

UCLV
Universidad Central
"Marta Abreu" de Las Villas



FCS
Facultad de
Ciencias Sociales

TRABAJO DE DIPLOMA

Título: Bienestar psicológico y su relación con los estilos de afrontamiento en los combatientes de la Unidad Provincial de Vigilancia, Patrullaje y Protección del Ministerio del Interior en Villa Clara.

Autora: Patricia Monteagudo García

Tutores: Lic. Suset de la Caridad Mayea González

Ms. C. Dunia Pérez Taboada

Cotutor: Dr.C. Evelyn Fernández Castillo

UCLV
Universidad Central
"Marta Abreu" de Las Villas



FCS
Facultad de
Ciencias Sociales

DIPLOMA THESIS

Title: Psychological well-being and its relationship with coping styles in combatants of the Provincial Unit of Surveillance, Patrolling and Protection of the Ministry of the Interior in Villa Clara.

Autora: Patricia Monteagudo García

Tutores: Lic. Suset de la Caridad Mayea González

Ms. C. Dunia Pérez Taboada

Cotutor: Dr.C. Evelyn Fernández Castillo

Este documento es Propiedad Patrimonial de la Universidad Central “Marta Abreu” de Las Villas, y se encuentra depositado en los fondos de la Biblioteca Universitaria “Chiqui Gómez Lubian” subordinada a la Dirección de Información Científico Técnica de la mencionada casa de altos estudios.

Se autoriza su utilización bajo la licencia siguiente:

Atribución- No Comercial- Compartir Igual



Para cualquier información contacte con:

Dirección de Información Científico Técnica. Universidad Central “Marta Abreu” de Las Villas. Carretera a Camajuaní. Km 5½. Santa Clara. Villa Clara. Cuba. CP. 54 830

Teléfonos.: +53 01 42281503-1419

Exergo

“La vida inflige los mismo contratiempos y tragedias tanto en el optimista como en el pesimista, solo que el optimista las resiste mejor”

Martin Seligman

Dedicatoria

A mis padres por siempre haberme incitado a ser universitaria y a superarme, no solo como estudiante sino también como persona, sintiéndome inmensamente afortunada de tenerlos a mi lado. Gracias por la educación que me brindaron, por el apoyo, la comprensión y el impulso que me proporcionaron en todo momento y en cualquier situación, pero sobre todo por su incondicional amor.

A mi novio por alegrarme mis días como nadie; por ayudarme incluso a estudiar y levantarme cuando peor me sentía. Gracias por apoyarme todos estos años para que lograra mi mayor meta y por tener esa magia y tranquilidad que me trasmite con solo sonreírme.

A Roxana mi amiga de casi 10 años, mi hermana de alma, mi confidente, que a pesar de no continuar juntas como estudiantes estas presente en mi día a día, convirtiéndote en una de mis personas favoritas. Gracias por mantenerme a flote en todo momento.

A Roxanita, mi compañera de aula, de estudio, mi amiga, siendo en estos 5 años esa persona con quien pase grandes momentos, unos buenos, otros malos, pero siempre juntas, y ahora logramos este gran sueño que es graduarnos. Gracias por impulsarme a seguir cuando más lo necesité, por tantas risas y por todos estos años maravillosos, gracias.

A mi tía Grise y mi tío Israel, por dedicarme su tiempo y sus conocimientos, por ser mis grandes ejemplos en la vida y sin duda los mayores guerreros.

A mi hermano que a pesar de la distancia estás a mi lado, escuchándome y estando al tanto. Gracias por inspirarme en todo momento a continuar.

A mis abuelas, a mis tías y tíos a toda mi familia por siempre estar presentes y pendientes de mí.

A todos los que de una forma u otra han sido parte de mi vida universitaria.

Agradecimientos

Eternamente agradecida con mi tutora Dunia, por animarme y motivarme a seguir con su alegría característica, brindándome todos sus conocimientos y sobre todo su paciencia.

Un inmenso agradecimiento con mis tutoras Evelyn y Suset, gracias por ser tan atentas conmigo y guiarme en este proceso, por toda su dedicación, por transferirme sus mejores ideas y mayor disposición.

A mis compañeras de estudio Amarilis y Ledileidy por ser parte de mi vida como universitaria, haciéndola más placentera. Les agradezco todos los buenos instantes que pasamos juntas y sobre todo gracias por su amistad.

A la Universidad Central Marta Abreu de Las Villas por permitirme ser parte de este inmenso lugar que te forja y te hace crecer como profesional, haciéndome sentir orgullosa de haber pertenecido y graduarme como Psicóloga en esta casa de altos estudios tan maravillosa.

Y a todas aquellas personas e instituciones que me apoyaron en mi autorrealización como estudiante y profesional.

Resumen

Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo caracterizar las particularidades del bienestar psicológico en combatientes vinculados al enfrentamiento en la Unidad Provincial de Vigilancia y Patrullaje en Villa Clara. Se desarrolló un diseño no experimental, descriptivo y correlacional, con una muestra de 47 combatientes vinculados al enfrentamiento. Utilizándose los instrumentos: Escala de Bienestar Psicológico de Ryff de 42 ítems, y la Escala Abreviada de Afrontamiento (Brief-COPE) de 28 ítems, para el análisis de los mismos se utilizó la estadística descriptiva e inferencial a partir del paquete estadístico SPSS versión 22.0. Como resultado se obtuvo que combatientes de la Unidad Provincial de Vigilancia, Patrullaje y Protección muestran en su mayoría un nivel medio de bienestar psicológico, manifestando que son individuos que se basan en los juicios de otros para tomar decisiones, presentan cierto estancamiento personal y una limitada proyección de vida, no tienen dificultades para establecer relaciones interpersonales y logran manejar los asuntos cotidianos por lo que experimentan un sentido de control sobre el mundo externo. Utilizando como generalidad el afrontamiento activo, la planificación y la elaboración positiva como estilos de afrontamiento al estrés. Las dependencias se encontraron entre el bienestar psicológico y el uso de sustancias, como estilo de afrontamiento, a su vez la planificación mostró dependencias con autonomía, dominio del entorno y relaciones positivas con los demás y el afrontamiento activo con la autonomía y propósito de vida, mientras que la dimensión crecimiento personal no mantuvo dependencia con ningún estilo de afrontamiento.

