

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



TESIS

**RESILIENCIA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN EL
PERSONAL DE TROPA SERVICIO MILITAR DEL
“CUARTEL TARAPACÁ – TACNA”, 2021**

Para obtener el Título Profesional de:

Licenciada en Psicología

Presentada por:

Bach. Chabeli Milagros Casas Mogrovejo

Asesor:

Mag. Glenda Vilca Coronado

TACNA - PERÚ

2022

Agradecimientos

A mis queridos padres, quienes me han apoyado incondicionalmente en el proceso y para culminar mis estudios. A mi alma máter Universidad Privada de Tacna, por poner en mi formación a profesionales que guiaron mis conocimientos y valores.

Al Dr. Marcelino Valdivia por permitirme recordar la importancia de la investigación, su sentido del humor y paciencia.

A la Mag. Glenda Vilca por su asesoría y el aporte para este logro importante.

Al comandante general de la Tercera Brigada de Caballería de Tacna, quien me abrió las puertas de su Institución para poder continuar con el desarrollo de mi investigación.

A la Directora del Policlínico militar, por brindarme su apoyo constante.

Expresarle mi gratitud y estima.

Al Jefe de Instalación del Cuartel Tarapacá, por las facilidades que me brindó.

Expresarle mi respeto y gratitud.

A Sonia y Nelida, equipo de Servicio de Psicología del Cuartel Tarapacá, quienes con su experiencia, entusiasmo y proactividad han aportado en este logro.

A cada uno de los participantes que conforman el personal de tropa por su predisposición y su tiempo.

Dedicatoria

La presente investigación se la dedico a mis padres y a mi hermano que me apoyan, son mi soporte y me dan aliento para continuar creciendo como ser humano y profesionalmente. Los amo más de lo que las palabras pudieran expresar.

Título

Resiliencia y bienestar psicológico en el personal de tropa servicio militar del
“Cuartel Tarapacá – Tacna”, 2021

Autor

Bach. Chabeli Milagros Casas Mogrovejo

Asesor

Mag. Glenda Vilca Coronado

Línea de Investigación

Medición de las condiciones de vida psicológica, social y cultural de la
comunidad regional.

Sub línea de investigación

Bienestar psicológico y sistemas relacionales

Índice de Contenidos

Agradecimientos	ii
Dedicatoria	iii
Índice de Contenidos	v
Índice de Tablas	viii
Índice de Figuras	x
Resumen	xi
Abstract	xii
Introducción	1
Capítulo I: El Problema	3
1.1. Determinación del Problema	3
1.2. Formulación del Problema	7
1.3. Justificación de la Investigación	7
1.4. Objetivos	9
1.5. Antecedentes del Estudio	9
1.6. Definiciones Básicas	19
Capítulo II: Fundamento Teórico Científico de Resiliencia	25
2.1. Definición	25
2.2. Dimensiones de la Resiliencia	26
2.3. Factores de la Resiliencia	27
2.4. Modelos y Teorías de la Resiliencia	30
2.5. Resiliencia	35
2.6. Perfil de la Persona Resiliente	37
2.7. Resiliencia en el Ámbito Militar	41
2.8. Evaluación de la Resiliencia	43

Capítulo III: Fundamento Teórico Científico de Bienestar Psicológico	45
3.1. Definición	45
3.2. Constructos del Bienestar	46
3.3. Dimensiones del Bienestar Psicológico	48
3.4. Modelos y Teorías del Bienestar	51
3.5. Bienestar Psicológico y Psicología Positiva	56
3.6. Bienestar Psicológico y Resiliencia	57
3.7. Bienestar Psicológico y la Vida Militar	59
3.8. Evaluación del Bienestar Psicológico	62
Capítulo IV: Metodología	63
4.1. Enunciado de las Hipótesis	63
4.2. Operacionalización de las Variables y Escalas de Medición	63
4.3. Tipo y Diseño de Investigación	65
4.4. Ámbito de la Investigación	66
4.5. Unidad de Estudio, Población y Muestra	67
4.6. Procedimientos, Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos	68
Capítulo V: Los Resultados	71
5.1. Trabajo de Campo	71
5.2. Diseño de Presentación de los Resultados	72
5.3. Resultados	73
5.3.1. Variable Resiliencia	73
5.3.2. Según Dimensiones de Variable Resiliencia	75
5.3.3. Variable Bienestar Psicológico	83
5.3.4. Según Dimensiones de Variable Bienestar Psicológico	85
5.3.5. Resultados Descriptivos sobre las variables Resiliencia y Bienestar Psicológico en el personal de tropa servicio militar – Tacna, 2021.	93
5.4. Comprobación de las Hipótesis	95
5.4.1. Comprobación de Primera Hipótesis Específica	96
5.4.2. Comprobación de Segunda Hipótesis Específica	98

5.4.3. Comprobación de Tercera Hipótesis Específica	100
5.4.4. Comprobación de Hipótesis General	103
5.5. Discusión de resultados	105
Capítulo VI: Conclusiones y Sugerencias	113
6.1. Conclusiones	113
6.2. Sugerencias	114
Referencias	117
Anexos	133
Anexo A. Matriz de Consistencia	134
Anexo B. Carta de Presentación	137
Anexo C. Acta de Compromiso de Confidencialidad	138
Anexo D. Carta de aceptación	139
Anexo E. Información sobre Datos sociodemográficos	1431
Anexo F. Información sobre Datos sociodemográficos	143

Índice de Tablas

Tabla 01 Operacionalización de Variable Resiliencia	64
Tabla 02 Operacionalización de la Variable Bienestar Psicológico	65
Tabla 03 Tabla de frecuencias de los niveles de la variable Resiliencia	73
Tabla 04 Tabla de frecuencias de los niveles de la dimensión Ecuanimidad	75
Tabla 05 Tabla de frecuencias de los niveles de la dimensión Confianza y sentirse bien solo	77
Tabla 06 Tabla de frecuencias de los niveles de la dimensión Aceptación de uno mismo	79
Tabla 07 Tabla de frecuencias de los niveles de la dimensión Perseverancia	81
Tabla 08 Tabla de frecuencias de los niveles de la variable Bienestar psicológico	83
Tabla 09 Tabla de frecuencias de los niveles de la dimensión Aceptación de sí mismo/Control de situaciones	85
Tabla 10 Tabla de frecuencias de los niveles de la dimensión Vínculos Psicosociales	87
Tabla 11 Tabla de frecuencias de los niveles de la dimensión Autonomía	89
Tabla 12 Tabla de frecuencias de los niveles de la dimensión Proyectos	91
Tabla 13 Tabla de contingencia de las variables Resiliencia y Bienestar Psicológico	93
Tabla 14 Prueba de normalidad según el estadístico de Kolmogorov-Smirnov	95
Tabla 15 Prueba χ^2 de Pearson sobre bondad de ajuste: resiliencia	96
Tabla 16 Prueba χ^2 de Pearson sobre bondad de ajuste: bienestar psicológico	99
Tabla 17 Coeficiente de correlación ρ de Spearman bienestar psicológico y resiliencia	100
Tabla 18 Significancia de relación según el coeficiente de correlación Rho Spearman	101
Tabla 19 Prueba χ^2 de Pearson sobre independencia: bienestar psicológico y resiliencia	103

Tabla 20 Estadísticos descriptivos de la variable Edad	142
Tabla 21 Estadísticos descriptivos de la variable Sexo	144

Índice de Figuras

Figura 01 Diseño de investigación correlacional	66
Figura 02 Gráfico de barras de los niveles de la variable Resiliencia	73
Figura 03 Gráfico de barras de los niveles de la dimensión Ecuanimidad	75
Figura 04 Gráfico de barras de los niveles de la dimensión Confianza y sentirse bien solo	77
Figura 05 Gráfico de barras de los niveles de la dimensión Aceptación de uno mismo	79
Figura 06 Gráfico de barras de los niveles de la dimensión Perseverancia	81
Figura 07 Gráfico de barras de los niveles de la variable Bienestar Psicológico	83
Figura 08 Gráfico de barras de los niveles de la dimensión Aceptación de sí mismo/Control de situaciones	85
Figura 09 Gráfico de barras de los niveles de la dimensión Vínculos Psicosociales	87
Figura 10 Gráfico de barras de los niveles de la dimensión Autonomía	89
Figura 11 Gráfico de barras de los niveles de la dimensión Proyectos	91
Figura 12 Histograma de la variable edad	142
Figura 13 Gráfico de la variable sexo	144

Resumen

El propósito de la presente investigación fue determinar la relación que existe entre la resiliencia y bienestar psicológico. El tipo de investigación por su finalidad es básica, por el nivel de conocimiento es descriptivo-correlacional. El diseño utilizado es no experimental y transversal. Se aplicó la técnica de encuesta tipo test, para la variable resiliencia se utilizó la Escala Resiliencia desarrollada por Wagnild y Young (1993) adaptado y validado por Castilla (2014); y para la variable bienestar psicológico se usó la Escala BIEPS-A desarrollada por Casullo (2002) validado en Perú por Robles (2020). El muestreo fue no probabilístico por conveniencia y estuvo constituido por 252 miembros del personal de tropa servicio militar del Cuartel Tarapacá, de edades comprendidas entre 18 y 26 años. Los resultados obtenidos demuestran que existe una relación positiva entre la resiliencia y bienestar psicológico; logrando hallar que el nivel predominante de resiliencia es alto (42.2%); asimismo el nivel predominante de bienestar psicológico es alto (50.4%). Concluyendo que existe una relación positiva muy fuerte entre la resiliencia y bienestar psicológico ($r=.86$), es decir, los valores altos de bienestar psicológico tienden a estar acompañados de valores altos de resiliencia en el personal de tropa servicio militar del “Cuartel Tarapacá – Tacna”.

Palabras claves: Aceptación de uno mismo, aceptación de sí mismo/control de situaciones, autonomía, bienestar psicológico, confianza y sentirse bien solo, ecuanimidad, perseverancia, proyectos, vínculos psicosociales

Abstract

The purpose of this research was to determine the relationship between resilience and psychological well-being. The type of research for its purpose is basic, for the level of knowledge is descriptive-correlational. The design used is non-experimental and transversal. The technique that was applied was the multiple choice survey, for the resilience variable was used the Resilience Scale developed by Wagnild and Young (1993) adapted and validated by Castilla (2014); and for the Psychological well-being variable, it was applied the BIEPS-A Scale developed by Casullo (2002) validated in Peru by Robles (2020). The sampling was non-probabilistic for convenience and consisted of 252 military service troop personnel from the Tarapacá Barracks, aged between 18 and 26 years. The results obtained show that there is a positive relationship between resilience and psychological well-being; managing to find that the predominant level of resilience is high (42.2%); Likewise, the predominant level of psychological well-being is high (50.4%). Concluding that there is a very strong positive relationship between resilience and psychological well-being ($r=.86$), that is, high values of psychological well-being tend to be accompanied by high levels of resilience in the staff of the military service troop from the "Tarapacá-Tacna Barracks".

Keywords: Self-acceptance, self-acceptance/control of situations, autonomy, psychological well-being, confidence and feeling good alone, equanimity, perseverance, projects, psychosocial bonds

Introducción

Durante años se ha realizado investigaciones sobre el bienestar psicológico y resiliencia en el ser humano, constituidos como componentes importantes en beneficio de la salud mental. En ese sentido, el tema del presente estudio resulta relevante, ya que el contexto militar tiene características particulares para el desempeño de sus funciones y su desarrollo personal, por lo que se espera un grado de ajuste ante situaciones, desarrollo de capacidades que fomente su bienestar pese a factores estresantes que pudieran experimentar, en beneficio de minimizar efectos negativos.

La historia de la humanidad, como la primera y segunda guerra mundial, ha aportado a reconocer cómo muchos militares han logrado sobresalir exitosamente ante dichas adversidades, mientras que otros llegaban a desarrollar psicopatologías graves. Este fue uno de los puntos de partida que impulsó el desarrollo de la psicología en las Fuerzas Armadas, quienes con el surgimiento de la Psicología Positiva, adoptaron aportes de la misma para potenciar sus esfuerzos sobre la resiliencia y así salvaguardar el bienestar en su personal. Si bien es cierto que existen estudios más exhaustivos sobre el presente tema a nivel internacional, en nuestra región se carece de ello. Los textos explorados, explican que la psicología en este ámbito une sus esfuerzos para reforzar aspectos que cumplan una función protectora en esta población.

Teniendo en cuenta lo anterior, el objetivo de la presente investigación es establecer la relación entre la resiliencia y el bienestar psicológico en el personal de tropa servicio militar del “Cuartel Tarapacá – Tacna”, 2021. Este trabajo presenta los siguientes capítulos:

En el capítulo I, se presenta el planteamiento del problema, la formulación de las preguntas, la justificación, los objetivos generales y específicos, los antecedentes de la investigación y las definiciones operacionales.

En el capítulo II y III, se abordan las bases teóricas de las variables, cada una con sus respectivas dimensiones, modelos, teorías y relación con el contexto militar.

En el capítulo IV, se encuentra el marco metodológico, que contiene las hipótesis, la operacionalización de cada variable de estudio, el tipo y diseño de investigación, la población, la muestra, procedimientos, técnicas e instrumentos aplicados.

En el capítulo V, se presentan los resultados del trabajo y la comprobación de las hipótesis.

Por último, en el capítulo VI, se consignan las conclusiones y recomendaciones de la tesis de investigación.

Capítulo I

El Problema

1.1. Determinación del Problema

La emergencia sanitaria producto de la COVID-19 ha recaído sobre toda la humanidad, afectando aspectos personales, familiares y laborales. El Ministerio de Salud (2020b) ha identificado como uno de los grupos con mayor riesgo a las Fuerzas Armadas, estimando un incremento de la incidencia de trastornos mentales de acuerdo a su grado de vulnerabilidad. En Perú, las Fuerzas Armadas conforme a la ley, el servicio militar es de carácter voluntario, permite ejercer el derecho y deber constitucional de participar en defensa nacional.

El Cuartel Tarapacá de Tacna cada período integra nuevos miembros al personal de tropa servicio militar; durante el año 2021 el servicio de psicología identificó la predisposición a la desertión en este grupo, situación que permitió hallar dificultades como niveles bajos de autoestima, desmotivación, agotamiento, problemas de pareja, vínculos familiares inestables, inestabilidad emocional producto de la separación de sus hogares, ya que gran parte de ellos son procedentes de otras regiones del país, adaptación a nuevos hábitos de la vida militar, horarios y funciones producto de la crisis sanitaria. Autores como Loaiza y Posada (2016) exponen que este ámbito además de la vida personal, también implica la demanda para afrontar situaciones relacionadas a su formación, debido a diversos factores relacionados principalmente a su rigurosa estructura jerárquica, práctica de valores y respeto por normas éticas que tienen un papel importante como modelos de conducta a la idiosincrasia de las tareas y funciones que realizan.

Yarnell et al. (2019) y Reyes y Tonato (2021) indican que los factores de riesgo en esta población se encuentra relacionada con las prácticas de su estilo de vida, por eso es importante fomentar y promocionar el desarrollo de mecanismos a favor de la salud mental y reducir posibles consecuencias como el estrés

postraumático, depresión, ansiedad y consumo de sustancias. El interés por el estudio del bienestar psicológico en el personal de tropa surge por ser una población susceptible a factores que puedan afectar su salud a nivel físico y psicológico, e implica capacidades cognitivas que permitan la autoevaluación de aspectos positivos y negativos, autonomía, vínculos sociales saludables y satisfacción sobre la vida; y los datos encontrados en dicho cuartel engloban el concepto.

El director de la Organización Mundial de la Salud (2020) reconoce que “una buena salud mental es absolutamente fundamental para la salud y el bienestar en general” (p.1), partiendo de esta premisa, se reconoce que la crisis sanitaria se ha convertido en un problema de salud pública, agravando y aumentando nuevos casos a los preexistentes. Se halló que el 89% de 130 países señalaban disponer una inversión de recursos para afrontar la situación, pero la realidad fue que apenas el 17% de ellos tenían las herramientas necesarias, siendo esta una de las principales causas que desencadenó una serie de dificultades en el bienestar psicológico a nivel mundial. Los datos detectados no han sido alentadores, la Organización Panamericana de la Salud (2020) hace hincapié que la depresión y ansiedad se han constituido como “principales causas de discapacidad” y el consumo de sustancias ha aumentado y representa el 10% de morbilidad.

Las investigaciones en países en el continente europeo y asiático, contaron con al menos 15000 atenciones psicológicas en militares, sus familiares, viudas de los mismos, militares en retiro, entre otras personas vulnerables, el 40% recibieron intervenciones de forma individual y grupal y el 60% no requirieron ninguna intervención, es decir, que cuatro de cada cinco personas no requirieron apoyo psicológico. Se halló síntomas negativos en la salud mental (angustia, depresión, ansiedad, insomnio y estrés) y los patrones de resiliencia estuvieron relacionados al afrontamiento al estrés. El impacto en el bienestar psicológico se atribuye a la posición que se ocupa ante un evento altamente significativo, es por ello, que en muchas naciones los esfuerzos están dirigidos en fortalecer la resiliencia, con mayor énfasis en poblaciones que presentan mayores factores vulnerables (García-Real et al., 2020).

A nivel nacional, en Lima, Mamani (2016) realizó un estudio que contó con una muestra de 400 miembros del personal militar en actividad de edades entre 18 y 60 años de edad, se enfocó en el estilo de vida militar y sus factores asociados a situaciones más frecuentes, hallando que el 38.8% presenta hábitos nocivos como el alcohol, el 66.5% mantiene relaciones interpersonales carentes, el 74.8% no llevan una alimentación balanceada, 76.8% no tienen interés a un futuro prometedor, 81.8% no tiene interés en la prevención de la salud y el 91.8% no muestran interés en el manejo del estrés.

En Tacna, el jefe de Departamento de Salud Mental del Hospital Hipólito Unanue confirma la prevalencia de depresión y ansiedad en la población en general, con un incremento de un 18% a 40% en el presente año, sustentando que guarda relación con el estrés generado a partir de la crisis sanitaria actual (Gobierno regional de Tacna, 2021).

El bienestar psicológico posee una connotación multidimensional. En tal sentido, Olavarría (2019) reconoce su importancia para afrontar situaciones, logro y manejo de problemas que beneficia su trascendencia personal y entorno. Algunos estudios, como de Sohail y Ahmad (2021) sostienen que el bienestar psicológico es significativamente más alto en militares que en poblaciones civiles; Reyes y Tonato (2021) encontraron que el 87.4% de su muestra presentó niveles altos de bienestar psicológico; mientras que Julcapoma (2017) en una muestra de personal militar (65) halló que el nivel predominante es el nivel medio con un 44%, el 28% nivel alto y el 28% restante nivel bajo. En tal sentido, Ryff (2014) menciona que los niveles bajos de bienestar psicológico, tendrían efectos negativos como la insatisfacción con la vida, actitudes pasivas, aislamiento, dependencia e inconsistencia para tomar decisiones, pobre funcionalidad y desinterés por alcanzar metas; y los niveles altos reflejarían aceptación de cualidades y limitaciones, empatía, autorregulación, apertura a la experiencia y capacidad para darle un significado a la propia vida. Estos datos sugieren que los modos de afrontamiento al estrés tienen impacto en el bienestar psicológico y por lo tanto a la visión que se tiene de sí mismo; y los porcentajes plasmados no indican una marcada tendencia, por lo tanto es necesario considerar nuevos estudios que se ajusten a un abordaje oportuno.

En tanto la resiliencia, surgió del interés para comprender las causas de la psicopatología, por lo que ha demostrado ser un tema trascendental para reducir la vulnerabilidad en el ser humano. Las investigaciones sustentan su importancia, identificando que la ausencia de la misma podría desencadenar trastornos de adaptación, cuadro que se presenta tras un acontecimiento vital estresante, caracterizado por ánimo depresivo, ansiedad, preocupación, sentimiento de incapacidad para afrontar problemas, planificar el futuro y, un cierto grado de deterioro para desenvolverse en la vida diaria (Ministerio de Salud, 2020a). Entre datos estadísticos en poblaciones similares, Huanay (2018) encontró niveles altos de resiliencia (59.56%) en soldados en Huancayo; Ipanaque y Morales, descubren que a mayor práctica de estilos de afrontamiento al estrés mayor niveles de resiliencia; y Pomasoncco y Quicaña (2020) en un cuartel de Ayacucho hallan predominio de resiliencia en un nivel moderado (48.5%). Asimismo, Chen et al. (2018) y Choquecota et al.(2020) agregan que el bienestar psicológico y resiliencia son mayores cuando se utilizan estrategias de afrontamiento enfocadas en el problema y en la emoción, mientras que las estrategias enfocadas en la evitación vulneran la salud mental de la persona. Los datos en esta población documentan variaciones pese a pertenecer a un mismo ámbito, por lo es enriquecedor su estudio, puesto que, como se ha logrado detectar entre las dificultades en la población estudio, la ausencia de adaptación puede conllevar a efectos no deseados.

Frente a todo lo expuesto, el Servicio de Psicología del Ejército cuenta con un equipo de profesionales nombrados, serumnistas, internos y voluntarios que han sumado esfuerzos y su compromiso está dirigido en la prevención y promoción de la salud mental por medio de entrevistas psicológicas, evaluaciones, tamizajes, seguimientos, talleres y programas dirigidos a fortalecer temas sobre autoestima, habilidades sociales, resiliencia, proyecto de vida, consumo de sustancias, liderazgo, automotivación, regulación de emociones y asertividad. Asimismo, se realiza un trabajo con las familias, cuya intención es potenciar los factores protectores, ya que se enfrentan a eventos estresantes particulares a los que enfrentan las familias o parejas civiles. Es por este motivo que se espera que la labor que se realiza, actúe en beneficio del sostenimiento del bienestar afectivo,

intelectual, laboral y social. Por lo que los resultados de la presente investigación, reflejarían el impacto de lo anteriormente mencionado. García (2016) señala que desde la psicología militar, se busca promover el bienestar, teniendo como objetivo superar barreras, en primer lugar para trabajar el estigma y segundo, para formar líderes con capacidad de identificar sus propias dificultades.

El presente tema de investigación pretende resaltar la importancia y atender hallazgos sobre resiliencia y bienestar psicológico en el personal de tropa servicio militar del Cuartel Tarapacá, tomando en cuenta que no ha sido un tema estudiado en la población objetivo, consolidándose como un nuevo aporte y determinación de la relación de las variables.

1.2. Formulación del Problema

1.2.1. *Pregunta General*

¿Existe relación entre resiliencia y bienestar psicológico en el personal de tropa servicio militar del “Cuartel Tarapacá – Tacna”, 2021?

1.2.2. *Preguntas Específicas*

¿Cuáles son los niveles de resiliencia en el personal de tropa servicio militar del “Cuartel Tarapacá – Tacna”, 2021?

¿Cuáles son los niveles de bienestar psicológico en el personal de tropa servicio militar del “Cuartel Tarapacá – Tacna”, 2021?

¿Cuál es el grado de relación entre resiliencia y bienestar psicológico en el personal de tropa servicio militar del “Cuartel Tarapacá – Tacna”, 2021?

1.3. Justificación de la Investigación

La presente investigación aporta información sobre la resiliencia y bienestar psicológico en el personal de tropa servicio militar del Cuartel Tarapacá, el cual

permitió conocer la relación de las variables. El personal de tropa cumple con diversas funciones a fin de estar preparados para servir a la patria como defensa e integridad territorial, pero la vida militar no solo se limita a su entrenamiento frente a combates, sino que implica otros factores que son los más frecuentes, entre ellos se encuentran temas de rol frente a emergencias, rutina, capacitaciones, mudanzas, jerarquía marcada, visita de inspección, actividades protocolares, comisiones y adaptación. Por ello, como señala Fúñez (2018) los militares “se enfrentan a situaciones de estrés de forma habitual, por lo que se aconseja valorar regularmente tanto su salud física como mental” (p. 7).

El impacto teórico que tiene, es un aporte que sumará conocimientos sobre resiliencia y bienestar psicológico, puesto que dicha relación es escasa entre los antecedentes a nivel nacional y regional en poblaciones similares. Resulta enriquecedor evaluar diferentes ámbitos y contextos para ampliar nuevos conocimientos como lo sugieren los textos explorados. La presente investigación permite cuantificar los niveles de las variables en el personal de tropa servicio militar del Cuartel Tarapacá. Permite evidenciar los aportes teóricos revisados y conocer datos basados en una realidad.

El impacto práctico, la investigación amplía datos que permitan comprobar los resultados del esfuerzo que viene trabajando el Servicio de Psicología, que permita tomar decisiones, reforzar el trabajo positivo y mejorar aspectos encontrados, a través de la concientización e implementación de intervenciones enfocadas en las necesidades. Identificar y medir las variables contribuye a su mayor comprensión.

Y finalmente el ámbito metodológico se sustenta mediante la aplicación del método científico que permitió el cumplimiento de los objetivos y contrastar las hipótesis planteadas. La validez y confiabilidad de los instrumentos demuestran su utilidad para la recolección de datos en la población peruana, además sirven de referencia para futuras investigaciones de carácter análogo al presente estudio.

1.4. Objetivos

1.4.1. *Objetivo General*

Establecer la relación entre resiliencia y bienestar psicológico en el personal de tropa servicio militar del “Cuartel Tarapacá – Tacna”, 2021.

1.4.2. *Objetivos Específicos*

Determinar los niveles de resiliencia en el personal de tropa servicio militar del “Cuartel Tarapacá – Tacna”, 2021.

Determinar los niveles de bienestar psicológico en el personal de tropa servicio militar del “Cuartel Tarapacá – Tacna”, 2021.

Determinar el grado de relación entre resiliencia y bienestar psicológico en el personal de tropa servicio militar del “Cuartel Tarapacá – Tacna”, 2021.

1.5. Antecedentes del Estudio

1.5.1. *Antecedentes Internacionales*

Chen et al. (2018) realizaron una investigación en Taiwán, titulada *Modelo de estrategias de afrontamiento, resiliencia, bienestar psicológico y salud percibida entre el personal militar*, tuvo como objetivo evaluar cómo las diferentes estrategias de afrontamiento afectan la resiliencia, el bienestar psicológico (PWB) y la salud percibida entre el personal militar. La muestra estuvo compuesta por 200 soldados y enfermeras nucleares, biólogos y químicos (NBC), entre las edades comprendidas de 18 a 46 años de edad. El tipo de estudio es transversal. Los instrumentos utilizados fueron la Escala Breve COPE, la Escala PWB de Ryff y la Escala de Resiliencia para Adultos, que examinó las relaciones entre el afrontamiento estrategias, PLP, resiliencia y salud percibida. Los resultados explican que la resiliencia y bienestar psicológico tienen un rol eficiente cuando se

utilizan estrategias de afrontamiento orientadas al enfoque positivo y se observó un patrón opuesto cuando se utilizó el afrontamiento evitativo. Se concluyó que la resiliencia, bienestar psicológico y estado de salud percibido es mayor cuando se utilizan estrategias de afrontamiento orientadas al enfoque positivo. Este antecedente se relaciona con la presente investigación en el estudio de las dos variables y la muestra, comprobando la asociación de las mismas. Sin embargo, se diferencian en el tipo de estudio, las variables estrategias de afrontamiento y salud percibida, además de la aplicación de los instrumentos.

Sharma y Nagle (2018) realizaron una investigación en la India, titulada *Personalidad y resiliencia como determinantes del Bienestar Psicológico en niños militares*, tuvo como objetivo explorar la personalidad, la resiliencia y el bienestar psicológico de los niños militares en el contexto indio. Los datos se analizaron mediante estadística descriptiva e inferencial. La muestra estuvo constituida por un total de 124 niños militares entre los 14 y 17 años de edad de la Escuela Pública del Ejército. Los instrumentos utilizados fueron HEXACO-PI de Ashron y Lee para personalidad, Escala Breve de Resiliencia de Smith y Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. Los resultados determinaron la asociación positiva significativa entre las variables de personalidad, emocionalidad y agrado con las variables de bienestar, autonomía, dominio del entorno, relaciones personales con los demás y propósito en la vida; y las dimensiones emocionalidad y amabilidad son los que más se relacionan con el bienestar psicológico en los niños militares. Este antecedente se relaciona con la presente investigación en el estudio de las dos variables, comprobando la íntima asociación de las mismas. Sin embargo, se diferencian en los instrumentos, el estudio de la variable personalidad y la muestra de estudio en niños militares.

Herrera-Moreno et al. (2018) realizaron una investigación en Colombia, titulada *Imagen corporal, estrés percibido y resiliencia en militares amputados en el conflicto armado interno en Colombia*, tuvo como objetivo determinar los niveles y la relación de las variables en soldados con amputación víctimas del conflicto armado interno colombiano. El tipo de estudio fue cuantitativo transversal de alcance correlacional. La muestra estuvo compuesta con la participación de 31

soldados colombianos entre las edades de 18 y 45 años de edad, víctimas del conflicto armado interno y con algún grado de amputación. Los instrumentos aplicados fueron el Multidimensional body self Relations questionnaire (MBSRQ), la Escala de estrés percibido (EEP-14) y el Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC 10). Los resultados muestran altas puntuaciones en conductas orientadas a mantener la forma física, atractivo físico autoevaluado y cuidado del aspecto físico, puntuaciones bajas en estrés, están acompañadas de puntuaciones altas en resiliencia. Este antecedente se relaciona con la presente investigación en el estudio de las variables resiliencia y la muestra de estudio, comprobando la asociación de las mismas, el cual permite confirmar la teoría, a menores niveles de estrés, mayor será la resiliencia. Y se diferencia en los instrumentos aplicados y el estudio adicional de la variable imagen corporal y estrés percibido.

Hom et al. (2020) realizaron una investigación en Nueva Zelanda, titulado *Resiliencia y actitudes hacia la búsqueda de ayuda como correlatos del bienestar psicológico entre una muestra del personal de las Fuerzas de Defensa de Nueva Zelanda*, tuvo como objetivo examinar los factores que contribuyen al bienestar psicológico entre los miembros del servicio militar. El tipo de estudio es asociativo. Se trabajó con una muestra de 2805, compuesto por el personal de la Fuerza de Defensa de Nueva Zelanda. Los participantes completaron el autoinforme de bienestar psicológico, resiliencia, estigma de búsqueda de ayuda y comportamientos de búsqueda de ayuda del año anterior. Los resultados sugieren que una mayor resiliencia y un menor estigma de búsqueda de ayuda de salud mental pueden contribuir de forma independiente a un mejor bienestar psicológico entre el personal de NZDF; por lo tanto, mejorar la resiliencia y reducir el estigma de la búsqueda de ayuda promueve el bienestar psicológico en esta población. Este antecedente se relaciona con la presente investigación en el estudio de las variables resiliencia y bienestar psicológico, el tipo de estudio y la muestra, determinando finalmente la relación de ambas. Se diferencia en el estudio de la variable adicional actitudes hacia la búsqueda de ayuda y los instrumentos.

Sohail y Ahmad (2021) realizaron una investigación en Pakistán, denominado *Resiliencia, bienestar psicológico y regulación emocional: un estudio comparativo de personal militar vs. población civil*, tuvo como objetivo conocer la diferencia entre el personal militar con entrenamiento de resistencia y la población civil respecto a la resiliencia, el bienestar psicológico y la regulación emocional. El tipo de estudio fue de diseño de correlación y comparativo. La muestra estuvo conformada por 180 participantes con un rango de edad de 20 a 55 años, se utilizó el tipo de muestreo bola de nieve y estrategias de muestreo intencional. Los instrumentos utilizados fueron la Escala de Resiliencia de Adultos de Ungar y Liebenberg (2011), el Cuestionario de Felicidad de Oxford Hills y Argyle (2002) y el Cuestionario de Regulación Emocional de Gross y John (2003). Los resultados obtenidos, indicaron que el personal militar con entrenamiento de resistencia tenía un bienestar psicológico significativamente más alto que la población civil; mientras que, la población civil fue significativamente más alta en la faceta de supresión expresiva de la regulación emocional que el personal militar. Concluyen que la resiliencia predice el bienestar psicológico y la regulación emocional en ambos grupos. Este antecedente se relaciona con la presente investigación en la relación de dos de las variables, y parcialmente en la muestra, permitiendo reconocer la predicción del bienestar psicológico a través de la resiliencia. Y se diferencia en el estudio de una variable adicional, el tipo de estudio y los instrumentos aplicados.

