad de *Shapiro Wilk*, de forma seguida se utilizó el cociente *Rho de Spearman* para el valor de correlación, la comparación con variables categóricas se realizó mediante el método no paramétrico de la prueba U de *Mann Whitney*; todo mediante el programa *Jamovi* versión 2.2.5 para Windows 11.

En el caso de los datos sociodemográficos, para la edad se consideraron dos grupos etarios: de 20 a 35 años y de 36 a 70 años, ya que esta es la edad máxima en la que los trabajadores públicos en el Perú pueden laborar a su solicitud según el inciso A del artículo 35° del Decreto Legislativo 276 – Ley de Bases de la Carrera Administrativa; para el género o sexo se pensó masculino y femenino, para la antigüedad en la institución la división explícita era en grupos de 0 a 20 años y de 21 a más años ya que los servidores públicos podrían llegar a acumular muchos años más de dicha cantidad, y para el personal a su cargo se presentó el poseerlos o no, ya que todos los servidores públicos evaluados obedecen a algún superior pero ellos no desempeñan dicha responsabilidad, todo esto conseguido del formato físico aplicado (Anexo 2).

Capítulo III. Resultados

Resultados

Tabla 2

Prueba de normalidad de Shapiro-Wilk

Factores	Shapiro-Wilk W	Shapiro-Wilk p
Filtraje o abstracción selectiva	.707	< .001
Pensamiento polarizado	.783	< .001
Sobre generalización	.767	< .001
Interpretación del pensamiento	.688	< .001
Visión catastrófica	.82	< .001
Personalización	.172	< .001
Falacia de control	.849	< .001
Falacia de justicia	.848	< .001
Razonamiento emocional	.785	< .001
Falacia de cambio	.785	< .001
Etiquetas globales	.699	< .001
Culpabilidad	.6	< .001
Los debería	.831	< .001
Tener razón	.809	< .001
Falacia de recompensa divina	.855	< .001
Afrontamiento activo	.725	< .001
Planificación	.895	.005
Apoyo emocional	.925	.029
Apoyo instrumental	.91	.012
Reinterpretación positiva	.78	< .001
Aceptación	.905	.008
Religión	.857	< .001
Desconexión conductual	.859	< .001
Desahogo	.88	.002
Uso de sustancias	.412	< .001
Humor	.909	.011
Auto distracción	.922	.024
Negación	.863	< .001
Auto inculpación	.882	.002

Nota. Elaboración propia.

En la Tabla 2 se muestra los resultados de la prueba de normalidad por cada factor, realizado mediante la prueba de *Shapiro-Wilk*. Se utilizó este estadístico ya que se tenía una muestra menor a 50 sujetos.

En la Tabla 2 se observa que el valor de la significancia de cada factor estudiado es menor a .05, lo que indica que la distribución de datos es no normal, seguido a esta interpretación se utilizó el coeficiente de correlación *Rho de Spearman*.



Tabla 3

Frecuencia y porcentaje de los resultados de la evaluación de Distorsiones Cognitivas

Factores	Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Filtraje o abstracción selectiva	Alto	0	0
	Medio	7	21.88
	Bajo	25	78.13
Pensamiento polarizado	Alto	0	0
	Medio	0	0
	Bajo	32	100
Sobre generalización	Alto	0	0
	Medio	11	34.38
	Bajo	21	65.63
Interpretación del pensamiento	Alto	0	0
	Medio	32	100
	Bajo	0	0
Visión catastrófica	Alto	0	0
	Medio	10	31.25
	Bajo	22	68.75
Personalización	Alto	0	0
	Medio	0	0
	Bajo	32	100
Falacia de control	Alto	1	3.13
	Medio	29	90.63
	Bajo	2	6.25
Falacia de justicia	Alto	0	0
	Medio	10	31.25
	Bajo	22	68.75
Razonamiento emocional	Alto	0	0
	Medio	26	81.25
	Bajo	6	18.75
Falacia de cambio	Alto	0	0
	Medio	5	15.63
	Bajo	27	84.38
Etiquetas globales	Alto	0	0
	Medio	0	0
	Bajo	32	100
Culpabilidad	Alto	2	6.25
	Medio	2	6.25
	Bajo	28	87.50
Los deberías	Alto	0	0
	Medio	18	56.25
	Bajo	14	43.75
Tener razón	Alto	0	0
	Medio	12	37.50
	Bajo	20	62.50
Falacia de recompensa divina	Alto	8	25
	Medio	23	71.88
	Bajo	1	3.13

Nota. Elaboración propia.

En la Tabla 3, los resultados de la evaluación de Distorsiones Cognitivas demuestran una tendencia general al nivel Bajo de acuerdo con los baremos establecidos; se destacan los puntajes obtenidos en las Distorsiones Cognitivas de Interpretación del Pensamiento (32 personas o 100 %), Falacia de Control (30 personas o 93.76 %), Razonamiento Emocional (26 personas o 81.25 %) y Falacia de Recompensa Divina (31 personas o 96.88 %).



Tabla 4

Frecuencia y porcentaje de los resultados de la evaluación de Estrategias de Afrontamiento al

Estrés

Estrategias de afrontamiento	Indicador	Frecuencia	%
Afrontamiento activo	Mucho	24	75
	Bastante	7	21.88
	Un poco	1	3.13
	En absoluto	0	0
Planificación	Mucho	10	31.25
	Bastante	14	43.75
	Un poco	8	25
	En absoluto	0	0
Apoyo emocional	Mucho	7	21.88
	Bastante	10	31.25
	Un poco	11	34.38
	En absoluto	4	12.50
Apoyo instrumental	Mucho	2	6.25
	Bastante	8	25
	Un poco	17	53.13
	En absoluto	5	15.63
Reinterpretación positiva	Mucho	22	68.75
	Bastante	8	25
	Un poco	2	6.25
	En absoluto	0	0
Aceptación	Mucho	14	43.75
	Bastante	17	53.13
	Un poco	1	3.13
	En absoluto	0	0
Religión	Mucho	8	25
	Bastante	9	28.13
	Un poco	15	46.88
	En absoluto	0	0
Desconexión conductual	Mucho		
	Bastante	1	3.13
	Un poco	5	15.63
	En absoluto	18	56.25
Desahogo	Mucho	8	25
	Bastante	1	3.13
	Un poco	9	28.13
	En absoluto	13	40.63
Uso de sustancias	Mucho	9	28.13
	Bastante	1	3.13
	Un poco	4	12.50
	En absoluto	27	84.38
Humor	Mucho	0	0
	Bastante	1	3.13
	Un poco	4	12.50
	En absoluto	27	84.38
Auto distracción	Mucho	1	3.13
	Bastante	10	31.25
	Un poco	17	53.13
	En absoluto	4	12.50
Auto distracción	Mucho	9	28.13
	Bastante	13	40.63
	Un poco	10	31.25
	En absoluto	0	0