Palabras claves: Bienestar psicológico; estrés; afrontamiento; combatientes.

Abstract

The objective of this research was to characterize the particularities of psychological well-being in combatants linked to the confrontation in the Provincial Unit of Surveillance and Patrolling in Villa Clara. A non-experimental, descriptive and correlational design was developed, with a sample of 47 combatants linked to the confrontation. The following instruments were used: Ryff's Psychological Well-Being Scale of 42 items, and the Brief-COPE (Brief-COPE) of 28 items, for their analysis descriptive and inferential statistics were used from the SPSS statistical package version 22.0. As a result, it was obtained that combatants of the Provincial Unit of Surveillance, Patrolling and Protection show mostly a medium level of psychological well-being, showing that they are individuals who rely on the judgments of others to make decisions, present some personal stagnation and a limited life projection, do not have difficulties in establishing interpersonal relationships and manage to handle daily affairs so they experience a sense of control over the external world. Using active coping, planning and positive elaboration as generality as coping styles to stress. Dependencies were found between psychological well-being and substance use as a coping style, while planning showed dependencies with autonomy, mastery of the environment and positive relationships with others, and active coping with autonomy and life purpose, while the personal growth dimension did not show dependencies with any coping style.

Keywords: Psychological well-being; stress; coping; combatants.

Índice

Índice

Introducción	1
Capítulo 1. El bienestar psicológico como constructo esencial en el desarrollo del ser humano	6
1.1 Enfoques en el estudio del bienestar Psicológico.....	6
1.1.1 Bienestar Psicológico. Definición	8
1.1.2 Dimensiones psicológicas propuestas por Ryff.....	10
1.2 Relación del bienestar psicológico con otras categorías psicosociales	14
1.2.1 Estilos de afrontamiento.....	14
1.3 Emergentes que inciden en el bienestar psicológico de los combatientes de la Unidad Provincial de Vigilancia, Patrullaje y Protección de Villa Clara	17
1.3.1 Estudios sobre bienestar psicológico. Particularidades en el medio militar.....	19
Capítulo 2: Marco Referencial Metodológico.....	22
2.1 Paradigma de investigación.....	22
2.2 Alcance de la investigación.....	22
2.3 Diseño de investigación	23
2.4 Descripción de la población y la muestra.....	23
2.5 Definición y Operacionalización de las Variables.	26
2.6.1 Escala de Bienestar Psicológico de C. Ryff de 42 ítems:.....	27
2.6.2 Escala Abreviada de Afrontamiento (Brief-COPE) de Carver (1997).....	29
2.7 Procedimientos para la realización de la investigación.....	30
2.8 Aspectos éticos de la investigación.....	31
2.9 Procedimientos para el análisis de los datos.	31
3.1 CAPÍTULO 3: Análisis y Discusión de los Resultados.....	34
3.2 Bienestar psicológico (Escala de Bienestar Psicológico de Ryff 42 ítems)	34
3.2. Estilos de afrontamiento (Escala Abreviada de Afrontamiento (Brief-COPE) de 28 ítems) 48	
3.4. Relación del Bienestar Psicológico con otras variables de estudio.....	50
3.4.1. Bienestar Psicológico – Estilos de Afrontamiento	50
3.5. Discusión de resultados.....	55
Conclusiones	62
Recomendaciones.....	64
Referencias.....	66

Anexo 1	81
Anexo 2	87

Introducción

Introducción

El bienestar psicológico expresa el sentir positivo y el pensar constructivo del ser humano acerca de sí mismo, se define por su naturaleza intrínseca vivencial y se relaciona estrechamente con aspectos particulares del funcionamiento físico, psíquico y social. El bienestar psicológico posee elementos reactivos, transitorios, vinculados a la esfera emocional y elementos estables que son expresión de lo cognitivo, lo valorativo; ambos estrechamente vinculados entre sí, influidos por la personalidad como sistema de interacciones complejas y por las circunstancias medioambientales, especialmente las más estables.

El bienestar psicológico se deriva de experiencias humanas vinculadas al presente, pero está mediado por el pasado en tanto “lo logrado” es fuente de bienestar, pero a la vez posee una proyección futurista, pues las metas, aspiraciones y objetivos en la vida se proyectan temporalmente al futuro. Esta satisfacción con la vida surge a punto de partida de una transacción entre el individuo y su entorno micro y macro social, donde se incluyen las condiciones objetivas materiales y sociales, que brindan al hombre determinadas oportunidades para la realización personal, así como lo individual subjetivo que refleja esa realidad externa. (García-Vinegras, 2004).

En el Ministerio del Interior la presencia de un adecuado bienestar psicológico en las fuerzas, resulta indispensable para el cumplimiento satisfactorio de las misiones, las cuales son determinantes para la consolidación y desarrollo del proceso revolucionario. En el desempeño de su cometido, los combatientes de dicha unidad están sometidos a condiciones físicas y psicológicas específicas del medio militar como movilizaciones, largas jornadas de trabajo, el factor sorpresa, el servicio nocturno, la lejanía de la familia, la exigencia y la profesionalidad por las que serán medidos no solo por los jefes sino también por la sociedad y el enfrentamiento a actividades potencialmente peligrosas y hostiles.