Reyes y Tonato (2021) realizaron una investigación en Ecuador, titulado *Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en una escuela superior militar*, teniendo como objetivo relacionar estilos de afrontamiento al estrés con el nivel de bienestar psicológico en cadetes de la Escuela Superior Militar “Eloy Alfaro”. El tipo de estudio fue de diseño no experimental cuantitativo, correlacional y corte transversal. Los instrumentos utilizados, fueron el Cuestionario de estilos de afrontamiento al estrés (COPE) y la Escala de bienestar psicológico de Ryff. La investigación se realizó con un muestreo no probabilístico-censal compuesta por 348 personas entre hombres y mujeres entre los 18 y 34 años de edad. Los resultados señalan que la variable bienestar psicológico correlaciona significativamente con

los estilos de afrontamiento enfocados en la emoción y con los estilos de afrontamiento enfocados en el problema; las dimensiones: relaciones positivas, crecimiento personal y propósito en la vida, las cuales se asocian directamente con nueve de las trece estrategias de afrontamiento. Este antecedente se relaciona con la presente investigación en el estudio de la variable bienestar psicológico, en el tipo de estudio y similitud de población. Y se diferencia en el estudio de la variable afrontamiento al estrés y el uso de instrumentos.

1.5.2. Antecedentes Nacionales

Huanay (2018) realizó una investigación en Huancayo, titulado *Resiliencia y estilos de afrontamiento al estrés en soldados que prestan servicio militar voluntario en zona VRAEM del Ejército Peruano*, para obtener el título profesional de licenciado en psicología. Tuvo como objetivo determinar la relación que existe entre los niveles de las variables. El tipo de estudio es correlacional no experimental, transversal. La muestra estuvo conformada por 137 soldados pertenecientes a 13 unidades del Ejército Peruano. Los instrumentos utilizados fueron la Escala de resiliencia de Wagnild y Young adaptado en Perú por Castilla (2014) y el Cuestionario de Modos de afrontamiento al estrés de Carver, adaptado por Salazar (1993). Los resultados obtenidos concluyen que los niveles de resiliencia se relacionan significativamente con los estilos de afrontamiento al estrés, presentando el 59.56% niveles altos de resiliencia y el 41.91% hacen uso del afrontamiento enfocado en el problema, mientras el 58.09% utilizan los estilos enfocados en la emoción y evitación. Este antecedente se relaciona con la presente investigación en el estudio de la variable resiliencia, tipo de estudio, la muestra de estudio y el instrumento adaptado por Castilla. Y se diferencia en el estudio de la variable afrontamiento al estrés.

Monroy (2018) realizó una investigación en Arequipa, denominado *Capacidad resiliente e Inteligencia emocional intrapersonal en el personal de tropa de la compañía Policía Militar N° 113 Arequipa-2018*, para obtener el título profesional de licenciado en psicología. Tuvo como objetivo determinar la relación

entre las variables. El tipo de estudio es descriptivo no experimental, de corte transversal y correlacional. Los instrumentos utilizados fueron la Escala de Resiliencia (ER) de Wagnild y Young, y el Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24). La muestra estuvo conformada por 153 jóvenes del Servicio Militar Voluntario, de género masculino, cuyas edades fluctúan entre los 18 a 25 años. Los resultados indican que existe una correlación positiva entre capacidad de resiliencia y las dimensiones de la Inteligencia Intrapersonal en los jóvenes del Servicio Militar Voluntario, encontrando que los jóvenes del SMV poseen niveles de resiliencia bajos e inferiores al promedio, y la variable Inteligencia Emocional Intrapersonal se encuentra en nivel medio. Este antecedente se relaciona con la presente investigación en el estudio de la variable resiliencia y tipo de estudio. Y se diferencia en el estudio de la variable inteligencia emocional, la muestra e instrumentos.

Gallardo (2018) realizó una investigación en Lima, titulado *Estilos de afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en el departamento de tránsito de la PNP Lima, 2018*, para obtener el título profesional de licenciado en psicología. Tuvo como objetivo relacionar los estilos de afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en el personal policial. El tipo de investigación fue no experimental, correlacional de corte transeccional, cuantitativa. Los instrumentos utilizados fueron el Cuestionario Modos de Afrontamiento al Estrés (CAE) y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. La muestra estuvo conformado por 276 policías de las capitales de comarcas malagueñas y municipios de la Costa del Sol. Los resultados demuestran que la variable estilos de afrontamiento al estrés se relaciona significativamente con el bienestar psicológico; concluyendo que la primera variable se relacionó significativamente con las dimensiones del bienestar psicológico. Este antecedente se relaciona con la presente investigación en el estudio de la variable bienestar psicológico y el tipo de estudio. Y se diferencia en los instrumentos, muestra y la relación con la variable estilos de afrontamiento.

Pomasoncco y Quicaña (2020) realizaron una investigación en Ayacucho, denominado *Resiliencia y satisfacción con la vida en jóvenes de 18 a 25 años de edad del servicio militar voluntario del "Cuartel Cabitos, Segunda Brigada de*

infantería - Ayacucho, 2020 para obtener el título profesional de licenciado en psicología. Tuvo como objetivo determinar la relación de las variables. El tipo de estudio es básica o pura, diseño no experimental con corte transversal, nivel descriptivo y correlacional, la muestra es de tipo no probabilística. La muestra estuvo conformada por 97 jóvenes de ambos sexos, que realizan servicio militar voluntario de 18 a 25 años de edad. Los instrumentos utilizados la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (1993) adaptada en Perú por Novella (2002) y la Escala de Satisfacción con la vida de Diener et al. (2004). Los resultados obtenidos indican que el 28.9% de los jóvenes pertenecientes al servicio militar voluntario, presentan resiliencia moderada y están satisfechos con la vida; el 23.7% presentan escasa resiliencia y están muy satisfechos con la vida y el 9.2% presentan resiliencia moderada y están muy satisfechos con la vida. Concluyendo que existe relación entre la resiliencia y satisfacción con la vida. Este antecedente se relaciona con la presente investigación en el estudio de la variable resiliencia, el tipo de estudio y la muestra de estudio. Sin embargo, se diferencia en el uso de los instrumentos aplicados y la variable satisfacción con la vida.

Ipanaque y Morales (2020) realizaron una investigación en Cajamarca, titulado *Estilos de afrontamiento al estrés y resiliencia en personal de tropa de un cuartel militar, Cajamarca – 2020* para obtener el título profesional de licenciado en psicología. Tuvo como objetivo determinar la relación de las variables, Cajamarca – 2020. Para su análisis tuvo que emplear el tipo de investigación que fue aplicada y el diseño fue no experimental de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 172 soldados entre 18 a 24 años de edad. Los instrumentos empleados fueron el Cuestionario de Afrontamiento al estrés (CAE) y la Escala de Resiliencia (ER) adaptado por Castilla. Los resultados evidenciaron que existe relación entre los estilos de afrontamiento al estrés emocional y resiliencia de forma directa, débil y significativa, esta relación sería entre el estilo de afrontamiento racional y el componente de competencia personal. Concluyendo que mayores estilos de afrontamiento están acompañados de niveles altos de resiliencia. Este antecedente se relaciona con la presente investigación en el estudio de la variable resiliencia, tipo de estudio, uso del instrumento adaptado por Castilla y la muestra

de estudio, sin embargo, a diferencia de investigaciones internacionales, no se halló relación significativa entre las variables, pero se logra identificar una relación mínima. Y se diferencia en el estudio de la variable estilos de afrontamiento al estrés.

Choquecota et al. (2020) realizaron una investigación en Juliaca, titulado *Resiliencia y estilos de afrontamiento como predictores del bienestar psicológico en jóvenes del distrito de Juliaca-Perú, 2020* para obtener el título profesional de licenciado en psicología. El tipo de esta investigación es de alcance explicativo, de diseño no experimental y de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 376 jóvenes de edades entre 20 y 24 años de ambos sexos, del distrito de Juliaca. Los instrumentos utilizados para la recolección de datos fueron la escala de resiliencia de Wagnild G Young (ER), el cuestionario de afronte al estrés (COPE) y la escala de bienestar psicológico (BIEPS-A). Los resultados indican que los estilos de afrontamiento y resiliencia predicen hasta un $R^2=.243$ al bienestar psicológico, por otro lado, los estilos de afrontamiento centrado en el problema y la emoción se relacionan directamente con bienestar psicológico, sin embargo, en la dimensión otros estilos de afrontamiento y la variable bienestar psicológico tienen una correlación inversa. Concluyen que los factores psicológicos y sociales pueden producir cambios entre el grado de correlación y predicción. Este antecedente se relaciona con la presente investigación en el estudio de las variables tipo de estudio e instrumentos utilizados. Y se diferencia en el estudio del afrontamiento al estrés y la muestra evaluada.

1.5.3. Antecedentes Regionales

Julcapoma (2017) realizó una investigación en Tacna, titulado *Síndrome de burnout y bienestar psicológico en el personal militar del destacamento aéreo de Tacna en el año 2017*, para obtener el título profesional de licenciado en psicología. Tuvo como objetivo determinar la relación de las variables. El tipo de investigación desarrollado fue básica, el tipo de diseño no experimental transversal. Los instrumentos utilizados para la recolección de datos fueron el Inventario de Burnout

de Maslach y Jackson para medir el Síndrome de Burnout y la Escala de bienestar psicológico de Sanchez-Canovas para determinar el nivel de Bienestar Psicológico. La muestra estuvo conformada por 65 efectivos militares entre 18 y 57 años de edad. Se llegó a la conclusión que las variables Síndrome de Burnout y bienestar psicológico se encuentran relacionadas, así mismo, no existe un nivel elevado de síndrome de burnout en la mayoría del personal militar del DATAC ya que el 68% no presenta indicios de padecer Síndrome de Burnout, asimismo el nivel de bienestar psicológico predominante en el personal militar es el nivel medio con el 44%. Este antecedente se relaciona con la presente investigación, el tipo de estudio, la muestra evaluada y el estudio de la variable bienestar psicológico. Y se diferencia en el estudio de la variable síndrome de burnout e instrumentos, y permite reconocer la relación de las variables, identificando un nivel medio del bienestar psicológico.

Quenta (2018) realizó una investigación en Tacna, titulada *La religiosidad y el Bienestar Psicológico en católicos pertenecientes a las parroquias del Distrito de Tacna, 2018*, para obtener el título profesional de licenciado en psicología. Tuvo como objetivo principal determinar la relación de las variables. El diseño es no experimental de tipo descriptivo correlacional. Los instrumentos que se utilizaron fueron la Escala BIEPS-A adaptado por Domínguez (2014) y la Escala de prácticas religiosas de Hamman. La muestra del estudio es no probabilístico incidental, conformada por 169 participantes, entre los 18 y 85 años, de ambos sexos. Los resultados muestran que el 86.4% de los católicos encuestados presentan un nivel alto en religiosidad y el 59.8% presentan un nivel de bienestar psicológico alto, por lo tanto concluye que hay una relación entre la religiosidad y el bienestar psicológico. Este antecedente se relaciona con la presente investigación en el estudio del bienestar psicológico, el tipo de estudio e instrumento. Y se diferencia en el estudio de la variable religiosidad y la muestra, sin embargo, se puede reconocer la importancia de estudiar la variable en otras poblaciones para ampliar conocimientos.

Capacute (2018) realizó una investigación en Tacna, titulada *Relación entre la resiliencia y el rendimiento académico en los estudiantes de la E.P. de enfermería de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann Tacna 2018*. El

tipo de estudio es cuantitativo no experimental. El instrumento utilizado fue la Escala de Resiliencia elaborado por Palomar y Gómez y el Registro de promedio ponderado. La muestra fue de 115 alumnos de segundo, tercero, cuarto y quinto año de la Escuela profesional de Enfermería. Los resultados explican que el nivel de resiliencia es alta (59.1%), media (33.0%) y baja (7.8%), según sus dimensiones, fortaleza y confianza en sí mismos es alta (67%) y estructura personal es media (56.5%). En el rendimiento académico regular (64.3%). Concluyendo que estadísticamente existe relación significativa entre la resiliencia y el rendimiento académico. Este antecedente se relaciona con la presente investigación en el estudio de la resiliencia y el tipo de estudio. Sin embargo se diferencia en el estudio de la variable rendimiento académico y la muestra.

Huanca y Cutipa (2020) realizaron una investigación en Tacna, titulado *Las condiciones del beneficio penitenciario de visita íntima, molestias en prisión y estrés percibido en el Bienestar Psicológico en las internas de un establecimiento penal de mujeres*. Tuvo como objetivo determinar la influencia del beneficio penitenciario de la visita íntima en el bienestar psicológico. Se desarrolló bajo un estudio no experimental, de tipo descriptivo-correlacional. Los instrumentos aplicados fueron cuatro: Encuesta sobre el beneficio de visita íntima, Escala de bienestar psicológico adaptada por Díaz (2006), Encuesta sobre molestias en prisión y Escala de estrés percibido de Remor y Carrobles (2001). La muestra estuvo conformada por 96 internas, quienes fueron seleccionadas mediante el procedimiento de muestreo probabilístico. Los resultados indican que existe influencia directa del uso del beneficio penitenciario de visita íntima en el bienestar psicológico en las internas. Asimismo, se halló que el 27.5% y el 17.5% de las internas que reciben el beneficio de la visita íntima se ubican en los niveles muy alto y alto (respectivamente) en la variable bienestar psicológico. Este antecedente se relaciona con la presente investigación en el estudio de la variable bienestar psicológico y el tipo de estudio. Sin embargo, se diferencia en el contexto del estudio, instrumentos, y el estudio de las variables beneficio de visita íntima y estrés.

Cárdenas (2020) realizó una investigación en Tacna, titulada *Resiliencia y el bienestar psicológico en pacientes con tuberculosis de los Establecimientos de Salud de la Microred de Salud Cono Norte de la Provincia de Tacna – 2020*. Tuvo como objetivo establecer la relación entre las variables. La metodología utilizada fue de tipo cuantitativa, de diseño no experimental transversal, empleó como técnica la encuesta e instrumento el cuestionario de Escala de Wagnild y Young y la Escala BIEPS-A de María Casullo. Los resultados hallados refleja predominio de nivel medio (61.7%) en el bienestar psicológico y para resiliencia el nivel muy bajo (41.7%). Concluyó que la resiliencia tiene relación significativa con el bienestar psicológico, explicando que los niveles bajos de resiliencia están en función de las competencias personales y aceptación de uno mismo. Este antecedente se relaciona con la presente investigación en las variables de estudio e instrumentos y se logra demostrar la relación. Sin embargo difiere en la población.

1.6. Definiciones Básicas

1.6.1. Aceptación de uno Mismo.

Indica que el individuo desarrolla adaptabilidad, balance, flexibilidad y una perspectiva de la vida estable (M. Gómez, 2019).

1.6.2. Aceptación de sí Mismo y Control de Situaciones

Consiste en aceptar los aspectos positivos y negativos hacia sí mismo. Capacidad de lograr gestionar la vida propia y el ambiente en el que se desarrolla, haciendo uso positivo de las oportunidades que se le presenta (Casullo, 2002).

1.6.3. Autoaceptación

Autoevaluación, aceptación y valoración de experiencias del presente y pasado (Quispe, 2019).

1.6.4. *Asertividad*

Habilidad para actuar e interactuar adecuadamente (Quispe, 2019).

1.6.5. *Autoconfianza*

Ser autónomo para asumir situaciones y dirigir sus esfuerzos hacia una meta (Chávez, 2019).

1.6.6. *Autonomía*

Capacidad de tomar decisiones, resolver conflictos, regular su comportamiento e independencia de la persona siendo consecuente de sus actos (Casullo, 2002).

1.6.7. *Autodisciplina*

Manejo de dificultades valiéndose de pasos estructurados para el cumplimiento de sus objetivos (Chávez, 2019).

1.6.8. *Bienestar Psicológico*

Es un capacidad, comprendida como la evaluación de la propia vida conforme a elementos emocionales y cognitivos sobre distintos contextos en los cuales se desempeña la persona (Casullo, 2002).

1.6.9. *Confianza y Sentirse Bien Solo*

Representa la valoración de ser únicos e importantes por convicción personal comprendiendo lo que es libertad (M. Gómez, 2019).

1.6.10. *Confianza en los Demás*

Contar con una red de apoyo y lazos favorables (Quispe, 2019).

1.6.11. *Control*

Hacer frente a situaciones y tomar el manejo de las circunstancias que se presenten (Quispe, 2019).

1.6.12. *Ecuanimidad*

Se refiere a las personas que demuestran una perspectiva equilibrada de la propia vida y sus vivencias a través del control de las propias actitudes frente a situaciones adversas (M. Gómez, 2019).

1.6.13. *Empatía*

Capacidad de reconocer emociones y sensaciones para lograr interactuar con sus contactos sociales (Quispe, 2019).

1.6.14. *Equilibrio*

Capacidad de dirigir los esfuerzos para retomar la estabilidad, toma con paciencia los acontecimientos y le asigna un valor a su propia existencia (Chávez, 2019).

1.6.15. *Humor*

Permitirse mantener el equilibrio emocional, reduciendo el impacto de emociones negativas (Chávez, 2019).

1.6.16. *Iniciativa*

Actuar bajo motivaciones internas y mantener interés en aspectos que permitan su continuo crecimiento (Chávez, 2019).

1.6.17. *Independencia*

Ser poco influenciado para tomar decisiones y hacer frente a la demanda (Quispe, 2019).

1.6.18. *Introspección*

Capacidad de formar un juicio crítico, reconociendo sus propias experiencias y aceptando los sucesos (Chávez, 2019).

1.6.19. *Metas a futuro*

Tener y trabajar en base a un propósito en la vida (Quispe, 2019).

1.6.20. *Perseverancia*

Acto de persistencia ante la adversidad, connota un fuerte deseo de autodisciplina e involucramiento (M. Gómez, 2019).

1.6.21. *Planificación*

Capacidad de tomar decisiones a corto, mediano y largo plazo, teniendo en cuenta factores internos y externos (Chávez, 2019).

1.6.22. *Proyectos*

Consiste en dirigir metas y objetivos en base a una intención, sentido de dirección y objetivos en sintonía con lo que se es, piensa y actúa como propósito personal (Casullo, 2002).

1.6.23. *Resiliencia*

Es un constructo amplio y multidimensional e implica factores individuales, familiares y socioculturales, y que las situaciones adversas al no ser estáticas, sino cambiantes, se requiere constantes cambios en la conducta resiliente (Castilla, 2014).

1.6.24. *Seguridad*

Reconocer las propias capacidades a partir de valoración de limitaciones y condiciones que favorezcan su desarrollo (Chávez, 2019).

1.6.25. *Tolerancia a la Soledad*

Disfrutar actividades y momentos a solas, logrando tener un espacio personal que le permite gozar de una buena relación consigo mismo (Chávez, 2019).

1.6.26. *Visión*

Capacidad de contemplar una situación en escenarios diferentes, planteándose posibilidades de afrontamiento (Chávez, 2019).

1.6.27. Vínculos Psicosociales

Implica establecer lazos sociales positivos, teniendo la capacidad de empatía, comprensión, confianza, responsabilidad y el respeto (Casullo, 2002).

Capítulo II

Fundamento Teórico Científico de Resiliencia

2.1. Definición

La resiliencia para la American Psychological Association (2020) es un “proceso de adaptarse bien a la adversidad, un trauma, tragedia, amenaza o fuentes de tensión significativas” (p. 1). Característica que se aprende, desarrolla y no exceptúa que la persona experimente dificultades o angustias, sino que sus conductas, pensamientos y acciones están dirigidos a sobreponerse.

A través del tiempo, diferentes autores han sumado esfuerzos para definir la resiliencia, pero no existe un único postulado aprobado por la mayoría. Entre los primeros aportes encontrados, Wagnild & Young (1990, 1993) la definen como resistencia emocional que describe a personas que muestran coraje y ajuste tras infortunios de la vida. Para los autores, es considerada como una característica de la personalidad que modera los efectos negativos del estrés y promueve la adaptación.

Más adelante, otros autores como Rutter (1993) sostiene que es una capacidad constructiva que se forma a través de la interacción sujeto-contexto influido por los cambios en el desarrollo, y que esta interacción permite el equilibrio en la vida frente a un contexto patógeno. Más adelante Rutter (2006) agrega que la resiliencia no es una cualidad única, las personas pueden ser resilientes frente a algún tipo de peligro, pero no con otros.

Los estudios realizados por Connor y Davidson (2003) llevaron a concluir que la resiliencia se trata de una capacidad modificable que permite afrontar el estrés y favorece a los tratamientos de ansiedad, depresión y estrés.

Entre otras definiciones, Barcelata (2015) agrega que, la resiliencia es un constructo que incluye la adaptación positiva ante situaciones de estrés y riesgo significativo y se desarrolla por medio de atributos personales, ambientales,

familiares, sociales y culturales para enfrentar de manera exitosa las dificultades. Finalmente, los términos como optimismo, riesgo, protección, estrés, vulnerabilidad, adaptación positiva, competencia y personalidad robusta, son conceptos relacionados con el tema.

Por lo antes expuesto, concebimos la resiliencia como un constructo adaptativo que actúa como factor protector cuando el ser humano enfrenta eventos difíciles, siendo capaz de restablecer su equilibrio, modificando el riesgo de sufrir consecuencias negativas. No constituye un rasgo o una característica fija, sino que es flexible porque requiere ajustarse a situaciones.

2.2. Dimensiones de la Resiliencia

Con el propósito de comprender mejor la resiliencia y para considerar qué aspectos permiten conocer a un individuo más resiliente que otro, inicialmente en sus estudios, Wagnild y Young (1993) proponen cinco componentes: ecuanimidad, perseverancia, autosuficiencia, significación y soledad existencial; elementos que fueron de aporte para posteriores estudios y adaptación de Castilla (2014) en la población peruana, quien agrupa cuatro dimensiones que fueron de utilidad para el desarrollo de la presente investigación.

2.2.1. *Ecuanimidad*

Perspectiva equilibrada de la propia vida, considerando las nuevas experiencias, manejándolas con serenidad y moderación de respuestas extremas ante la adversidad, encontrando un balance entre los extremos emocionales, sentido a la vida y evitando agobiarse. Caracteriza a personas que realizan sus actividades con prudencia.

2.2.2. *Aceptación de uno mismo*

Se entiende como la comprensión sobre el significado de la propia vida y su contribución a la misma que genera un motivo más para avanzar hacia sus propósitos. Esta capacidad se fortalece por medio de la introspección, es decir, una exploración a nivel intrapersonal sobre sentimientos y pensamientos sobre sus acciones. Este proceso permite su consolidación al reconocer características propias, por lo que una limitada autoaceptación complicaría la adaptación a los cambios.

2.2.3. *Confianza y sentirse bien solo*

Capacidad de creer en uno mismo, reconocer y aceptar sus propias capacidades, fortalezas y limitaciones, así como encontrar alternativas de solución. Se refiere a la comprensión del sentido de libertad, intimidad, comprensión que somos únicos y capaces de compartir experiencias pero también de lograr la autonomía para superar situaciones sin esperar la aprobación de los demás permitiéndose reforzar su propia identidad, espacio y reflexión.

2.2.4. *Perseverancia*

Se explica como la constancia pese a la adversidad o desaliento; connota un constante deseo de logro basado en la autodisciplina a favor de construir su propia vida. Implica rescatar aspectos positivos y evitar percibir las dificultades como amenaza, y por el contrario, son percibidas como un desafío por medio de la voluntad y compromiso.

2.3. Factores de la Resiliencia

El proceso dinámico entre la persona-situación y los factores, se integran y cumplen funciones diferentes. Como señalan Bonanno y Brewin (2010) algunos

factores o condiciones predispondrán la adaptación o desadaptación, debido a cambios y disponibilidad de recursos, por lo que una persona puede ser más o menos propenso en los diferentes puntos del ciclo de la vida.

2.3.1. Factores Protectores

Los factores protectores actúan como reguladores, fomentan el equilibrio y favorecen positivamente a la adaptación, además toman parcialmente el control del peligro al que se está expuesto. Como mencionan M. Gómez (2010), Hernández (2015), Mehta y Kapoor (2018) distinguen tres tipos (individuales, familiares y sociales) con características particulares.

2.3.1.1. Individuales. Autoconcepto y autoestima positiva, asertividad, manejo de estrés, sentido del humor, locus de control interno, proyecto y sentido de vida, percepción del riesgo, estilo de vida saludable, actitud positiva hacia el futuro, competencias cognitivas, habilidad adaptativa, auto percepción, actitud proactiva, coeficiente intelectual medio-alto, autorregulación emocional, habilidades de resolución de problemas, estrategias de afrontamiento, temperamento tranquilo, aptitud física, altos niveles de actividad, habilidades sociales y autoeficacia.

2.3.1.2. Familiares. Redes de apoyo y apoyo familiar, apoyo familiar, cohesión y unión, pocos conflictos, ausencia de enfermedad de un miembro, cuidado parental, cercanía, calidez, confianza, comunicación abierta, patrón de apego seguro, crianza consistente a través de patrones establecidos de refuerzo y castigo.

2.3.1.3. Sociales. Buena relación con su equipo de trabajo, compromiso con su lugar de trabajo, apoyo social de los pares, acceso a servicios sociales y de salud, barrio seguro, educación de calidad, condición económica media-alta, y calidad de vivienda.

2.3.2. Factores de Riesgo

Los factores de riesgo son aquellos que aumentan la posibilidad de padecer efectos negativos y sufrir daños, generando tensión tras no lograr afrontar adversidades. Autores como Gómez (2010), Mehta y Kapoor (2018) ven por conveniente distinguir tres tipos (individuales, familiares y sociales) que intervienen y amplían los efectos negativos en la resiliencia.

2.3.2.1. Individuales. Relacionado con edad y género, baja autoestima, trauma, altos niveles de angustia y depresión, pobre percepción del riesgo, altos niveles de impulsividad, resistencia a la autoridad, pasividad, sentimiento de soledad, resistencia mínima a presiones de grupo, poca aceptación o rechazo del grupo, exposición a condiciones de presión, tempranas vivencias de frustración, capacidad de afronte nula, falta de sentido de vida y proyecto futuro y falta de asertividad, temperamento difícil, enfermedad física crónica y altos niveles de estrés.

2.3.2.2. Familiares. Relacionado a los conflicto marital y divorcio, violencia intrafamiliar, percepción distal de los padres, expectativas poco realistas sobre los hijos, falta de límites o límites difusos, pobreza, eventos de vida o crisis vitales, ambiente familiar conflictivo, negligencia, discordia interpersonal severa, hogares superpoblados, psicopatología parental/familiar, ausencia de relaciones significativas, carencia de expresión emotiva, abuso, estilo de crianza autoritario/permisivo, crianza inconsistente y falta de autorregulación emotiva.

2.3.2.3. Sociales. Relacionado al estrés psicosocial, crisis de valores sociales, falta de apoyo de redes hacia los jóvenes, acceso fácil a sustancias ilícitas, estereotipos sociales, pobreza, crímenes en el vecindario, violencia, aislamiento social, discriminación, calidad de educación deteriorada.

2.4. Modelos y Teorías de la Resiliencia

2.4.1. Modelo Centrado en la Persona

Este modelo debe su nombre a los estudios que realizó Richardson et al. (1990) inicialmente se enfocó solo en la persona resiliente; luego en dos subgrupos “bien adaptados” y “mal adaptados”; y en su tercer estudio dividió cuatro subgrupos, dos frente un ambiente adverso y dos en una situación “normal”. Teniendo como objetivo reconocer las características de la persona resiliente.

Postula el término “homeostasis” para definir a la persona resiliente, en el interactúa la adversidad, eventos vitales y factores protectores, que dan como producto cuatro resultados de reintegración: (a) La reintegración resiliente, es la percepción de un problema y la persona es capaz de tomarlo como aprendizaje, se genera un crecimiento postraumático. (b) La reintegración y vuelta a la homeostasis, se caracteriza por volver al estado inicial anterior a la adversidad, por lo tanto no conlleva al crecimiento postraumático y los factores protectores evitan la ruptura. (c) La reintegración con pérdida, explica que luego de superar la dificultad, se mantiene la motivación para superar la situación, sin embargo el camino presentará dificultades, lo cual no permitirá el ajuste emocional. (d) La reintegración disfuncional, se describe como la dificultad para asumir la situación, los recursos no son suficientes y los factores de riesgo alteran la superación (Richardson et al., 1990).

La lista que mejor sintetiza este modelo es la de Masten (2004) identifica los siguientes factores predictores: uno o ambos padres afectivos, cuidado de pares, dominio de habilidades cognitivas y solución de problemas, regulación de emociones y atención, autoestima y autoeficacia, esperanza, afiliación religiosa, aptitudes valoradas por la sociedad, círculo social adaptativo, ventajas socioeconómicas, y comunidad favorecedora.

2.4.2. *Modelo del Mándala de la Resiliencia*

Los autores Wolin y Wolin (1993) son los representantes de este modelo y sostienen que el ser humano tiene la necesidad de sentirse bien. Denominan a la persona resiliente como “sobreviviente”, capacidad que permite superar la adversidad y requiere de habilidades que al ser permanentes en el tiempo se convierten en fortalezas.

Proponen un mándala compuesto por siete pilares de la resiliencia que se desarrollan y se presentan durante las etapas del desarrollo: (a) Insight o introspección, capacidad autocrítica, autoanalítica de sí mismo y su entorno, cuestionarse y responderse honestamente. (b) Independencia, ser objetivo ante problemas o situaciones y reconocimiento de las limitaciones. (c) Relación, capacidad de sostener fuertes relaciones de confianza a largo plazo con otras personas o grupos. Iniciativa, capacidad para autoexigirse, siendo responsable de sus decisiones y consecuencias. (d) Creatividad, capacidad de imponer y crear orden a partir de una situación confusa y generar ideas de solución. (e) Humor, capacidad de afrontar situaciones permitiéndose experimentar emociones positivas pese a no estar en un contexto favorecedor. (f) Moralidad, capacidad de compromiso con valores y dar sentido trascendente a su comportamiento, en bien propio y de los demás (Wolin & Wolin, 1993).

Así mismo, al realizar estudios con sus pacientes, Wolin y Wolin (1993) reestructuran su postura de la siguiente manera:

Inicialmente consideraba que un pasado desfavorable es la causa del estancamiento que no permite vivir bien el presente, y ello en vez de energizar a víctimas, reduce la capacidad resiliente. Sostenían que los problemas familiares son repetitivos de generación en generación.

Eventualmente, descubren que no es predecible que los miembros repitan patrones, sino que las personas logran desarrollar capacidades para que el pasado no influya, evitando culpar a los demás y no caer en el papel de víctima.

Finalmente en sus últimos estudios anulan sus primeras hipótesis. Confirmando que una persona expuesta a adversidades no sufriría necesariamente

de una disminución en su funcionamiento psicológico, por el contrario, podrían desarrollar mayor sentido de competencia personal para enfrentar desafíos.

2.4.3. *Modelo del Desarrollo Psicosocial*

Este modelo concibe la resiliencia como un proceso dinámico individuo-ambiente para lograr la adaptación, sostiene que toda persona puede ser resiliente y que no solo es útil para encarar desafíos sino para promover la salud mental. La adversidad depende de la percepción objetiva o subjetiva del individuo. Grotberg (1995) realizó estudios en niños y adultos, concluyendo que los adultos logran desarrollar mayor resiliencia que los niños, los niños entre 9 a 11 años de edad se esfuerzan de forma similar como los adultos, y los niños menores de 6 años dependen del comportamiento de sus padres para desarrollarlo. Por lo cual sostiene que la resiliencia se promueve a lo largo del ciclo vital.

Grotberg et al. (2008) indican que para hacer frente a las adversidades, se debe tomar en cuenta cuatro fuentes expresivas: “Yo tengo”, se refiere al apoyo externo o social. “Yo soy”, indica fortaleza y recursos personales. “Yo puedo”, análisis de habilidades y estrategias de afrontamiento. “Yo estoy”, reconocer las condiciones personales. De este modo, este modelo también explica que las adversidades que afronta la persona, no sólo son aquellas limitantes, también son las crisis parte del crecimiento (migrar, divorcio, pérdida de empleo, salud), además, haber superado en el pasado satisfactoriamente un hecho, no garantiza que luego sea posible (Grotberg, 2006).

2.4.4. *Teoría de Masten*

En un estudio inicial, Masten et al. (1999) se enfocaron en el estudio longitudinal con niños de 8 a 12 años, y tuvo como objetivo reconocer la influencia de la calidad de padres y funcionamiento intelectual. A partir de la premisa, logra identificar tres grupos; (a) resilientes, competencia adecuada, alta adversidad; (b) desadaptativos, baja competencia y alta adversidad; (c) competentes, competencia

adecuada, baja adversidad. Es decir, un alto nivel de riesgo indica menos recursos protectores. Siendo así que los que mostraban bajos niveles de resiliencia, se caracterizaban por baja autoestima, alta emocionalidad negativa y reactividad al estrés, pero la variable que promueve la resiliencia son los recursos psicosociales.

Más adelante, Masten (2011) aclara que, el riesgo varía de acuerdo a la percepción individual y diversidad dentro de los grupos. Entre sus últimos estudios, introdujo los términos “contexto y cultura” para explicar que los juicios sobre un acontecimiento difiere por el contexto sociocultural, experiencias y el concepto que se tiene sobre el bienestar dentro de una comunidad (Masten, 2014).