Negación	Mucho	0	0
	Bastante	3	9.38
	Un poco	19	59.38
	En absoluto	10	31.25
Auto inculpación	Mucho	2	6.25
	Bastante	6	18.75
	Un poco	19	59.38
	En absoluto	5	15.63

Nota. Elaboración propia.

En la Tabla 4, los resultados de la evaluación de Estrategias de Afrontamiento al estrés de acuerdo con los baremos establecidos se destacan los puntajes obtenidos en las estrategias de Afrontamiento Activo (31 personas o 96.88 %), Reinterpretación Positiva (30 personas o 93.75 %) y Aceptación (31 personas o 96.88 %).

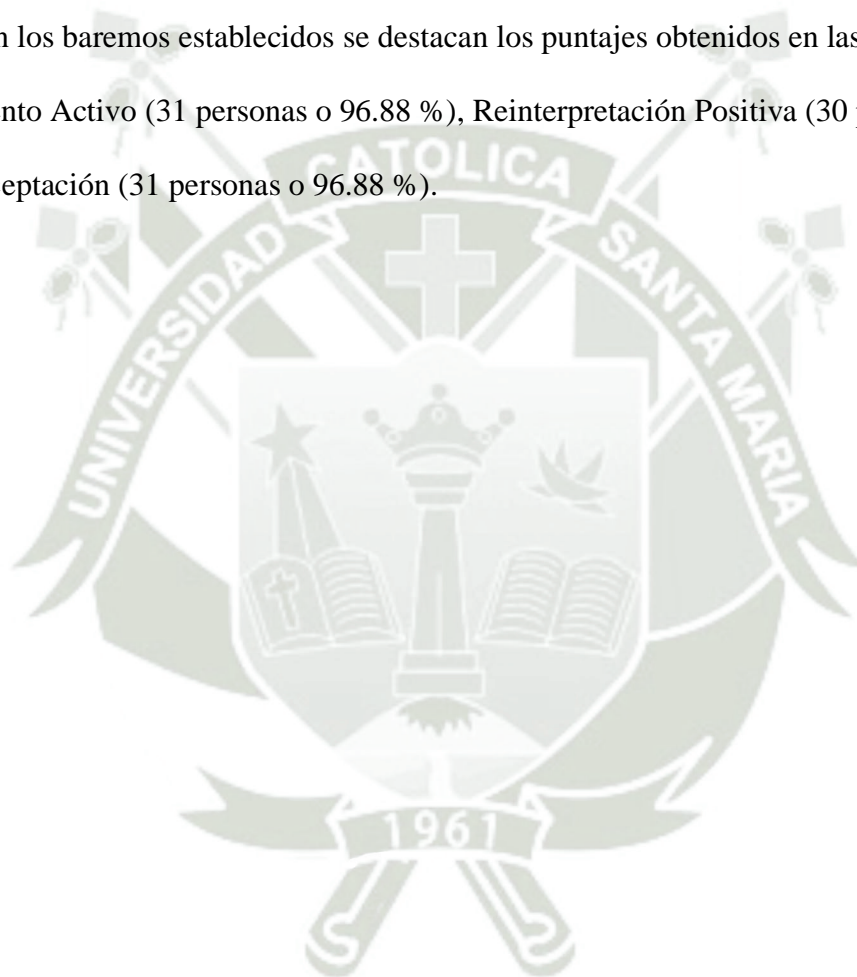


Tabla 5

Matriz de comparación entre las Distorsiones Cognitivas y las características sociodemográficas de la población mediante la prueba U de Mann Whitney

	Edad	Sexo	E. Civil	Ant.
	<i>p val.</i>	<i>p val</i>	<i>p val</i>	<i>p val</i>
Filtraje	.847	.225	.720	.835
Pensamiento polarizado	.844	.165	.982	.483
Sobre generalizar	.048	.232	.487	.219
Interpretación de Pensamiento	.658	.574	.473	.302
Visión catastrófica	.247	.888	.730	.237
Personalizar	.478	.413	.544	.381
Falacia de control	.895	.492	.291	.153
Falacia de justicia	.686	.031	.387	.032
Razonamiento emocional	.213	.144	.983	.375
Falacia de cambio	.281	.506	.103	.932
Etiqueta global	.283	.662	.282	.664
Culpabilidad	.831	.172	.265	.565
Los “debería”	.757	.615	.846	.522
Tener razón	.011	.510	1	.183
Falacia de recompensa divina	.051	.766	.217	.004

Nota. Elaboración propia.

En la Tabla 5 se presenta la matriz de comparación entre las Distorsiones Cognitivas y las características sociodemográficas de la población mediante la prueba U de *Mann Whitney* donde los resultados muestran diferencia estadísticamente significativa entre la edad y Tener

Razón (.011), el género y Falacia de Justicia (.031), la antigüedad en la institución y Falacia de Justicia (.032) y de Recompensa Divina (.004) ya que el valor de p es menor a α ($\alpha = .05$) en esos casos. Se consideró no utilizar los resultados de una desviación estándar ya que la población no mantiene una distribución normal, lo que ocasionaría el reflejo no adecuado de la variabilidad de los datos.