Delfino, G., Muratori, M., Zubieta, E., y Mele, S. (2011) del Colegio Militar de Buenos Aires, estudiaron el bienestar psicológico en militares argentinos. Los mismos realizan una valoración de los aspectos positivos de la vida militar que favorecen el bienestar psicológico (sentido de pertenencia por el trabajo, amor a la profesión escogida,

significación e importancia de su labor, reconocimiento social), elementos importantes a tener en cuenta para estimular la autoestima y la motivación.

Otros investigadores, en el ámbito internacional, contribuyen con estudios, en este sector, como “Efectos de la psicoterapia de grupo en policías con estrés postraumático”, realizado en la Universidad Javeriana de Colombia en 2009; e Intervención psicológica en el personal militar español desplegado en operaciones militares, desarrollado en España por Martínez-Sánchez (2014). Ambos, resaltan el papel del grupo y su influencia en el funcionamiento individual, a partir del fortalecimiento de las redes de apoyo.

Por su parte, autores cubanos se han aproximado a la temática con investigaciones dirigidas solamente a la presencia de estrés en trabajadores de diferentes líneas del Ministerio del Interior (Minint). Algunos antecedentes los constituyen los estudios realizados por Boizán, M. (1997), González, M. y Cuello, D. (2000), Moreno, R. (2002), Ortega, A. (2003), González, C. (2010), Hernández, A. (2010), Cifredo, Y. (2011). Por otra parte, consta el estudio de Factores psicosociales y estrés en el medio militar, realizado en el 2001 por los oficiales, de las Fuerzas Armadas Revolucionarias (FAR), My. Moreno Puebla, TC. Menéndez López, TC. Turró Mármol, así como el estudio de la autorregulación emocional en el afrontamiento al estrés laboral en un grupo de oficiales de las FAR, de la autora Rodríguez, Y. (2014).

Estas investigaciones destacan las demandas y situaciones adversas a las que se enfrentan los combatientes, como el factor sorpresa, la exigencia y rigor de las misiones, la peligrosidad y los efectos psicológicos negativos emergentes, así como las formas de afrontamiento; sin embargo estos autores se limitan al estrés como principal estado psicológico a correlacionar con el bienestar psicológico, resultando necesario investigaciones en las que se involucren otras variables que también influyen en el bienestar.

En la búsqueda bibliográfica realizada no se constatan, hasta el momento, investigaciones concluidas que trabajen, de forma integral, el bienestar psicológico en instituciones del Minint en Cuba. Sin embargo, como ya se ha abordado, se considera necesario profundizar en esta temática; lo cual se confronta a partir de un estudio

exploratorio realizado por, Pérez, D. y la autora (2020), en la Unidad Provincial de Vigilancia, Patrullaje y Protección (UPVPP) de Villa Clara, donde afloran indicadores que inciden en el bienestar psicológico de los combatientes.

Estos estudios contribuyen al fomento de la calidad de vida en combatientes de las instituciones militares. La apreciación positiva de sí mismos, la capacidad para manejar de forma efectiva el medio y la propia vida, la alta calidad de los vínculos personales, la creencia de que la vida tiene propósito y significado, el crecimiento y desarrollando a lo largo de la vida y la autodeterminación, constituyen dimensiones del bienestar psicológico (Ryff, C. 1989), que también resultan beneficiosas fomentar. Sin embargo, dichas investigaciones se centran solamente en el estrés como efectos psicológico negativo influyente en el bienestar emocional, físico y social de los individuos; pero el bienestar psicológico a partir de su determinación multidimensional y plurideterminada (Ryff, C. y Keyes, L. 1995), va más allá de la ausencia de estrés, por lo que se hace necesario un estudio más profundo sobre la categoría bienestar psicológico y dada que en la actualidad a nivel mundial existe una situación epidemiológica compleja producto a la pandemia originada por la COVID19. resulta novedoso conocer la influencia que esta ha ejercido en las fuerzas policiales.

Todo lo anterior fundamenta la situación problemática siguiente: resulta necesario caracterizar el bienestar psicológico y su relación con otras variables que lo puedan afectar como los estilos de afrontamiento en los combatientes de la Unidad Provincial de Vigilancia, Patrullaje y Protección del Ministerio del Interior en Villa Clara, para poder influir positivamente en ellos con futuras estrategias de intervención.

En correspondencia con la situación descrita, el problema científico está dirigido a ¿Cuáles son las particularidades del bienestar psicológico y su relación con los estilos de afrontamiento en los combatientes de la Unidad Provincial de Vigilancia, Patrullaje y Protección del Ministerio del Interior en Villa Clara?

A partir de todo lo anterior se proyecta el objetivo general de la presente investigación: Caracterizar el bienestar psicológico y su relación con los estilos de

afrontamiento en los combatientes de la Unidad Provincial de Vigilancia, Patrullaje y Protección del Ministerio del Interior en Villa Clara

Objetivos específicos:

- Describir las particularidades en las diferentes dimensiones del bienestar psicológico en los combatientes de la Unidad Provincial de Vigilancia, Patrullaje y Protección del Ministerio del Interior en Villa Clara.
- Evaluar los estilos de afrontamiento en los combatientes de la Unidad Provincial de Vigilancia, Patrullaje y Protección del Ministerio del Interior en Villa Clara.
- Relacionar el bienestar psicológico con los estilos de afrontamiento.

La novedad científica y el principal aporte de la investigación se basa en que por primera vez se va a explorar el bienestar psicológico en el Destacamento de Patrulla en Villa Clara que tome en cuenta las 6 dimensiones de Ryff. Se describen las particularidades que presentan los combatientes vinculados al enfrentamiento en las diferentes dimensiones del bienestar psicológico estableciendo una relación entre ellas. Además, los resultados obtenidos ofrecen información de interés para futuras investigaciones en contextos similares.

La estructura del informe de investigación estuvo dividida en: El capítulo 1. encaminado hacia la creación del marco referencial-teórico; en él se fundamenta teóricamente el problema de investigación; se toman en cuenta las diferentes posturas científicas que existen hasta la actualidad sobre el bienestar psicológico asumiendo una de estas como base para la investigación. Se abordan las particularidades que posee la esta variable en militares y sus principales consecuencias en su salud.