2.4.5. Teoría de Rutter

Sus estudios fueron extensos a lo largo de los años, gracias a los cuales logró analizar y proporcionar aportes a la resiliencia. Rutter (1979) realizó una comparación entre niños de la Isla Wight y niños que vivían en barrios desfavorecidos en Londres, tuvo como resultado que mientras mayor sean los elementos de riesgo, mayor sería la probabilidad de padecer un trastorno grave, pero aclara que ello no quiere decir que la ausencia o evitación de factores desfavorables asegure la resiliencia, sino por el contrario, la interacción con el evento es lo que fortalece dicha capacidad.

El autor ha establecido principios basados en sus investigaciones. Afirma que la resiliencia se presenta a lo largo de la vida y se hace más evidente en diferentes momentos. A partir de ello, establece que se puede ser resiliente ante algunos eventos pero necesariamente frente a todos, es variable según el nivel de riesgo, rasgos individuales, cambios ambientales y recursos disponibles en el momento (Rutter, 2006)

Rutter (2013) identifica que los factores de riesgo, pueden ser causales, mediadores y moderadores, sostiene la importancia que merece, ya que estos no determinan un desenlace desfavorable para todas las circunstancias. Sustenta esta idea, por sus hallazgos en sus estudios sobre al divorcio, la adopción, el status socioeconómico alto y la pobreza los cuales son identificados como elementos de

riesgo, sin embargo, el efecto que tienen no siempre es negativo, también podría actuar como un factor protector de acuerdo a la situación en la que se presenten los hechos. Finalmente también hace una crítica hacia el uso del término “invulnerable”, por lo que explica que podría tratarse a factores genéticos que permiten que la persona sea más susceptible al cambio ambiental o respuestas fisiológicas.

2.4.6. *Modelo Militar de Demanda-Recursos de la Resiliencia*

Este modelo es explicado por Bates et al. (2013) sostienen que las demandas y recursos influyen en la actitud psicológica, desarrollo, sostenimiento y restauración a favor de la resiliencia en los militares. Incluye cuatro principios: demanda impuesta a la unidad, aptitud tomada por la unidad, recursos que mitiguen el impacto de las demandas y, la retroalimentación respecto al equilibrio de demanda-recursos.

Los autores, explican y resaltan que el estilo de vida militar no necesariamente incluye combates, sino mudanzas frecuentes, capacitaciones, comportamientos sociales esperados y deberes adicionales para su desempeño. Se espera que los militares afronten como desafíos desde sus funciones e interacción con factores psicológicos, sociales y físicos.

Las demandas se entienden como todo aquel factor que requiera la función de los recursos y el logro de resultados deseados, por el contrario los factores estresantes, serían el reflejo de recursos inadecuados para afrontar las demandas. Entre las características que giran en torno al concepto, se distingue: la cantidad y velocidad de información, roles y responsabilidades rutinarias y no rutinarias, toma de decisiones rápidas y eventos de la vida personal, tienen un impacto positivo o negativo, episódicas o crónicas. Por lo tanto, se pueden presentar por la acumulación de molestias diarias o por una situación altamente significativa (Bates et al., 2013).

Los recursos tienen la función de amortiguar el impacto negativo de la demanda, estos pueden identificarse entre internos y externos. Los recursos internos

(personales), se caracterizan por: conciencia de sí mismo y su entorno, creencias y valoraciones cognitivas, compromiso con los miembros de su unidad, capacidad frente al estrés y toma de decisiones. Los recursos externos (ambientales), se caracterizan por: soporte familiar, unidad entre miembros del servicio, capacitaciones, práctica de actividades productivas y saludables, liderazgo, comunicación y comportamiento dirigido a un propósito. (Bates et al., 2010).

2.5. Resiliencia

La resiliencia ha sido un concepto complicado de direccionarlo, la necesidad de diferenciar si es rasgo o patrón, surge a partir de la relevancia para la intervención de la misma a partir de la psicología (Becoña, 2006).

2.5.1. Rasgo de Personalidad

El abordaje de la resiliencia como rasgo, es entendido como la disposición y tendencia a reaccionar de cierta forma y ha tenido diferentes aportes. Friborg et al. (2005) toma en consideración cinco rasgos individuales para identificar la personalidad resiliente: extroversión, amabilidad, conciencia, apertura y neuroticismo, por medio de los que se explicaría y distingue a individuos bien ajustados de aquellos vulnerables. Explicando que la estabilidad emocional (ausencia de neuroticismo) en niveles bajos a comparación de los otros rasgos mencionados, desencadena afecto negativo, menor autoestima y síntomas de depresión y ansiedad.

Luthar et al. (2000) distingue la resiliencia, de la ego-resiliencia, términos que tienen una connotación diferente, mientras que el primero se explica desde un proceso dinámico, la ego-resiliencia es una característica propia de la personalidad y que a diferencia de la anterior, no implica la exposición a situaciones adversas. El concepto de “rasgo” excluye los factores contextuales, influencia ambiental y social.

Reich y Zautra (2010) explican que los rasgos contribuyen al funcionamiento adaptativo o desadaptativo, se relacionan con los trastornos de la personalidad que mantienen patrones inflexibles y desadaptativos de percepción, pensamiento y relación, distinguidos por déficits en el autoconcepto y capacidad para las relaciones interpersonales. En tanto Masten (2014) refuerza la idea, sostiene que no existe un rasgo de la resiliencia, aclara que existen características de la personalidad que están asociadas a la resiliencia, como la conciencia.

Los estudios comparativos del tema en niños y adultos, documentan la importancia de los factores de personalidad, demostrando que las variables de personalidad a lo largo de la vida muestran cierta maleabilidad; en la vida adulta se alcanza una mayor estabilidad de las mismas, es decir, la resiliencia en la personalidad puede ser más predictivo en adultos que en niños (Bonanno, 2012).

2.5.2. Patrón Conductual

Desde esta perspectiva, se explica como una determinada forma de reaccionar ante una situación luego de un proceso interactivo entre la persona y la situación de riesgo. Autores como Luthar y Bidwell (2003) sostienen que es prudente evitar utilizar la resiliencia como un rasgo de la personalidad, en su lugar es ideal considerarlo como un proceso entre la interacción del individuo con su entorno. Aclaran que la resiliencia incorpora influencias ambientales y sociales.

De manera semejante, Masten y Powell (2003) explican la resiliencia como “patrones de adaptación positiva en el contexto de riesgo o adversidades significativas” (p. 4). Los autores, coinciden con las ideas de Manciaux (2003) que sostiene que no se trata de una capacidad absoluta y permanente, por lo tanto, no se evidencia en todas las circunstancias vitales, ésta varía según la situación, etapa de vida y contexto, manifestándose en la conducta principalmente.

Lo anteriormente expuesto se sustenta bajo el modelo ecológico de Bronfenbrenner (1979) descarta el factor herencia y percibe al ser humano como parte de un proceso dinámico, capaz de reestructurar su ambiente e influenciado por este mismo. El autor distingue cuatro sistemas (microsistema, mesosistema,

exosistema y macrosistema) que se explican desde el nivel más individual hasta el más complejo y, que al interactuar entre sí, desarrollan la resiliencia. Continuando en esta misma línea, Ochaita y Espinosa (2004) sostiene que los sistemas propuestos se optimizan y se logran constituir a lo largo de la vida y en ello radica su importancia, mientras que los factores de riesgo y protección tienen un lugar en el desarrollo de la resiliencia dependiendo el valor que se haga de ellos.

2.6. Perfil de la Persona Resiliente

La capacidad de transformar un acontecimiento desafiante en una oportunidad ha conllevado a realizar estudios que permiten identificar sus características. Por ello, Martín (2013) realiza una aproximación para perfilar a una persona resiliente, propone catorce características que interactúan entre sí.

2.6.1. Capacidad de análisis

Implica detenerse a pensar, observar, deducir, anticiparse, planificar acciones, utilizar estrategias y practicar la introspección. Precisa que el análisis debe ser objetivo y racional, ya que al ser subjetivo se perdería la finalidad de llegar a un buen análisis. Así mismo el pensamiento flexible y cuestionarse a sí mismo generando preguntas y respuestas serán favorecedores para el análisis, ya que la situación puede ser cambiante.

2.6.2. Afrontamiento activo

Requiere del análisis de la situación para reconocer aspectos de la situación a la que se va enfrentar. Se relaciona con el estilo asertivo de afrontamiento que tiene como finalidad enfrentar retos, no minimiza ni sobrevalora la situación-problema, tiene control de sus emociones y decisiones, siendo capaz de dar soluciones y ser responsable de las consecuencias. Por el contrario, un

afrontamiento pasivo, se mantendría inmóvil, esperando que el tiempo se dilate y atrofiaría las posibilidades de afrontamiento.

2.6.3. *Equilibrio*

Se explica como la capacidad de comprender la situación a través de la prudencia, prevención a través de un proceso cognitivo, consciencia de su propio mundo emocional y eficiente manejo de ello que favorece a la solución de conflictos. No se trata de que no se presenten momentos inestables, sino de lograr canalizar y recomponerse sin haberse desplomado. Es capaz de evitar pensamientos catastróficos y logra visualizar beneficios de la situación.

2.6.4. *Flexibilidad*

Capacidad de amoldarse, moverse, aceptar el cambio y reinventarse. Las exigencias de la vida son tomadas como una oportunidad, la crítica de su entorno es recibida de forma positiva y no como una amenaza, reconoce que en su afrontamiento puede existir un margen de error. El individuo resiliente disfruta su estabilidad y comprende que tendrá que ajustarse a los cambios. Mientras que, el estancamiento no permite el avance y la persona utilizaría las mismas estrategias que afectarían su potencial.

2.6.5. *Creatividad*

Esta capacidad permite que el individuo al encontrarse en una circunstancia imprevista logre alcanzar soluciones, detectando y cubriendo las necesidades que se presenten, con ideas innovadoras y viables. La flexibilidad y la creatividad están relacionadas en un constante dinamismo, por lo que cada decisión varía y se hace necesario amoldarse a la misma. Implica asumir que los intentos de afrontamiento no tengan resultados esperados y que la opinión de los demás no necesariamente será compartida.

2.6.6. *Curiosidad*

Se refiere a la tendencia de buscar experiencias nuevas como fuente de sensaciones pero no desde la perspectiva de riesgo, sino con la finalidad de detectar inconsistencias, cuestionar sus esquemas mentales y su percepción para evitar conjeturas subjetivas. Por medio de esta característica logra reconocer las acciones más apropiadas que podría ejecutar para un fin. Además, desarrolla la capacidad de introspección e interés por conocerse a sí mismo para autorregular su pensamiento, sentimientos y comportamiento.

2.6.7. *Valentía*

Se explica como la persistencia que toma en cuenta las dificultades que pudiera presentarse. Se define como una decisión, la persona valiente en este sentido toma criterios y no actúa por impulso, el miedo aquí actúa como un protector de la imprudencia y no como una limitante para tomar decisiones. Ante el riesgo y posible respuesta contraria, logra rescatar sus acciones y resulta una fuente de aprendizaje y crecimiento.

2.6.8. *Paciencia*

Se caracteriza por el control de impulsos, particularmente con la ira o miedos. No suelen tener demasiadas expectativas o el momento en el que se presentarán las cosas, por lo que toman las situaciones conforme se presenten. La dificultad para esta capacidad surge cuanto mayor sea la disonancia entre lo esperado y la realidad. La ausencia de paciencia se relaciona a la aparición de ansiedad, diálogo interno negativo, irritabilidad, excesiva alerta e inquietud motriz.

2.6.9. Optimismo inteligente

Se asocia a la acción, proactividad y dirección de esfuerzos para alcanzar metas. Desde esta capacidad, el individuo avanza, supera y se repone en medio de la dificultad, se plantea opciones y no se aferra a una, aprende del pasado pero se centra en el presente. Mientras que en el lado opuesto se encuentran la actitud pesimista, lo cual no permite actuar bajo situaciones adversas por sentirse débil e indefenso.

2.6.10. Inteligencia emocional

Se entiende como la capacidad de gestionar las emociones, ya que estas suelen distorsionar la objetividad, pero no se trata de represión, negación o evitación de las mismas, sino que implica conocer, manejar y orientarlas hacia una finalidad. Estas personas presentan un perfil capaz de reconocer sus emociones y sus beneficios. Además, logran sostener relaciones interpersonales mediante la empatía y sus actitudes permiten adaptación a circunstancias que favorecen a la disminución y recuperación de su equilibrio.

2.6.11. Visión realista de uno mismo

Se refiere a la capacidad de autoconocimiento en función de la objetividad a partir de la observación, identificando aspectos positivos y no tan positivos, experiencias e interacción con el entorno, estos aspectos permitirán dirigirse a sus objetivos de forma coherente. Sin embargo, un pobre autoconcepto y autoestima distorsionarían la identificación y función óptima de habilidades y cualidades.

2.6.12. Habilidades sociales

Esta característica está relacionada íntimamente con la conducta y sus expresiones verbales y no verbales. El individuo es capaz de actuar y anticipar

consecuencias en su interacción con el contexto de forma asertiva, dichas conductas podrían ser adoptadas por modelos aprendidos y modificados por la retroalimentación de sus propias experiencias. Estas acciones están dirigidas a afrontar dificultades mediante la acción que le permita volver a su homeostasis.

2.6.13. *Sentido del humor*

Implica un nivel de autocontrol emocional, no tomarse pequeños detalles de forma catastrófica. No se trata de divertirse por la dificultad, sino a ser capaz de disfrutar emociones positivas a pesar de ello. Por el otro lado se presentan a las personas que no desarrollan esta capacidad, y llevan una situación hacia lo absurdo, tienen malestar emocional y lentitud para volver a su equilibrio.

2.6.14. *Espiritualidad*

Se refiere a la trascendencia, esperanza, propósito, aceptación, relaciones armónicas, conexión con uno mismo y creencias del sentido de la vida, de la muerte y enfermedad. Desde esta perspectiva con lo mencionado se hace una distinción con la religión que contiene otros constructos.

2.7. Resiliencia en el Ámbito Militar

La primera guerra mundial trajo consigo una serie de necesidades, efectos en la salud mental y problemas psiquiátricos para sus militares. Como señala Kennedy et al. (2012) en esta época la psicología cumplía un rol más centrado en la selección de personal con la aplicación de las pruebas army alpha (aquellos que saben leer y escribir en inglés) y army beta (aquellos que no saben leer y escribir, escriben en otro idioma o reprobaron el alpha). Posteriormente se consolida con la segunda guerra mundial, el foco de atención pasa a la satisfacción con el trabajo, liderazgo, locus de control social, ajuste a la vida militar, aptitudes, y políticas del personal (Stouffer et al. 1949, citado por Silgo, 2012).

El auge de la resiliencia en el ámbito militar surgió en la década del siglo XXI, y más adelante tuvo una evolución gracias al surgimiento de la Psicología positiva, que centra sus esfuerzos en estudiar las fortalezas frente al riesgo. De esta forma, la psicología militar halló respuesta en la resiliencia a los siguientes eventos: Veteranos de la Primera Guerra Mundial, que al retomar sus vidas mostraron mayor adaptación al mundo civil y menor problema con la ley. Los excombatientes calificaron su experiencia en la guerra como positiva. Luego de la exposición del cuerpo militar al combate, al menos el 10% y el 20% presentaron síntomas de depresión, ansiedad o TEPT. La mayoría de los soldados experimentaron el “combat flow” mientras combatían, describieron sentir energía, orgullo, participación plena y patriotismo. El personal con niveles bajos de salud física y mental tienen más riesgo de presentar síntomas de TEPT. El ajuste psicológico se puede mantener gracias a las emociones positivas. También se encontró relación significativa entre estrés, bienestar, autoestima y satisfacción (García & Bardera, 2013a).

Investigadores como Bartone (1999) en un amplio estudio con oficiales de la armada estadounidense, descubre que una persona con “resistencia” en este ámbito posee un alto sentido de compromiso con la vida y trabajo, proyectos que emprende y efectos favorables contra el estrés. Las cuales serían actitudes predictoras de la salud en estas poblaciones.

Por su parte, Kaur y Zinta (2017) identifica que el personal militar experimenta principalmente recuperación frente al estrés, vulnerabilidad psicológica y traumas socio-psicológicos. Siendo las principales fuentes de estrés las operaciones militares, aislamiento, impotencia, aburrimiento y el peligro (miedo a las balas, minas, bombas, accidentes, enfermedades y exposición a sustancias tóxicas). Lo cual conlleva a experimentar con más frecuencia sentimientos de soledad, angustia, depresión y ansiedad en estas poblaciones e influye en la resiliencia y bienestar.

No obstante, también hay razones para sostener que la resiliencia está presente en los militares, debido a la selección previa de sus miembros para reconocer su capacidad para hacer frente a las amenazas y su entrenamiento

riguroso en el campo. Se reconoce tres tipos de resiliencia en el ejército: (a) Resiliencia operativa, es la capacidad de ser funcional durante el despliegue operativo. (b) Resiliencia posterior al despliegue, capacidad de mantener la funcionalidad efectiva después del despliegue, tiene como finalidad que sea un miembro productivo para su familia y la vida civil. (c) Resiliencia psicológica a largo plazo, capacidad duradera de adaptación física y mental a la exposición operativa y evita el desarrollo de un trastorno mental (Litz, 2014).

Según Litz (2014) la resiliencia, es un constructo que ha tenido gran atención para explicar el estrés y trauma, por lo tanto, es importante que las Fuerzas Armadas practiquen estrategias de prevención para promover la salud mental de sus miembros. El autor propone tres niveles: Prevención, identificación y tratamiento de los trastornos mentales y reintegración a las unidades.

En resumen, Boe (2016) menciona que la resiliencia en la población de la presente investigación, inicialmente se enfocaba el estudio en la personalidad de los militares para su selección, sin embargo, se ha logrado reconocer que este era de uso limitado y que las capacidades tienen un papel más relevante, puesto que la personalidad es más estable, pero las capacidades se pueden fortalecer y desarrollar.

2.8. Evaluación de la Resiliencia

El instrumento originalmente denominado “Resilience Scale” (RS) fue propuesto por Wagnild y Young (1993) en Estados Unidos; tenía como objetivo de identificar los niveles de resiliencia individual, sosteniendo que se trata de una “característica positiva de la personalidad” (p. 167) capaz de potenciar la adaptación conductual mediante dos factores: competencia personal y, aceptación de uno mismo y de la vida. Este constructo tuvo su umbral al hallar individuos que se desarrollaban en circunstancias adversas y lograban evitar padecer trastornos psiquiátricos (Byrne et al., 1986)

Becoña (2006) menciona que los primeros estudios estuvieron dirigidos hacia personas con esquizofrenia, personas expuestas a niveles altos de estrés y pobreza extrema. A partir de lo mencionado, en su construcción se hace énfasis en

las experiencias de la primera infancia, relaciones cercanas de confianza, modelos a seguir, autosuficiencia y funcionamiento familiar eficaz; enfatizando que son factores que contribuyen al desarrollo de la resiliencia (Beardslee, 1989; Druss y Douglas, 1988). Más adelante, desde un punto de vista dinámico, Luthar et al. (2003) replantea que pende de la situación, cultura y etapa de vida.

González-Lázaro et al. (2019) aclara sobre las modificaciones de la estructura de los reactivos y dimensiones que ha sufrido el instrumento por temas culturales, traducción y por lo tanto la comprensión de la misma. En Perú, RS ha sido adaptado al lenguaje castellano que practica la población peruana por Novella (2002) y Castilla et al. (2014), cuyos instrumentos evalúan la resiliencia por medio de cuatro dimensiones, manteniendo los veinticinco reactivos del instrumento original, contiene expresiones positivas que describen la forma de actuar y pensar del ser humano en diferentes esferas de la vida.

Capítulo III

Fundamento Teórico Científico de Bienestar Psicológico

3.1. Definición

La Organización Mundial de la Salud (2018) reconoce que el bienestar y la salud mental son estados relacionados y fundamentales, es definido como la capacidad que permite el afrontamiento al estrés, estimula la vida productiva y contribución a la sociedad; enfatizan que “no se trata solamente de la ausencia de trastornos o discapacidades mentales” (p. 1).

Definir bienestar psicológico ha resultado un tema complejo que, a lo largo de los años se ha logrado consolidar. Obteniendo así, aportes de Pavot y Diener (1993) quienes destacan el carácter multidimensional del concepto, definiéndolo como la autoevaluación que hacen las personas de su vida, atribuido por la estrecha relación entre juicios cognitivos y reacciones afectivas.

Entre otras definiciones que han trascendido, Casullo y Castro (2000) sostienen que se trata de un constructo triárquico, conformado por estados emocionales de afecto positivo, afecto negativo y componente cognitivo. Los estados emocionales en interacción con el componente cognitivo logran realizar una valoración personal y análisis sobre el transcurso de su vida a la actualidad, por lo que mientras sea mayor la satisfacción perciba, mayor sería su bienestar.

Para autores como Ryff y Shmotkin (2002) una persona con bienestar psicológico tiene la capacidad de percibir aspectos positivos y limitaciones sobre desafíos de la vida, logrando desarrollar relaciones positivas, autonomía, crecimiento personal, autoaceptación, y dominio de su entorno para adaptarlos a sus necesidades.

En continuación con lo anterior, González-Méndez (2001) vincula el bienestar psicológico con el estado mental y emocional proveniente del funcionamiento psíquico óptimo de una persona y al modo de adecuarse a las

exigencias internas y externas del entorno físico y social, además de experiencias aceptadas y asimiladas cognitivamente y emocionalmente con la capacidad de rechazar aquellas consideradas como inconvenientes para adaptarse a diversas circunstancias con flexibilidad.

Por lo revisado, concebimos el bienestar psicológico como una capacidad, producto del resultado de la percepción individual que una persona tiene sobre los logros alcanzados en su vida a través de un proceso cognitivo, emocional y afectivo, permitiéndose una autoevaluación sobre aspectos positivos y negativos. El juicio sobre sus logros influirá en sus metas y propósitos para afrontar las demandas del ambiente.

3.2. Constructos del Bienestar

Desde hace décadas, se intentaba delimitar las diferencias entre dos concepciones que han causado confusión, sin embargo Keyes et al. (2002) plantean la siguiente clasificación y proponen dos constructos: el bienestar subjetivo para referirse a la tradición hedónica, y bienestar psicológico para la tradición eudaimónica.

3.2.1. Concepción Hedonista: Bienestar Subjetivo

Tuvo sus principales aportes por Epicuro, un filósofo griego considerado el representante de la tradición hedónica y sostenía que el objetivo de la vida se trata de experimentar la mayor cantidad de felicidad y ausencia de dolor, y que por lo tanto el bienestar estaría determinado por ambos elementos (McMahon, 2006). Satorres (2013) aclara que bajo este constructo se continúa usando el término “felicidad”, caracterizado por emociones agradables, compromiso y satisfacción.

Veenhoven (1994) indica que se trata del resultado de la autovaloración de la vida en forma general, en medida si está a gusto, puesto que, mientras predominen las experiencias placenteras y las desagradables sean mínimas, la percepción de su vida será positiva.

El bienestar subjetivo se explica bajo dos elementos: el balance afectivo (frecuencia de emociones positivas) y la satisfacción vital percibida (juicio de la propia vida) (Vásquez et al. 2009). Así mismo, de forma similar otro aporte, menciona que podría estar conformado por “tres componentes: satisfacción con la vida, afecto positivo y afecto negativo. La primera de ellas se identifica como el componente cognitivo, mientras que las dos restantes corresponden al polo emocional” (Martin, 2016, p. 3-4).

Por su parte, García (2002) identificó que aquellas personas que definen su vida de forma satisfactoria y positiva, tienen mayor bienestar subjetivo; pero por el contrario están aquellos “desdichados”, quienes valoran sus experiencias de forma negativa y perjudicial (León & Morales, 2019).

En síntesis, mientras que para el hedonismo, las emociones cobran un valor diferente y son enfatizadas, las emociones negativas se considera que deben ser reducidas y las positivas maximizadas. Este constructo hace hincapié en distinguir las emociones, mientras que para la eudaimonia, lo importante es sentir las emociones según las necesidades y motivos (Tamir et al. 2017).

3.2.2. *Concepción Eudaimonista: Bienestar Psicológico*

Se centra en las experiencias objetivas que conducen al crecimiento humano. Waterman (2007) afirmaba que la eudaimonia no se podría experimentar en ausencia del hedonismo. Esta concepción tuvo sus primeros aportes por Aristóteles, quien invitaba a vivir de acuerdo con su criterio personal de perfección hacia el que uno aspira y esto sería lo que daría sentido a su vida (Vásquez et al. 2009).

El exponente que mejor explica actualmente el eudainismo, es el modelo multidimensional propuesto por Carol Ryff, quien en sus intentos para definir la salud mental positiva, revisó y tomó influencias de investigaciones y propuestas de Maslow, Rogers, Allport, Jung y Jahoda principalmente y creó su modelo de bienestar psicológico (León y Morales, 2019).

Ryan y Deci (2001) aclara que las teorías eudaimónicas entienden que no todas las valoraciones de la propia vida producirán bienestar. Así mismo Ryan et al. (2008) agregan que el bienestar psicológico no solo se resume a la autorrealización, sino que también contribuye a ofrecer protección contra las enfermedades, discapacidades y en casos de mortalidad temprana.

Más adelante Huta (2016) reconoce la eudaimonia bajo cuatro elementos: la autenticidad (reconocimiento de características personales), significado (dirección de intereses personales), excelencia (esforzarse por lograr estándares) y crecimiento (adquirir conocimientos). Aclara que tanto eudaimonia y hedonismo podrían coexistir pero difieren en la forma de hacer una valoración.

La concepción eudaimónica, hace una crítica al hedonismo, explicando que los estudios sobre el bienestar subjetivo le restan importancia a la salud psicológica, otorgándole énfasis al bienestar afectivo que es de corto plazo y olvida los sucesos vitales que componen al ser humano, como el propósito, sentido de vida, dirección, relaciones y potenciales. Es por ello, que la corriente eudaimónica rechaza la felicidad como el criterio principal y toma el modelo multidimensional de Ryff (J. Gómez, 2019).

3.3. Dimensiones del Bienestar Psicológico

En los esfuerzos para el estudio más completo, Domínguez (2014) en Perú, influenciado por las investigaciones realizadas a nivel de Iberoamérica por Casullo (2002) toma aportes importantes para la evaluación del tema a partir de cuatro dimensiones (aceptación/control de situaciones, autonomía, vínculos psicosociales y proyectos).

3.3.1. *Aceptación/Control de situaciones*

3.3.1.1. Aceptación. Consiste en la autoexploración y reconocer aquellos aspectos positivos y negativo, motivaciones y sentimientos, aceptación del entorno, disfrute, valoración del pasado y presente, evaluación de limitaciones y

pensamientos. Para Casullo (2002) está determinada por la satisfacción y atributos personales, característica central de la salud mental que se refleja en autoestima y autoaceptación. Otros autores como Maslow (1968) utiliza el término autorrealización para este concepto; el funcionamiento óptimo para Rogers (1962); rasgo de madurez para Allport (1961) y para Erikson (1963) es el camino hacia la identidad. En cuanto a Negrón et al. (2012) sostiene que, la aceptación se inicia por medio de experiencias desde una perspectiva cognitiva y emocional. Mientras que, por el otro lado, la ausencia de aceptación lleva a la insatisfacción con el pasado y se presenta el deseo de ser muy diferente a cómo es.

3.3.1.2. Control de situaciones. Es la habilidad de gestionar la propia vida y el ambiente en el que se desenvuelve aprovechando las oportunidades que se presenten. De acuerdo con Casullo (2002) se entiende como el dominio del entorno, reconocimiento de autocompetencia, sentido de responsabilidad, obligaciones, gestión de decisiones y lograr crear contextos propicios para adecuarlos a las propias necesidades, siendo capaz de influir en el contexto para maximizar sus oportunidades. Allport (1961) sostenía que la participación activa y el dominio del ambiente son factores clave para el funcionamiento positivo, es decir ser responsable y consecuente de sus actos. El control, para Reyes y Sánchez (2012) refleja a un individuo capaz de dominar emociones, conductas y sentimientos. Mientras que, por el otro lado, los bajos niveles engloban inseguridad y dificultad para plantearse soluciones ante problemas.

3.3.2. Autonomía

Se entiende como la capacidad del desarrollo de la confianza y autodeterminación, refleja independencia sobre las decisiones de forma asertiva, confianza en juicios propios en base al autoconocimiento sobre expectativas a corto y largo plazo. Para Reyes y Sánchez (2012) una persona autónoma, logra ejercer su propia voluntad y convicción mediante una conducta objetiva. Negrón et al. (2012) aporta que, esta dimensión responde a la resistencia de la presión social, sobre la

forma de pensar o actuar, lo cual contribuye a la autorregulación para asumir decisiones que fortalezca su individualidad. Por otro lado, las personas que no desarrollan esta dimensión, están expuestas a valerse de las expectativas del entorno, se apegan a las decisiones de otros, mostrarán una actitud pasiva, pobre control de sí mismos y pobre seguridad.

3.3.3. Vínculos psicosociales

Se explica como la calidad de relaciones personales, implica el establecimiento lazos sociales desarrollados a partir de la empatía, comprensión, confianza, calidez, responsabilidad y el respeto. Allport (1961) señala que las relaciones caracterizan a la madurez a partir de la autoextensión, que son los vínculos más íntimos y, de compasión, que son aquellos que sólo se establecen por respeto. Así mismo, Erikson (1963) afirmaba que los lazos cercanos podrían ser guía para las siguientes generaciones y que el equilibrio entre intimidad y aislamiento propicia el mejor desarrollo de esta dimensión. Para Casullo (2002) es importante identificar la ayuda recibida por el entorno y la vinculación propia del sujeto. Negrón et al. (2012) agrega que tener amigos en quienes confiar promueve la aceptación social y el compromiso. Mientras que, por el otro lado, el desarrollo débil de esta dimensión, conlleva al aislamiento social, sentimiento de soledad, frustración y pobre compromiso.

3.3.4. Proyectos

Consiste en destinar esfuerzos objetivos con intencionalidad, dirección y sintonía entre lo que se piensa, cómo se actúa y metas concretas basadas en un proyecto que permita desarrollar su propio potencial y capacidades personales. Para Casullo (2002) implica marcarse metas y propósitos en la vida para definir acciones que permita al individuo dirigir su vida hacia cierto sentido, dando como resultado sentido y significado a la vida. Para Negrón et al. (2012) implica un proceso de desarrollo, maduración y adaptación al cambio. Mientras que, por el otro lado, al

no desarrollar esta dimensión es posible depender de los demás para tomar decisiones y direccionar esfuerzos hacia lo que los demás esperan.

3.4. Modelos y Teorías del Bienestar

3.4.1. *Modelo Universalista*

También llamadas teorías télicas, proponen que los niveles de satisfacción se elevan frente al logro de metas o tener cubiertas las necesidades básicas del ser humano, las cuales no son estáticas, sino cambiantes por el aprendizaje, ciclo vital y factores emocionales, ya que alcanzar un objetivo, no tiene el mismo significado en las diferentes etapas de vida (Diener, 1984).

Consideran tres necesidades básicas, identificadas como la competencia, autonomía y relaciones. Este modelo explica que la satisfacción de las tres necesidades aumentan los niveles de bienestar psicológico. Sintetizando que las personas más felices se dirigen hacia metas que tienen coherencia y significado personal Ryan et al. (1996).

Emmons et al. (1998) señalan que las prioridades que tienen las personas están relacionadas con el bienestar experimentado y estas prioridades se basan en los objetivos trazados, actúan como los responsables de mantener el bienestar a largo plazo, y es por esta razón que las necesidades y objetivos difieren a través del desarrollo vital.

3.4.2. *Modelo Situacional versus Personológico.*

Ambos modelos han intentado ser sustentados por diferentes autores. Castro (2009) explica que los enfoques personológicos se entienden como la disposición de la personalidad, y que mientras la personalidad sea estable, el bienestar también lo será, la satisfacción dependería entonces de variables temperamentales. Y los enfoques situacionales, estudian la satisfacción como un efecto del bienestar percibido en cada área vital. Se explican de la siguiente manera:

3.4.2.1. Modelo situacional (Bottom up). Reconoce que el bienestar se deriva de la suma de experiencias placenteras, momentos felices y el dominio por situaciones (Diener et al., 1991). De forma similar, Kozman y Stones (1997) asume que las experiencias actuales están asociadas a estados afectivos positivos o negativos, y que, su valoración en determinadas áreas de su vida, determina la satisfacción en ese dominio, y la suma de las satisfacciones en los distintos dominios determina el bienestar.

3.4.2.2. Modelo personológico (Top down). Entiende que las personas presentan predisposición a vivenciar eventos de forma positiva o negativa. Investigadores de la personalidad, Costa y McCrae (1989) demostraron que los rasgos de personalidad que se correlacionan más con la satisfacción son Neuroticismo (N) y Extroversión (E). Las personas que tienen predominio en el factor N (emocionalidad, impulsividad, rabia y temor) experimentan agudamente sensaciones adversas, pero no es una limitante para experimentar afecto positivo. Mientras que aquellos que desarrollan más el componente E (vigor, tiempo, sociabilidad), experimentan más sensaciones positivas, por lo tanto el balance de ambos componentes es lo que reduce sensaciones negativas.