Tabla 6

Matriz de comparación entre las Estrategias de Afrontamiento al Estrés y las características sociodemográficas de la población mediante la prueba U de Mann Whitney

	Edad	Género	E. Civil	Ant.
	<i>p val.</i>	<i>p val</i>	<i>p val</i>	<i>p val</i>
Afrontamiento activo	.271	.213	.908	.716
Planificación	.474	.938	.852	.630
Apoyo emocional	.004	.042	.029	.076
Apoyo instrumental	.543	.635	.703	.813
Reinterpretación positiva	.156	.794	.562	.391
Aceptación	.088	.652	.983	.459
Religión	.690	.275	.661	.333
Desconexión conductual	.951	.450	.482	.540
Desahogo	.810	.234	.900	.861
Uso de sustancias	.069	.952	.723	.611
Humor	.624	.576	.012	.439
Auto distracción	.028	.440	.535	.409
Negación	.839	.843	.408	.664
Auto inculpación	.888	.289	.475	.495

Nota. Elaboración propia.

En la Tabla 6 se presenta la matriz de comparación entre las Distorsiones Cognitivas y las características sociodemográficas de la población mediante la prueba U de *Mann Whitney* donde los resultados muestran diferencia estadísticamente significativa entre la edad con Apoyo Emocional (.004) y Auto distracción (.028), el género con Apoyo Emocional (.042), el

estado civil con Apoyo Emocional (.029) y Humor (.012); ya que el valor de p es menor a α ($\alpha = .05$) en esos casos. Se consideró no utilizar los resultados de una desviación estándar ya que la población no mantiene una distribución normal, lo que ocasionaría el reflejo no adecuado de la variabilidad de los datos.



Tabla 7

Matriz de correlación Rho de Spearman entre las Distorsiones Cognitivas y las Estrategias de Afrontamiento al Estrés

		AA	P	AE	AI	RP	A	R	Dc	Dh	S	H	Ad	N	Ai
FI	<i>rho</i>	-.083	0	.077	-.132	-.144	-.049	.212	-.125	.102	-.222	-.136	-.092	-.18	-.137
	<i>p val.</i>	.65	.999	.675	.471	.432	.79	.245	.496	.579	.221	.459	.618	.324	.453
PP	<i>rho</i>	-.152	.178	.015	.084	-.143	.17	.012	.064	.319	-.15	.096	.011	.046	-.006
	<i>p val.</i>	.405	.328	.935	.647	.436	.352	.947	.727	.075	.413	.602	.954	.804	.973
SG	<i>rho</i>	-.153	-.007	.401	.089	-.165	.04	-.43	-.064	.064	-.087	-.009	.186	-.52	.081
	<i>p val.</i>	.403	.968	.023	.629	.367	.83	.014	.729	.728	.636	.96	.307	.002	.66
IP	<i>rho</i>	.123	-.152	-.288	-.008	-.031	.01	-.191	.068	-.13	-.001	-.128	-.253	-.084	-.035
	<i>p val.</i>	.503	.407	.11	.966	.868	.955	.296	.711	.479	.997	.484	.163	.648	.848
VC	<i>rho</i>	-.238	-.434	-.13	-.292	-.201	-.342	.084	.082	-.143	-.006	.001	-.512	.277	.101
	<i>p val.</i>	.189	.013	.478	.104	.27	.056	.648	.657	.436	.976	.996	.003	.124	.582
P	<i>rho</i>	.341	.268	.278	.274	.267	.231	-.03	.244	.23	.077	.286	.287	.223	.111
	<i>p val.</i>	.056	.138	.123	.13	.139	.203	.871	.178	.206	.675	.112	.111	.219	.547
FCo	<i>rho</i>	.022	-.03	.003	.132	.033	.002	.116	-.115	.299	.069	.064	.136	-.026	.065
	<i>p val.</i>	.904	.87	.986	.472	.857	.99	.528	.53	.096	.709	.727	.457	.888	.723
FJ	<i>rho</i>	.103	.211	.22	.029	-.071	-.007	-.007	-.091	-.027	.124	.048	.261	.021	.158
	<i>p val.</i>	.575	.245	.226	.874	.7	.969	.969	.62	.882	.5	.793	.15	.91	.387
RE	<i>r</i>	-.119	.176	-.119	-.014	.133	-.258	-.16	.343	-.098	.077	.17	.056	.325	.059
	<i>p val.</i>	.516	.335	.517	.94	.469	.154	.383	.055	.593	.676	.353	.762	.07	.748
FCa	<i>rho</i>	.201	-.332	.272	-.082	-.244	.149	-.194	-.498	-.231	-.089	-.032	-.148	-.27	.16
	<i>p val.</i>	.27	.063	.132	.655	.179	.416	.288	.004	.204	.628	.861	.419	.134	.383
EG	<i>rho</i>	-.115	-.002	-.017	-.209	-.152	.124	.232	-.046	-.112	-.214	-.497	-.044	.125	-.069
	<i>p val.</i>	.53	.989	.928	.25	.405	.499	.201	.804	.542	.24	.004	.811	.495	.706
C	<i>rho</i>	-.064	.243	-.076	0	.056	.432	.154	.14	.092	-.188	-.275	-.037	.241	-.071
	<i>p val.</i>	.729	.18	.68	.999	.76	.014	.399	.446	.618	.302	.128	.84	.184	.699
D	<i>rho</i>	.132	.199	.002	.248	-.055	-.065	.365	.346	.051	-.19	.011	.067	.402	.266
	<i>p val.</i>	.471	.276	.991	.171	.764	.722	.04	.052	.782	.298	.95	.716	.022	.141
TR	<i>rho</i>	-.142	-.224	-.386	-.278	-.084	-.231	.043	-.038	-.086	.139	.006	-.358	.122	-.169
	<i>p val.</i>	.439	.219	.029	.123	.649	.203	.814	.838	.64	.447	.973	.044	.506	.355
FRD	<i>rho</i>	-.073	.163	-.238	.038	-.084	-.123	.01	.431	.048	.235	-.087	-.128	.237	.07
	<i>p val.</i>	.691	.371	.189	.837	.649	.502	.957	.014	.795	.196	.637	.484	.192	.705

Nota. Las abreviaturas encontradas en la Tabla 7 representan: “rho” el estadístico Rho de Spearman representado; “p val.” es el valor de significancia estadística, correlación o p valor. Asimismo, la primera columna se compone de “FI” o filtraje, “PP” o pensamiento polarizado, “SG” o sobre generalización, “IP” o interpretación del pensamiento, “VC” o visión catastrófica, “P” o personalización, “FCo” o falacia de control, “FJ” o falacia de justicia, “RE” o razonamiento emocional, “FCa” o falacia de cambio, “EG” o etiquetas globales, “C” o culpabilidad, “D” o los debería, “TR” o tener razón y “FRD” o falacia de recompensa divina; la primera fila se compone de “AA” o afrontamiento activo, “P” o planificación, “AE” o apoyo emocional, “AI” o apoyo instrumental, “RP” o reinterpretación positiva, “A” o aceptación, “R” o religión, “Dc” o desconexión conductual, “Dh” o desahogo, “S” o uso de sustancias, “H” o humor, “Ad” o auto distracción, “N” o negación y “Ai” o autoinculpación. Elaboración propia.