El capítulo 2. se van a precisar y referir los pasos metodológicos llevados a cabo en la investigación; se precisan los procedimientos empleados, el tipo de enfoque, el alcance de la investigación, los criterios que se tomaron en cuenta para la selección de la muestra, así como la descripción de los métodos utilizados para el procesamiento de la información.

En el capítulo 3. se realiza el análisis de los resultados obtenidos en la investigación y posteriormente, en función de los objetivos de la investigación y los resultados obtenidos, se llega a las conclusiones del estudio y se brindan las recomendaciones necesarias.

El informe también cuenta de referencias bibliográficas y anexos.

Capítulo 1

Capítulo 1. El bienestar psicológico como constructo esencial en el desarrollo del ser humano

1.1 Enfoques en el estudio del bienestar Psicológico

La categoría bienestar psicológico, bienestar subjetivo o felicidad ha sido de gran interés para los pensadores a través de milenios desde la filosofía y la religión; sin embargo, su investigación sistemática data solo de unas pocas décadas, ratificado en las investigaciones elaboradas por autores como Diener, Suh, Lucas y Smith, 1999; Díaz y Sánchez, 2002; Díaz, Rodríguez-Carvajal, Blanco, Moreno-Jiménez, Gallardo, Valle y Van-Dierendonck, 2006; Casullo, 2002; Casullo y Castro-Solano, 2000; Benatuil, 2001; Sánchez-Cánovas, 1998. citado por Cornejo y Lucero, 2005.

La psicología, como ciencia social, a lo largo del siglo XX se dedicó a estudiar temas relacionados con las carencias del ser humano, los aspectos patológicos y la posibilidad de compensación, profundizando en todo lo que tuviera que ver con la infelicidad (Veenhoven, 1991), sin embargo, con el surgimiento de la psicología positiva aparece el interés por el estudio del bienestar, abordado por disímiles disciplinas y espacios, relacionados con categorías como la felicidad, la calidad de vida y la salud mental, y a su vez con distintas variables personales y contextuales relacionadas. (R. Ryan y E. Deci, 2001)

Aumentando el significado científico del constructo cuando la Organización Mundial de la Salud (2013) cambió su definición de la salud, dejando de considerarse como ausencia de enfermedad sino como: “el bienestar físico, mental, social, la consciencia de las propias capacidades, tener capacidad para adaptarse a las tensiones normales de la vida, trabajar de forma productiva, fructífera y contribuir a la comunidad propia”.

Durante la última década se han desarrollado numerosas investigaciones sobre el bienestar (Diener, et.al., 1999; Díaz y Sánchez, 2002) que han ampliado considerablemente el mapa conceptual sobre este constructo. Ryan y Deci (2001) han propuesto una organización de los diferentes estudios en dos grandes tradiciones: una relacionada fundamentalmente con la felicidad (bienestar hedónico), y otra ligada al desarrollo del potencial humano (bienestar eudaimónico) (Blanco y Díaz, 2005). Algunos autores (Keyes, Ryff y Shmotkin, 2002) han extendido los límites de esta clasificación y han utilizado el constructo bienestar subjetivo (Subjective Wellbeing, SWB) como principal representante de la tradición hedónica, y el

constructo bienestar psicológico (Psychological Wellbeing, PWB) como representante de la tradición eudaimónica (Blanco y Díaz, 2005).

La perspectiva hedonista tiene su origen en el mundo griego antiguo y afirma que el propósito de la vida está en experimentar la mayor cantidad de placer y felicidad en la totalidad de los momentos hedónicos que experimentan las personas (Molina y Meléndez, 2006; Ryan y Deci, 2001). El concepto predominante entre los psicólogos hedónicos incluye habitualmente dos elementos: el balance afectivo (que se obtiene restando a la frecuencia de emociones positivas, la frecuencia de emociones negativas) y la satisfacción vital percibida, más estable y con mayor componente cognitivo (Lucas, Diener, y Suh, 1996). Aunque estos dos elementos (balance afectivo y satisfacción vital) suponen diferentes marcos temporales del bienestar subjetivo, ya que la satisfacción vital es un juicio global de la propia vida, mientras que el balance afectivo hace referencia a la frecuencia relativa de afectos placenteros o displacenteros en la propia experiencia inmediata (Keyes, Shmotkin, y Ryff, 2002), en definitiva, pueden entenderse como conceptos ligados a una perspectiva más hedónica (Vázquez, 2009).

El bienestar psicológico es el representante de la tradición eudaimónica, idea originaria de Aristóteles (como se citó en Villar, Triadó, Solé y Osuna, 2003), quien consideraba que la felicidad consistía en la realización del daimon o verdadera naturaleza de cada persona. Esta perspectiva plantea que los conceptos de felicidad y bienestar se refieren a un estado de plenitud y armonía, donde el bienestar psicológico es entendido como la percepción del compromiso con la existencia y cambios de la vida, siendo el crecimiento y desarrollo personal, los principales factores del funcionamiento óptimo del ser humano (Chitgian, Urzúa y Vera, 2013; Ryff, 1989; Díaz, Rodríguez, Blanco, Moreno, Gallardo, Valle y van Dierendonck, 2006; Keyes, Ryff y Shmotkin, 2002). Esta tradición diferencia la felicidad del bienestar, y propone que, a pesar del placer que produzca el logro de cosas valoradas por la persona, éste no siempre conduce al bienestar.

En tal sentido, Buelvas, F y Amaris, M. (2010) definen el bienestar como el correcto desarrollo de las funciones mentales, lo cual se refleja en actividades de producción, relaciones sociales satisfactorias, la habilidad para adaptarse a los cambios y afrontar las adversidades. De esta manera, se fragmenta en bienestar subjetivo (evaluación que realiza la persona sobre su

vida), psicológico (balance entre lo logrado y lo que se pretende lograr), y social (evaluación que se hace de las circunstancias y el funcionamiento en el medio).

