



**UCV**  
UNIVERSIDAD  
CÉSAR VALLEJO

## **FACULTAD DE HUMANIDADES**

**ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

**EFFECTOS DEL PROGRAMA COGNITIVO CONDUCTUAL EN LA  
DISMINUCIÓN DE LA ANSIEDAD DE PERSONAL TROPA DE UNA  
INSTITUCIÓN MILITAR**

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:**

**LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

**AUTORA**

**FUSTER GUILLEN, DIANA EMELY**

**ASESOR**

**DR. VALLEJOS SALDARRIAGA, JOSÉ.**

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

**PSICOLOGÍA ORGANIZACIONAL**

**LIMA – PERÚ**

**2014**

Nombre:

Dr. José Luis Vallejos Saldarriaga.

Presidente

---

Nombre:

Mg. Mariuccia Ángeles Donayre

Secretaria

---

Nombre:

Lic. David Carlos Ventura

Vocal

A Dios que me dio el don de la sabiduría y la humildad, a mis padres por su apoyo incondicional y a mis hermanas que son mi fortaleza y me motivan a esforzarme para ser mejor cada día.

## AGRADECIMIENTOS

Mi agradecimiento especial y sincero a todas aquellas personas que me han ayudado e influido durante el curso de mi vida, y me han servido de motivación y guía para seguir adelante hasta la culminación de esta investigación.

Agradezco a Dios por brindarme cada de una de las experiencias que me ayudaron a crecer y ser mejor; y por guiar mis pasos por el sendero de la psicología que ha traído a mi vida muchos retos y satisfacciones.

A mi madre, Victoria Guillen Sifuentes y mi Padre Víctor Fuster Ayala por su compromiso, apoyo y ejemplo, que influyeron en mi formación y desarrollo como persona.

Agradecer a mis hermanos Lenin Cruz, Darwin Fuster, John Fuster, Fiorella Fuster, quienes fueron partícipes de cada uno de mis logros e influyeron también en ello. Mi especial agradecimiento a mi hermana y excelente profesional Dra. Fuster Guillen Doris Elida, por su apoyo moral y guía para el desarrollo de la presente investigación.

Quiero agradecer, a todos aquellos catedráticos que han sido formadores y luminarias para guiar mi aprendizaje y encaminarme en ésta investigación brindándome no sólo conocimientos sino también su apoyo y calor humano: Dra. Fuster Guillen Doris Elida, Norabuena Roger, Kaneco Aguilar Juan, Jessica Calizaya, y Dr. José Vallejos Saldarriaga, sin el cual no hubiese sido posible la realización de esta investigación. Muchas gracias.

## PRESENTACIÓN

Señores miembros del Jurado:

En cumplimiento del Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad César Vallejo presento ante ustedes la Tesis titulada "efectos del programa cognitivo conductual en la disminución de la ansiedad de personal tropa de una institución militar", la misma que someto a vuestra consideración y espero que cumpla con los requisitos de aprobación para obtener el título Profesional de Licenciada en Psicología.

Diana Emely Fuster Guillen

**INDICE**

Página de jurado	li
Dedicatoria	lii
Agradecimiento	lv
Declaratoria de autenticidad	v
Presentación	vi
Índice	vii
Índice de tablas	ix
Resumen	xi
Abstract	xii
<b>I. INTRODUCCIÓN</b>	<b>14</b>
1.1. Problema	45
1.1.1. General	45
1.1.2. Especificas	45
1.2. Objetivos	46
1.2.1. General	46
1.2.2. Específicos	46
1.3. Hipótesis	47
1.3.1. General	47
1.3.2. específicos	47
<b>II. MARCO METODOLÓGICO</b>	<b>49</b>
2.1. Variable	50
2.1.1. Variable independiente	50
2.1.2. Variable dependiente	50
2.2. Operacionalización de variable	51
2.3. Metodología	55
2.4. Tipo de estudio	55
2.5. Diseño de investigación	55
2.6. Población, muestra y muestreo	56
2.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	57
2.8. Método de análisis de datos	66

2.9. Aspectos éticos	68
III. RESULTADOS	69
IV. DISCUSIÓN	86
V. CONCLUSIONES	89
VI. RECOMENDACIÓN	92
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	94
ANEXOS	100