En la Tabla 7 se presenta la matriz de correlación *Rho de Spearman* entre las dimensiones evaluadas de las Distorsiones Cognitivas y las Estrategias de Afrontamiento al estrés. Se encontró correlación positiva entre Sobre generalización con Apoyo Emocional (.023), Religión (.014) y Negación (.002); Visión Catastrófica con Planificación (.013) y Auto distracción (.003); Falacia de Cambio con Desconexión Conductual (.004); Etiquetas Globales con Humor (.004), Los Debería con Religión (.004) y Negación (.022); Tener Razón con

Apoyo Emocional (.029) y Auto distracción (.044), así como la Falacia de Recompensa Divina con Desconexión Conductual (.014) presentando un valor de p menor o igual a alpha ($\alpha = .05$). En todas las demás comparaciones se encontró correlación negativa ($p > .05$), a excepción de las combinaciones entre Filtraje y Planificación, así como Culpabilidad y Apoyo Instrumental con el valor rho de 0, lo que significa la inexistencia de correlación.



Discusión

La investigación tuvo por objetivo determinar la relación entre distorsiones cognitivas y estrategias de afrontamiento al estrés en servidores públicos civiles del Tribunal Superior Militar Policial del Sur - Sede Arequipa., además de considerar, como objetivos secundarios, los resultados de las evaluaciones psicológicas de las variables, así como la correlación de las Distorsiones Cognitivas y las Estrategias de Afrontamiento al estrés con los grupos etarios, el género, el estado civil, los años de trabajo en la institución y personas bajo su cargo de la muestra.

Los resultados se presentan en matriz de correlación *Rho de Spearman* y según los objetivos respectivamente, comenzando por la confirmación de correlación positiva entre las dimensiones de Sobre generalización con Apoyo Emocional, Religión y Negación; Visión Catastrófica con Planificación y Auto distracción; Falacia de Cambio con Desconexión Conductual; Etiquetas Globales con Humor; Los Debería con Religión y Negación; Tener Razón con Apoyo Emocional y Auto distracción, así como la Falacia de Recompensa Divina con Desconexión Conductual como parte del objetivo general; dentro de las correlaciones de las características de la muestra con las Distorsiones Cognitivas, así como por parte de los objetivos específicos, se comparó y confirmó la diferencia estadística de las siguientes dimensiones: la edad con Tener Razón y Apoyo Emocional, el género con Falacia de Justicia y Apoyo Emocional, el estado civil con Apoyo Emocional y Humor, la antigüedad en la institución con Falacia de Justicia y de Recompensa Divina; En el caso de las correlaciones negativas, se puede destacar la Falacia de Recompensa Divina y Religión que, como supuesto, debería presentar una correlación positiva, pero en la muestra resultó negativa aparentemente por el hecho de que sea población no normal, así como las características exclusivas de las

personas evaluadas donde, al comienzo de la investigación, se esperaba que resultara con correlación positiva.

Estos resultados pueden interpretarse por medio de las combinaciones que se forman al momento de hacer los análisis estadísticos. Las Distorsiones Cognitivas se comparan a las Estrategias de Afrontamiento formando parejas estadísticas, estas demuestran comparaciones positivas y negativas; a efectos de la investigación se tomaron en cuenta las relaciones positivas, como es el caso de la Sobre generalización con Apoyo Emocional, Religión y Negación donde se puede presumir, por descripción etimológica, la relación que puede existir, ya que las personas al utilizar la sobre generalización en sus actividades y pensamientos, encuentra más conveniente utilizar las estrategias de afrontamiento nombradas; así mismo, todas las demás correlaciones toman el mismo patrón de significado para encontrar la posible correlación literaria.

Hay que tener en cuenta que la población no es la ideal ya que no se compone de personas comunes de la sociedad, sino personal responsable de características netamente militares, pero de ejercicio civil (Ponce, 2021); la muestra está constituida por servidores públicos civiles pertenecientes al Tribunal Superior Militar del Sur, ya que existen otros dos tribunales en todo el país, la sede del sur-oriente y el norte; estas tres sedes responden a la institución central llamada Fuero Militar Policial del Perú, la cual es el órgano autónomo encargado de la administración de justicia y cumplimiento de reglas de los efectivos militares y policiales en el país. Las personas que conforman dicha muestra son solo las personas civiles con carreras técnicas o profesionales al servicio del personal militar o policial, de armas o asimilados manejando carpetas y actividades de alta complejidad y confidencialidad (Gobierno del Perú, 2022).

Esta investigación se apoyó en varios textos científicos dentro de los análisis, pero se destaca la investigación de Santiago en el 2021 estudiando el estrés, la personalidad y el afrontamiento en personal militar en México, el cual obtuvo resultados similares, como el que no había una relación objetiva entre las estrategias de afrontamiento y la personalidad, pero, curiosamente, si había relación estadísticamente significativa entre el tipo de estrategia utilizada y el estrés, dejando en evidencia que las personas evaluadas escogen su estrategia de afrontamiento frente al tipo de problema experimentado, sobre todo en características típicas como los años de antigüedad en su institución, el estar en servicio activo y/o el cargo de responsabilidad que administran. Estos indicadores llevarían a varias conductas de riesgo psicosocial según el autor.