De forma general, la tradición del bienestar subjetivo ha mostrado especial interés en el estudio de los afectos y la satisfacción con la vida, mientras que el bienestar psicológico ha centrado su atención en el desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal. Teniendo en cuenta la potencia y significación del bienestar psicológico para el funcionamiento positivo, y valorando que desarrollo humano se hace más medible y alcanzable, mientras que la felicidad es más efímera y circunstancial; esta investigación profundiza en sus principales conceptos y dimensiones.

1.1.1 Bienestar Psicológico. Definición

Diversos autores, se han aproximado al estudio del bienestar psicológico, conceptualizándolo y aportando valiosas posturas para su comprensión.(Carol Ryff, 1989); (Carol Ryff y Keyes, 1995); (Carol Ryff, 1995); (García-Viniegras y González, 2000); (Richard Ryan y Edward Deci, 2001); (Carol Ryff, Keyes, y Shmotkin., 2002); (Diaz et al., 2006); (Oramas, Santana, y Vergara., 2006); (Ballesteros, Medina, y Caycedo, 2006); (Dierendonck, Diaz, Rodríguez-Carvajal, Blanco, y Moreno-Jímenez, 2008); (Carol Ryff y Singer, 2008); (Vera-Villarroel, Urzúa, Silvac, Pavez, y Celis-Atena, 2012); (Fernández, García-Viniegras, y Lorenzo, 2014).

Warr (1990), describió el bienestar psicológico como estados emocionales de diferente cualidad. Este autor consideró que cualquier afecto es producto de la combinación de dos ejes, a conocer, la activación y el placer, no toma en cuenta componente cognitivo. Por su parte Levi (1988) explica el bienestar psicológico como un estado dinámico de la mente, el cual conduce a la expresión conductual, caracterizándose por un grado equitativo de armonía entre las facultades, las necesidades y las expectativas del trabajador y los requerimientos y oportunidades del medio.

Veenhoven (1998) consideró el bienestar psicológico como el nivel en que un individuo califica su vida “como un todo” considerando que, de manera favorable, el bienestar psicológico es la forma en el individuo percibe los logros obtenidos en la vida. Expone que el elemento cognitivo es, en relación a la investigación científica, debido a su relativa estabilidad, el más

distinguido. Para este autor lo cognitivo constituye el elemento esencial que define al bienestar ya que el afectivo emocional es más lábil. No considera la unidad de lo afectivo y lo cognitivo.

Rojas Marco (2000), valora el componente afectivo, refiriéndose al bienestar psicológico como un estado de ánimo positivo y placentero, una sensación de bienestar relativamente estable proporcionando la idea de que en general nuestra vida es grata y con sentido.

Puebla, Avedaño y Estrada (2018) definen bienestar psicológico como el grado en el que una persona evalúa en términos favorables su vida, relacionado principalmente a la sensación de control percibido sobre las situaciones, la aceptación de sí mismo, la satisfacción con los logros obtenidos, la capacidad de establecer vínculos psicosociales satisfactorios y sentido de autodeterminación o autonomía, los cuales se dan dentro del entorno laboral, material, subjetivo y en las relaciones interpersonales.

Dentro de los conceptos estudiados, el propuesto por Ryff, ha sido el más reconocido por la comunidad científica, siendo también el que se asume en esta investigación. Ryff (1989) define un modelo multidimensional del bienestar psicológico el cual ha sido ampliamente utilizado por diversos grupos de investigación (Abbott, Ploubidis, Huppert, Kuh, y Croudace, 2010; Barra, 2010; Díaz et al., 2006; Fernández, Vasconcelos- Raposo, y Teixeira, 2010; Loera-Malvaez, Balcazar-Nava, Trejo-González, Gurrola-Peña, y Bonilla- Muñoz, 2008; Rodríguez-Carvajal, Díaz, Moreno- Jiménez, Blanco, y van Dierendonk, 2010; Ryan y Deci, 2001; Van Dierendonck, Díaz, Rodríguez-Carvajal, Blanco, y Moreno-Jiménez, 2008).

El bienestar psicológico, es considerado por estos autores como expresión de lo cognitivo, afectivo y valorativo, con un evidente carácter vivencial el cual se da de manera personal para cada individuo, modificando los modelos de medición de una sociedad a otra, según el contexto histórico, la etapa del desarrollo social y de un momento de la vida personal a otro. Por lo cual para cada persona va experimentar una vivencia personal, irreplicable, resultado del marco de la vida social y de la historia personal (Banda Carballo, 2014).

El modelo multidimensional propuesto por (Ryff et al., 2006) sobre el bienestar psicológico está basado en la perspectiva eudaemónica, el cual para Castro (1995) es una variable mediante la cual se evalúan los resultados alcanzados en relación a una forma o estilo de vida adquirido y se compone de seis aspectos: autoaceptación, relaciones positivas con los otros,

crecimiento personal, dominio del entorno, sentido de vida y autonomía. Estos seis constructos definen el bienestar psicológico a nivel teórico-operacional (Campos Ugaz, 2018).

1.1.2 Dimensiones psicológicas propuestas por Ryff

Ryff postula un modelo de seis dimensiones: la evaluación positiva de uno mismo y la propia vida pasada (autoaceptación); un sentido de crecimiento continuo y desarrollo como persona (crecimiento personal); la creencia de que la propia vida tiene un propósito y un significado (propósito en la vida); el desarrollo y mantenimiento de relaciones de calidad y confianza con otros (relaciones positivas con otros); la capacidad de dirigir efectivamente la propia vida y el ambiente para satisfacer necesidades y deseos (dominio del entorno); y un sentido de autodeterminación personal (autonomía) (Vera-Villaruel, Urzúa M, Silva, Pavez, y Celis-Atenas, 2012). Este modelo integra los desafíos que afrontan las personas en sus intentos por funcionar plenamente y desarrollar sus potencialidades (Keyes, 2006).