## INDICE DE TABLAS

Tabla 1	Operacionalización de variable: Programa cognitivo conductual	50
Tabla 2	Operacionalización de variable : Ansiedad	51
Tabla 3	Operacionalización de variable :Ansiedad estado	52
Tabla 4	Operacionalización de variable :Ansiedad rasgo	53
Tabla 5.	Puntajes para interpretación - categorías del STAI	61
Tabla 6.	Índice de consistencia interna mediante Alfa de Cronbach para la Escala de Ansiedad estado.	62
Tabla 7	Índice de consistencia interna mediante Alfa de Cronbach para la Escala de Ansiedad rasgo.	62
Tabla 8	Correlación ítem – test para la para la Escala de Ansiedad estado	63
Tabla 9.	Correlación ítem – test para la para la Escala de Ansiedad rasgo.	64
Tabla 10	Prueba de normalidad de los datos de la Ansiedad-Estado	65
Tabla 11.	Prueba de normalidad de los datos de la Ansiedad-Rasgo	66
Tabla 12.	Frecuencias y porcentajes de la variable demográfica edad en el grupo experimental	69
Tabla 13.	Frecuencias y porcentajes de la variable demográfica edad en el grupo control	69
Tabla 14.	Frecuencias y porcentajes de la variable demográfica sexo en el grupo experimental	70
Tabla 15.	Frecuencias y porcentajes de la variable demográfica sexo en el grupo control	70
Tabla 16.	Frecuencias y porcentajes de la variable demográfica grado de instrucción militar en el grupo experimental.	71
Tabla 17.	Frecuencias y porcentajes de la variable demográfica grado de instrucción militar en el grupo control.	71
Tabla 18	Ansiedad – Estado en el personal tropa de una institución militar según test y grupo	72
Tabla 19	Ansiedad – Rasgo en el personal tropa de una institución militar según test y grupo	73
Tabla 20	Ansiedad – estado en personal tropa de una institución militar según test, grupo y género	74



Tabla 21	Ansiedad – Rasgo en personal tropa de una institución militar según test, grupo y género	75
Tabla 22	Ansiedad – estado en personal tropa de una institución militar según test, grupo y edad	76
Tabla 23	Ansiedad – rasgo en personal tropa de una institución militar según test, grupo y edad	77
Tabla 24	Ansiedad – estado en personal tropa de una institución militar según test, grupo y grado	78
Tabla 25	Ansiedad – rasgo en personal tropa de una institución militar según test, grupo y grado	79
Tabla 26	Prueba de comparación de grupos para la variable ansiedad-estado	80
Tabla 27	Prueba de comparación de grupos para la variable ansiedad-rasgo.	80
Tabla 28	Prueba de comparación de grupos para la variable ansiedad-estado según género.	81
Tabla 29	Prueba de comparación de grupos para la variable ansiedad-rasgo según género	81
Tabla 30	Prueba de comparación de grupos para la variable ansiedad-estado según edad	82
Tabla 31	Prueba de comparación de grupos para la variable ansiedad-rasgo según edad	82
Tabla 32	Prueba de comparación de grupos para la variable ansiedad-estado según grado de instrucción	83
Tabla 33	Prueba de comparación de grupos para la variable ansiedad- rasgo según grado de instrucción	84

## RESUMEN

En la presente investigación se tuvo como propósito determinar el efecto del programa cognitivo conductual en la disminución de la ansiedad estado – rasgo en personal tropa de una institución militar. La muestra estuvo conformada por 20 integrantes para el grupo experimentan los cuales participaron de 8 sesiones del programa y 20 integrantes para grupo control entre varones y mujeres comprendidos entre 18 a 25 años del escuadrón de tropa. El instrumento utilizado fue la Escala de Ansiedad Estado - Rasgo (STAY) de M. Spielberger. El Tipo de investigación es aplicada, el diseños experimental, la perteneciente a la categoría cuasi- experimental. Por resultados encontrados se concluye: que el programa cognitivo conductual tiene un efecto positivo para la disminución de la ansiedad estado - rasgo.

*Palabras clave: ansiedad, programa, militares.*

## **ABSTRACT**

In the present investigation was to determine the effect of cognitive-behavioral program in reducing anxiety state - trait personal troop of a military institution. The sample consisted of 20 members for the group experience which participated in 8 sessions of the program and control group to 20 members between men and women falling between 18 to 25 Squadron troop. The instrument used was the Scale of State - Trait Anxiety (STAY) M. Spielberger. The type of research is applied; the design is experimental, belonging to the quasi-experimental category. For results it is concluded, that the cognitive behavioral program has a positive effect on the reduction of state anxiety - trait.

Keywords: anxiety, program, military.