3.4.3. Modelo de las Discrepancias

Este modelo propuesto por Michalos (1986) propone que el bienestar se explica por medio de un enfoque “multideterminado” y no unicausal. Se evalúa a partir de comparaciones: objetivo-logro, ideal-realidad, presente-pasado, entre aquello que el grupo social obtiene-aquello que individualmente se obtiene, adaptación entre el medio y sujeto. El autor concluye que mientras menor sean los estándares y mayor sean los niveles de logro, se desarrolla satisfacción.

Las personas son tomadas como estándares de elección personal para establecer comparaciones consigo mismo y por medio del cual es posible experimentar satisfacción o infelicidad. De esta forma, Lyubomirsky & Ross (1997) agrega que las personas más felices utilizan una evaluación “hacia abajo”, es decir,

buscan compararse con alguien en una situación más desfavorable, y aquellos que son infelices lo hacen en dos direcciones (con estándares más bajos y más altos).

También se logró reconocer que las comparaciones podrían afectar el bienestar, debido a que uno mismo escoge los estándares. Es así que más adelante, Brunstein et al. (1998) propone el término “aspiraciones”, para explicar que al interactuar con los bajos logros, el resultado no sería la insatisfacción, por lo contrario, se mantiene el nivel de bienestar y sería percibido como parte del progreso hacia el objetivo. Pero aclaran la importancia de mantener coherencia entre los estándares y objetivos de acuerdo a las necesidades personales para promover el bienestar.

3.4.4. Teoría de Sánchez-Cánovas

Los autores de esta teoría que tiene un enfoque subjetivo, que se alcanza con cuán satisfecho se esté con la vida y la frecuencia de emociones positivas. Es así como los autores elaboran una escala para evaluar el bienestar. El nivel bienestar según este aporte, se puede identificar por la suma de cuatro factores: bienestar psicológico subjetivo, bienestar material, bienestar laboral y relaciones con la pareja (Sánchez-Cánovas, 2013).

3.4.4.1. Bienestar psicológico subjetivo. Se entiende como la felicidad relacionada con el afecto positivo y negativo. Mientras mayor sea la felicidad y menores necesidades tenga el individuo, mayor será su bienestar.

3.4.4.2. Bienestar material. Se explica por los ingresos económicos, posesiones, estabilidad y se relaciona con la calidad de vida. Este elemento tiene influencia en la búsqueda de continuar mejorando el nivel de bienestar. Arce y Durand (2019) aclaran que las investigaciones discrepan con este aspecto, concluyendo que las personas logran adaptarse a su medio para desarrollar su bienestar.

3.4.4.3. Bienestar laboral. Se explica como la satisfacción general del matrimonio y familia, ya que los estudios revelan que la felicidad matrimonial tiene efecto en el ámbito laboral. Además en algunos casos, dependiendo de la sociedad perteneciente, también juega un rol importante el sexo de la persona, estatus social, clase de trabajo, posibilidades de ascenso y evaluación de la exigencia del trabajo.

3.4.4.4. Relaciones con la pareja. Considera que el vínculo con la pareja son componentes esenciales. Torres (2017) identifica que una sincronización entre comunicación, comprensión, resolución de problemas y superación en pareja, serían primordiales para promover satisfacción y bienestar relacionado a la felicidad.

3.4.5. *Modelo teórico de Seligman*

El autor, inicialmente utilizaba el término “felicidad” de forma equivalente al bienestar, sin embargo, más adelante se enfoca en este último y propone una teoría denominada “PERMA”, que tiene como objetivo que las personas logren desarrollarlo a través de cinco factores (Seligman, 2012).

3.4.5.1. Positive emotions (P). Emociones positivas, se caracteriza por elementos como felicidad y satisfacción con la vida, explica que en este punto también se considera aspectos desfavorables pero predomina el optimismo. Incluye las necesidades básicas como complejas, que dan sentido a la autorrealización.

3.4.5.2. Engagement (E). Compromiso, este factor sugiere ejecutar actividades que generen placer por la práctica de fortalezas para alcanzar el estado “flow” o estado óptimo de activación. A diferencia de los pensamientos y sentimientos placenteros que son posible expresarlos en el momento que suceden, en el estado “flow” están centrados en la tarea y no se puede expresar qué piensan o sienten.

3.4.5.3. Relationships (R). Relaciones positivas, se explica al establecer vínculos que cumplen el rol de soporte social y factor protector, y se considera que la soledad produce daño. Este factor contribuye al bienestar, pero no con la intención netamente de establecer relaciones, sino para desarrollar compromiso, sentido o logros.

3.4.5.4. Meaning and purpose (M). Propósito y significado, se explica como el reconocimiento del propósito en la vida y el aporte de uno mismo a ella. Este factor se entiende como la búsqueda de concretar logros.

3.4.5.5. Accomplishment (A). Éxito y sentido del logro, implica establecerse metas compuestas por juicios objetivos y subjetivos, que podrían contradecirse; pero que, al ser alcanzadas se desarrollan competencias y autonomía

3.4.6. *Modelo Multidimensional*

Fue propuesto por la psicóloga Ryff (1989) inicialmente tuvo interés en evaluar el envejecimiento exitoso, por lo que estudió el bienestar psicológico a partir de diferentes conceptos unidimensionales hasta ese momento. Sin embargo, más adelante replantea sus aportes y propone un modelo multidimensional que tomó gran representatividad e influencia a partir de su escala que permite evaluar el bienestar psicológico a partir de seis dimensiones que han trascendido a la actualidad. Es así como Ryff y Keyes (1995) lograron evaluar y estudiar la estructura del bienestar, aprobando su modelo teórico conformado por seis dimensiones, que demostraron consistencia.

Ryff (1989, 2014) polariza dichos conceptos para su mejor comprensión, dando como resultado la interpretación de los niveles altos y bajos de cada uno: (a) Dimensión Autoaceptación, el nivel alto, explica la aceptación de cualidades y limitaciones de sí mismo; el nivel bajo, se expresa como la insatisfacción y decepción. (b) Dimensión Relaciones positivas, el nivel alto se define como relaciones cálidas, empatía e intimidad; el nivel bajo, refleja aislamiento y pobre

disposición para establecer vínculos. (c) Dimensión Autonomía, los niveles altos reflejan autorregulación del comportamiento e independencia; niveles bajos, indican pobre asertividad, dependencia de otros para tomar decisiones y actitud pasiva. (d) Dimensión Control de situaciones, niveles altos hacen referencia a la capacidad de crear ambientes adecuados a las necesidades y valores personales; los niveles bajos indican inconsistencia y sentimientos de indefensión. (e) Dimensión Propósito en la vida, los niveles altos indican la capacidad de encontrar un significado para la vida a partir de experiencias del pasado y presente; los niveles bajos, explican pobre funcionalidad y sentido de orientación. (f) Dimensión Crecimiento personal, los niveles altos reflejan percepción de su propio crecimiento y apertura a la experiencia; niveles bajos, indican desinterés por la vida e incapacidad y falta de reconocimiento de logros.

3.5. Bienestar Psicológico y Psicología Positiva

La psicología positiva ha puesto su interés en el bienestar y las fortalezas humanas. Cuando Martin Seligman fue presidente de la American Psychological Association (APA), se une a Csikszentmihalyi, M. (2000) para dar un giro a la psicología del siglo XXI que tradicionalmente se esforzaba por estudiar los aspectos negativos y patológicos. Desde esta perspectiva, el bienestar psicológico es considerado como aquel que permitirá gozar de equilibrio y los factores favorables aportan a transformarlo en un estado. Arboleda (2015) aclara que la psicología positiva no excluye la enfermedad o sufrimiento, por el contrario, intenta potenciar aquellas debilidades para que la persona logre ser funcional.

En su libro “Authentic Happiness”, Seligman (2002) direcciona el bienestar como la felicidad, compuesta por tres elementos: emoción positiva (vida placentera), compromiso (estado de flujo) y sentido (la felicidad como producto de una vida significativa). Sin embargo, más adelante, en su libro “Flourish”, Seligman (2012) explica su análisis acerca de su primer libro mencionado; reformulando su teoría acerca de la psicología positiva, y postula la Teoría del bienestar, concepto equivalente a la felicidad, definido como un constructo multidimensional,

compuesto por emociones positivas, compromiso, sentido, relaciones positivas y logro. Este concepto adoptado es el que dirige la Psicología positiva actualmente, entendiendo que se refiere a elementos que contribuyen a formar el bienestar y que no sólo se trata de la satisfacción con la vida.

La psicología positiva tiene sus antecedentes en la corriente Humanista. Por medio de sus planteamientos, se logra estudiar fortalezas, virtudes, talentos y actitudes para mejorar el rendimiento del ser humano en los diferentes ámbitos donde se desarrolle, considerándose que son elementos para el fortalecimiento ante las circunstancias de la vida. En este marco, también se ha tomado interés por otros temas relacionados, como el optimismo, la resiliencia, los estados de flujo e inteligencia emocional (Hervás, 2009).

Reconocer aspectos personales sobre factores cognitivos y conductuales, aporta a la congruencia y reajustes con nuestros deseos para lograr metas y por consiguiente un propósito personal. Para Oblitas (2008) dichos factores y las emociones influyen en el comportamiento, enfermedad y salud, siendo así que el manejo adecuado de diagnósticos como ansiedad, depresión y estrés contribuye a un mejor manejo psicológico de la enfermedad y por lo tanto favorece al bienestar.

Identificar sentimientos, valores, pensamientos, conductas y esfuerzo para alcanzar una meta, conduce al cumplimiento de deseos y necesidades. Por lo tanto, buscar lo positivo de una situación, direcciona los esfuerzos hacia mayores niveles de propósito en la vida, crecimiento personal y mejores relaciones interpersonales. Las personas en las que predomina la motivación autónoma (volitiva) tienden a crear un escenario favorable para sí mismos, priorizan, experimentan mayor estabilidad, adaptación y bienestar (García G., 2012).

3.6. Bienestar Psicológico y Resiliencia

Desde la perspectiva del estudio de las variables, las investigaciones confirman la relación que tienen ambas con la salud mental del ser humano, sustentadas por la Psicología positiva y su representante, Seligman (2012) quien plantea que el hecho de que una persona experimente sensaciones de gratitud,

satisfacción, felicidad, autoestima y comportamiento moral, no es el resultado de pensamientos positivos y negación de su realidad, por el contrario, acepta el resultado. Reconocer estas experiencias, motiva a que las personas actúen conforme a aprendizajes adquiridos y dirijan sus esfuerzos a vivir de forma óptima. Estos elementos previenen estados depresivos, ansiosos y la falta de sentido de la vida.

Es así que los aportes han encontrado que tanto las estrategias de afrontamiento como la resiliencia tienen impacto significativo en el bienestar. En ese sentido, Hernández (2015) explica que la autoestima y el apoyo social percibido se relacionan positivamente con la resiliencia y serían potentes predictores del bienestar psicológico, sobre todo en aquellos que están expuestos a factores altamente vulnerables. Myers (1992) aclara que las personas al enfrentarse a impactos estresantes se adaptan y no retoman su estado original, sino un bienestar positivo, y ello varía según las características que posee, es decir, la adaptación no se limita a experimentar efectos deseables, sino también se puede alcanzar mediante efectos negativos.

Partiendo de la idea expuesta anteriormente, entre otros estudios que se continuaron ejecutando recientemente en nuestro país, confirman y permiten conocer que esta relación sobre los estilos de afrontamiento, resiliencia y bienestar psicológico se ha mantenido. Los investigadores Tacca y Tacca (2019) en su estudio correlacional sobre las variables mencionadas, identificaron que el estilo de afrontamiento centrado en el problema y el estilo centrado en las emociones se relacionan positivamente con el bienestar psicológico. Por otra parte, Choquecota et al. (2020) encontraron que los estilos de afrontamiento y resiliencia se relacionan directamente con el bienestar psicológico, y al igual que otros estudios, no se encontró diferencia por géneros. Por otra parte, Soto (2021) en su estudio también encuentra relación entre las estrategias y niveles de bienestar, pero encuentra diferencias en el sexo, las mujeres utilizan más el apoyo en la religión y negación, y los hombres el afrontamiento activo como respuesta a situaciones de estrés. Es por esta razón que la resiliencia y la percepción de riesgo han demostrado ser factores mediadores entre el evento estresante y el bienestar psicológico.

Este apartado resume información actual recopilada en nuestra realidad, se logra reconocer cómo actúa un acontecimiento adverso, ya sea una crisis, pérdida, trauma, experiencia o evento que conlleve un desafío, estos pueden ser una oportunidad para el desarrollo de capacidades, pero en absoluto son una garantía del mismo. Centrándonos en la población estudiada, se puede reconocer que el crecimiento postraumático no es universal o inevitable, el impacto difiere de persona a persona y los factores protectores tienen la función de disminuir estos efectos; sin embargo, la mayoría de las personas en las revisiones de los estudios indican que las funciones y habilidades que adquieren en su entrenamiento profesional les ha permitido mejorar personalmente mediante el aprendizaje positivo del trauma. Esto, nos hace indicar que la psicología positiva, a partir del desarrollo y fortalecimiento de la resiliencia, busca fomentar el bienestar.

3.7. Bienestar Psicológico y la Vida Militar

En los diferentes ambientes que se desarrolla el ser humano pueden identificarse situaciones relacionados a eventos estresores; en el ámbito militar, no es la excepción. Larrondo (2012) identifica elementos que se presentan específicamente en la labor militar: Pausas y descansos, horarios de trabajo, trabajo a turnos y ritmo de trabajo, monotonía, autonomía, carga mental, formación, responsabilidad, desempeño de rol, comunicación en el trabajo, estilo de mando, participación en la toma de decisiones, relaciones interpersonales en el trabajo, condiciones de empleo, desarrollo de la carrera, condiciones ambientales y diseño del puesto de trabajo.

En este campo, se realizaron diversos estudios, Stetz et al. (2007) estudiaron el efecto que tiene el apoyo entre compañeros y superiores sobre la satisfacción laboral y el bienestar, hallando que los militares que se sienten más capaces y autoeficientes al tener el apoyo de superiores en situaciones de baja presión, pero algo que llamó la atención es que a mayor presión, los sujetos con menor apoyo reaccionaban más satisfechos. Esta información explica que si bien el apoyo social es un buen amortiguador del estrés, también varía de persona a persona y no marcha

igual en todas las situaciones ni con todos los sujetos (García S. & Bardera, 2013b). Por otro lado, Gamio (2021) tras sus estudios, sostiene que las nuevas experiencias son fundamentales en la labor de un soldado y que existe relación significativa entre la solución de problemas, inteligencia emocional, identificación de problemas y adaptación a situaciones para cumplir con sus funciones y ajuste al estrés.

3.7.1. Efectos de la vida militar

Yarnell et al. (2019) han profundizado un poco más los estudios sobre los efectos que conlleva la vida militar, hallando algunos puntos importantes que tienen impacto en el bienestar psicológico, a partir de cuatro factores (liderazgo, combatir el estrés, transiciones y lesión) en los miembros de servicio y su familia, reconociendo a estos últimos como elementos importantes en la psicología militar.

3.7.1.1. Liderazgo. Por la estructura jerárquica marcada, se establece que este elemento está relacionado a la calidad de vida y se asocia con una mejor moral y cohesión, menos molestias de salud mental y menos problemas éticos. Un líder, al exhibir un comportamiento positivo y la ausencia de muestras de favoritismo, reduce los efectos del combate.

3.7.1.2. Combatir el estrés. Se refiere a las reacciones relacionadas al combate. Las "reacciones de estrés de combate" describen a las reacciones físicas, emocionales, cognitivas y de comportamiento respecto al malestares; y las "reacciones esperadas", son las reacciones predecibles, emocionales, intelectuales, físicas y/o conductuales de un soldado que ha estado expuesto a eventos estresantes. Entre las dificultades más incidentes se presentan problemas de sueño, dolores de cabeza y físicos y tensión muscular.

3.7.1.3. Transiciones. Explica que las experiencias durante el despliegue, tienen un gran efecto como miembro de servicio, por lo que se presentan algunas variables. Variable de implementación (significado de las experiencias,

anticipación del regreso a casa). Variables posteriores al despliegue (físicas, emocionales, cognitivas y sociales). Calidad de vida (salud, trabajo y relaciones). Se entiende como el significado que se otorga a un evento.

3.7.1.4. Lesión. Se refiere a aquellas lesiones físicas que se pudieran presentar y que en algunos casos podría desarrollar un trastorno de estrés postraumático (TEPT). El efecto podría presentarse de dos formas: directo (lesión física) e indirecta (lesiones físicas que alteren el comportamiento).

En el contexto militar, se ha reconocido consecuencias psicopatológicas luego de los despliegues (trastorno de estrés postraumático, depresión mayor, trastorno por uso de sustancias y suicidio), las cuales han sido identificadas para su prevención. Estas afecciones suelen desencadenarse por factores de riesgo en común y con mucha frecuencia coexisten. Tal es el ejemplo del estrés postraumático (TEPT) y la depresión, que comparten factores de riesgo y el TEPT suele ser un factor adicional para la depresión; así mismo la tendencia al suicidio y el consumo de sustancias también es mayor entre las personas que padecen alguno de los trastornos mencionados (Denning et al. 2014).

En resumen, el bienestar psicológico (PWB) desde el ámbito militar es considerado un componente que optimiza y tiene impacto en el bienestar social y físico. De esta forma, el bienestar es importante para el éxito del desempeño y la salud de los miembros del servicio y sus familias. Por ello, identifican que el modelo que mejor se ajusta a sus necesidades, es el modelo multidimensional, definido como un proceso que está en constante continuidad por la integración básica de tres dominios, el trabajo, la vida y la interacción de ambas; y que como resultado se obtendría niveles de felicidad, significado y satisfacción (Bowles y Bartone, 2017).

Por su parte, Segal y Lane (2016) explican que la psicología en este ámbito juega un papel importante en cuestiones de clima organizacional, relación con superiores y compañeros, la percepción de apoyo para los miembros del servicio y sus familias, además de características individuales, contextuales y recursos. En este sentido, Viriley y Jayasankara (2016) reconocen que no solo los militares, sino

también las familias se enfrentan a factores estresantes particulares y distantes a los que enfrentan las parejas civiles, entre ellos los más resaltantes son la separación prolongada y en ocasiones repentina, el cambio de roles, el trauma presenciado durante el despliegue, la reintegración después de la separación, traslados frecuentes, la transición de roles y la adaptación a todos estos cambios.

2.9. Evaluación del Bienestar Psicológico

El instrumento originalmente denominado “Psychological Well-Being Scale” (SPWB) fue propuesto por Ryff (1989) en Estados Unidos; tenía como objetivo de identificar los niveles de bienestar psicológico, teniendo como primer punto de interés la satisfacción que algunas personas experimentan con la vida. Este constructo tuvo contribuciones a partir de conceptos basados en el hedonismo y eudaimonía. Es esta última concepción que posteriormente prospera y se consolida como un modelo multidimensional, que continúa siendo aplicable.

Seifert (2005) refiere que el proceso del instrumento SPWB, partió de la polarización de las dimensiones medidas por la escala; existen tres versiones propuestas por Ryff, la más extensa cuenta con ochenta y cuatro reactivos, mientras la versión reducida y más aplicada es la de dieciocho. El instrumento surge bajo la necesidad de medir temas relacionados, tales como salud mental, funcionamiento óptimo, madurez, vida útil del desarrollo y autorrealización.

Casullo (2002) realiza modificaciones del instrumento original, proponiendo un modelo tetrafactorial bajo el modelo del autor original para su versión reducida, que cuenta con propiedades psicométricas adecuadas para poblaciones latinoamericanas. La autora, contrario a las ideas iniciales, sostiene que las variables sociodemográficas no son predictores de bienestar psicológico. En esta misma línea, en Perú, Robles (2020) evalúa los reactivos del BIEPS-A a partir de lo que piensa y siente el individuo durante el último mes a través de frases de autovaloración personal, así mismo, determina baremos y demuestra la validez y consistencia con resultados significativos.

Capítulo IV

Metodología

4.1. Enunciado de las Hipótesis

4.1.1. *Hipótesis General*

Existe relación entre resiliencia y bienestar psicológico en el personal de tropa servicio militar del “Cuartel Tarapacá – Tacna”, 2021.

4.1.2. *Hipótesis Específicas*

La resiliencia se presenta en un nivel alto en el personal de tropa servicio militar del “Cuartel Tarapacá – Tacna”, 2021.

El bienestar psicológico se presenta en un nivel alto en el personal de tropa servicio militar del “Cuartel Tarapacá – Tacna”, 2021.

Existe una relación significativa entre resiliencia y bienestar psicológico en el personal de tropa servicio militar del “Cuartel Tarapacá – Tacna”, 2021.

4.2. Operacionalización de las Variables y Escalas de Medición

4.2.1. *Variable 01: Resiliencia*

Definición operacional: Es un constructo amplio y multidimensional que implica factores individuales, familiares y socioculturales; no es estático, sino que requiere constantes cambios que se adaptan a situaciones adversas. Está conformado por las siguientes dimensiones: Ecuanimidad, confianza y sentirse bien solo, aceptación de uno mismo y perseverancia; y el instrumento utilizado es la Escala de Resiliencia adaptado y validado por Castilla (2014).

Tabla 01*Operacionalización de Variable Resiliencia*

Dimensiones	Indicadores	Categoría	Escala
Ecuanimidad	<ul style="list-style-type: none"> • Equilibrio • Visión 	Nivel Alto	Escala Ordinal
Confianza y sentirse bien solo	<ul style="list-style-type: none"> • Seguridad 	Nivel	
	<ul style="list-style-type: none"> • Tolerancia a la soledad 	Medio	
	<ul style="list-style-type: none"> • Introspección 		
Aceptación de uno mismo	<ul style="list-style-type: none"> • Autoconfianza • Humor 	Nivel Bajo	
Perseverancia	<ul style="list-style-type: none"> • Planificación • Iniciativa • Autodisciplina 	Nivel Muy bajo	

4.2.2. Variable 02: Bienestar Psicológico

Definición operacional: Es la valoración que tiene un sujeto sobre sus experiencias durante su vida, es decir, la percepción sobre lo realizado y logrado, con lo que hace y puede hacer a su futuro desde una mirada personal. Está conformado por las siguientes dimensiones: Aceptación de sí mismo/Control de situaciones, vínculos psicosociales, autonomía y proyectos; y el instrumento utilizado es la Escala de Bienestar Psicológico validado por Robles (2020).

Tabla 02*Operacionalización de Variable Bienestar Psicológico*

Dimensiones	Indicadores	Categoría	Escala
Aceptación de sí mismo/Control de situaciones	<ul style="list-style-type: none"> • Control • Autoaceptación 	Nivel Alto	
Vínculos psicosociales	<ul style="list-style-type: none"> • Confianza en los demás • Empatía 	Nivel Medio	Escala Ordinal
Autonomía	<ul style="list-style-type: none"> • Independencia • Asertividad 	Nivel Bajo	
Proyectos	<ul style="list-style-type: none"> • Metas a futuro 		

4.3. Tipo y Diseño de Investigación

4.3.1. Tipo de Investigación

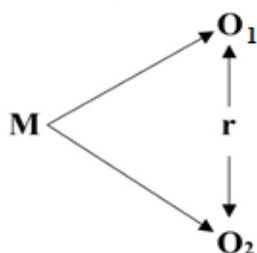
La presente investigación posee un enfoque cuantitativo debido a que se recopila información mediante instrumentos de manera estructurada, estadísticas y análisis de datos obtenidos de forma sistematizada. Según la finalidad de la investigación, es tipo básica porque se conduce a ampliar nuevos conocimientos en el ámbito teórico-científico, y por el nivel de los conocimientos alcanzados es relacional porque determina la asociación entre las variables (Hernández, 2014).

4.3.2. *Diseño de Investigación*

El diseño de la presente investigación es no experimental, debido a que se estudian los hechos tal y como suceden en la realidad, sin manipulación de las variables, además tiene una temporalidad transaccional o transversal, puesto que la recolección de datos fue solo en un momento específico. Es descriptivo de tipo correlacional, es decir, busca identificar la relación entre las variables estudiadas (Hernández, 2014). Cuyo esquema diseño de investigación es el siguiente:

Figura 01

Diseño de investigación correlacional



M= Personal de tropa servicio militar del Cuartel Tarapacá.

O1= Medición de los niveles de la resiliencia

O2= Medición de los niveles del bienestar psicológico

r= Relación entre la resiliencia y el bienestar psicológico

4.4. **Ámbito de la Investigación**

La presente investigación se llevó a cabo con el personal de tropa servicio militar del Cuartel Tarapacá, y respecto al tiempo, la evaluación se realizó en el mes de Diciembre del año 2021 en modalidad presencial.

4.5. Unidad de Estudio, Población y Muestra

4.5.1. *Unidad de Estudio*

La unidad de estudio sobre la cual recae la medición de las variables son el personal de tropa servicio militar del Cuartel Tarapacá.

4.5.2. *Población de Estudio*

La población del presente estudio está constituida por el personal de tropa del Cuartel Tarapacá, que cuenta con un total de 280 soldados del servicio militar voluntario, con edades entre 18 y 26 años, por lo cual se tomó en consideración para la muestra la población total.

Criterios de inclusión

Edad: Mayores de 18 años

Sexo: Masculino

Lugar de procedencia: Cuartel Tarapacá

Soldados que se encuentren de servicio

Criterios de exclusión

Soldados de cuarteles externos

Soldados que no estén presentes en las fechas de evaluación

4.5.3. *Muestra*

El tipo de muestra es no probabilístico por conveniencia, conformado por 252 soldados según los criterios de inclusión y exclusión. No se contó con el 100% (280) por temas que incluyen descansos, permisos, comisiones y otras actividades que realiza la población evaluada, sin embargo, la muestra es representativa, porque constituye el 90% del total.

4.6. Procedimientos, Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

4.6.1. *Procedimientos de la Investigación*

Para el cumplimiento de la presente investigación se desarrolló las siguientes actividades:

Selección y análisis de las unidades de estudio.

Selección de los instrumentos dirigida a cada variable para recolectar los datos, en modalidad tipo presencial.

Luego se solicitó la autorización y coordinaciones necesarias con el comandante gnl. de la Tercera Brigada de Caballería de Tacna, a fin de que el personal de tropa servicio militar puedan ser participantes de la presente investigación y ampliar información sobre la población.

Posteriormente se procedió al protocolo propio de la Institución, que consistió en una carta de confidencialidad, coordinaciones con el teniente psicólogo y una entrevista personal con la directora del Policlínico militar, a fin de exponer el tema y lograr la aprobación para proceder formalmente a la aplicación y acceso a información pertinente para la investigación.

Posterior a la aprobación, se procedió a la coordinación de fechas con el jefe de instalación del Cuartel Tarapacá. Por lo que la aplicación se llevó a cabo las tres primeras semanas del mes de diciembre 2021.

Posterior a la aplicación de los instrumentos, éstos fueron calificados de forma de acuerdo a los baremos y corrección correspondiente. Dichos datos son trasladados a una base de datos en el programa estadístico Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versión 26, donde se aplica el Coeficiente de Correlación de Spearman (Rho), con el propósito de correlacionar ambas variables.

Seguidamente la presentación y organización de los datos se realizó mediante tablas de frecuencias y los gráficos de barras.

Finalmente se procedió a la interpretación de los resultados.

4.6.2. Técnicas e Instrumentos.

4.6.2.1. Para la Variable Resiliencia. La Escala de Resiliencia (ER) fue propuesta inicialmente por Wagnild y Young (1993), está compuesta por 25 ítems, dos dimensiones: competencia personal y aceptación de sí mismo. Evalúa el grado de resiliencia individual que permite la adaptación del individuo mediante cinco características: ecuanimidad, perseverancia, confianza en sí mismo, satisfacción personal, y sentirse bien solo.

Respecto a las propiedades psicométricas a nivel nacional, Novella (2002) realizó la adaptación, alcanzando una consistencia interna de 0.89. Asimismo Castilla et al. (2014) también adaptó y validó el instrumento en una muestra de 427 participantes de 11 a 42 años, presentando un Alfa de Cronbach 0.96, es decir, una consistencia interna elevada. Su aplicación puede ser de forma colectiva o individual, el tiempo promedio de duración es de alrededor de 20 minutos y está destinado para adolescentes y adultos. Evalúa el nivel de resiliencia mediante 25 ítems y abarca cuatro dimensiones: Ecuanimidad (7,9,11,12,13,14), Confianza y sentirse bien solo (2,3,4,5,6,8,15,16,17,18) Perseverancia (1,10,21,23,24), Aceptación de uno mismo (19,20,22,25). Las puntuaciones se presentan en una escala de tipo Likert del 1 al 7, alternativas cuyo intervalo va desde “totalmente en desacuerdo” hasta “totalmente de acuerdo”. Se califica en cuatro categorías de forma global: alto (148-175 puntos), promedio (140-146 puntos), bajo (127-137 puntos) y muy bajo (58-126 puntos).

4.6.2.2. Para la Variable Bienestar Psicológico. La Escala de Bienestar Psicológico (PWB) fue propuesta originalmente por Ryff (1989), está compuesta por 44 ítems y seis dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas con los demás, autonomía, dominio ambiental, propósito en la vida, y crecimiento personal. La cual es adaptada más adelante al contexto Iberoamericano por María Casullo (2002) quien propone una versión reducida de 13 ítems y cuatro dimensiones: (a) Aceptación de sí mismo/control de situaciones (b) autonomía (c) vínculos psicosociales (d) proyectos; siendo esta última la más utilizada.

Respecto a las propiedades psicométricas a nivel nacional, Domínguez (2014) validó la Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS-A) de Casullo (2002) en una muestra de 222 estudiantes peruanos de psicología de ambos sexos, con edades de 16 a 44 años, reveló una confiabilidad adecuada con alfa de Cronbach de 0,80. Y recientemente Robles (2020) validó el mismo instrumento en una población de 300 adultos peruanos de ambos sexos, con edades entre 20 a 58, obteniendo un coeficiente Alfa de Cronbach de 0,842, mostrando así valores adecuados de validez y confiabilidad. Su aplicación puede ser de forma colectiva o individual, el tiempo promedio de duración es de 10 minutos aproximadamente y está destinado para adultos. Evalúa el nivel de bienestar psicológico y abarca cuatro dimensiones: Aceptación/control de situaciones: (Ítems 2, 11 y 13), Autonomía (Ítems 4, 9 y 12), Vínculos psicosociales: (Ítems 5, 7 y 8), Proyectos (Ítems 1, 3, 6 y 10). Las puntuaciones se presentan en una escala Likert del 1 a 3 con las repuestas “De acuerdo”, “Ni de acuerdo ni en desacuerdo” y “En desacuerdo”. Se califica mediante tres categorías: alto (37-39 puntos), medio (33-36 puntos) y bajo (32-19 puntos).

Capítulo V

Los Resultados

5.1. Trabajo de Campo

Para la ejecución de la presente investigación se desarrollaron las siguientes actividades:

Primero, al firmar el acta de compromiso de confidencialidad y una vez aprobada la presente investigación mediante un documento, se hicieron las coordinaciones necesarias. Se tuvo comunicación con el jefe de instalación del Cuartel Tarapacá, con el objetivo de formalizar y otorgar el permiso correspondiente para la ejecución de la investigación, organizar un cronograma de espacios, fechas y horarios. Logrando coordinar las fechas entre el 07 al 20 de diciembre.

Segundo, se procedió a la aplicación de los instrumentos en forma presencial colectiva al personal de tropa, los espacios asignados fueron los comedores y cumpliendo con los protocolos sanitarios. Se contó con el apoyo de los internos del servicio de psicología, quienes además aportaron con información propicia a la presente investigación.

Por último, se pasó a organizar y tabular los datos recolectados, utilizando para el programa SPSS en su versión 26.0 para generar tablas y gráficos respectivos, y posteriormente realizar la interpretación de cada uno.

5.2. Diseño de Presentación de los Resultados

Para el análisis e interpretación de resultados en el personal de tropa servicio militar del Cuartel Tarapacá se utilizó tablas y figuras, cada una con la interpretación correspondiente.

La presentación de los resultados sigue la siguiente secuencia:

Resultados sobre los niveles de resiliencia

Resultados sobre los niveles de bienestar psicológico

Resultados de la asociación de la resiliencia sobre el bienestar psicológico en el personal de tropa.

Finalmente, se presenta la contrastación de hipótesis planteadas.