Autoaceptación:

Esta dimensión consiste como su nombre dice, en la aceptación de uno mismo, encerrando cualidades positivas y negativas, con sentimientos positivos sobre la vida pasada (Chávez, 2008). Rogers (1961), expone que la autoaceptación es una particularidad que conserva una persona plena y funcional que constantemente está acrecentando un comienzo hacia el conocimiento.

Del modelo teórico de salud mental de Jahoda (1958) surgió uno de los fundamentos de este factor, señalando que las actitudes del individuo hacia sí mismo son un indicador de salud mental y donde se presentarán niveles bajos o altos niveles de salud según como uno se perciba; además la autoaceptación significa que una persona ha aprendido a vivir consigo misma, reconociendo sus dificultades y aptitudes.

De manera conclusiva, esta dimensión se concreta como (Chávez, 2008; C. Ryff y Singer, 2006) la obtención de una cualidad positiva hacia uno mismo, mostrarse conforme y reconociendo los numerosos aspectos del yo, incluyendo cualidades positivas y negativas; viendo el camino recorrido de forma positiva.

Ryff (1989a, 1989b) establece las características de los individuos con una alta y una baja autoaceptación, exponiendo que la alta autoaceptación sería el resultado de tener actitudes

positivas hacia uno mismo; el individuo se conoce y se acepta como es, con sus fortalezas y sus fallas; se encuentra satisfecho con las experiencias vividas, mientras que las personas con baja autoaceptación se sentirían insatisfechas consigo mismas, decepcionadas con sus experiencias, se sentirían preocupadas con respecto a ciertas características personales y experimentarían descontento con su persona.

Relaciones positivas con los otros

Según Castro (2000) es la capacidad de mantener unas relaciones estrechas con otras personas, establecidas desde la confianza mutua y la empatía.

Se caracterizan por ser cálidas y gratas, el individuo siente preocupación por el bienestar de los demás, siendo capaz de ser empático, afectivo, bilateral y mantener relaciones íntimas (Chávez, 2008).

Dentro de esta dimensión se incluyen la amistad y otras relaciones íntimas (Fleming, 2004) y tienen relevancia en el concepto de intimidad de E. Erikson, donde la intimidad se basa en la reciprocidad y proximidad en las relaciones interpersonales mientras que el aislamiento se considera patológico, sin embargo con respecto a las relaciones de pareja, la intimidad se obtiene cuando ambos individuos alcanzaron la madurez y por último se incluye el concepto de generatividad que radica en asegurar y velar por las generaciones futuras.

En cuanto a otros ejemplos de relaciones interpersonales, se refiere a los individuos autorrealizados (Maslow, 1970) como selectivas con sus compañeros y con un grupo amical pequeño, mientras que de manera preferencial algunos manifiestan inclinación hacia personas próximas, mostrándose de manera amables, pacientes y compasivos con la mayoría. No obstante, de forma objetiva y severa de aquellas personas que distinguen como hipócritas o presuntuosas.

A modo de resumen, esta variable se define como (Ryff et al., 2006; Chavez, 2008) la hallazgo de relaciones interpersonales calurosas, gratas y honestas, interés por el bienestar de los otros, potencialidades para tener un gran sentido de empatía, vínculo, familiaridad y noción de la reciprocidad que se provee en las relaciones humanas.

Crecimiento personal

El crecimiento personal es parte del individuo que opina estar en constante desarrollo, tiene una sensación de haberse alcanzado la realización personal, percibiéndose como expandiéndose y creciendo, se perciben avances en su comportamiento a lo largo del tiempo y estos demuestran un mayor autoconocimiento (Chávez, 2008).

A la definición de crecimiento personal también se le suman las disímiles fases del desarrollo psicosocial de Erikson, donde aparecen una serie de desafíos que luego de afrontarlos apropiadamente se puede lograr el crecimiento (Ryff et al., 2006).

Un funcionamiento positivo óptimo requiere tanto de las características anteriormente establecidas como de la constancia por desarrollar sus potencialidades, trabajando en su crecimiento personal y llevar sus capacidades a plenitud (Keyes et al, 2002).

Dominio del Entorno

Consiste en tener conocimiento y dominio del entorno, así como un control complejo de actividades externas, utilizando las oportunidades que aparecen y capacidad para seleccionar o instaurar contextos acertados para sus necesidades e intereses personales (Chávez, 2008).

Las personas con un alto dominio del entorno tienen un mayor sentimiento de control sobre el mundo y se consideran capaces de repercutir sobre el contexto que les rodea; sin embargo, aquellas personas que presentan bajo dominio del entorno, poseen problemas para manejar los acontecimientos cotidianos de su vida, y son incapaces de modificar su entorno, en función de sus necesidades (Casullo, 2002).

Esta dimensión se expone como (Chávez, 2008; C. Ryff y Singer, 2006) la elaboración de un sentido de dominio y capacidad para conducir su ambiente. Registrar una complicada serie de acciones externas, potencial para producir y crear un uso práctico de las posibilidades que brinda el medio; y la destreza para establecer o pronunciarse ante contextos convenientes para las necesidades y valores propios.

Los estudiosos del desarrollo del ciclo vital enfatizan en el énfasis de (Ryff et al., 2006) la capacidad para manejar y dominar entornos complicados, tomando en cuenta también la habilidad para actuar y cambiar el mundo exterior a través de actividades mentales y fisiológicas.