Por otro lado, Chávez et al. en el 2016 investigaron sobre las estrategias de afrontamiento frente al estrés académico que utilizan algunos estudiantes de una academia preuniversitaria en Perú donde encontraron que los jóvenes tienden a preferir, en su mayoría, las estrategias de afrontamiento basadas en el problema, de forma activa junto a la reinterpretación positiva o la auto distracción, una estrategia típica del apartado de evitación. Los investigadores llegaron a concluir que el estudiante al llegar a reconocer sus propias competencias y habilidades puede administrar su estrategia de afrontamiento al estrés de manera objetiva y centrada en el problema, pero algunas afecciones ajenas a este pueden hacerlo escoger una estrategia de evitación, ya sea aprendida o desarrollada según el autor.

Así mismo, para ahondar en el tema del tipo de población adyacente, Vilela en el 2013 describe la relación entre Burnout y personalidad en enfermeras de un hospital militar en Perú, encontrando que las características de la personalidad de las profesionales de la salud guardan relación directamente significativa al desarrollo de *burnout* o síndrome del quemado por estrés

laboral; esto se debe a la correlación existente entre el agotamiento emocional, la despersonalización y la falta de realización personal con la personalidad de extroversión, la cual se enteramente mellada, sin apertura al cambio, agradabilidad ni conciencia de grupo. A esto acota la investigadora que el clima social laboral del hospital militar en cuestión es precario, con ausencia de trato amable y recompensas sociales.

Cabe resaltar en esta investigación que los resultados guardan concordancia con la exploración en la cual se halló cierta inspiración, ya que los hallazgos de la investigación de Moral-Jiménez y González-Sáez en el 2019 sobre las Distorsiones Cognitivas y Estrategias de Afrontamiento en Jóvenes con Dependencia Emocional, se destaca que del total del 24.89% de jóvenes con dependencia emocional usan el apoyo social, la religión, la negación, la autoinculpación, la desconexión y el desahogo como estrategias de afrontamiento y todas las distorsiones cognitivas, a excepción de la falacia de la razón; Si bien es cierto que la población no es la misma, los resultados se presentan en una matriz de *Rho de Spearman* y son notablemente variados a los de esta pesquisa, el método es similar y los resultados estadísticamente equivalentes.

Conforme a todo lo señalado, la mayoría de distorsiones en la población evaluada son administradas mediante pocas estrategias de afrontamiento y de manera empírica, dejando abierta la posibilidad de errores en su manejo y por lo tanto baja probabilidad de poder sobrellevar las consecuencias de dichas distorsiones, lo que conllevaría a que los resultados en este estudio, así como la concordancia con varias investigaciones, demuestran la fortaleza y relevancia de este, los cuales pueden guiar a nuevas investigaciones dentro de la misma población en diferentes localidades de nuestro país.

Conclusiones

Primera. Existe correlación positiva entre Distorsiones Cognitivas y Estrategias de Afrontamiento en servidores públicos civiles del Tribunal Superior Militar Policial del Sur - Sede Arequipa, específicamente entre las dimensiones de Sobre generalización con Apoyo Emocional, Religión y Negación; Visión Catastrófica con Planificación y Auto distracción; Falacia de Cambio con Desconexión Conductual; Etiquetas Globales con Humor, Los Debería con Religión y Negación; Tener Razón con Apoyo Emocional y Auto distracción, así como la Falacia de Recompensa Divina con Desconexión Conductual; y correlación negativa en todas las demás combinaciones de dimensiones.

Segunda. Las Distorsiones Cognitivas más comunes en la muestra son Interpretación del Pensamiento, la Falacia de Control, el Razonamiento Emocional y la Falacia de Recompensa Divina. Las Estrategias de Afrontamiento al Estrés más comunes en la muestra son el Afrontamiento Activo, Reinterpretación Positiva y Aceptación.

Tercera. Existe diferencia estadísticamente significativa entre la edad y Tener Razón, el género y Falacia de Justicia, la antigüedad en la institución y Falacia de Justicia y de Recompensa Divina en servidores públicos civiles del Tribunal Superior Militar Policial del Sur - Sede Arequipa.

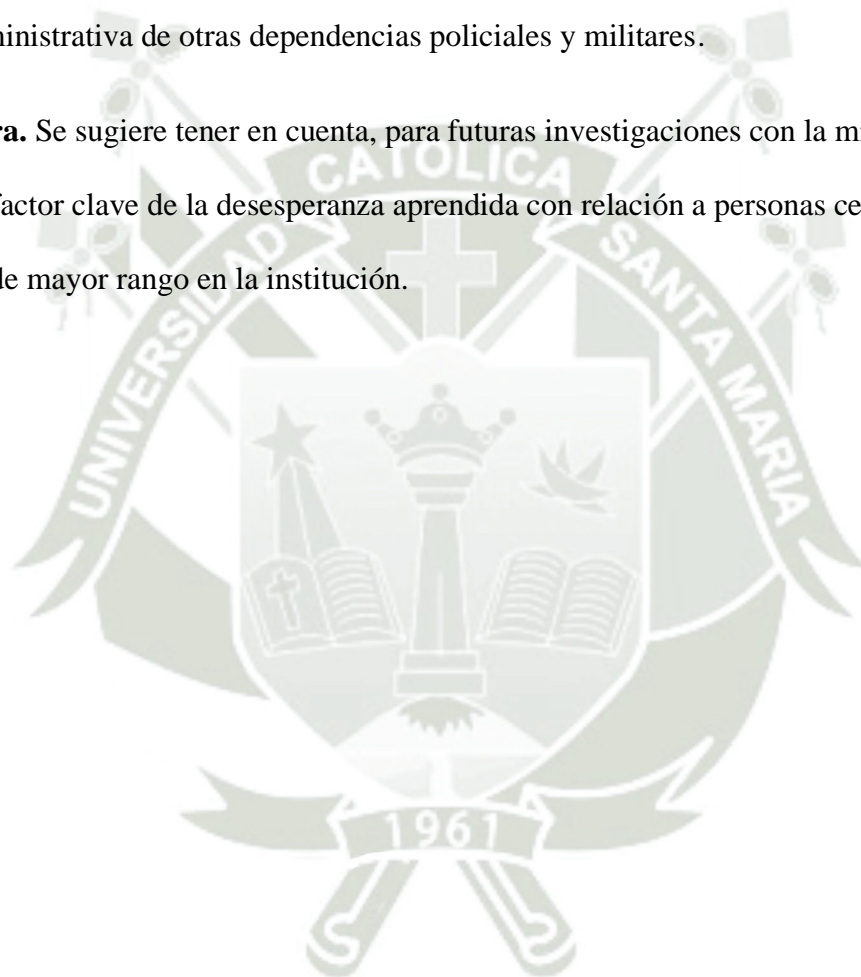
Cuarta. Existe diferencia estadísticamente significativa entre la edad con Apoyo Emocional y Auto distracción, el género con Apoyo Emocional, el estado civil con Apoyo Emocional y Humor en servidores públicos civiles del Tribunal Superior Militar Policial del Sur - Sede Arequipa.