5.3. Resultados

5.3.1. Variable Resiliencia

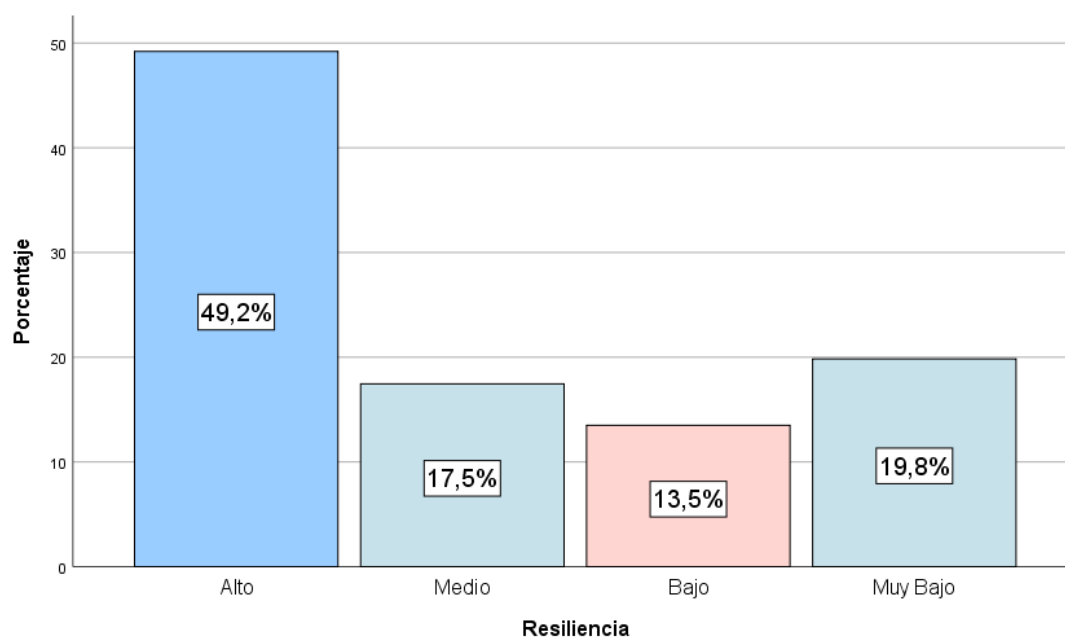
Tabla 03

Tabla de frecuencias de los niveles de la variable Resiliencia

Resiliencia	Frecuencia	Porcentaje
Alto	124	49.2%
Medio	44	17.5%
Bajo	34	13.5%
Muy Bajo	50	19.8%
Total	252	100%

Figura 02

Gráfico de barras de los niveles de la variable Resiliencia



En la tabla 03 y figura 02, se observa que en la muestra estudiada el 49.2% de participantes presentan un nivel alto de resiliencia, el 17.5% de participantes presentan un nivel medio de resiliencia, el 13.5% de participantes presentan un nivel bajo de resiliencia y el 19.8% de participantes presentan un nivel muy bajo de resiliencia.

5.3.2. Según Dimensiones de Variable Resiliencia

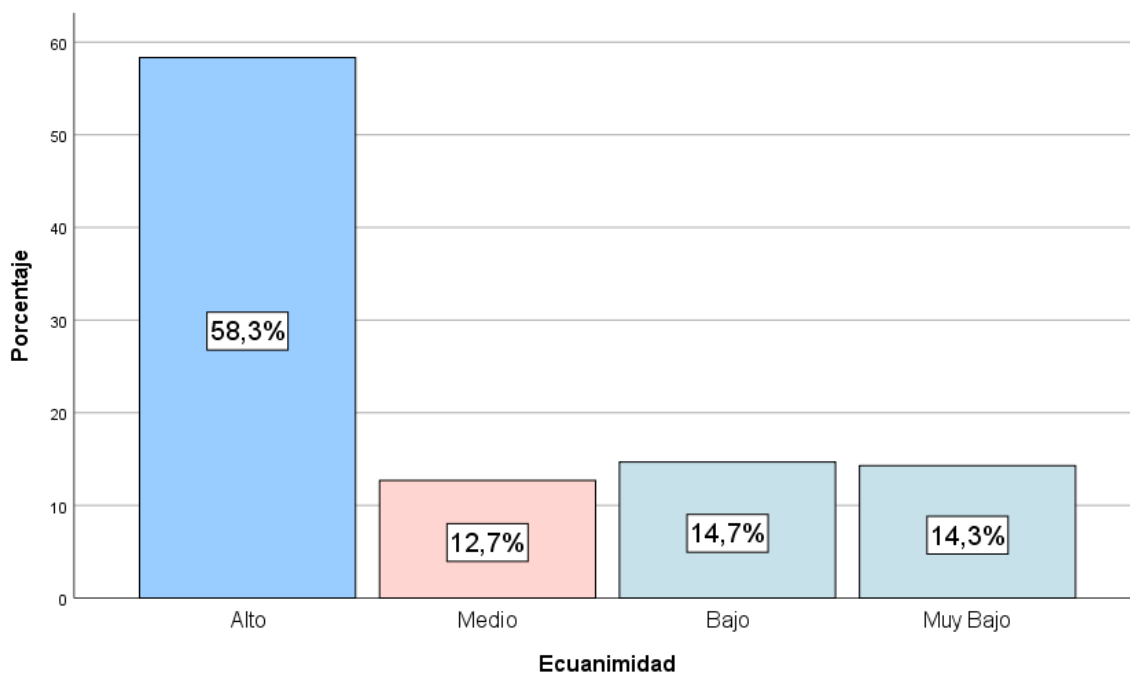
Tabla 04

Tabla de frecuencias de los niveles de la dimensión Ecuanimidad

Ecuanimidad	Frecuencia	Porcentaje
Alto	147	58.3%
Medio	32	12.7%
Bajo	37	14.7%
Muy Bajo	36	14.3%
Total	252	100%

Figura 03

Gráfico de barras de los niveles de la dimensión Ecuanimidad



En la tabla 04 y figura 03, se observa que en la muestra estudiada el 58.3% de participantes presentan un nivel alto de ecuanimidad, el 12.7% de participantes presentan un nivel medio de ecuanimidad, el 14.7% de participantes presentan un nivel bajo de ecuanimidad y el 14.3% de participantes presentan un nivel muy bajo de ecuanimidad.

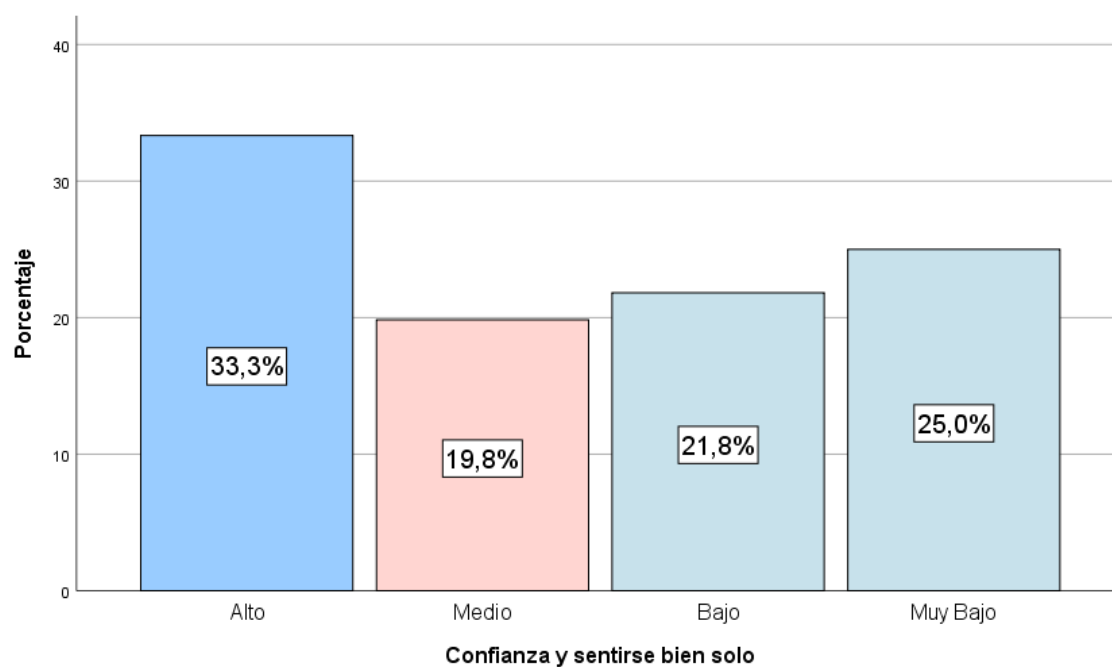
Tabla 05

Tabla de frecuencias de los niveles de la dimensión Confianza y sentirse bien solo

Confianza y sentirse bien solo	Frecuencia	Porcentaje
Alto	84	33.3%
Medio	50	19.8%
Bajo	55	21.8%
Muy Bajo	63	25.0%
Total	252	100%

Figura 04

Gráfico de barras de los niveles de la dimensión Confianza y sentirse bien solo



En la tabla 05 y figura 04, se observa que en la muestra estudiada el 33.3% de participantes presentan un nivel alto de confianza y sentirse bien solo, el 19.8% de participantes presentan un nivel medio de confianza y sentirse bien solo, el 21.8% de participantes presentan un nivel bajo de confianza y sentirse bien solo y el 25.0% de participantes presentan un nivel muy bajo de confianza y sentirse bien solo.

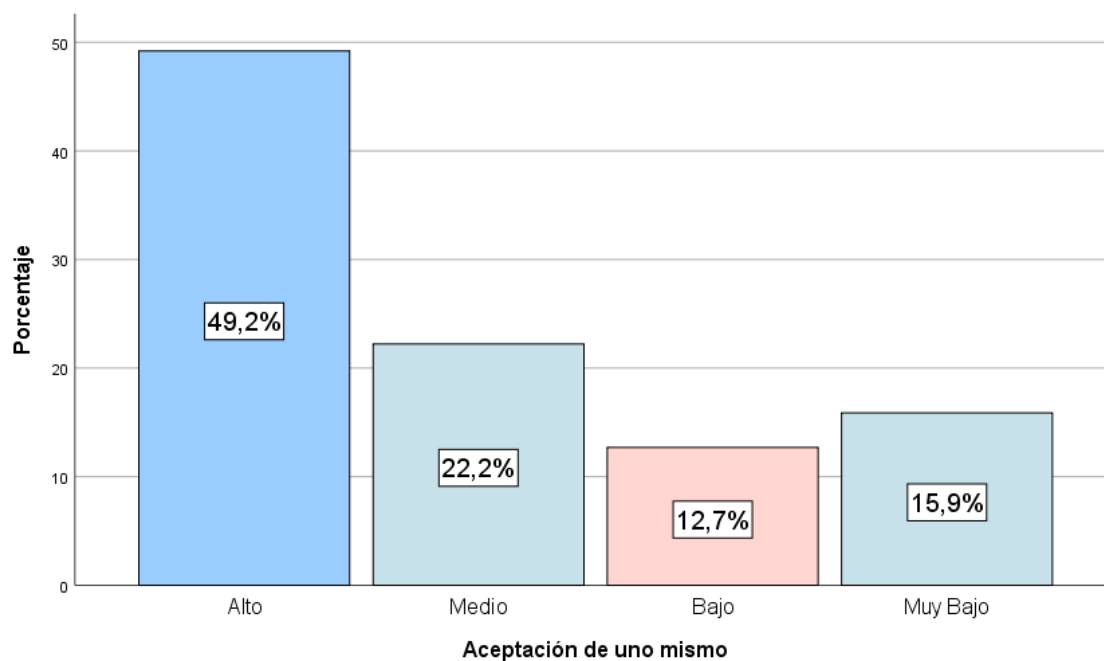
Tabla 06

Tabla de frecuencias de los niveles de la dimensión Aceptación de uno mismo

Aceptación de uno mismo	Frecuencia	Porcentaje
Alto	124	49.2%
Medio	56	22.2%
Bajo	32	12.7%
Muy Bajo	40	15.9%
Total	252	100%

Figura 05

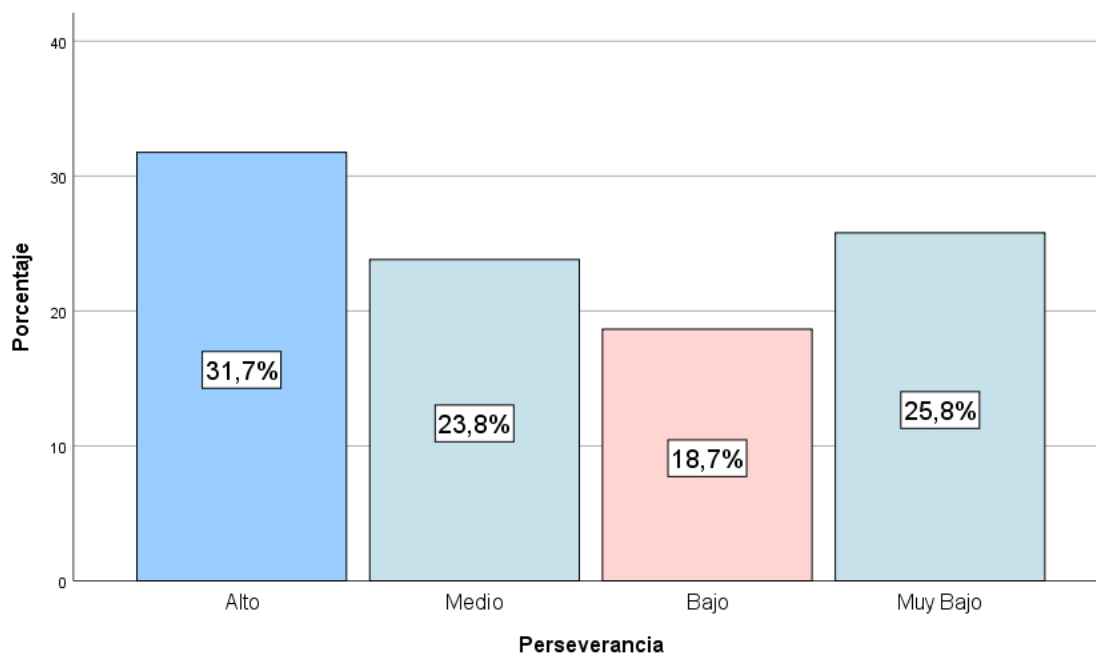
Gráfico de barras de los niveles de la dimensión Aceptación de uno mismo



En la tabla 06 y figura 05, se observa que en la muestra estudiada el 49.2% de participantes presentan un nivel alto de aceptación de uno mismo, el 22.2% de participantes presentan un nivel medio de aceptación de uno mismo, el 12.7% de participantes presentan un nivel bajo de aceptación de uno mismo y el 15.9% de participantes presentan un nivel muy bajo de aceptación de uno mismo.

Tabla 07*Tabla de frecuencias de los niveles de la dimensión Perseverancia*

Perseverancia	Frecuencia	Porcentaje
Alto	80	31.7%
Medio	60	23.8%
Bajo	47	18.7%
Muy Bajo	65	25.8%
Total	252	100%

Figura 06*Gráfico de barras de los niveles de la dimensión Perseverancia*

En la tabla 07 y figura 06, se observa que en la muestra estudiada el 31.7% de participantes presentan un nivel alto de perseverancia, el 23.8% de participantes presentan un nivel medio de perseverancia, el 18.7% de participantes presentan un nivel bajo de perseverancia y el 25.8% de participantes presentan un nivel muy bajo de perseverancia.

5.3.3. Variable Bienestar Psicológico

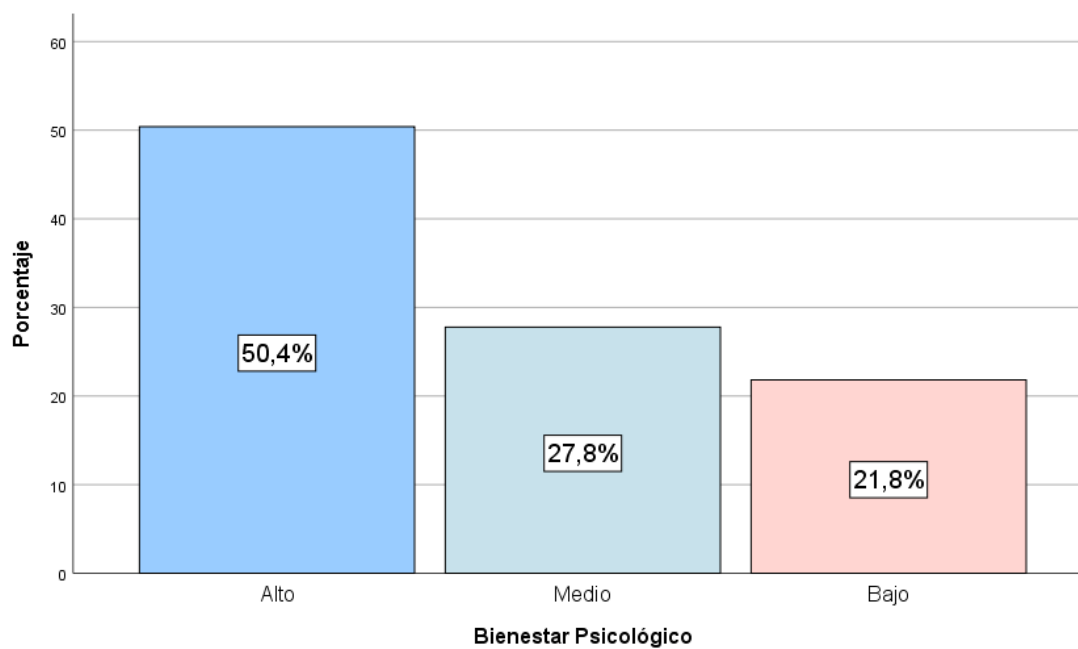
Tabla 08

Tabla de frecuencias de los niveles de la variable Bienestar psicológico

Bienestar Psicológico	Frecuencia	Porcentaje
Alto	127	50.4%
Medio	70	27.8%
Bajo	55	21.8%
Total	252	100%

Figura 07

Gráfico de barras de los niveles de la variable Bienestar Psicológico



En la tabla 08 y figura 07, se observa que en la muestra estudiada el 50.4% de participantes presentan un nivel alto de bienestar psicológico, el 27.8% de participantes presentan un nivel medio de bienestar psicológico y el 21.8% de participantes presentan un nivel bajo de bienestar psicológico.

5.3.4. Según Dimensiones de Variable Bienestar Psicológico

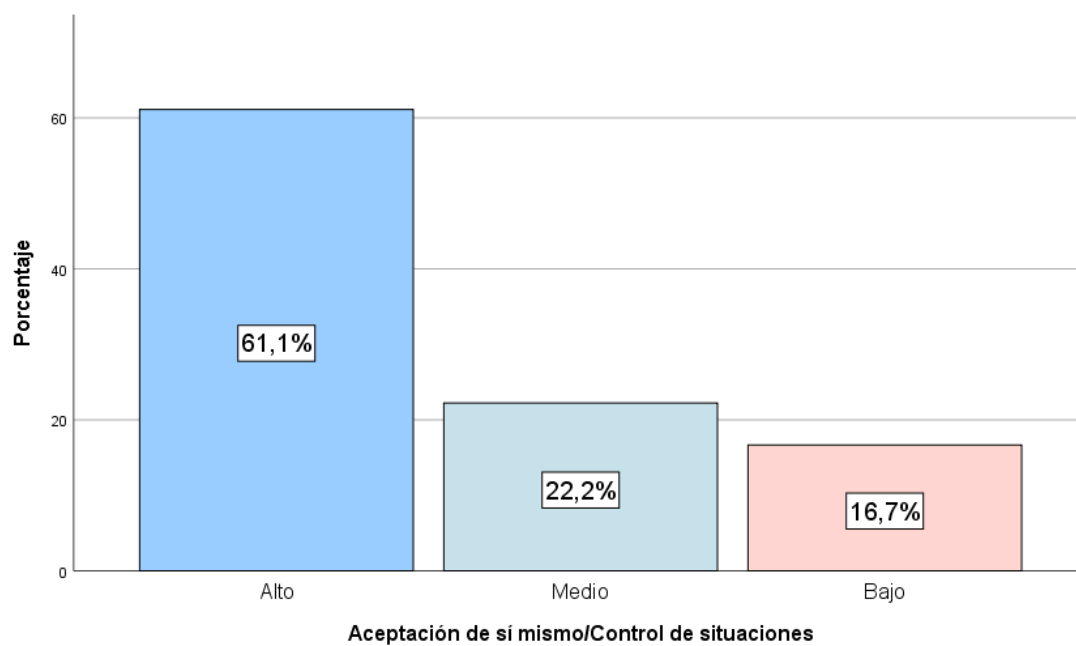
Tabla 09

Tabla de frecuencias de los niveles de la dimensión Aceptación de sí mismo/Control de situaciones

Aceptación de sí mismo/Control de situaciones	Frecuencia	Porcentaje
Alto	154	61.1%
Medio	56	22.2%
Bajo	42	16.7%
Total	252	100%

Figura 08

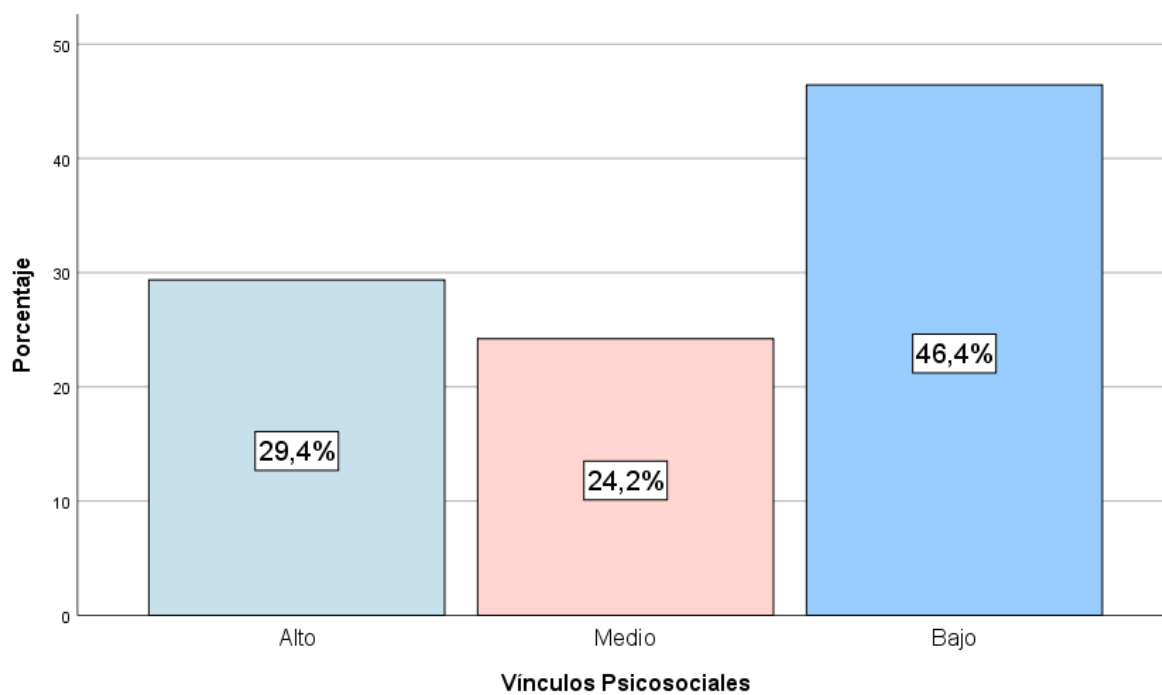
Gráfico de barras de los niveles de la dimensión Aceptación de sí mismo/Control de situaciones



En la tabla 09 y figura 08, se observa que en la muestra estudiada el 61.1% de participantes presentan un nivel alto de aceptación de sí mismo/control de situaciones, el 22.2% de participantes presentan un nivel medio de aceptación de sí mismo/control de situaciones y el 16.7% de participantes presentan un nivel bajo de aceptación de sí mismo/control de situaciones.

Tabla 10*Tabla de frecuencias de los niveles de la dimensión Vínculos Psicosociales*

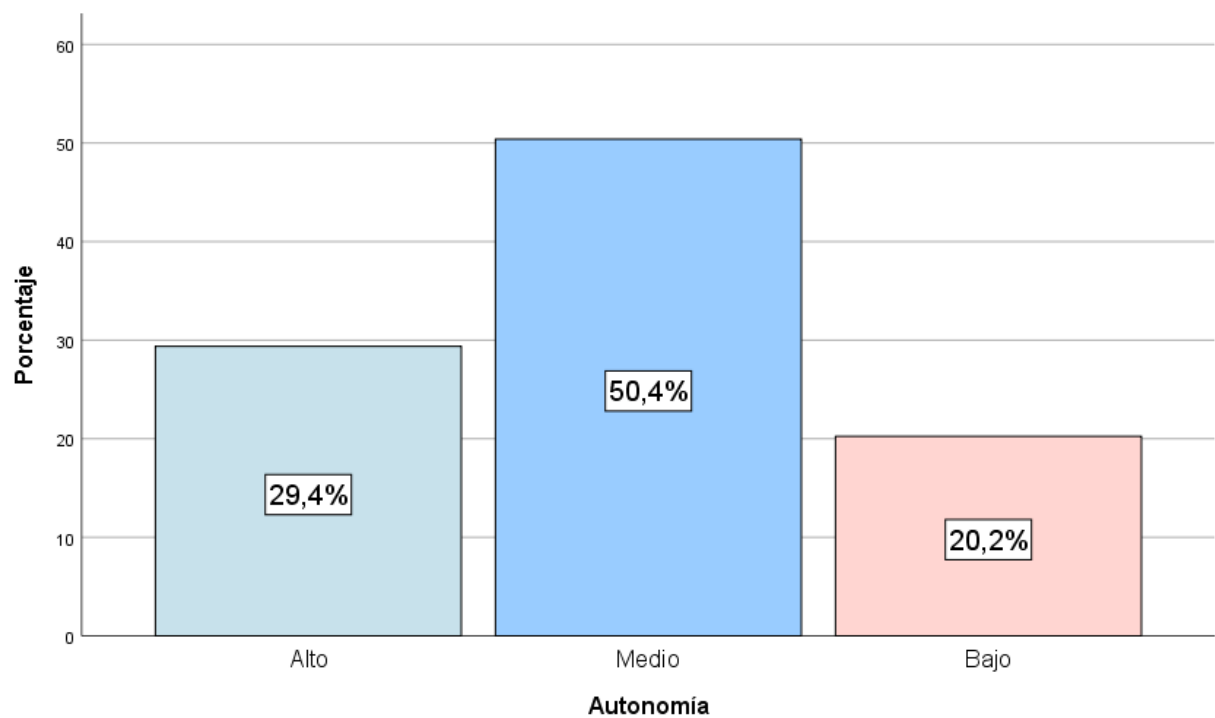
Vínculos psicosociales	Frecuencia	Porcentaje
Alto	74	29.4%
Medio	61	24.2%
Bajo	117	46.4%
Total	252	100%

Figura 09*Gráfico de barras de los niveles de la dimensión Vínculos Psicosociales*

En la tabla 10 y figura 09, se observa que en la muestra estudiada el 29.4% de participantes presentan un nivel alto de vínculos psicosociales, el 24.2% de participantes presentan un nivel medio de vínculos psicosociales y el 46.4% de participantes presentan un nivel bajo de vínculos psicosociales.

Tabla 11*Tabla de frecuencias de los niveles de la dimensión Autonomía*

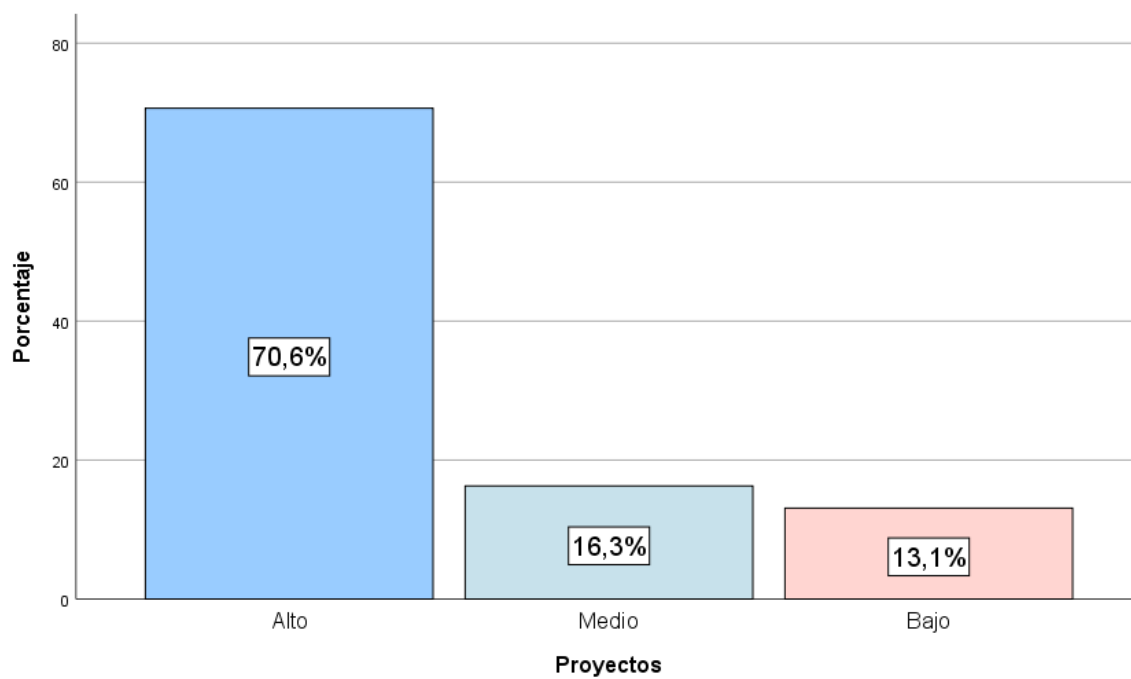
Autonomía	Frecuencia	Porcentaje
Alto	74	29.4%
Medio	127	50.4%
Bajo	51	20.2%
Total	252	100%

Figura 10*Gráfico de barras de los niveles de la dimensión Autonomía*

En la tabla 11 y figura 10, se observa que en la muestra estudiada el 29.4% de participantes presentan un nivel alto de autonomía, el 50.4% de participantes presentan un nivel medio de autonomía y el 20.2% de participantes presentan un nivel bajo de autonomía.

Tabla 12*Tabla de frecuencias de los niveles de la dimensión Proyectos*

Proyectos	Frecuencia	Porcentaje
Alto	178	70.6%
Medio	41	16.3%
Bajo	33	13.1%
Total	252	100%

Figura 11*Gráfico de barras de los niveles de la dimensión Proyectos*

En la tabla 12 y figura 11, se observa que en la muestra estudiada el 70.6% de participantes presentan un nivel alto de proyectos, el 16.3% de participantes presentan un nivel medio de proyectos y el 13.1% de participantes presentan un nivel bajo de proyectos.

5.3.5. Resultados Descriptivos sobre las variables Resiliencia y Bienestar Psicológico en el personal de tropa servicio militar – Tacna, 2021.

Tabla 13

Tabla de contingencia de las variables Resiliencia y Bienestar Psicológico

			Bienestar Psicológico			Total
			Alto	Medio	Bajo	
Resiliencia	Alto	% dentro de Resiliencia	95,97%	4,03%	0,00%	100,00%
		% dentro de Bienestar Psicológico	93,70%	7,14%	0,00%	49,21%
	Medio	% dentro de Resiliencia	6,82%	90,91%	2,27%	100,00%
		% dentro de Bienestar Psicológico	2,36%	57,14%	1,82%	17,46%
	Bajo	% dentro de Resiliencia	0,00%	38,24%	61,76%	100,00%
		% dentro de Bienestar Psicológico	0,00%	18,57%	38,18%	13,49%
	Muy Bajo	% dentro de Resiliencia	10,00%	24,00%	66,00%	100,00%
		% dentro de Bienestar Psicológico	3,94%	17,14%	60,00%	19,84%
Total		% dentro de Resiliencia	50,40%	27,78%	21,83%	100,00%
		% dentro de Bienestar Psicológico	100,00 %	100,00%	100,00 %	100,00%

En la tabla 13, se observa que, en la muestra estudiada, a partir del total basado en resiliencia, dentro del nivel de resiliencia alto un 95.7% presenta nivel alto bienestar psicológico, un 4.03% presenta nivel medio de bienestar psicológico y un 0.00% presenta nivel bajo de bienestar psicológico. Dentro del nivel de

resiliencia medio, 6.82% presenta nivel alto de bienestar psicológico, un 90.91% presenta nivel medio de bienestar psicológico y un 2.27% presenta nivel bajo de bienestar psicológico. Dentro del nivel de resiliencia bajo, 0.00% presenta nivel alto de bienestar psicológico, un 38.24% presenta nivel medio de bienestar psicológico y un 61,76% presenta nivel bajo de bienestar psicológico. Dentro de nivel de resiliencia muy bajo, un 10.00% presenta nivel alto de bienestar psicológico, un 24.00% presenta nivel medio de bienestar psicológico y un 66.00% presenta nivel bajo de bienestar psicológico.