Sentido de vida

Resulta propio del individuo que posee propósitos y se muestre con un sentido de orientación en su vida; donde su vida pasada y presente, tienen gran valor para él y tenga creencias que dan sentido a sus proyectos (Chávez, 2008), por tanto, las personas necesitan trazarse metas, precisar objetivos que le den la posibilidad de propiciarle a su vida cierto sentido.

El sentido de vida fue declarado por Jahoda (1958) a través del concepto de integración cognitiva de Allport, donde indica que la madurez radica en una filosofía unificadora que aproxima dos corrientes en conflicto como son la amplificación del sentido de uno mismo o sea desorientarse uno mismo en la vida y autobjetivación que consiste en verse a uno mismo con apatía. Conjuntamente, en la definición de madurez propuesta por Allport contiene la elaboración de una evidente comprensión del sentido de vida, brindando un sentido de orientación e intencionalidad (Ryff et al., 2006).

A diferencia del éxito que consiste en el logro de un objetivo, el sentido de vida es la realización de algo significativo para la persona, sin interesar que la meta en sí sea alcanzada (Hengler, 2009).

El sentido de vida se halla en los valores que se originan en la consciencia moral y que cuando se hacen propios se les distingue como existenciales, inmediatamente el proceso se extiende con la toma de decisiones y culmina con la ejecución.

Autonomía

En este concepto se describe al individuo que goza de autodeterminación y autonomía, el cual es capaz de administrar la presión social para desenvolverse en determinadas circunstancias, moderar la conducta y valorarse en base a las reglas correspondientes (Chávez, 2008).

Para Maslow (1970) los individuos que han obtenido la autorrealización son autónomas ya que posee una resistencia hacia la “enculturación”, o sea, que se alejan de la cultura en la que se encuentran inmersos y optan guiarse por sus propios modelos. Estas personas aceptan aquellos aspectos convencionales de la cultura en términos de vestimenta, lenguaje, alimentación y otros, sin embargo, pueden prescindir de ellos si no los consideran valiosos.

La autonomía es la capacidad que tiene el hombre para presentarse ante sí mismo y ante los demás como una persona con propósitos y metas, que entiende y participa de manera activa en la sociedad, la cual va a evaluar las opciones de acción más apropiadas al contexto, velando sus intereses y motivaciones. Esta capacidad señalada, es primordial para el desarrollo del bienestar psicológico y social de las personas. (Blanco y Valera, 2007).

“Para poder sostener su propia individualidad en diferentes contextos sociales, las personas necesitan asentarse en sus propias convicciones (autodeterminación), y mantener su independencia y autoridad personal” (como se citó en Díaz, Rodríguez, Blanco, et al, 2006).

Para (C. Ryff y Singer, 2002) las personas con autonomía son capaces de resistir en mayor medida la presión social y autorregulan mejor su comportamiento.

En base a este modelo de seis factores, Ryff propone una escala para su medición, la cual ha sido evaluada en diversos países y con distintas muestras, encontrándose adecuados indicadores de confiabilidad y validez.

Ryff y Keyes (1995), expresan, además, que el bienestar psicológico es un concepto complejo, plurideterminado y atravesado por otras categorías psicosociales que muchas veces determinan su desarrollo y condicionamiento.

1.2 Relación del bienestar psicológico con otras categorías psicosociales

1.2.1 Estilos de afrontamiento

A partir de la perspectiva de la psicología cognitiva-conductual, Lazarus y Folkman (1986) declaran el afrontamiento como “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (p.140). Para estos autores el sujeto va a ser capaz de aceptar la realidad de la situación e identificar si tiene los recursos apropiados para enfrentarse a esta y salir adelante.

Por su lado, Carver, Scheier y Weintraub, 1989 (citado por Janscht, 2012) refieren que los estilos de afrontamiento son respuestas a una situación estresante, esta situación en cada persona suele ser distinta ya sea por la experiencia particular o autoapreciaciones de las potencialidades y/o motivaciones, lo cual contribuye en la adaptación, utilizando la palabra “coping”, haciendo referencia al modo de encarar una experiencia estresante y manejarla; asimismo la respuesta del

individuo al oponerse puede ser directa cuando logra excluir aquello que ocasiona el peligro y una respuesta directa propicia cuando aminora la interpretación de riesgo.

Lazarus y Folkman (1986) van a conceptualizar el afrontamiento al estrés, como respuestas variables que se exteriorizan de modo permanente y que incluyen la cognición y la conducta del ser humano, las cuales se dan como una forma de controlar las propias exigencias y del ambiente que se valoran como que sobrepasan las posibilidades del sujeto, a partir de esto los autores declaran que las situaciones que producen estrés pueden ser múltiples; de tipo social, ambiental o interna; no obstante, esto no crea influencia en la forma como el individuo demuestra frente a estas situaciones, al contrario, es el propio individuo y su forma de interpretar las situaciones lo que afectará en el grado de estrés que manifieste.

Fernández, 1997 (citado por Castaño y León, 2010) refiere que los estilos de afrontamiento al estrés, son predisposiciones que todo individuo tiene para afrontar una situación correspondiendo con las preferencias de cada persona en el uso de un determinado tipo o estrategia de afrontamiento, con su estabilidad en el tiempo y situación. En un sentido más concreto, las estrategias de soporte, se manejan en todos los contextos y tienen la característica de ser versátiles de acuerdo al escenario que lo desencadena. Las estrategias de afrontamiento como herramientas o recursos que el sujeto desarrolla pueden ser positivos al permitirles afrontar las demandas de forma adecuada, o negativos, y perjudicar su bienestar biopsicosocial, por tanto el manejo o afrontamiento al estrés (R. Lazarus, 2000) se da en relación a la forma en que los sujetos superan aquellas situaciones vitales que le generan estrés; cuando la forma en que enfrentan es ineficaz los niveles de estrés se incrementan y viceversa.

A pesar de que en teoría se pueden utilizar multitud de tácticas para conducir una situación estresante, cada individuo resulta propenso a manejar determinadas estrategias en diversas situaciones, a lo se le denomina estilo de afrontamiento.