Sugerencias

Primera. Se sugiere estudiar la correlación en la continuación del estudio, con un muestreo mayor al actual en los demás Tribunales Superiores Militares en las regiones de Lima y Piura.

Segunda. Se sugiere profundizar los aspectos prácticos de la investigación en la población administrativa de otras dependencias policiales y militares.

Tercera. Se sugiere tener en cuenta, para futuras investigaciones con la misma población, el factor clave de la desesperanza aprendida con relación a personas cercanas que son militares de mayor rango en la institución.



Limitaciones

Primera. La disponibilidad de los servidores civiles no fue la esperada por el tipo de servicio que realizan y a esto se sumaron las condiciones de la pandemia por COVID 19, el esquema mental de la población frente a evaluaciones exteriores y el sesgo que esto genera.



Referencias

- Ardila, R. (2011). *Una declaración de principios éticos en psicología para toda la humanidad*. 8(1), 14-18. Revista Eureka.
- Beck, A., Rush, J., Shaw, B., & Emery, G. (2005). *Terapia cognitiva de la depresión* (19.^a ed.). Desclée de Brower.
- Beck, J. (2021). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (3.^a ed.). The Guilford Press.
<https://lccn.loc.gov/2020006172>
- Becoña, E., Oblitas, L. (2017). *Terapia Cognitivo Conductual. Antecedentes y características*. Instituto Salamanca. <https://instsal.me/lrgmd>
- Camacho, J. (2003). *El ABC de la terapia cognitiva*. Fundación Foro 1(1).
<https://www.fundacionforo.com/pdfs/archivo23.pdf>
- Cassareto, M., & Chau, C. (2016). *Afrontamiento al estrés: Adaptación del cuestionario COPE en universitarios de Lima*. 2(42), 95-109. https://doi.org/1.21865/RIDEP42_95
- Castaño, E., Del Barco, B. (2010). *Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal*. I. Journal of Psychology and Psychological Therapy 10(2) pp. 245-257. <https://www.ijpsy.com/volumen10/num2/260/estrategias-de-afrontamiento-delestrs-ES.pdf>
- Chávez, M., Ortega, E., & Palacios, M. (2016). *Estrategias de afrontamiento frente al estrés académico que utilizan los estudiantes de una academia preuniversitaria de Lima metropolitana* [Tesis de Licenciatura, Universidad Peruana Cayetano Heredia].
<https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/2.5.12866/100/Estrategias%20de%20afrontamiento%20frente%20al%20estrés%20académico%20que%20utilizan%20los%2>

Oestudiantes%20de%20una%20academia%20preuniversitaria%20de%20Lima%20Metropolitana%2c%20enero%202016.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Dahab, J., Rivadeneira, C., Minici, A. (2010). *El enfoque cognitivo transaccional del estrés*. Revista de Terapia Cognitivo Conductual. <https://cetecic.com.ar/revista/pdf/el-enfoque-cognitivo-transaccional-del-estres.pdf>

Gobierno del Perú. (2022). *Tribunal Superior Militar Policial* [Web Oficial]. <https://www.gob.pe/fmp>

Granados M., H. (2019). *Prevalencia, severidad y factores asociados al estrés laboral en soldados que realizan el Servicio Militar Voluntario, Guarnición Militar Arequipa*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Católica de Santa María]. <https://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/2863069>

Hernandez-Sampieri, R., & Mendoza Torres, C. (2018). *Metodología de la Investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta* (1.ª ed.). Mc Graw Hill Education.

Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra. (2017). *Gestión de riesgos psicosociales interpersonales* [Slides]. <https://www.navarra.es/NR/rdonlyres/C6E35254-3D5A-4D29-887D-2DFD0BB753E2/402334/VISUALIZACIONFolletoPrevencionRiesgosPsicosociales.pdf>

Lazarus, R., & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. España: Martínez Roca.

Leiva, J. (2022). *Estilos de vida, estado nutricional y salud mental en el personal militar del Ala Aérea N°3 de la Fuerza Aérea del Perú - Arequipa*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Católica de Santa María].

<https://tesis.ucsm.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/2.5.12920/11767/7.2822.M.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Ley N° 29131. *Ley del Régimen Disciplinario de las Fuerzas Armadas*. (09 de noviembre de 2007). Normas Legales N° 357034. Diario Oficial El Peruano.

Ley N° 30714. *Ley que Regula el Régimen Disciplinario de la Policía Nacional del Perú*. (30 de diciembre de 2017). Normas Legales N° 1602597-1. Diario Oficial El Peruano.

Ley N° 30947. *Ley de Salud Mental*. (23 de mayo de 2019). Normas Legales N° 1772004-1. Diario Oficial El Peruano.

Naranjo, K. (2020). *Cualidades esenciales de análisis psicométrico del inventario de pensamientos automáticos-distorsiones cognitivas de Ruiz y Lujan, en el pilotaje de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Paul Dirac de la ciudad de Quito en el año lectivo 2019-2020* [Tesis de Licenciatura, Universidad Central del Ecuador]. <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/21782/1/T-UCE-0010-FIL-923.pdf>

Moral-Jiménez, M. V., y González-Sáez, M. E. (2020). *Distorsiones Cognitivas y Estrategias de Afrontamiento en Jóvenes con Dependencia Emocional*. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 11 (1), 15-3. <https://doi.org/1.23923/j.rips.202.01.032>

Pérez, M., Rodríguez, N. (2011). *Estrategias de afrontamiento: un programa de entrenamiento para paramédicos de la Cruz Roja*. *Revista Costarricense de Psicología* 30(1). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4836523>

Ponce, H. (2021). *El estrés y su influencia en el ejercicio de las prácticas militares del Ejército del Perú* [Tesis de Licenciatura, Escuela Militar de Chorrillos «Crl. Francisco Bolognesi»].

http://repositorio.escuelamilitar.edu.pe/bitstream/handle/EMCH/887/2021_PONCE.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Rodríguez, E. (2009). *La terapia centrada en esquemas de Jeffrey Young*. Av. Psicología 17(1).