A partir del total basado en bienestar psicológico, dentro del nivel alto de bienestar psicológico un 93.70% presenta nivel alto de resiliencia, un 2.36% presenta nivel medio de resiliencia, un 0.00% presenta nivel medio de resiliencia y un 3.94% presenta nivel muy bajo de resiliencia. Dentro del nivel medio de bienestar psicológico, un 7.14% presenta nivel alto de resiliencia, un 57.14% presenta un nivel medio de resiliencia, un 18.57% presenta un nivel bajo de resiliencia y un 17.14% presenta nivel muy bajo de resiliencia. Dentro del nivel bajo de bienestar, un 0.00% presenta nivel alto de resiliencia, un 1.82% presenta nivel medio de resiliencia, 38.18% presenta nivel bajo de resiliencia y un 60.00% presenta nivel muy bajo de resiliencia.

5.4. Comprobación de las Hipótesis

Supuestos de Normalidad

Previo a la contrastación de hipótesis se realizó la prueba de normalidad, la cual demuestra si el conjunto de datos proviene de una distribución normal y poder realizar los test de hipótesis exactas. Para la presente investigación, al ser una muestra mayor a 30, se empleó la prueba de Kolmogorov-Smirnov.

Estadístico de contraste:

Prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov

Hipótesis estadísticas:

H0: La distribución de la variable tiene una forma normal.

H1: La distribución de la variable no tiene una forma normal.

Regla de decisión:

Se rechaza H0 si el valor p es menor que el nivel de significación $\alpha = .05$, de lo contrario se mantiene H0.

Tabla 14

<i>Prueba de normalidad según el estadístico de Kolmogorov-Smirnov</i>		
	Bienestar Psicológico	Resiliencia
Estadístico de prueba	.317	.3
Valor p	3.6545E-72	2.7597E-64

Decisión:

Dado que el p valor es menor el nivel de significancia (0.05), en consecuencia, se toma la decisión de rechazar la Ho y se acepta la H1, concluyendo con un nivel de confianza del 95%, que las variables no proceden de una distribución normal.

5.4.1. *Comprobación de Primera Hipótesis Específica*

Para la contrastación de la primera hipótesis específica, se utilizó una prueba estadística no paramétrica llamada Chi cuadrada bondad de ajuste. Ideada por Karl Pearson a principios de 1900, apropiada para los niveles de datos tanto nominal como ordinal.

Formulación de Hipótesis 1

La resiliencia se presenta en un nivel alto en el personal de tropa servicio militar del “Cuartel Tarapacá – Tacna”, 2021.

Estadístico de contraste:

Prueba X^2 de Pearson sobre bondad de ajuste.

Hipótesis estadísticas:

H0: Las proporciones de cada nivel de la variable resiliencia son iguales.

H1: Las proporciones de cada nivel de la variable resiliencia no son iguales.

Supuestos cumplidos:

Observaciones clasificadas en categorías exclusivas y exhaustivas de una variable categórica. Las observaciones son independientes entre sí. No más del 20% de casillas tienen frecuencias esperadas menores a 5.

Distribución muestral:

Distribución χ^2 con 3 grados de libertad.

Regla de decisión:

Se rechaza H0 si el valor p es menor que el nivel de significación $\alpha = .05$, de lo contrario se mantiene H0.

Tabla 15

Prueba χ^2 de Pearson sobre bondad de ajuste: resiliencia	
	Resiliencia
ji-cuadrado	80.825
Valor p	.000

Lectura del P valor

Ho: ($p \geq 0.05$) → No se rechaza la Ho

H1: ($p < 0.05$) → Se rechaza la Ho

$p = 2.0416E-17$; $\alpha = 0.05$ → $p < 0.05$ → Se rechaza la Ho

Decisión:

En la tabla 15 el valor p es menor el nivel de significancia (0.05), en consecuencia, se toma la decisión de rechazar la Ho y se acepta la H1, concluyendo con un nivel de confianza del 95%, que el nivel alto de la variable resiliencia es predominante en el personal de tropa servicio militar del “Cuartel Tarapacá – Tacna”, 2021.

5.4.2. Comprobación de Segunda Hipótesis Específica

Para la contrastación de la segunda hipótesis específica, se utilizó una prueba estadística no paramétrica llamada Chi cuadrada bondad de ajuste. Ideada por Karl Pearson a principios de 1900, apropiada para los niveles de datos tanto nominal como ordinal.

Formulación de Hipótesis 2

El bienestar psicológico se presenta en un nivel alto en el personal de tropa servicio militar del “Cuartel Tarapacá – Tacna”, 2021.

Estadístico de contraste:

Prueba X^2 de Pearson sobre bondad de ajuste.

Hipótesis estadísticas:

H0: Las proporciones de cada nivel de la variable bienestar psicológico son iguales.

H1: Las proporciones de cada nivel de la variable bienestar psicológico no son iguales.

Supuestos cumplidos:

Observaciones clasificadas en categorías exclusivas y exhaustivas de una variable categórica. Las observaciones son independientes entre sí. No más del 20% de casillas tienen frecuencias esperadas menores a 5.

Distribución muestral:

Distribución χ^2 con 2 grados de libertad.

Regla de decisión:

Se rechaza H0 si el valor p es menor que el nivel de significación $\alpha = .05$, de lo contrario se mantiene H0.

Tabla 16Prueba χ^2 de Pearson sobre bondad de ajuste: bienestar psicológico

Bienestar Psicológico	
ji-cuadrado	34.357
Valor p	.000

Lectura del P valorHo: ($p \geq 0.05$) → No se rechaza la HoH1: ($p < 0.05$) → Se rechaza la Ho $p = 3.4629E-8$; $\alpha = 0.05$ → $p < 0.05$ → Se rechaza la Ho**Decisión:**

En la tabla 16 el valor p es menor el nivel de significancia (0.05), en consecuencia, se toma la decisión de rechazar la Ho y se acepta la H1, concluyendo con un nivel de confianza del 95%, que el nivel alto de la variable Bienestar Psicológico es predominante en el personal de tropa servicio militar del “Cuartel Tarapacá – Tacna”, 2021.

5.4.3. Comprobación de Tercera Hipótesis Específica

Para la comprobación de la tercera hipótesis específica se utilizó la prueba estadística no paramétrica Rho de Spearman, que tiene como finalidad buscar la relación entre dos variables categóricas que no siguen un comportamiento normal.

Formulación de Hipótesis 3

Existe una relación significativa entre la resiliencia y el bienestar psicológico en el personal de tropa servicio militar del “Cuartel Tarapacá – Tacna”, 2021.

Estadístico de contraste:

Coefficiente de correlación ρ de Spearman

Hipótesis estadísticas:

H0: No hay relación monótona entre bienestar psicológico y resiliencia.

H1: Hay relación monótona entre bienestar psicológico y resiliencia.

Supuestos cumplidos:

Las observaciones son independientes entre sí. Variables de nivel al menos ordinal.

Regla de decisión:

Se rechaza H0 si el valor p es menor que el nivel de significación $\alpha = .05$, de lo contrario se mantiene H0.

Tabla 17

Coefficiente de correlación ρ de Spearman bienestar psicológico y resiliencia

			Bienestar Psicológico	Resiliencia
Rho de Spearman	Bienestar Psicológico	Coefficiente de correlación	1.000	.86
		Valor p		.000
	Resiliencia	Coefficiente de correlación	.86	
		Valor p	.000	1.000

Lectura del P valor

Ho: ($p \geq 0.05$) → No se rechaza la Ho

H1: ($p < 0.05$) → Se rechaza la Ho

$p = 3.563E-76$; $\alpha = 0.05$ → $p < 0.05$ → Se rechaza la Ho

Tabla 18

Significancia de relación según el coeficiente de correlación Rho Spearman

Rango	Relación
-0.91 a -1.00	Correlación negativa perfecta
-0.76 a -0.90	Correlación negativa muy fuerte
-0.51 a -0.75	Correlación negativa considerable
-0.11 a -0.50	Correlación negativa media
-0.01 a -0.10	Correlación negativa débil
0.00	No existe correlación
+0.01 a +0.10	Correlación positiva débil
+0.11 a +0.50	Correlación positiva media
+0.51 a +0.75	Correlación positiva considerable
+0.76 a +0.90	Correlación positiva muy fuerte
+0.91 a +1.00	Correlación positiva perfecta

Fuente: Mondragón (2014), basada en Hernández Sampieri y Fernández Collado, 1998.

Decisión:

En la tabla 17 el valor p es menor el nivel de significancia (0.05), en consecuencia, se toma la decisión de rechazar la Ho y se acepta la H1, concluyendo con un nivel de confianza del 95%, que hay relación significativa entre el bienestar

psicológico y resiliencia, es decir, los valores altos de bienestar psicológico tienden a ir acompañados de valores alto de resiliencia en el personal de tropa servicio militar del “Cuartel Tarapacá – Tacna”, 2021. La relación de acuerdo al coeficiente de correlación es positiva y según la tabla 18 es de una intensidad muy fuerte.

5.4.4. *Comprobación de Hipótesis General*

Para la contrastación de la hipótesis general se utilizó la prueba estadística no paramétrica llamada Chi cuadrada de Pearson sobre independencia.

Hipótesis General:

Existe relación entre resiliencia y bienestar psicológico en el personal de tropa servicio militar del “Cuartel Tarapacá – Tacna”, 2021.

Estadístico de contraste:

Prueba X^2 de Pearson sobre independencia.

Hipótesis estadísticas:

H0: No existe asociación entre resiliencia y bienestar psicológico.

H1: Existe asociación entre resiliencia y bienestar psicológico.

Supuestos cumplidos:

La matriz de observaciones proviene de combinar dos variables categóricas. Las observaciones son independientes entre sí. No más del 20% de casillas tienen frecuencias esperadas menores a 5.

Distribución muestral:

Distribución χ^2 con 6 grados de libertad.

Regla de decisión:

Se rechaza H0 si el valor p es menor que el nivel de significación $\alpha = .05$, de lo contrario se mantiene H0.

Tabla 19

Prueba χ^2 de Pearson sobre independencia: bienestar psicológico y resiliencia

Bienestar Psicológico y Resiliencia	
ji-cuadrado	295.225
Valor p	.000

Lectura del P valor

Ho: ($p \geq 0.05$) → No se rechaza la Ho

H1: ($p < 0.05$) → Se rechaza la Ho

$p = 8.6268E-61$; $\alpha = 0.05$ → $p < 0.05$ → Se rechaza la Ho

Decisión:

En la tabla 19 el valor p es menor el nivel de significancia (0.05), en consecuencia, se toma la decisión de rechazar la Ho y se acepta la H1, concluyendo con un nivel de confianza del 95%, que existe relación entre las variables resiliencia y bienestar psicológico en el personal de tropa servicio militar del “Cuartel Tarapacá – Tacna”, 2021.

5.5. Discusión de resultados

En el presente trabajo de investigación, los resultados muestran que estuvo conformada por 252 miembros del personal de tropa servicio militar del Cuartel Tarapacá, siendo el 100% hombres, sus edades oscilan entre los 18 y 26 años de edad. Tuvo como objetivo determinar la relación entre resiliencia y bienestar psicológico, y sus niveles. A continuación se discuten los resultados en el orden de los objetivos específicos y finalmente el general.

Respecto a la primera hipótesis específica, en los resultados de la Tabla 03 sobre la variable resiliencia se puede observar que predomina el nivel alto (49.2%), seguido de un nivel muy bajo (19.8%), el nivel medio (17.5%), y con menor porcentaje el nivel bajo (13.5%). Los resultados se respaldan con la investigación de Herrera-Moreno et al. (2018) en Colombia en soldados, se encontró puntuaciones altas de resiliencia y conductas encaminadas a mantener su forma física, los cuales se acompañan de puntuaciones bajas de estrés. Así mismo, Huanay (2018) en Huancayo, al evaluar a soldados que prestan servicio militar voluntario, también obtuvo niveles altos de resiliencia (59,56%), relacionados significativamente con los estilos de afrontamiento enfocados en la emoción y evitación (58,09%) y afrontamiento enfocado en el problema (41,91%). Pomasonco y Quicaña (2020) en Ayacucho hallaron nivel moderado de resiliencia (48,5%), mientras que el 28,9% presentan resiliencia moderada y están satisfechos con la vida, concluyendo la relación significativa de las variables. Asimismo, Ipanaque y Morales (2020) en Cajamarca encontraron que a mayor uso de estilos de afrontamiento al estrés existen mayores niveles de resiliencia, lo cual responde a que las conductas adaptativas se asocian a menores niveles de estrés. En la región Tacna, Capacute (2018) encontró niveles altos de resiliencia (59,1%), confirmando una relación significativa con el rendimiento académico. El estudio de esta variable frecuentemente se relaciona otros conceptos como lo señala Barcelata (2015), con variables como optimismo, riesgo, protección, estrés, adaptación positiva, personalidad y competencia.

La resiliencia en el ámbito militar, es un tema que se aborda ampliamente y por lo tanto en los textos revisados es frecuente encontrar apartados que explican su importancia en este campo para la adaptación a diversas situaciones, es así que el modelo teórico militar de Demanda-Recursos de la resiliencia propuesto por Bates et al. (2013) explican que por el estilo de vida militar que adoptan los militares, se espera y se trabaja en desarrollar capacidades para afrontar desafíos a nivel laboral, personal, social y físico, entendiendo que las demandas están en función de los recursos que amortiguan el impacto de una situación. Este modelo y los resultados hallados estarían también sustentados por Kaur y Zinta (2017) quienes explican que la razón por la que en esta población desarrollan y fortalecen niveles de resiliencia, es por la exigencia que conlleva sus labores y que principalmente se presentan situaciones de estrés, vulnerabilidad psicológica y traumas socio-psicológicos; los autores Wolin y Wolin (1993) en sus estudios confirman que una persona expuesta a las adversidades no necesariamente sufrirá un pobre funcionamiento psicológico sino que pueden ser una oportunidad para adoptar un sentido de competencia. Asimismo, Litz (2014) agrega que se debe tomar en cuenta que los militares deben aprobar primero una selección previa, ya que su entrenamiento es riguroso; mientras Rutter (2013) aclara que es posible ser resiliente frente a ciertos eventos pero no frente a todos, varía según los aspectos personales, ambientales y recursos, esto explicaría la razón por la que los niveles de resiliencia varía en diferentes poblaciones. La APA (2020) agrega que, es una característica que se aprende, desarrolla y no excluye la presencia de dificultades sino que la misma persona adquiere las herramientas necesarias cognitivas y conductuales para sobreponerse.

Los estudios explican la importancia de la resiliencia e interacción sujeto-contexto, acompañado por los cambios propios del desarrollo humano, como migrar, pérdida de un empleo, temas de salud, divorcio, entre otros; por lo que Masten y Powell (2003) explican que la resiliencia se percibe a través de la conducta y debe ser estudiada en diferentes momentos, es decir, en cada etapa de la vida; tal como lo señala Bonanno (2012) ésta característica es más predictiva en la vida adulta, más que en los niños, debido a la disponibilidad de recursos que se

presentan. Esta premisa es explicada por Masten (2014) quien refiere la importancia del grado de la conciencia y las experiencias, influyen en la interacción de una situación adversa con la vulnerabilidad y protección. Aunado a ello, Reich y Zautra (2010) agregan que los factores que contribuyen al funcionamiento adaptativo o desadaptativo son la percepción, pensamiento, autoconcepto y capacidad para las relaciones interpersonales. Martín (2013) agrega que una persona resiliente tiene la capacidad de análisis, capacidad para resolver problemas, es prudente, se adapta, es creativo, busca experiencias, es persistente, tiene control de impulsos, es proactivo, logra gestionar sus emociones, tiene autoconocimiento, posee habilidades sociales, sentido del humor, y tiene un propósito en la vida.

Respecto a la segunda hipótesis específica, en los resultados de la Tabla 08 sobre la variable bienestar psicológico se puede observar que predomina el nivel alto (50.40%), seguido del nivel medio (27.78%) y finalmente con menor porcentaje el nivel bajo (21.83%). Los resultados hallados guardan relación con investigaciones como la de Reyes y Tonato (2021) en Ecuador en una muestra similar, el 87,4% de los evaluados obtuvieron niveles altos de bienestar psicológico y se relacionan significativamente con los estilos de afrontamiento enfocado en la emoción y en el problema; en tanto los niveles de bienestar psicológico son altos, los estilos de afrontamiento al estrés prevalecen. Así como también Gallardo (2018) en Lima, demostró que aquellos que refirieron casi nunca utilizar estilos de afrontamiento para el estrés (42,9%), manifestaron un nivel moderado de bienestar psicológico, concluyendo que ambas variables se relacionan significativamente con las dimensiones de bienestar. Del mismo modo, en la región Tacna, se hicieron las siguientes investigaciones que afianzan los resultados encontrados, por un lado, Julcapoma (2017) en una muestra similar, encontró que el bienestar psicológico prevaleció en un nivel medio (44%) y el Síndrome de burnout no se presenta en más de la mitad de la muestra (68%), por lo tanto las variables se relacionan. Asimismo, Quenta (2018) estudió el bienestar psicológico, hallando niveles altos de bienestar psicológico en más de la mitad de su muestra (59,8%), y niveles de religiosidad son altos (86,4%), concluyendo la relación de las variables. Huanca y Cutipa (2020) identificaron que los niveles muy altos (27,5%) y niveles altos

(17,5%) de bienestar psicológico se relacionan directamente con el beneficio penitenciario de visita íntima.

Respecto al bienestar psicológico, es explicado mediante un enfoque multidimensional por Casullo y Castro (2000) sustentan que es un constructo conformado por estados emocionales positivos, negativos y componentes cognitivos que permite analizar y valorar aspectos personales. Siendo así que, Myers (1992) aporta que las personas al estar expuestas a eventos estresantes, se logran adaptar, independientemente si tiene consecuencias positivas o negativas, a partir de ambas se puede lograr el bienestar. Ryff (1989, 2014) agrega una descripción más amplia del bienestar psicológico; los niveles altos indicarían aceptación de cualidades y limitaciones, empatía, autorregulación e independencia, capacidad de adaptarse a situaciones, darle un significado a partir de experiencias pasadas y presentes, y apertura a nuevas experiencias; mientras que los niveles bajos indicarían insatisfacción, aislamiento, actitud pasiva, inconsistencia para tomar decisiones, y dificultad para reconocer logros.

Los estudios han logrado reconocer que el contexto militar optimiza, desarrolla y fortalece a los factores protectores, los cuales actúan como amortiguadores y permiten la adaptación, es así que Larrondo (2012) identifica particularidades en la población militar, puesto que está relacionado a eventos estresores que tienen impacto en el bienestar, las cuales incluyen los horarios, monotonía, autonomía, formación, comunicación, responsabilidad, estilo de mando, participación, relaciones interpersonales, condición de empleo, condiciones ambientales y puesto de trabajo, agregado a ello Yarnell et al. (2019) halla efectos que conlleva la vida militar y tienen directamente un impacto en su bienestar psicológico, entre estos se encuentran: el liderazgo, estrés, transiciones y lesiones. Así mismo Virrley y Jayasankara (2016) reconocen que no solo los militares, sino también sus familias se enfrentan a factores estresantes particulares y distantes a los que enfrentan las parejas civiles, entre ellos los más resaltantes son la separación prolongada y en ocasiones repentina, el cambio de roles, el trauma presenciado durante el despliegue, la reintegración después de la separación, traslados frecuentes, la transición de roles y la adaptación a todos estos cambios. Esta pauta

es reforzada por datos en el estudio de Gamio (2021) sostiene que las nuevas experiencias son fundamentales en los soldados y que por lo tanto guardan relación significativa con la solución de problemas, inteligencia emocional y adaptación a situaciones para cumplir con sus funciones y ajustarse al estrés; elementos que en las investigaciones mencionadas se ha logrado identificar para potenciar los niveles de bienestar psicológico.

La tercera hipótesis específica, muestra que se obtuvo una correlación (.000) significativa entre la resiliencia y el bienestar psicológico, bajo la clasificación de una correlación positiva muy fuerte (.86), es decir que los valores altos de bienestar psicológico están acompañados de valores altos de resiliencia en el personal de tropa servicio militar del Cuartel Tarapacá. Tal como señalan distintas investigaciones similares, Chen et al. (2018) en Taiwán, hallaron que las estrategias de afrontamiento orientadas al enfoque positivo son predictores de mayores niveles de resiliencia, bienestar psicológico y salud percibida. También Sharma y Nagle (2018) en India, encontraron asociación positiva entre el bienestar y la resiliencia, y que adicionalmente las dimensiones del bienestar psicológico se asocian positivamente a variables de personalidad, emocionalidad y agrado. En la investigación de Hom et al. (2020) en Nueva Zelanda, encontró que los miembros del servicio militar que presentan mayor resiliencia y menor estigma de búsqueda de ayuda de salud mental contribuye a mayores niveles de bienestar psicológico y por lo tanto podemos concluir que existen otros factores que también contribuyen a la asociación de las variables estudiadas. Entre otros aportes, Sohail y Ahmad (2021) en Pakistán hicieron una comparación en dos poblaciones, resultando que el personal militar presenta significativamente mayores niveles de bienestar psicológico que la población civil, pero se presenta una relación positiva significativa de resiliencia, bienestar psicológico y regulación emocional en ambos grupos. Así mismo, a nivel nacional, Choquecota et al. (2020) en Juliaca, logró identificar que los estilos de afrontamiento y resiliencia predicen hasta un $R^2=.243$ al bienestar psicológico, y que el afrontamiento centrado en el problema y emoción se relacionan directamente con el bienestar psicológico. La relación de las variables, se sustenta también en investigaciones como las de Tacca y Tacca (2019) quienes

identificaron que de forma similar a investigaciones mencionadas anteriormente, el estilo de afrontamiento centrado en el problema y en las emociones se relaciona positivamente con el bienestar psicológico. Choquecota et al. (2020) encontraron relación que los estilos de afrontamiento y resiliencia se relacionan directamente con el bienestar psicológico, siendo así que las variables mencionadas han demostrado tener reciprocidad entre ellas.

La presente investigación deja en evidencia la correlación positiva que se presenta entre resiliencia y bienestar psicológico en la muestra evaluada. Este hallazgo se sustenta bajo investigaciones mencionadas, las teorías revisadas y funciones que se realizan en el Servicio de Psicología a partir de un plan de trabajo basado en tamizajes, talleres, programas, consejerías e intervención de casos. Sin embargo, pese a hallar niveles altos en ambas variables, se debe prestar atención a sus dimensiones, los cuales arrojan datos importantes para tomar en consideración.

Por un lado, de las dimensiones de la variable resiliencia se desprende lo siguiente: la dimensión Ecuanimidad en la Tabla 04, predomina el 58.3% de la muestra con un nivel alto, con un 14.7% el nivel bajo, con un 14.3% un nivel muy bajo, y con 12.7% un nivel medio; por lo que para Huanay (2019) podría suponerse que se presenta alta aceptación de sucesos en forma objetiva y moderación para responder ante la adversidad. La dimensión Confianza y sentirse bien solo en la Tabla 05, presenta con un 33.3% el nivel alto, seguidamente el 25% presenta un nivel muy bajo, el 21.8% nivel bajo y 19.8% un nivel medio; para M. Gómez (2019) podría suponerse que aún está en proceso de afianzarse la capacidad de aceptar y reconocer sus propias capacidades, fortalezas y limitaciones, así como formularse alternativas de solución. La dimensión Aceptación de uno mismo en la Tabla 06, la mayor parte con el 49.2% presenta un nivel alto, con un 22.2% un nivel medio, el 15.9% muy bajo, y con el 12.7% nivel bajo; según M. Gómez (2019) se comprendería como el desarrollo de introspección y reconocimiento de sentimientos y pensamientos de sus acciones que direccionan hacia propósitos. La dimensión Perseverancia en la Tabla 07, se halló que el 31.7% presenta nivel alto, seguidamente 25.8% presenta un nivel muy bajo, el 23.8% nivel medio, y el 18.7% un nivel bajo; puesto que los porcentajes no varían significativamente, según

Huanay (2019) podría explicarse que está en proceso de desarrollarse la capacidad de constancia a la adversidad, deseo de logro y autodisciplina.

Por otro lado, las dimensiones de la variable bienestar psicológico presentan los siguientes resultados: la dimensión Aceptación de sí mismo/Control de situaciones en la Tabla 09, predomina el nivel alto con 61.1%, seguido del 22.2% con nivel medio y 16.7% con nivel bajo; esto podría hacernos suponer lo que señala Casullo (2002) estaría relacionado a la autoexploración de aspectos positivos y negativos, motivaciones y aceptación del entorno, con la capacidad de promover contextos propicios a sus necesidades. La dimensión Vínculos psicosociales en la Tabla 10, presenta con mayor porcentaje el nivel bajo con un 46.4%, el 29.4% presenta nivel alto y el 24.2% nivel medio; al destacar más el nivel bajo, para Casullo (2002) esto se caracteriza por aislamiento social, sentimientos de soledad y dificultad para identificar la ayuda recibida por su entorno, este es un resultado al cual prestar atención, tal como Hernández (2015) sustenta, la autoestima y el apoyo social percibido se relacionan positivamente con la resiliencia y serían potentes predictores del bienestar psicológico, sobre todo en aquellos que están expuestos a factores altamente vulnerables. La dimensión Autonomía en la Tabla 11, el nivel medio se muestra representado por el 50.4%, el 29.4% presenta un nivel alto y el 20.2% nivel bajo; para Negrón (2012) esta característica estaría en proceso de afianzarse y está definida como aquella que responde frente a la presión social, autorregulación, toma de decisiones e individualidad. En la dimensión Proyectos en la Tabla 12, predomina con un 70.6% el nivel alto, el 16.3% nivel medio y 13.1% nivel bajo; resultado que Casullo (2002) explica que se trataría de una alta capacidad que implica metas, propósito y significado de la vida.

Con la presente investigación se confirma la hipótesis general a un 95%, hallando que existe correlación entre resiliencia y bienestar psicológico en el personal de tropa servicio militar del Cuartel Tarapacá. La Tabla 19 demuestra que el valor p es menor el nivel de significancia (0.05), en consecuencia, se toma la decisión de rechazar la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa de que existe correlación entre ambas variables. Los antecedentes a nivel internacional en muestras similares han demostrado ser ampliamente estudiadas, siendo así que las

relacionan junto a otras variables predictoras. A nivel nacional, los estudios de ambas variables en este ámbito han logrado aportar a la confirmación de lo hallado en la presente investigación. Y, a nivel regional se ha estudiado escasamente y difieren en la muestra. Sin embargo, el común denominador en los datos encontrados, se utiliza un modelo teórico multidimensional en ambas variables, y el uso de los instrumentos aplicados guardan similitud.

Es necesario mencionar que Rutter (1979) aclara que la ausencia o evitación de factores desfavorables no aseguran resiliencia o bienestar, por el contrario la fortalece. Por su parte, Segal y Lane (2016) explican que la psicología en este ámbito juega un papel importante en cuestiones de clima organizacional, relación con superiores y compañeros, la percepción de apoyo para los miembros del servicio y sus familias, además de características individuales, contextuales y recursos.

Finalmente, a partir de los resultados, la aplicación de las variables en el contexto militar han demostrado ser potentes factores positivos para sus unidades, por lo que Litz (2014) concluye que en las Fuerzas Armadas es importante promover la salud mental a través de prevención, identificación y tratamiento de trastornos mentales y reintegración a las unidades; los juicios sobre un acontecimiento pueden variar por el contexto sociocultural, experiencias y el concepto que se tiene sobre el bienestar dentro de una comunidad (Masten, 2014). Por consiguiente, la Organización Mundial de la Salud (2018) reconoce que el bienestar y la salud mental son estados relacionados y fundamentales, facilitan el desarrollo de capacidades colectivas e individuales, para expresar sentimientos, interactuar con el entorno, disfrutar de la vida, ser productivos y contribuir a la sociedad, características particulares que se explican en las dimensiones de cada variable, reduciendo así, la predisposición a padecer dificultades en su salud mental como depresión, ansiedad y estrés, patologías que han registrado alta prevalencia en los últimos años a nivel mundial y nacional.

Capítulo VI

Conclusiones y Sugerencias

6.1. Conclusiones

6.1.1. Primera

En cuanto a la variable resiliencia, se logró hallar y comprobar la primera hipótesis específica, por lo que el nivel predominante en el personal de tropa servicio militar del Cuartel Tarapacá, Tacna 2021 es alto (49.2%).

6.1.2. Segunda

Respecto a la variable bienestar psicológico, se logró hallar y comprobar la segunda hipótesis específica, por lo que el nivel predominante en el personal de tropa servicio militar del Cuartel Tarapacá, Tacna 2021 es alto (50.4%).

6.1.3. Tercera

Existe una relación positiva muy fuerte entre la resiliencia y bienestar psicológico ($r=.86$) en el personal de tropa servicio militar del Cuartel Tarapacá, Tacna 2021. Por consiguiente podemos decir que a mayores niveles de resiliencia mayor es el bienestar psicológico.

6.1.4. Cuarta

Por último, existe relación entre resiliencia y bienestar psicológico, dado que el valor p es menor al nivel de significancia (<0.05) en el personal de tropa servicio militar del Cuartel Tarapacá, Tacna 2021.

6.2. Sugerencias

6.2.1. Primera

Que el Servicio de Psicología, encargado de realizar el plan de trabajo anual del Cuartel Tarapacá considere implementar actividades y/o programas de diversa índole con el personal de tropa servicio militar, para mantener y reforzar temas en relación a los datos encontrados, ya que a pesar de haber obtenido altos niveles, es importante tomar en cuenta los elementos que engloban la resiliencia y bienestar psicológico, tal como son: introspección, autoaceptación, reconocer fortalezas y limitaciones, proyecto de vida. Pero se debe dar mayor hincapié a los temas siguientes, ya que alcanzaron puntuaciones medias en sus dimensiones, y por lo tanto se encuentran en proceso de ser consolidadas: autonomía, reforzamiento de su propia identidad, autoestima, perseverancia, relaciones interpersonales y solución de problemas.

6.2.2. Segunda

Se invita al Servicio de Psicología evaluar el tema modos de afrontamiento al estrés, ya que como se ha demostrado en otras poblaciones similares, son factores predictores que interviene entre las variables estudiadas, y que al reconocerlas permitiría la comprensión de fenómenos que se susciten y un abordaje más preciso para el planteamiento de decisiones, intervenciones, talleres y/o programas destinados para el personal de tropa servicio militar del Cuartel Tarapacá.

6.2.3. Tercera

Que el Servicio de Psicología considere los resultados del presente tema de investigación para la aplicación de los instrumentos en los nuevos miembros del personal de tropa servicio militar. Continuar fomentando la salud mental, manteniendo niveles altos de resiliencia y bienestar psicológico.

6.2.4. Cuarta

Que el Servicio de Psicología difunda los resultados hallados en la investigación con los miembros del Cuartel Tarapacá, para que así se pueda tener la apreciación positiva. Además, tomar en consideración evaluar los otros cuarteles que conforman la región, así lograr enriquecer la investigación, mediante investigaciones comparativas y/o experimentales, lo cual beneficiaría al personal de tropa y en general a la Institución.

6.2.5. Quinta

Se invita a los investigadores utilizar instrumentos con escalas de veracidad para mantener la validez de los datos, y la aplicación del retest para establecer la estabilidad de las medidas halladas.

6.2.6. Sexta

Que los investigadores interesados en poblaciones similares, realicen la aplicación de los instrumentos en segmentos de individuos, grupos de cinco en cinco como sugerencia, para tener un mejor manejo y control sobre variables intervinientes.

6.2.7. Séptima

Se invita a los investigadores estudiar las dimensiones, ya que como se ha detectado en los resultados de la presente investigación se encontraron datos que pudieran aportar mayor información y un alcance para cubrir necesidades de la población estudiada.

6.2.8. Octava

Por último, se sugiere a los investigadores ampliar el estudio de resiliencia relacionada con el tema rasgos de personalidad, ya que como se menciona en el marco teórico de la presente investigación, se podría encontrar datos relevantes que pudieran ser útiles para la selección del personal, explicar los fenómenos que se presenten en la Institución y favorecer aspectos positivos.

Referencias

- Allman, A. (1990). Subjective well-being of people with disabilities: Measurement issues. *University of Illinois*.
- Allport, G. (1961). *Pattern and growth in personality*. Holt, Reinhart y Winston.
- American Psychological Association, A. (01 de Febrero de 2020). *Construyendo su resiliencia*. <https://www.apa.org/topics/resilience>
- Arboleda, D. (2015). Estudio de los predictores del bienestar psicológico según el modelo de Ryff en el personal de enfermería de una Institución de salud. *Pontificia Universidad Católica del Ecuador*. <https://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/1089>
- Arce, R., & Durand, R. (2019). Apoyo social percibido y bienestar psicológico de inmigrantes venezolanos en la ciudad de Arequipa. *Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa*, 1-158. http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12773/12365/PSduverv_armare.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Barcelata, B. (2015). *Adolescentes en riesgo: Una mirada a partir de la resiliencia*. Manual Moderno. <http://biblioteca.ucn.edu.co/Coleccion/Adolescencia/Adolescencia/Adolescentes%20en%20riesgo.%20Una%20mirada%20a%20partir%20de%20la%20resiliencia.pdf>
- Bartone, P. (1999). Hardiness Protects Against War-Related Stress in Army Reserve Forces. *Consulting Psychology Journal Practice and Research*, 51(2), 72-82. <https://doi.org/10.1037/1061-4087.51.2.72>
- Bates, M., Bowles, S., & Hammermeister, J. (2010). Psychological Fitness. En W. Jonas, F. O'Connor, P. Deuster, & C. Macedonia, *Total Force Fitness for the 21st Century: A new paradigm*. Military Medicine. <https://doi.org/10.7205/MILMED-D-10-00073>
- Bates, M., Fallesen, J., & Huey, W. (2013). Total Force Fitness in Units Part 1: Military Demand-Resource Model. *Military Medicine*, 178(11), 1164-1182. <https://doi.org/10.7205/MILMED-D-12-00519>

- Beardslee, W. (1989). The role of self-understanding in resilient individuals: The development of a perspective. *American Journal of Orthopsychiatry*, *59*(2), 266-278. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1989.tb01659.x>
- Becoña, E. (2006). Resiliencia: Definición, características y utilidad del concepto. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, *11*(3), 125-146. doi:<https://doi.org/10.5944/rppc.vol.11.num.3.2006.4024>
- Boe, O. (2016). Building Resilience: The Role of Character Strengths in the Selection and Education of Military Leaders. *International Journal of Emergency Mental Health*, *17*(4), 714-716. <https://www.researchgate.net/publication/294581253>
- Bonanno, G. (2012). Uses and abuses of the resilience construct: Loss, trauma, and health-related adversities. *Social Science & Medicine*, *74*(5), 753-756. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2011.11.022>
- Bonanno, G., & Brewin, C. (2010). Weighing the Costs of Disaster: Consequences, Risks, and Resilience in Individuals, Families, and Communities. *SAGE Journals*, 1-49. <https://doi.org/10.1177/1529100610387086>
- Bowles, S., & Bartone, P. (2017). Well-Being in the Military. En *Handbook of Military Psychology* (págs. 213-238). Springer Nature Switzerland AG. https://doi.org/10.1007/978-3-319-66192-6_14
- Brickman, P., Coates, D., & Janoff-Bulman, R. (1978). Lottery winners and accident victims: Is happiness relative? *Journal of Personality and Social Psychology*, *36*(8), 917-927. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.36.8.917>
- Brooks, R., & Goldstein, S. (2010). *El poder de la Resiliencia*. Ediciones Paidós.
- Brunstein, J., Schultheiss, O., & Grässmann, R. (1998). Personal goals and emotional well-being: The moderating role of motive dispositions. *Journal of Personality and Social Psychology*, *75*(2), 494-508. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.75.2.494>
- Byrne, C., Love, B., Browne, G., Brown, B., Roberts, J., & Streiner, D. (1986). The social competence of children following burn injury: a study of resilience. *Journal of Burn Care & Research*, *7*(3), 247-252. [:https://doi.org/10.1097/00004630-198605000-00011](https://doi.org/10.1097/00004630-198605000-00011)

- C., C., Coronel, J., & Barboza, M. (2016). Validez y confiabilidad de la Escala de Resiliencia en una muestra de estudiantes y adultos de la ciudad de Lima. *Revista Peruana de Psicología y Trabajo Social*, 5(1), 121-136. Obtenido de <https://www.researchgate.net/publication/308893119>
- Capacute, T. (2018). Relación entre la resiliencia y el rendimiento académico en los estudiantes de la E.P. de enfermería de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann Tacna 2018. [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann]. <http://repositorio.unjbg.edu.pe/handle/UNJBG/3347>
- Cárdenas, M. (2020). Resiliencia y bienestar psicológico en pacientes con tuberculosis de los establecimientos de salud de la Microred de Salud Cono Norte de la provincia de Tacna - 2020. [Tesis de licenciatura, Universidad Privada de Tacna]. <http://repositorio.upt.edu.pe/handle/20.500.12969/2215>
- Castilla, H. (2014). Manual de la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young.
- Castro, A. (2009). El bienestar psicológico: cuatro décadas de progreso. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 23(3), 43-72. <https://www.redalyc.org/pdf/274/27419066004.pdf>
- Casullo, M. (2002). *Evaluación del Bienestar Psicológico en Iberoamérica*. Paidós.
- Casullo, M., & Castro, A. (2000). Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista de Psicología de la PUCP*, XVIII(1), 35-68.
- Chávez, C. (2019). Resiliencia en efectivos policiales pertenecientes a la División de Inteligencia de la Región Policial Lima. *Universidad Inca Garcilaso de la Vega*. <http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/4100>
- Chen, K., Yang, C., & Chiang, H. (2018). Model of coping strategies, resilience, psychological well-being and perceived health among military personnel. *Journal of Medical Sciences*, 38(2), 73-80. <https://www.jmedscindmc.com/text.asp?2018/38/2/73/230014>
- Choquecota, M., Ccorahua, J., & Aquize, E. (2020). Resiliencia y estilos de afrontamiento como predictores del bienestar psicológico en jóvenes del

- distrito de Juliaca-Perú, 2020. [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Unión]. <http://hdl.handle.net/20.500.12840/4470>
- Connor, K., & Davidson, J. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Research Article, 18*(2), 76-82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Costa, P., & McCrae, R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people. En *Journal of Personality and Social Psychology* (págs. 668-678). *Journal of Personality and Social Psychology*. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.38.4.668>
- Csikszentmihalyi, M. (1996). *Fluir (Flow)*. Editorial Kairos.
- Denning, L., Meisnere, M., & Warner, K. (2014). Understanding Psychological Health in the Military. En *Preventing Psychological Disorders in Service Members and Their Families: An Assessment of Programs*. National Academies Press.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin, 95*(3), 542–575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E., Pavot, W., & Colvin, R. (1991). The Psychic Costs of Intense Positive Affect. *Journal of Personality and Social Psychology, 61*(3), 492-503. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.3.492>
- Domínguez L., S. A. (2014). Análisis psicométrico de la Escala de Bienestar Psicológico para adultos. *Redalyc, 8*(1), 23-31. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=297231283003>
- Druss , R., & Douglas, C. (1988). Adaptive responses to illness and disability. Healthy denial. *10*(3), 163-168. [https://doi.org/10.1016/0163-8343\(88\)90015-1](https://doi.org/10.1016/0163-8343(88)90015-1).
- Emmons, R., Cheung, C., & Tehrani, K. (1998). Assessing spirituality through personal goals: Implications for research on religion and subjective Well-being. *Social Indicators Research, 45*, 391-422. <https://doi.org/10.1023/A:1006926720976>
- Erikson, E. (1963). *Childhood and society*. (2a Ed.) W. W. Norton.

- Friborg, O., Barlaug, D., Martinussen, M., Rosenvinge, J., & Hjemdal, O. (2005). Resilience in relation to personality and intelligence. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 14(1), 29-42. <https://doi.org/10.1002/mpr.15>
- Fúñez, M. (2018). Calidad de vida relacionada con la salud y resiliencia en militares españoles. *Universitat de Lleida*.
- Gallardo, L. (2018). Estilos de afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en el departamento de tránsito de la PNP Lima, 2018. [Tesis de licenciatura, Universidad Señor de Sipán]. <https://hdl.handle.net/20.500.12802/6763>
- Gamio, R. (2021). Inteligencia emocional y satisfacción con la vida en soldados en Lima. *Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas*. <http://doi.org/10.19083/tesis/652962>
- García, M. (2016). La resiliencia en los ejércitos contemporáneos. *Revista Española de Defensa*, 46-47. <https://www.defensa.gob.es/Galerias/gabinete/red/2016/red-329-resiliencia.pdf>
- García, M., & Bardera, M. (2013a). Introducción a la resiliencia en contextos operativos. En L. Álvarez Aragón, *Ejército de tierra español* (págs. 36-41). Revista Ejército N° 863.
- García, M., & Bardera, M. (2013b). Preparación psicológica y variables organizacionales. En L. Álvarez Aragón, *Ejército de tierra español* (págs. 49-54). Revista Ejército N° 863.
- García, V. (2012). Motivación autónoma y el Bienestar psicológico. En R. Alarcón Alarcón, *Psicología positiva* (págs. 29-39). Lima: Unifé. <http://www.unife.edu.pe/publicaciones/psicologia/libro21.html>
- García-Real, J., García-Silgo, M., Conejo-García, M., Samper-Lucena, E., Torrejón-Correa, C., Cerezo-Ureta, M., . . . Ruiz-Espinosa, J. (2020). La psicología militar en la prevención de salud mental durante la pandemia por SARS-Cov-2. *Sanidad Militar*, 76(2), 118-125. https://publicaciones.defensa.gob.es/pprevistas/REVISTAS_PAPEL21775/page_74.html

- Gobierno regional de Tacna. (05 de Mayo de 2021). *Depresión y ansiedad se incrementó de 18% a 40%*.
<http://www.regiontacna.gob.pe/visor/noticia/NO00008147>
- Gómez, B. (2010). *Resiliencia individual y familiar*. Paulinas Edhumani.
- Gómez, J. (2019). *¿Salud, bienestar, felicidad, eudaimonia?* Comillas Editorial.
<http://hdl.handle.net/11531/31789>
- Gómez, M. (2019). *Estandarización de la Escala de Resiliencia de Wagnild & Young en universitarios de Lima metropolitana*. Universidad Ricardo Palma. <http://repositorio.urp.edu.pe/handle/URP/1921>
- González-Lázaro, J., Frutos, J., Arribas, H., & Rodríguez-Marroyo, J. (2019). Análisis de la Escala de Resiliencia en corredores por montaña. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, X.
- González-Méndez, H. (2001). *El paradigma personal : un modelo integrador en psicoterapia*. Universidad de los Andes, Consejo de Publicaciones (1a Ed.).
- Grotberg, E. (1995). The International Resilience Project: Research and Application. *Education Resources Information Center*, 143.
<https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED423955.pdf>
- Grotberg, E. (2006). ¿Qué entendemos por resiliencia? ¿Cómo promoverla? ¿Cómo utilizarla? En E. H. Grotberg, *La resiliencia en el mundo de hoy. Cómo superar las adversidades* (págs. 17-57). Gedisa.
- Grotberg, E., Alchourrón de Paladini, M., Suárez, E., & Melillo, A. (2008). *Resiliencia: Descubriendo las propias fortalezas*. Paidós (español) Ed. 6.
- Hernández, R. (2014). *Metodología de la investigación* (Sexta edición ed.). McGraw-Hill.
- Hernández, R. (2015). Resiliencia y bienestar psicológico de un grupo de adolescentes en riesgo de exclusión social. *Universidad de Salamanca*.
<http://hdl.handle.net/10366/126752>
- Herrera-Moreno, D., Carvajal-Ovalle, D., Cueva N., A., Acevedo, C., Riveros, F., Camacho, K., . . . Vinaccia A., S. (2018). Body image, perceived stress, and resilience in military amputees of the internal armed conflict in Colombia.

- International Journal of Psychological Research*, 11(2), 56-62.
<https://doi.org/10.21500/20112084.3487>
- Hervás, G. (2009). Psicología positiva: una introducción. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 23(3), 23-41.
<https://www.redalyc.org/pdf/274/27419066003.pdf>
- Hom, M., De Terte, I., Bennett, C., & Joiner, T. (2020). Resilience and attitudes toward help-seeking as correlates of psychological well-being among a sample of New Zealand Defence Force personnel. *Psicología Militar*, 32(4), 329-340. <https://doi.org/10.1080/08995605.2020.1754148>
- Huanay, M. (2018). Resiliencia y estilos de afrontamiento al estrés en soldados que prestan servicio militar voluntario en zona VRAEM del Ejército Peruano. [Tesis de licenciatura, Universidad Continental].
<https://hdl.handle.net/20.500.12394/6052>
- Huanca, L., & Cutipa, L. (2020). Las condiciones del beneficio penitenciario de visita íntima, molestias en prisión y estrés percibido en el Bienestar Psicológico en las internas de un establecimiento penal de mujeres. [Tesis de doctorado, Universidad Privada de Tacna].
<https://doi.org/10.47796/ves.v9i1.273>
- Huta, V. (2016). Eudaimonic and hedonic orientations: Theoretical considerations and research findings. En J. Vittersø, *Handbook of Eudaimonic Well-Being* (págs. 215-231). Springer International Publishing AG.
- Ipanaque, K., & Morales, I. (2020). Estilos de afrontamiento al estrés y resiliencia en personal de tropa de un cuartel militar, Cajamarca - 2020. [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo].
<https://hdl.handle.net/20.500.12692/56848>
- Julcapoma, C. (2017). Síndrome de burnout y bienestar psicológico en el personal militar del destacamento aéreo de Tacna en el año 2017. [Tesis de licenciatura, Universidad Privada TELESUP].
<https://repositorio.utelesup.edu.pe/handle/UTELESUP/592>

- Kahneman, D., & Thaler, R. (2006). Anomalies: Utility maximization and experienced utility. *Journal of Economic Perspectives*, 211-234. <http://dx.doi.org/10.1257/089533006776526076>
- Kaur, G., & Zinta, R. (2017). Psychological Resilience among the Military Personnel of Peace and Field Areas. *International Journal of Engineering, Pure and Applied Sciences*, 2 (4), 150-157. http://ijepas.com/wp-content/uploads/2017/12/IJEPAS_49.pdf
- Kennedy, C., Hacker, J., & McNeil, J. (2012). A History of Military Psychology. En C. Kennedy, & E. Zillmer, *Military Psychology: Clinical and operational applications*. The Guilford Press. [https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=nbeoSLMVoTMC&oi=fnd&pg=PA1&dq=A+History+of+Military+Psychology.+En+Kennedy,+C+%26Zillmer+E.++\(Eds\).+Military+Psychology&ots=KQJtUCUupG&sig=MEem9p4LaVjDC6tW9fbOGth9iKE#v=onepage&q&f=false](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=nbeoSLMVoTMC&oi=fnd&pg=PA1&dq=A+History+of+Military+Psychology.+En+Kennedy,+C+%26Zillmer+E.++(Eds).+Military+Psychology&ots=KQJtUCUupG&sig=MEem9p4LaVjDC6tW9fbOGth9iKE#v=onepage&q&f=false)
- Keyes, C., Ryff, C., & Shmotkin, D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12051575/>
- Kozman, A., & Stones, M. . (1997). Los enfoques de top-down y Bottom-up del bienestar subjetivo. *Psychosocial Intervention*, 6(1), 77-90. <https://journals.copmadrid.org/pi/art/f22e4747da1aa27e363d86d40ff442fe>
- Larrondo, M. (2012). Prevención de riesgos laborales en las fuerzas armadas. Psicología aplicada. Implicaciones legales. En D. Donoso, *Psicología en las Fuerzas Armadas*. 645-669.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1986). Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. En *Journal of Personality and Social Psychology* (págs. 571–579.). Washington, DC: Asociación Americana de Psicología.
- León, S., & Morales, M. (2019). Bienestar psicológico de las mujeres internas en el centro de reclusión de Bucaramanga. *Universidad Autónoma de Bucaramanga*. <http://hdl.handle.net/20.500.12749/403>

- Litz, B. (2014). Resilience in the aftermath of war trauma: a critical review and commentary. *Published by the Royal Society*.
<https://doi.org/10.1098/rsfs.2014.0008>
- Loaiza, O., & Posada, J. (2016). Psicología militar: Conceptualización e investigaciones contemporáneas. *PSIENCIA*, 1-20.
- Luthar, S., & Bidwell, L. (2003). Research on Resilience: An Integrative Review. En S. S. Luthar, *Resilience and vulnerability* (págs. 510-546). New York: Cambridge University Press.
- Luthar, S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2003). The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work. *71*, 543-562.
<https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>
- Lyubomirsky, S., & Ross, L. (1997). Hedonic consequences of social comparison: A contrast of happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, *73*(6), 1141-1157. <http://sonjalyubomirsky.com/wp-content/themes/sonjalyubomirsky/papers/LR1997.pdf>
- Mamani, R. (2016). Estilo de vida militar y factores asociados a enfermedades más frecuentes en personal militar de 18 a 60 años del servicio de medicina y cirugía del Hospital Militar Central de Lima del 2010 al 2015. *Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann - Tacna*.
- Manciaux, M. (2003). *La resiliencia: Resistir y rehacerse*. Gedisa.
- Martín, L. (2013). *La personalidad resiliente*. Madrid: Editorial SÍNTESIS.
<https://ilera.com.mx/wp-content/uploads/2020/10/La-personalidad-resiliente.pdf>
- Martin, V. (2016). Bienestar subjetivo, bienestar psicológico y significación vital en personas en situación de desempleo. *Universidad de la laguna*.
<http://riull.ull.es/xmlui/handle/915/3815>
- Maslow, A. (1968). *Toward a psychology of being*. New York: Van Nostrand.
- Masten, A. (2004). Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity. *Lawrence Erlbaum*.
- Masten, A. (2011). Resilience in children threatened by extreme adversity: Frameworks for research, practice, and translational synergy. En

- Development and Psychopathology* (págs. 493-506). Cambridge University Press.
- Masten, A. (2014). Global Perspectives on Resilience in Children and Youth. *Society for Research in Child Development*, 6-20. <https://doi.org/10.1111/cdev.12205>
- Masten, A., & Powell, J. (2003). A Resilience Framework for Research, Policy and practice. En S. S. Luthar, *Resilience and vulnerability* (págs. 1-21). New York: Cambridge University Press.
- Masten, A., Hubbard, J., Gest, S., Tellegen, A., Garmezy, N., & Ramirez, M. (1999). Competence in the context of adversity: pathways to resilience and maladaptation from childhood to late adolescence. *Development and Psychopathology*, 11(1), 143-169. <https://doi.org/10.1017/s0954579499001996>
- McMahon, D. (2006). *Una historia de la felicidad*. Madrid: Editorial Taurus.
- Mehta, M., & Kapoor, S. (2018). Role of Psychosocial Factors in the Management of Health Problems. En G. Misra, *Psychosocial Interventions for Health and Well-Being* (págs. 15-28). India: Springer.
- Michalos, A. (1986). Job Satisfaction, Marital Satisfaction and the Quality of Life: A Review and a Preview. En A. F., *Research on the Quality Of Life* (págs. 57-83). Institute for Social Research. University of Michigan. https://doi.org/10.1007/978-94-017-0389-5_6
- Ministerio de Salud (2020a). *Cuidado de la Salud Mental del personal de la Salud en el contexto del COVID-19. Guía Técnica*. Lima: MINSA.
- Ministerio de Salud (2020b). Plan de Salud Mental 2020-2021. *Ministerio de Salud*. <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/5092.pdf>
- Monroy, K. (2018). Capacidad resiliente e Inteligencia emocional intrapersonal en el personal de tropa de la compañía Policía Militar N° 113 Arequipa-2018. [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/8578>
- Myers, D. (1992). The secrets of happiness. *Psychology Today*, 38-46.

- Negrón, N., Quiñones, A., & Maldonado, Y. (2012). Dimensiones del bienestar psicológico y su relación con el apoyo social percibido en estudiantes universitarios. *Revista Griot*, 5(1), 7-17. <https://www.researchgate.net/publication/267926455>
- Novella. (2002). *Escala de resiliencia de Wagnild y Young (ER)*.
- Oblitas, L. (2008). *PSICOLOGÍA DE LA SALUD: Una ciencia del bienestar y la felicidad*. UNIFÉ.
- Ochaita, E., & Espinosa, M. (2004). *Hacia una teoría de las necesidades infantiles y adolescentes: Necesidades y derechos en el marco de la convención de Naciones Unidas sobre los derechos humanos*. MacGraw Hill.
- Olavarría, L. (26 de Agosto de 2019). *Salud mental: ¿Cuál es la importancia del bienestar psicológico en la actualidad?*. RPP Noticias: <https://rpp.pe/vital/expertos/salud-mental-cual-es-la-importancia-del-bienestar-psicologico-en-la-actualidad-noticia-1216389>
- OMS. (30 de Marzo de 2018). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- OMS. (05 de Octubre de 2020). *Los servicios de salud mental se están viendo perturbados por la COVID-19 en la mayoría de los países, según un estudio de la OMS*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news/item/05-10-2020-covid-19-disrupting-mental-health-services-in-most-countries-who-survey>
- OPS. (08 de Octubre de 2020). *"No hay salud sin salud mental"*. <https://www.paho.org/es/noticias/8-10-2020-no-hay-salud-sin-salud-mental>
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction With Life Scale. *Psychological Assessment*, 5(2), 164-172. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.5.2.164>
- Polk, L. (1997). Toward middle range theory of resilience. *Advances in Nursing Science*, 19(3), 1-13. <https://doi.org/10.1097/00012272-199703000-00002>
- Pomasoncco, L., & Quicaña, J. (2020). Resiliencia y satisfacción con la vida en jóvenes de 18 a 25 años de edad del servicio militar voluntario del "Cuartel

- Cabitos, Segunda Brigada de infantería - Ayacucho, 2020". [Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma de Ica]. <http://repositorio.autonmadeica.edu.pe/handle/autonmadeica/872>
- Quenta, E. (2018). La Religiosidad y el Bienestar Psicológico en católicos pertenecientes a las parroquias del Distrito de Tacna. [Tesis de licenciatura, Universidad Privada de Tacna]. <http://repositorio.upt.edu.pe/handle/UPT/940>
- Quispe, L. (2019). Afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en el personal de enfermería de un hospital del distrito de Comas, 2019. *Universidad César Vallejo*. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/36917>
- Reich, J., & Zautra, A. (2010). *Handbook of adult resilience*. New York: Guilford Publications, Inc.
- Reyes, G., & Tonato, C. (2021). Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en una escuela superior militar. *Universidad Central del Ecuador*. <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/24208>
- Reyes, R., & Sánchez, C. (2012). *Rasgos e indicadores psicológicos (Glosario)*. Lima: Universidad Ricardo Palma.
- Richardson, G., Neiger, B., Jensen, S., & Kumpfer, K. (1990). The resiliency model. *Health Education*, 21, 33-39. <https://doi.org/10.1080/00970050.1990.10614589>
- Robles, S. (2020). Propiedades psicométricas de la Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS-A) en adultos de 20 a 58 años de Puente Piedra, Lima, 2020. *Universidad César Vallejo*. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/47825>
- Rogers, C. (1962). The interpersonal relationship: The core of guidance. *Harvard Educational Review*, 32 (4), 416–429.
- Rutter, M. (1979). Protective factors in children's responses to stress and disadvantage. *Annals of the Academy of Medicine*, 8 (3), 324-338.
- Rutter, M. (1993). Resilience: Some Conceptual Considerations. *Journal of adolescent health*, 14 (8), 626-631. [https://doi.org/10.1016/1054-139X\(93\)90196-V](https://doi.org/10.1016/1054-139X(93)90196-V)

- Rutter, M. (2006). Implications of Resilience Concepts for Scientific Understanding. *Annals New York Academy of Sciences*, 1094, 1-12. <https://doi.org/10.1196/annals.1376.002>
- Rutter, M. (2013). Annual research review: Resilience-clinical implications. *The Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 54(4), 474-487. doi:<https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2012.02615.x>
- Ryan, R., & Deci, E. (2001). On happiness and humor potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryan, R., Huta, V., & Deci, E. (2008). Living well: a self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 139-170. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9023-4>
- Ryan, R., Sheldon, K., Kasser, T., & Deci, E. (1996). All goals are not created equal: An organismic perspective on the nature of goals and their regulation. En P. M. Gollwitzer, & J. Bargh, *The psychology of action* (págs. 7-26). The Guilford Press.
- Ryff, C. (1989). Happiness is Everything, or is it? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (6), 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. (2014). Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychotherapy and Psychomatics*, 83, 10-28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Ryff, C., & Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719-727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Ryff, C., Keyes, L., & Shmotkin, D. (2002). Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007>
- Sánchez-Cánovas, J. (2013). *Manual de Escala de Bienestar Psicológico*. TEA Ediciones (3a ed.).

- Satorres, E. (2013). Bienestar psicológico en la vejez y su relación con la capacidad funcional y con la satisfacción vital. *Universidad de Valencia*. <http://hdl.handle.net/10550/26298>
- Segal, M., & Lane, M. (2016). Conceptual Model of Military Women's Life Events and Well-Being. *Military medicine*, 181, 12-19. <https://doi.org/10.7205/MILMED-D-15-00345>
- Seifert, T. (2005). The Ryff Scales of Psychological Well-Being. *University of Iowa*.
- Seligman, M. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.
- Seligman, M. (2012). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. New York: Free Press. https://books.google.com.pe/books?id=YVAQVa0dAE8C&printsec=frontcover&dq=Flourish:+A+Visionary+New+Understanding+of+Happiness+and+Well-being&hl=es-419&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=PERMA&f=false
- Sharma, N., & Nagle, Y. (2018). Personality and Resilience as Determinants of Psychological Well-being among Military Children. *Defence Life Science Journal*, 3(4), 356-362. <https://doi.org/10.14429/dlsj.3.13405>
- Silgo, M. (2012). El papel de la resiliencia en las Fuerzas Armadas. En D. Donoso, *Psicología en las Fuerzas Armadas* (págs. 785-830). Ministerio de defensa.
- Sohail, M., & Ahmad, G. (2021). Resilience, Psychological Well-being, and Emotional Regulation: A Comparative Study of Military Personnel Vs. Civilian Population. *Pakistan Journal of Psychological Research* vol. 36, 37-49. <https://doi.org/10.33824/PJPR.2021.36.1.03>
- Soto, V. (2021). Relación entre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en personal médico durante la pandemia COVID-19. *Universidad de Lima*. <https://hdl.handle.net/20.500.12724/13248>
- Tacca, D., & Tacca, A. (2019). Estilo de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de postgrado. *Revista de Psicología*, 21. <https://hdl.handle.net/20.500.12867/2497>

- Tamir, M., Schwartz, S., Oishi, S., & Kim, M. (2017). The secret to happiness: Feeling good or feeling right? *Journal of Experimental Psychology* 146(10), 146, 1448–1459. <http://dx.doi.org/10.1037/xge0000303>
- Torres, S. (2017). Bienestar psicológico del adulto mayor del CAM-Chosica. *Universidad Inca Garcilaso de la Vega*. <http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/1550>
- Trujillo, M. (2020). Bienestar psicológico y calidad de vida profesional en miembros de la Policía Nacional del Perú en Pandemia por COVID-19. *Universidad San Ignacio de Loyola*. <http://repositorio.usil.edu.pe/handle/USIL/11255>
- Vásquez, C., Hervás, G., Rahona, J., & Gómez, D. (2009). Bienestar psicológico y salud: Aportaciones desde la Psicología Positiva. *Annuary of Clinical and Health Psychology*, 5, 15-28. http://institucionales.us.es/apcs/doc/APCS_5_esp_15-28.pdf
- Veenhoven, R. (1994). El estudio de la satisfacción con la vida. *Intervención Psicosocial*, 3, 87-116. <hdl.handle.net/1765/16195>
- Virley, N., & Jayasankara, K. (2016). The relationship between dispositional mindfulness, marital adjustment and psychological well-being among military wives. *Indian Journal of Health & Wellbeing*, 7(8), 799-802.
- Wagnild, G., & Young, H. (1990). Resilience Among Older Women. *Journal of Nursing Scholarship*, 22 (4), 252-255. <https://doi.org/10.1111/j.1547-5069.1990.tb00224.x>
- Wagnild, G., & Young, H. (1993). Development and Psychometric Evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165-178.
- Waterman, A. (2007). On the importance of distinguishing hedonia and eudaimonia when contemplating the hedonic treadmill. *American Psychologist*, 62(6), 612-613. <https://doi.org/10.1037/0003-066X62.6.612>
- Westerhof, G., & Keyes, C. (2010). Mental Illness and Mental Health: The Two Continua Model Across the Lifespan. *Springer*, 17, 110-119. <https://doi.org/10.1007/s10804-009-9082-y>

- Wolin, S., & Wolin, S. (1993). *The resilient self: How survivor of troubled families rise above adversity*. Editorial Random House.
https://books.google.com.pe/books?id=7UF3-Wjg4SoC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q=eventua&f=false
- Yarnell, A., Barry, E., & Grunberg, N. (2019). Psychological Well-Being. En F. O'Connor, E. Schoomaker, & D. Smith, *Fundamentals of military medicine* (págs. 363-379). Published by the Office of The Surgeon General.
<https://lccn.loc.gov/2018058475>

Anexos

Anexo A. Matriz de consistencia

Anexo B. Carta de Presentación

Anexo C. Acta de Compromiso de Confidencialidad

Anexo D. Carta de aceptación

Anexo E. Evidencias fotográficas

Anexo F. Información sobre Datos sociodemográficos y Dimensiones de las variables

Anexo A

Matriz de Consistencia

Resiliencia y bienestar psicológico en el personal de tropa servicio militar del “Cuartel Tarapacá – Tacna”, 2021

CRITERIOS	FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES/ CATEGORÍAS
DATOS GENERALES	¿Existe relación entre resiliencia y el bienestar psicológico en el personal de tropa servicio militar del “Cuartel Tarapacá – Tacna”, 2021?	Establecer la relación entre resiliencia y el bienestar psicológico en el personal de tropa servicio militar del “Cuartel Tarapacá – Tacna”, 2021.	Existe relación entre resiliencia y bienestar psicológico en el personal de tropa servicio militar del “Cuartel Tarapacá – Tacna”, 2021.	V1 Resiliencia Es un constructo amplio y multidimensional que implica factores individuales, familiares y socioculturales; no es estático, sino que requiere constantes cambios que se adaptan a situaciones adversas (Castilla C., 2014).	<ul style="list-style-type: none"> • Ecuanimidad • Confianza y sentirse bien solo • Aceptación de uno mismo • Perseverancia 	Indicadores <ul style="list-style-type: none"> • Equilibrio • Visión • Seguridad • Tolerancia a la soledad • Introspección • Autoconfianza • Humor • Planificación • Iniciativa • Autodisciplina Categorías <ul style="list-style-type: none"> • Nivel Alto • Nivel Medio/Promedio • Nivel Bajo • Nivel Muy Bajo

<p>DATOS ESPECÍFICOS</p>	<p>1. ¿Cuáles son los niveles de resiliencia en el personal de tropa servicio militar del “Cuartel Tarapacá – Tacna”, 2021?</p> <p>2. ¿Cuáles son los niveles de bienestar psicológico en el personal de tropa servicio militar del “Cuartel Tarapacá – Tacna”, 2021?</p> <p>3. ¿Cuál es el grado de relación entre resiliencia y bienestar psicológico en el personal de tropa servicio militar del “Cuartel Tarapacá – Tacna”, 2021?</p>	<p>1. Determinar los niveles de resiliencia en el personal de tropa servicio militar del “Cuartel Tarapacá – Tacna”, 2021.</p> <p>2. Determinar los niveles de bienestar psicológico en el personal de tropa servicio militar del “Cuartel Tarapacá – Tacna”, 2021.</p> <p>3. Determinar el grado de relación entre resiliencia y bienestar psicológico en el personal de tropa servicio militar del “Cuartel Tarapacá – Tacna”, 2021.</p>	<p>1. La resiliencia se presenta en un nivel alto en el personal de tropa servicio militar del “Cuartel Tarapacá – Tacna”, 2021.</p> <p>2. El bienestar psicológico se presenta en un nivel alto en el personal de tropa servicio militar del “Cuartel Tarapacá – Tacna”, 2021.</p> <p>3. Existe una relación significativa entre resiliencia y bienestar psicológico en el personal de tropa servicio militar del “Cuartel Tarapacá – Tacna”, 2021.</p>	<p>V2 Bienestar psicológico</p> <p>Es la valoración que tiene un sujeto sobre sus experiencias durante su vida, es decir, la percepción sobre lo realizado y logrado, con lo que hace y puede hacer a su futuro desde una mirada personal Robles (2020)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aceptación de sí mismo/Control de situaciones • Vínculos psicosociales • Autonomía • Proyectos 	<p>Indicadores</p> <ul style="list-style-type: none"> • Control • Autoaceptación • Confianza en los demás • Empatía • Independencia • Asertividad • Metas a futuro <p>Categorías</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nivel Alto • Nivel Medio • Nivel Bajo
---------------------------------	--	--	--	---	---	---

	TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	UNIDAD DE ESTUDIO/CONTEXTO	TÉCNICA	INSTRUMENTOS
METODOLOGÍA	<p>La presente investigación posee un enfoque cuantitativo debido a que se recopila información mediante instrumentos de manera estructurada, estadísticas y análisis de datos obtenidos de forma sistematizada. Según la finalidad de la investigación, es tipo básica porque se conduce a ampliar nuevos conocimientos en el ámbito teórico-científico y determinar la relación del bienestar psicológico en función de la resiliencia (Hernández, 2014).</p> <p>El diseño de la presente investigación es no experimental, debido a que se estudian los hechos tal y como suceden en la realidad, sin manipulación de las variables, además tiene una temporalidad transaccional o transversal, debido a que la recolección de datos será solo en un momento específico. Por su nivel de conocimiento esta investigación es descriptivo correlacional, buscando identificar la relación entre las variables estudiadas (Hernández, 2014).</p>	<p>La unidad de estudio sobre la cual recae la medición de las variables son el personal de tropa servicio militar del Cuartel Tarapacá. Cuenta con un total de 280 soldados del servicio militar voluntario, con edades entre 18 y 26 años, por lo cual se tomó en consideración para la muestra la población total.</p> <p>El tipo de muestra es no probabilístico por conveniencia, conformado por 252 soldados, teniendo en cuenta los criterios de inclusión y exclusión por temas que incluyen descansos, permisos, comisiones y otras actividades que realiza la población evaluada. Sin embargo, la muestra es representativa, porque constituye el 90% del total.</p>	<p>Cuestionarios de medición de las variables.</p>	<p>V1: Escala de Resiliencia (ER)</p> <p>V2: Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS-A)</p>

Anexo B. Carta de Presentación



UPT

FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN Y HUMANIDADES

Sin fines de lucro

"Año de del Bicentenario del Perú: 200 años de Independencia"

CARTA DE PRESENTACIÓN

Tacna, 2021 noviembre 03

Señor

Jorge Arévalo Kalinowski

Comandante General de la Tercera Brigada de Caballería - Tacna

Ciudad.-

Con especial agrado me dirijo a usted para expresarle un cordial saludo y así mismo manifestarle que la señorita Casas Mogrovejo Chabeli Milagros, egresada de la Carrera Profesional de Psicología, viene realizando su trabajo de investigación titulado "RESILIENCIA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN EL PERSONAL DE TROPA SERVICIO MILITAR, TACNA 2021", para lo cual requiere aplicar instrumentos de evaluación.