<http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2009/edgarrodriguez.pdf>

Santiago, N. (2021). *Estrés, personalidad y afrontamiento en personal militar* [Tesis de Maestría, Universidad de León].

<https://buleria.unileon.es/bitstream/handle/10612/14031/SANTIAGO%20GALLEGO%2c%20NURIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Solís, C., Vidal, A. (2006). *Estilos y estrategias de afrontamiento en adolescentes*. Revista de Psiquiatría y Salud Mental Hermilio Valdizan 7(1). http://www.hhv.gob.pe/wp-content/uploads/Revista/2006/I/3-ESTILOS_Y ESTRATEGIAS_DE_AFRONTAMIENTO.pdf

Tanta-Luyo, A., Quispe Fernandez, M., Serpa Barrientos, A., & Ardiles Guevara, D. (2019). *Diseño y validación de la escala de afrontamiento al estrés en padres de hijos con discapacidad*. 2019, 22(2), 22. <http://dx.doi.org/1.15381/rinvp.v22i2.17426>

UCLA (2005). *Statement of ethical values*. 2005. <https://compliance.ucla.edu/statement-of-ethical-values>

Vázquez, C., Crespo, M., & Ring, J. M. (2003). *Estrategias de afrontamiento*. Medición clínica en psiquiatría y psicología (Vol. 5, pp. 425-435).

http://www.psicosocial.net/historico/index.php?option=com_docman&view=download&alias=94-estrategias-de-afrontamiento&category_slug=trauma-duelo-y-culpa&Itemid=100225

Vilela, Y. (2013). *Burnout y personalidad en enfermeras de un hospital militar* [Tesis de Licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú].

https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/2.5.12404/5106/VILELA_ALEMAN_YULIANA_HOSPITAL_MILITAR.pdf?sequence=1&isAllowed=y



Anexos

Anexo 1

Consentimiento informado aplicado a la muestra.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas a los cuestionarios junto a la entrevista serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas.

Usted acepta participar voluntariamente en la investigación titulada “Distorsiones Cognitivas Y Estrategias De Afrontamiento Al Estrés En Servidores Públicos Civiles Del Tribunal Superior Militar Policial Del Sur - Sede Arequipa”, realizada por el bachiller en Psicología Zevallos Delgado, Sebastian Pablo de la Universidad Católica de Santa María para optar el título de Licenciado en Psicología.

Ha sido informado sobre la naturaleza y los propósitos de la investigación, y entiende que los datos obtenidos en el estudio pueden ser publicados o difundidos con fines científicos.

¿Acepta participar en este estudio de investigación?

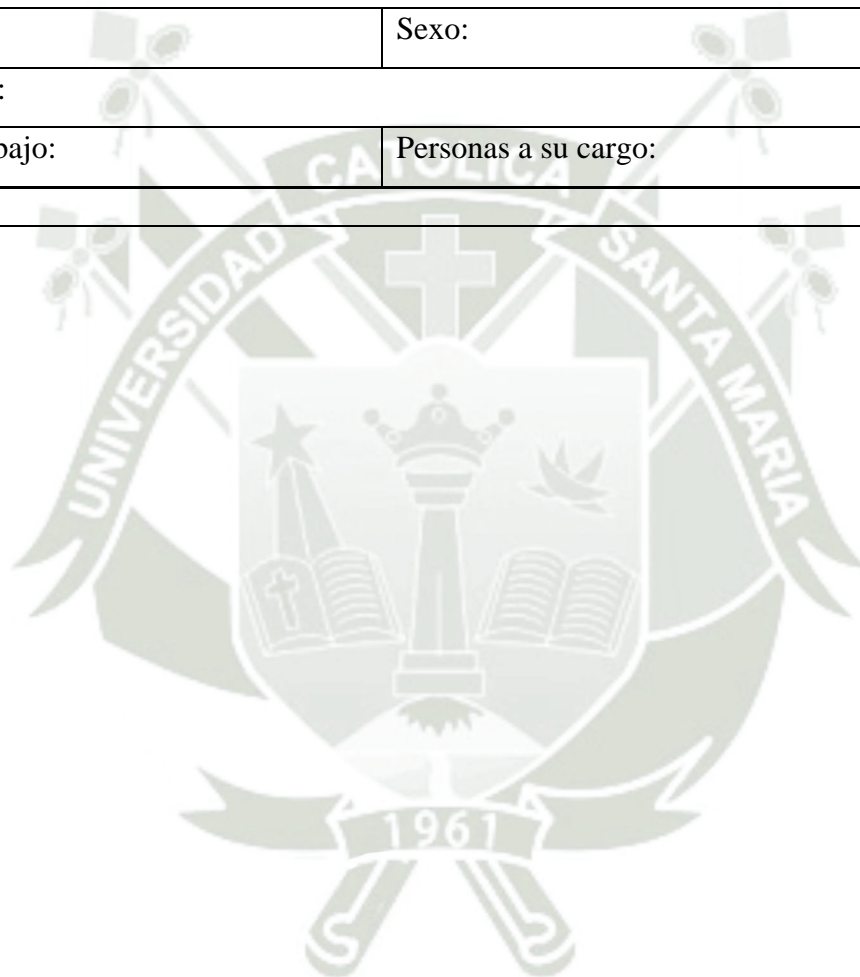
Si () No ()

FIRMA

Anexo 2

Ficha de datos sociodemográficos.

FICHA DE DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS	
<p>Por favor, EN CONFORMIDAD con su compromiso dentro de esta investigación, por favor, rellene la siguiente información; Tenga en cuenta que esto solo servirá con fines estadísticos:</p>	
Edad:	Sexo:
Estado civil:	
Años de trabajo:	Personas a su cargo:



Anexo 3

Adaptación del Inventario de Estrategias de Afrontamiento al Estrés COPE28 de Carver, Scheir y Weintraub, a población peruana por Casuso.

INVENTARIO DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

1. Concentro todos mis esfuerzos en afrontar los desafíos durante mi trabajo.
2. Intento conseguir que alguien me ayude o aconseje sobre qué hacer para disminuir el estrés laboral.
3. Intento hallar consuelo en mi religión o creencias religiosas.
4. Digo cosas para liberar sentimientos desagradables provocados por el estrés laboral.
5. Recorro a otras actividades para relajarme.
6. Intento proponer una estrategia sobre qué hacer en caso de sentirme estresado(a).
7. Trato de ver el lado positivo de la situación en la que me encuentro.
8. Acepto la realidad de la situación académica en la que estoy.
9. Consigo apoyo emocional de otras personas cuando me siento estresado(a).
10. Utilizo alcohol u otras drogas para sentirme mejor.
11. Me echo la culpa cuando no puedo manejar el estrés laboral.
12. Me río de la situación que me produce estrés laboral.
13. Renuncio a intentar ocuparme de la situación que me genera estrés durante mi trabajo.
14. Rezo o medito.
15. Me digo a mi mismo “esto no es real”.
16. Expreso mis sentimientos negativos cuando me siento estresado por mi trabajo.
17. Aprendo a vivir con situaciones estresantes propias del trabajo.
18. Planifico la forma de afrontar el estrés generado por el trabajo.
19. Hago algo para pensar menos en la situación que me genera estrés.
20. Busco el lado positivo de lo que está sucediendo.
21. Utilizo sustancias adictivas para ayudarme a manejar el estrés académico.

22. Consigo que otras personas me ayuden o aconsejen cuando me siento muy estresado(a).
23. Renuncio al intento de hacer frente una situación estresante en mi trabajo.
24. Tomo medidas para intentar mejorar en mi trabajo.
25. Me critico a mí mismo.
26. Hago bromas para salir del estrés laboral.
27. Consigo el consuelo y la comprensión de alguien cuando me siento estresado(a).
28. Me niego a creer que haya sucedido algún acontecimiento que me produzca estrés laboral.



Anexo 4

Adaptación del Inventario de Pensamientos Automáticos IPA de Ruiz y Luján, a población peruana por Naranjo.

INVENTARIO DE PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS

1. No puedo soportar ciertas cosas que me pasan.
2. Solamente me pasan cosas malas.
3. Todo lo que hago me sale mal.
4. Sé que piensan mal de mí.
5. ¿Y si tengo alguna enfermedad grave?
6. Soy inferior a la gente en casi todo.
7. Si otros cambiaron su actitud yo me sentiría mejor.
8. ¡No hay derecho a que me traten así!
9. Si me siento triste es porque soy un enfermo mental.
10. Mis problemas dependen de los que me rodean.
11. Soy un desastre como persona.
12. Yo tengo la culpa de todo lo que me pasa.
13. Debería de estar bien y no tener estos problemas sé que tengo la razón y no me entienden.
14. Sé que tengo la razón y no me entienden.
15. Aunque ahora sufra algún día tendré mi recompensa.
16. Es horrible que me pase esto.
17. Mi vida es un continuo fracaso.
18. Siempre tendré este problema.
19. Sé que me están mintiendo y engañando.
20. ¿Y si me vuelvo loco y pierdo la cabeza?
21. Yo soy superior a la gente en casi todo.
22. Yo soy responsable del sufrimiento de los que me rodean.
23. Si me quisieras de verdad no me tratarían así.

24. Me siento culpable, y es porque he hecho algo malo.
25. Si tuviera más apoyo no tendría estos problemas.
26. Alguien que conozco es un *****.
27. Otros tienen la culpa de lo que me pasa.
28. No debería de cometer estos errores.
29. No quiere reconocer que estoy en lo cierto.
3. Ya vendrán tiempos mejores.
31. Es insostenible, no puedo aguantar más.
32. Soy incompetente e inútil.
33. Nunca podré salir de esta situación.
34. Quieren hacerme daño.
35. ¿Y si les pasa algo malo a las personas a quienes quiero?
36. La gente hace las cosas mejor que éllo.
37. Soy una víctima de mis circunstancias.
38. No me tratan como deberían hacerlo y me merezco.
39. Si tengo estos síntomas es porque soy un enfermo.
4. Si tuviera mejor situación económica no tendría estos problemas.
41. Soy un neurótico.
42. Lo que pasa es que un castigo me merezco.
43. Debería recibir más atención y cariño de otros.
44. Tengo razón, y voy a hacer lo que me da la gana.
45. Tarde o temprano me irán las cosas mejor.

Anexo 5

Documento de solicitud y permiso de ejecución de evaluaciones en la población.

**SOLICITO: Autorización para realizar Trabajo de
Investigación en el TSPMS**

Sr. Crl. EP Wander Saúl Muñoz Pantigoso
Presidente del Tribunal Superior Militar Policial del Sur


Yo, Sebastian Pablo Zevallos Delgado, identificado
con DNI N° 72190738, con domicilio Calle
Tronchadero N° 805 – Cayma. Ante Ud.
Respetuosamente me presento y expongo:

Que, habiendo culminado la carrera profesional de
Psicología en la Universidad Católica de Santa María, solicito a Ud. se sirva otorgarme
autorización para realizar mi trabajo de investigación en la institución que Ud.
dignamente preside, titulada **"Distorsiones Cognitivas y Estrategias de Afrontamiento en
Servidores Públicos de Arequipa"** para optar el grado de **Licenciado en Psicología**
comprometiéndome a mantener la información recogida de manera confidencial y sin
ningún otro propósito que no sean los de esta investigación.

POR LO EXPUESTO,

Pido a Ud. acceder a mi solicitud lo que conllevará
a obtener mis metas y objetivos profesionales.

Arequipa, 03 de octubre del 2022


Sebastian Pablo Zevallos Delgado
Bachiller en Psicología