Por lo que mucho agradeceré tenga a bien brindarle las facilidades necesarias para que pueda recabar información de la Institución que tan dignamente dirige.

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

Atentamente,



Firmado por

MARCELINO RAUL VALDIVIA DUEÑAS

DN = MARCELINO RAUL VALDIVIA DUEÑAS
O = UNIVERSIDAD PRIVADA DE TACNA
Y = DECANO FACULTAD EDUCACION, CI
COMUNICACION Y HUMANIDADES
Serialización = 0000010500
C = PE

CO. - Archivo
gca*
Reg. Carta Nº 355-2021

05 NOV 2021

Anexo C. Acta de Compromiso de Confidencialidad

ACTA DE COMPROMISO DE CONFIDENCIALIDAD

Yo Chabeli Milagros Casas Mogrovejo, identificada con el DNI N° 71201743, en mi calidad de investigador del proyecto de Tesis de la Universidad Privada de Tacna, me comprometo a no usufructuar, ni a utilizar la información a la que tuve acceso directo o indirecto con un fin distinto al del proyecto de investigación titulado "RESILIENCIA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN EL PERSONAL DE TROPA SERVICIO MILITAR, TACNA 2021".

Mantendré el respeto por la confidencialidad y reserva de la misma, conforme a las normas concordantes.

Dentro del Acta de Compromiso se establece que tanto el Investigador principal y/o Universidad receptora aceptan Cumplir lo siguiente:

1. El acceso a información y/o datos estadísticos restringidos estará limitado al investigador principal y a los otros investigadores registrados en la solicitud.
2. Copias de la información y/o datos estadísticos no serán copiados o puestos a disposición de otra persona diferente a las que menciona en este Acuerdo, a menos que la propia Institución lo haya autorizado formalmente.
3. La información suministrada deberá utilizarse únicamente para reportar la información académica, y no para investigar a personas u organizaciones específicas. Los datos no podrán utilizarse en ninguna forma para efectos administrativos, judiciales, de propiedad exclusiva, o para la ejecución de alguna ley que dañen la imagen institucional del Ejército.
4. Cualquiera de los libros, artículos, documentos de conferencias, tesis, disertaciones, informes u otras publicaciones que utilizan datos obtenidos deben citar la fuente de los mismos.
5. Se debe enviar copia electrónica a la Institución, los informes y publicaciones basados en información y/o datos solicitados.
6. Si hay algún cambio en la especificación del proyecto o investigación, acuerdos de seguridad, personal u organización detallados en el formato de solicitud responsabilidad del Investigador principal.

Cuando haya un cambio en la organización que emplea al investigador principal, esto implicará que se haga una nueva solicitud y que el proyecto original se dé por terminado.

Se firma en la ciudad de Tacna a los 11 días del mes de Noviembre del año 2021.



Chabeli Milagros CASAS MOGROVEJO

DNI: 71201743

Anexo D. Carta de aceptación



"AÑO DEL BICENTENARIO DEL PERU: 200 AÑOS DE INDEPENDENCIA"

Tacna, 01 de Diciembre del 2021

Oficio N° 1403 /III DE/ 3ra Brig. Cab./CSM-TACNA /15.00

Señor : **Tte Crl Cab Cmdte Unidad del RCB N° 211 – TACNA
(JEFE DE INSTALACION)**

Asunto : Solicita brindarle las facilidades a la Srta CHABELI MILAGROS CASAS MOGROVEJO, para investigación psicológica al personal de tropa.

Ref. : CARTA DE PRESENTACION – UPT del 03 Nov 21.
SOLICITUD de la Srta CHABELI MILAGROS CASAS MOGROVEJO - 05 Nov 21.

Tengo el honor de dirigirme a Ud., Señor Comandante de Unidad del RCB N° 211., para saludarlo cordialmente y manifestarle que, con la finalidad de dar cumplimiento al documento de la referencia, adjunto al presente se remite la carta de aceptación de la Srta CHABELI MILAGROS CASAS MOGROVEJO, egresada de la carrera de psicología de la UPT- TACNA, para la investigación titulado "RESILIENCIA Y BIENESTAR PSICOLOGICO EN EL PERSONAL DE TROPA SERVICIO MILITAR, TACNA 2021", en tal sentido se le solicita brindarle las facilidades a la mencionada profesional.

Es propicia la oportunidad para expresarle los sentimientos de mi especial consideración y estima personal.

Dios guarde a Ud.




O - 920195001 - 0 +
ZULEMA LOMBARDI GOMEZ
TTE CRL S MED
Director del CSM de la 3ª Brig. Cab "Tacna"

DISTRIBUCION:

- RCB N° 211.....01
- Archivo01/02

ZLG/adm.



PERÚ

Ministerio de
DefensaEjército del
Perú3a Brigada de Caballería
CSM - TACNA

"Año del Bicentenario del Perú: 200 Años de Independencia"

Tacna, 30 de Noviembre del 2021

Dr.
MARCELINO RAUL VALDIVIA DUEÑAS
 DECANO DE LA FACULTA DE EDUCACION, CS COMUNICACION Y HUMANIDADES
 UNIVERSIDAD PRIVADA DE TACNA

Ref. : CARTA DE PRESENTACION – UPT del 03 Noviembre 2021.
 SOLICITUD de la Srta CHABELI MILAGROS CASAS MOGROVEJO - 05 Nov 21

De mi consideración:

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

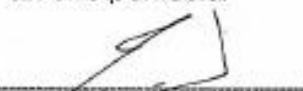
Que, mediante el documento de la referencia, nos solicita brindarle las facilidades necesarias a la **Srta CHABELI MILAGROS CASAS MOGROVEJO**, egresada de la carrera de Psicología, para la investigación titulado "RESILIENCIA Y BIENESTAR PSICOLOGICO EN EL PERSONAL DE TROPA SERVICIO MILITAR, TACNA 2021", con el personal de tropa de la 3º Brig Cab.

Al respecto, le informo que la citada profesional ha sido ACEPTADO para realizar la investigación antes mencionada.

Asimismo, hago de su conocimiento que las coordinaciones sobre el personal de tropa los realice con los Comandantes de Unidad de la 3º Brig Cab y la TTE CRL S MED LOMBARDI GOMEZ ZULEMA, director del Centro de Salud Militar.



Sin otro particular


 O - 920100001 - O +
 ZULEMA LOMBARDI GOMEZ
 TTE CRL S MED
 Director del CSM de la 3º Brig. Cab "Tacna"

Anexo E. Evidencias fotográficas





Anexo F. Información sobre Datos sociodemográficos

Según Datos Sociodemográficos

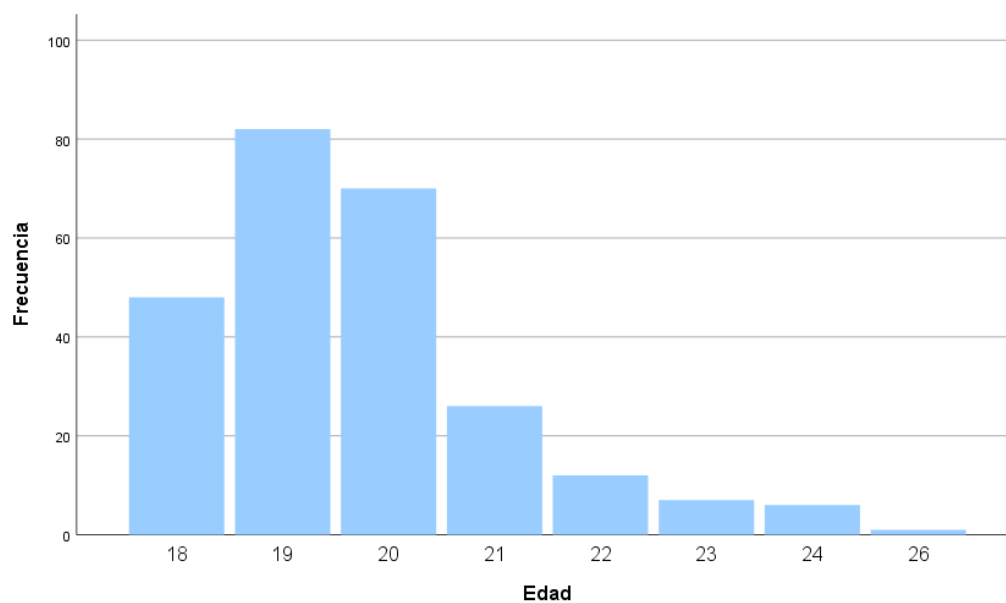
Tabla 20

Estadísticos descriptivos de la variable Edad

Estadístico	Valor
Media	19.69
Mediana	19
Varianza	2.07
Desviación estándar	1.439
Mínimo	18
Máximo	26
Rango	8

Figura 12

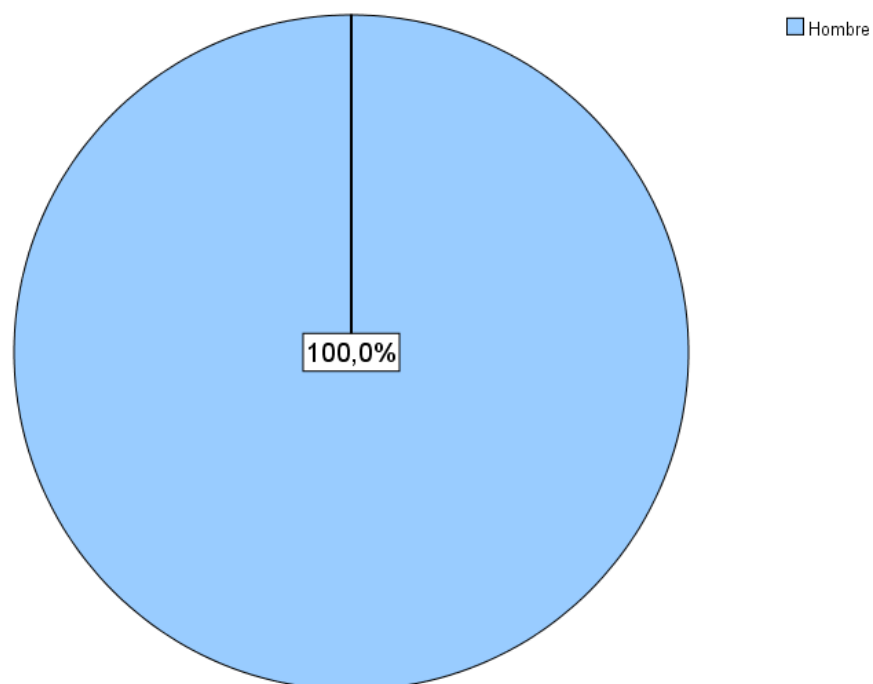
Histograma de la variable edad



En la tabla 20 y figura 12, se observa que la edad media de los participantes es de 19.69 con una desviación típica de 2.07. Las edades de los participantes varían entre los 18 y 26 años.

Tabla 21*Estadísticos descriptivos de la variable Sexo*

Sexo	Personal de tropa	
	N°	%
Hombre	252	100%
Total	252	100%

Figura 13*Gráfico de la variable sexo*

En la tabla 21 y figura 13, hace referencia al sexo del personal de tropa servicio militar del “Cuartel Tarapacá – Tacna”, se observa que del total de los evaluados 252 (100%), son del sexo hombre.



INFORME

AL : Dr. MARCELINO RAUL VALDIVIA DUEÑAS
Decano de la FAEDCOH - UPT

DEL : Psic. GLENDA R. VILCA CORONADO
Docente de la Carrera Profesional de Psicología

ASUNTO : Culminación asesoría de tesis.

FECHA : Tacna, 10 de febrero de 2022

Me dirijo a usted para saludarlo cordialmente y cumplir con lo dispuesto en la resolución N° 537-D-2021-UPT/FAEDCOH, en el que se me designa como asesora de la tesis titulada "Resiliencia y bienestar psicológico en el personal de tropa servicio militar, Tacna 2021", presentada por la Bachiller en Psicología CASAS MOGROVEJO, Chabeli Milagros, para obtener el Título Profesional de Licenciada en Psicología.

Cabe mencionar que, en el proceso de asesoría y en coordinación la Bachiller, se procedió al cambio de título de investigación, quedando de la forma siguiente: "Resiliencia y bienestar psicológico en el personal de tropa servicio militar del Cuartel Tarapacá - Tacna, 2021"

Por último, se informa que, tras haber realizado el acompañamiento y las respectivas revisiones en mérito a la resolución antes descrita, la egresada ha levantado todas las observaciones hechas y se encuentra APTA para continuar con los trámites correspondientes.

Es cuanto informo para los fines pertinentes,

Psic GLENDA ROSARIO VILCA CORONADO
Docente - Escuela Profesional de Humanidades
Carrera Profesional de Psicología



ESCUELA PROFESIONAL DE HUMANIDADES

Carrera Profesional de Psicología

Estructura del informe de investigación o TESIS

TÍTULO DE LA TESIS	" RESILIENCIA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN EL PERSONAL DE TROPA SERVICIO MILITAR DEL "CUARTEL TARAPACÁ – TACNA", 2021"
AUTORÍA Y AFILIACIÓN	CASAS MOGROVEJO, Chabeli Milagros
SEMESTRE ACADÉMICO	
JURADO DICTAMINADOR	DRA. LUZ VARGAS CHIRINOS
FECHA DE EVALUACIÓN	TACNA, 09 DE MAYO DEL 2021

Nº	COMPONENTES DE LA TESIS	INDICADORES	% AVANCE
1	Portada	Contiene los datos principales de acuerdo a la estructura del Plan de Trabajo de Investigación (monografía) de la FAEDCOH Bueno Regular Recomendaciones:	5
2	Título, autor y asesor	En el título se encuentran las variables del estudio, la unidad del estudio del lugar y el tiempo Bueno Regular Recomendaciones:	5
		Declara correctamente la autoría (va centrado y en orden: apellidos y nombres) y al asesor que contribuyó en el desarrollo de la Tesis Bueno Regular Recomendaciones:	5
3	Líneas y Sublínea de investigación	El título de la Tesis se desarrolla en las líneas de investigación y las sub líneas correspondiente a la escuela profesional de la FAEDCOH Bueno Regular Recomendaciones:	5
4	Índice de contenido, tablas y figuras	El índice de contenidos refleja la estructura de la tesis en capítulos y acápites indicando la página en donde se encuentran Bueno Regular Recomendaciones:	5
		En el índice de tablas y figuras se ubican las mismas con el número de páginas en que se encuentran Bueno Regular Recomendaciones:	5
5	Resumen y Abstract	El resumen tiene una extensión adecuada no mayor a una página y se encuentran: los principales objetivos, el alcance de la investigación, la metodología empleada, los resultados alcanzados y las principales conclusiones Bueno Regular Recomendaciones:	5
		Se encuentra el abstract en la tesis (traducción del resumen en inglés) e incluye las palabras claves como mínimo 5 y están escrita en minúscula, separada con coma y en orden alfabético Bueno Regular Recomendaciones:	5
6	Introducción	Describe contextual y específicamente la problemática a investigar, establece el propósito de la investigación e indica la estructura de la investigación Bueno Regular Recomendaciones:	5
7	Determinación del problema	Describe específicamente donde se encuentra la problemática objeto del estudio y describe las posibles causas que generan la problemática en estudio Bueno Regular Recomendaciones:	2.5
8	Formulación del problema	Las interrogantes del problema principal y secundario contienen las variables del estudio, el sujeto de estudio, la relación y la condición en que se realiza la investigación. Bueno Regular Recomendaciones:	5
9	Justificación de la investigación	Responde a las preguntas ¿Por qué se está realizando la investigación?, ¿cuál es la utilidad de estudio?, ¿Por qué es importante la investigación?	5



		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
10	Objetivos	Guardan relación con el título, el problema de la investigación, son medibles y se aprecia un objetivo por variable como mínimo.			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
11	Antecedentes del estudio	Presenta autoría, título del proyecto de investigación, conclusiones relacionadas con su Informe de investigación y metodología de la investigación			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
12	Definiciones operacionales	Da significado preciso según el contexto y expresión de las variables de acuerdo al problema de investigación formulado			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
13	Fundamentos teórico científicos de la variables	Las bases teóricas, abordan con profundidad el tratamiento de las variables del estudio y está organizado como una estructura lógica, y sólida en argumentos bajo el estilo APA			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
		En el fundamento teórico científico se desarrollan los indicadores de cada una de las variables, la extensión del fundamento teórico científico le da solidez a la tesis y respeta la corrección idiomática.			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
14	Enunciado de las Hipótesis	Las hipótesis general y específica son comprobables, guardan relación y coherencia con el título, el problema y los objetivos de la investigación.			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
15	Operacionalización de las variables y escala de medición	Las variables se encuentran bien identificadas en el título del informe de investigación o Tesis			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
		Se establecen las dimensiones o los indicadores de las variables que permiten su medición.			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
		Se precisa claramente la escala de medición de las variables			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
16	Tipo y diseño de investigación	El informe de investigación guarda correspondencia con el tipo de investigación y la relación entre las variables.			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
		El diseño de investigación guarda correspondencia con el tipo de investigación y el nivel de investigación			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
17	Ámbito de la investigación	Precisa el ámbito y el tiempo social en que se realizó la investigación			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
18	Unidad de estudio, población y muestra	Se encuentra claramente definida la unidad de estudio en cuanto al objeto y el ámbito de la investigación			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
		Se identifica con precisión la población en la se realiza la investigación.			2.5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
		Se precisa la forma en que se determinó el tamaño de la muestra, su margen de error y muestreo utilizado para la selección de las unidades muestrales			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
19	Procedimientos, técnicas e instrumentos de recolección de datos	Se señala la pertinencia de las técnicas e instrumentos por variable y se indica cómo se recopiló la información. A su vez presenta la validez y confiabilidad de los instrumentos aplicados			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
		Se indica cómo se presentó y analizó los datos y los procedimientos para su interpretación			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
20	El trabajo de campo	Se describe la forma en que se realizó la aplicación de los instrumentos, el tiempo utilizado y las coordinaciones realizadas.			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	



21	Diseño de presentación de los resultados	El diseño de presentación de resultados es pertinente con el diseño de investigación seleccionado.	5
		Buena Regular Recomendaciones:	
22	Los resultados	La presentación de las tablas y figuras cumplen con los requisitos formales requeridos y conducen a la comprobación de la hipótesis	5
		Buena Regular Recomendaciones:	
		Los argumentos planteados son suficientes para comprobar las hipótesis específicas de la investigación.	5
		Buena Regular Recomendaciones:	
La investigación considera pruebas estadísticas	5		
Buena Regular Recomendaciones:			
23	Comprobación de las hipótesis	La comprobación de la hipótesis específica permite la comprobación de la hipótesis general	5
		Buena Regular Recomendaciones:	
24	Discusión	Describe las contribuciones más originales o de mayor impacto del estudio, las posibles aplicaciones prácticas de los resultados y también las limitaciones de la investigación.	5
		Buena Regular Recomendaciones:	
25	Conclusiones	Las conclusiones guardan correspondencia con los objetivos de la investigación y se encuentran redactadas con claridad y precisión	5
		Buena Regular Recomendaciones:	
26	Sugerencias	Las sugerencias planteadas parten de las conclusiones de la investigación y muestra su viabilidad	5
		Buena Regular Recomendaciones:	
27	Referencias	Respetar las normas APA y las fuentes bibliográficas de artículos y tesis deben estar dentro de los rangos de actualidad, salvo excepciones de libros clásicos.	5
		Buena Regular Recomendaciones:	
28	Anexos	Se encuentra la matriz de consistencia, el formato de los instrumentos utilizados y presenta otros elementos que permiten reforzar los resultados presentados en el informe de investigación o Tesis	5
		Buena Regular Recomendaciones:	
29	Aspectos formales	La Tesis cumple con la totalidad de los aspectos formales (tipo de letra, tamaño, interlineado, párrafos justificados) indicados en la estructura del Plan de Trabajo de Investigación (ensayo) de la FAEDCOH.	5
		Buena Regular Recomendaciones:	
TOTAL % DE APROBACIÓN			97%

% de APROBACIÓN: 205 = 100 %

DONDE:

Buena	Regular
5 %	2.5 %

$$x = \frac{? \times 100\%}{205}$$

EVALUACIÓN

- 80 a 100% = Cumple con los requisitos del Informe de Investigación o Tesis
- 60 a 79 % = Cumple medianamente con los requisitos del Informe de Investigación o Tesis, debe subsanar las recomendaciones
- 0 a 59 % = No Cumple con los requisitos, debe volver a realizar el Informe de Investigación o Tesis

Luz E. Vargas Quiros

Jurado Dictaminador

INFORME N° 01/LVCH/FAEDCOH/2022

AL: Dr. MARCELINO RAUL VALDIVIA DUEÑAS
Decano de la Facultad de Educación, Ciencias de la Comunicación y Humanidades

DE: Dra. LUZ VARGAS CHIRINOS
Jurado Dictaminador

ASUNTO : Culminación de Evaluación del Informe de investigación o Tesis

Fecha : Tacna, 09 de mayo del 2022

REF. : Resolución N° 038-D-2022-UPT/FAEDCOH

Me dirijo a Ud., para hacerle llegar el informe de evaluación del Informe de investigación o Tesis titulada:

RESILIENCIA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN EL PERSONAL DE TROPA SERVICIO MILITAR DEL "CUARTEL TARAPACÁ – TACNA", 2021".

Realizado (a) por: CASAS MOGROVEJO, Chabeli Milagros

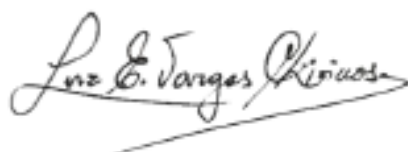
Cumple con los requisitos del Informe de investigación o Tesis.

No cumple con los requisitos del Informe de investigación o Tesis.

Observaciones:

Se hicieron observaciones directamente que fueron subsanadas por la tesista

Atte.



(Firma)

Nombres y apellidos: Dra. LUZ VARGAS CHIRINOS

D.N.I.: 00479672

ORCID: 0000-0002-2091-8308

ESCUELA PROFESIONAL DE HUMANIDADES
Carrera Profesional de Psicología

Estructura del informe de investigación o TESIS

	“RESILIENCIA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN EL PERSONAL DE TROPA SERVICIO MILITAR DEL “CUARTEL TARAPACÁ – TACNA, 2021”
AUTORÍA Y AFILIACIÓN	BACH EN PSIC. CASAS MOGROVEJO, CHABELI MILAGROS
SEMESTRE ACADÉMICO	2021-II
JURADO DICTAMINADOR	Mtro. YEFER ANDRES TORRES GONZALES
FECHA DE EVALUACIÓN	09-05-2022

Nº	COMPONENTES DE LA TESIS	INDICADORES	% AVANCE
1	Portada	Contiene los datos principales de acuerdo a la estructura del Plan de Trabajo de Investigación (monografía) de la FAEDCOH Bueno Regular Recomendaciones:	5
2	Título, autor y asesor	En el título se encuentran las variables del estudio, la unidad del estudio del lugar y el tiempo Bueno Regular Recomendaciones:	5
		Declara correctamente la autoría (va centrado y en orden: apellidos y nombres) y al asesor que contribuyó en el desarrollo de la Tesis Bueno Regular Recomendaciones:	5
3	Líneas y Sub línea de investigación	El título de la Tesis se desarrolla en las líneas de Investigación y las sub líneas correspondiente a la escuela profesional de la FAEDCOH Bueno Regular Recomendaciones:	5
4	Índice de contenido, tablas y figuras	El índice de contenidos refleja la estructura de la tesis en capítulos y acápites indicando la página en donde se encuentran Bueno Regular Recomendaciones:	5
		En el índice de tablas y figuras se ubican las mismas con el número de páginas en que se encuentran Bueno Regular Recomendaciones:	5
5	Resumen y Abstract	El resumen tiene una extensión adecuada no mayor a una página y se encuentran: los principales objetivos, el alcance de la investigación, la metodología empleada, los resultados alcanzados y las principales conclusiones Bueno Regular Recomendaciones:	5
		Se encuentra el abstract en la tesis (traducción del resumen en inglés) e incluye las palabras claves como mínimo 5 y están escrita en minúscula, separada con coma y en orden alfabético Bueno Regular Recomendaciones:	5
6	Introducción	Describe contextual y específicamente la problemática a investigar, establece el propósito de la investigación e indica la estructura de la investigación Bueno Regular Recomendaciones:	5
7	Determinación del problema	Describe específicamente donde se encuentra la problemática objeto del estudio y describe las posibles causas que generan la problemática en estudio Bueno Regular Recomendaciones:	5
8	Formulación del problema	Las interrogantes del problema principal y secundario contienen las variables del estudio, el sujeto de estudio, la relación y la condición en que se realiza la investigación. Bueno Regular Recomendaciones:	5
9	Justificación de la investigación	Responde a las preguntas ¿Por qué se está realizando la investigación?, ¿cuál es la utilidad de estudio?, ¿Por qué es importante la investigación? Bueno Regular Recomendaciones:	5
10	Objetivos	Guardan relación con el título, el problema de la investigación, son medibles y se aprecia un objetivo por variable como mínimo.	5

		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
11	Antecedentes del estudio	Presenta autoría, título del proyecto de investigación, conclusiones relacionadas con su Informe de investigación y metodología de la investigación			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
12	Definiciones operacionales	Da significado preciso según el contexto y expresión de las variables de acuerdo al problema de investigación formulado			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
13	Fundamentos teórico científicos de la variables	Las bases teóricas, abordan con profundidad el tratamiento de las variables del estudio y está organizado como una estructura lógica, y sólida en argumentos bajo el estilo APA			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
		En el fundamento teórico científico se desarrollan los indicadores de cada una de las variables, la extensión del fundamento teórico científico le da solidez a la tesis y respeta la corrección idiomática.			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
14	Enunciado de las Hipótesis	Las hipótesis general y específica son comprobables, guardan relación y coherencia con el título, el problema y los objetivos de la investigación.			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
15	Operacionalización de las variables y escala de medición	Las variables se encuentran bien identificadas en el título del informe de investigación o Tesis			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
		Se establecen las dimensiones o los indicadores de las variables que permiten su medición.			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
		Se precisa claramente la escala de medición de las variables			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
16	Tipo y diseño de investigación	El informe de investigación guarda correspondencia con el tipo de investigación y la relación entre las variables.			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
		El diseño de investigación guarda correspondencia con el tipo de investigación y el nivel de investigación			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
17	Ámbito de la investigación	Precisa el ámbito y el tiempo social en que se realizó la investigación			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
18	Unidad de estudio, población y muestra	Se encuentra claramente definida la unidad de estudio en cuanto al objeto y el ámbito de la investigación			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
		Se identifica con precisión la población en la se realiza la investigación.			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
		Se precisa la forma en que se determinó el tamaño de la muestra, su margen de error y muestreo utilizado para la selección de las unidades muestrales			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
19	Procedimientos, técnicas e instrumentos de recolección de datos	Se señala la pertinencia de las técnicas e instrumentos por variable y se indica cómo se recopiló la información. A su vez presenta la validez y confiabilidad de los instrumentos aplicados			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
		Se indica cómo se presentó y analizó los datos y los procedimientos para su interpretación			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
20	El trabajo de campo	Se describe la forma en que se realizó la aplicación de los instrumentos, el tiempo utilizado y las coordinaciones realizadas.			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
21	Diseño de presentación de los resultados	El diseño de presentación de resultados es pertinente con el diseño de investigación seleccionado.			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
22	Los resultados	La presentación de las tablas y figuras cumplen con los requisitos formales requeridos y conducen a la comprobación de la hipótesis			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	

		Los argumentos planteados son suficientes para comprobar las hipótesis específicas de la investigación.	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
		La investigación considera pruebas estadísticas	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
23	Comprobación de las hipótesis	La comprobación de la hipótesis específica permite la comprobación de la hipótesis general	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
24	Discusión	Describe las contribuciones más originales o de mayor impacto del estudio, las posibles aplicaciones prácticas de los resultados y también las limitaciones de la investigación.	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
25	Conclusiones	Las conclusiones guardan correspondencia con los objetivos de la investigación y se encuentran redactadas con claridad y precisión	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
26	Sugerencias	Las sugerencias planteadas parten de las conclusiones de la investigación y muestra su viabilidad	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
27	Referencias	Respetar las normas APA y las fuentes bibliográficas de artículos y tesis deben estar dentro de los rangos de actualidad, salvo excepciones de libros clásicos.	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
28	Anexos	Se encuentra la matriz de consistencia, el formato de los instrumentos utilizados y presenta otros elementos que permiten reforzar los resultados presentados en el informe de investigación o Tesis	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
29	Aspectos formales	La Tesis cumple con la totalidad de los aspectos formales (tipo de letra, tamaño, interlineado, párrafos justificados) indicados en la estructura del Plan de Trabajo de Investigación (ensayo) de la FAEDCOH.	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
TOTAL % DE APROBACIÓN			100%

% de APROBACIÓN: 205 = 100 %

DONDE:

Bueno	Regular
5 %	2.5 %

$$x = \frac{205 \times 100\%}{205}$$

EVALUACIÓN

- (X) 80 a 100% = Cumple con los requisitos del Informe de Investigación o Tesis
- () 60 a 79 % = Cumple medianamente con los requisitos del Informe de Investigación o Tesis, debe subsanar las recomendaciones
- () 0 a 59 % = No Cumple con los requisitos, debe volver a realizar el Informe de Investigación o Tesis



.....
Mgtr. Yefer Andrés Torres Gonzales
D.N.I. 29688902
ORCID: 0000000238230915

INFORME N°01/2022 YATG/ FAEDCOH

Al: Dr. Marcelino Raúl Valdivia Dueñas
Decano de la Facultad de Educación, Ciencias de la comunicación y Humanidades.

De: Mgtr. Yefer Andrés Torres Gonzales
Jurado Dictaminador.

Asunto: Culminación de evaluación del informe de investigación o tesis.

Fecha: Tacna 09 de mayo de 2022.

Doc. Ref.: Resolución N° 038-D-2022-UPT/FAEDCOH

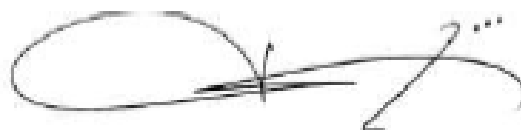
Me dirijo a Ud., para hacerle llegar el informe de evaluación del informe de investigación o tesis titulada: "RESILIENCIA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN EL PERSONAL DE TROPA SERVICIO MILITAR DEL "CUARTEL TARAPACÁ – TACNA, 2021"; realizado por la bachiller en psicología: CASAS MOGROVEJO, CHABELI MILAGROS.

Al respecto debo informar que:

- | |
|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> Cumple con los requisitos del informe de investigación o tesis. |
| <input type="checkbox"/> No cumple con los requisitos del informe de investigación o tesis |

Observaciones: Se levantaron las observaciones hechas directamente.

Atte.



.....

Mgtr. Yefer Andrés Torres Gonzales
D.N.I. 29688902
ORCID: 0000000238230915