Se han esclarecido de modo sistemático una serie de estilos de afrontamiento, entre ellos:

1. Personas evitadoras y personas confrontativas: hay personas que tienen una tendencia evitadora (o minimizadora), mientras que otras tienden a utilizar un estilo más confrontativo (o vigilante) bien sea buscando información o tomando una acción directa ante cualquier problema. Sin embargo ningún estilo es por sí mismo

más efectivo que otro, el estilo evitador es más ventajoso para hechos amenazantes a corto plazo, mientras que el estilo vigilante es más seguro cuando existe un acontecimiento amenazador que se repite o que permanece a lo largo del tiempo (Vázquez Valverde, Crespo López, y Ring, 2000).

2. Catarsis: si bien éste es un tema estudiado tradicionalmente por el psicoanálisis, la investigación científica sobre los traumas ha comenzado también analizar si el hecho de manifestar los propios sentimientos y estados emocionales penetrantes puede ser efectivo para afrontar situaciones difíciles. Parece, en efecto, que hablar y comunicar nuestras inquietudes tiene el efecto de reducir tanto la posibilidad de que se originen rumiaciones perturbadoras con el paso del tiempo como de que aparezca un incremento en la actividad fisiológica (Pennebaker y Susman, 1988).

3. Empleo de estrategias múltiples: la mayor parte de los estresores traen consigo una serie de problemas de diferente naturaleza que solicitan estrategias de afrontamiento diferentes (Vázquez Valverde et al., 2000).

Es aceptado que las estrategias de afrontamiento son eficaces y cumplen adecuadamente su función, si contribuyen al bienestar físico, psicológico y social del individuo (Parsons Frydenberg y Poole, 1996; Rueda, Aguado y Alcedo, 2008; Tapia, Guajardo y Quintanilla, 2008). De hecho, el bienestar psicológico es uno de los indicadores más utilizados para valorar la eficacia del afrontamiento puesto que, tal y como sugieren diferentes estudios (Figueroa, Contini, Lacunza, Levín y Estévez, 2005; González, Montoya, Casullo y Bernabéu, 2002) es el bienestar la variable personal que más claramente se relaciona con los modos de afrontamiento al estrés, influyendo así en la aparición del trastorno psicológico (Fierro y Jiménez, 2002).

Varios autores refieren su relación, así Fierro y Jiménez (2002), en el caso de estudios realizados a población universitaria, encuentran que el bienestar psicológico correlaciona con los modos de afrontamiento a diferencia de otras variables como la adaptación social o el locus de control, siendo mayor el nivel de bienestar cuando se emplean estrategias de afrontamiento activas.

Como Millon (2004) expone, la personalidad normal surge de la interdeterminación de cómo la persona interactúa con su medio y cómo conecta consigo mismo, originando un patrón

de comportamiento distinguido por la creciente “capacidad de adaptación al medio”. Dicha capacidad de adaptación se encuentra estrechamente relacionada con el uso de “estrategias de afrontamiento adaptativas”, que identifican a los estilos de personalidad ajustados y los distinguen de los estilos de personalidad desajustados o desadaptativos al contexto, los cuales tienden a exhibir un estilo de afrontamiento inflexible y rígido designado “patrón general de inadaptación” (Millon, 1997. p. 26).

Existen estilos de afrontamiento muy consolidados en la personalidad que comprometen al uso de un determinado repertorio de estrategias que son oportunas frente a algunos problemas, sin embargo, no para otros (Pelechano, 1996). Tanto el tipo de situación a afrontar, el nivel de afianzamiento del estilo de afrontamiento y las características de personalidad presentadas por el individuo, se toman como factores concluyentes en el momento de poder crear tanto la estructura como la dinámica funcional de las estrategias de afrontamiento, que simbolizan modos ejecutores ante los problemas, estresores o crisis concretas.

De forma general, se considera que los impactos del estrés pueden ocasionar insatisfacción de sí mismo, siendo estos, efectos psicológicos negativos que influyen en el bienestar psicológico. Pero también se concibe una relación a la inversa, pues mientras mayor sea el grado de bienestar psicológico alcanzado, más posibilidades de afrontar las consecuencias del estrés, tendrá el individuo.

1.3 Emergentes que inciden en el bienestar psicológico de los combatientes de la Unidad Provincial de Vigilancia, Patrullaje y Protección de Villa Clara

El Ministerio del Interior (Minint) tiene como misión fundamental preservar la tranquilidad ciudadana, el orden interior y la integridad de los principales dirigentes del país. Sus combatientes son protagonistas por excelencia de disímiles tareas que demandan condiciones específicas, no sólo físicas sino también psicológicas.

Especialmente las fuerzas de la UPVPP de Villa Clara, son unas de las más implicadas directamente en el enfrentamiento, pues proyectan, instrumentan y controlan el servicio de vigilancia y patrullaje en el territorio, cumpliendo funciones como: obstaculizar la ocurrencia de hechos delictivos, principalmente en la vía pública, detener delincuentes en acciones in fraganti y a personas objeto de búsqueda, descubrir indicios de actividad delictiva, enfrentar en la vía pública las manifestaciones de indisciplina social, vial e ilegalidades y brindar una adecuada

atención y orientación a la ciudadanía ante sus demandas. De esta forma, responden no solo a las exigencias de su encargo estatal, sino también de la población que espera de estos profesionalidad y protección, siendo necesario desarrollar recursos psicológicos para el afrontamiento a las situaciones que se presentan.

Sobre este particular, es de significar que, en el cumplimiento de su cometido, los combatientes se enfrentan a diversas condiciones adversas que pueden hacerlos vulnerables a efectos psicológicos negativos como ansiedad, agotamiento, fatiga, estrés y bajo bienestar psicológico. Además, cumplen importantes responsabilidades sociales, laborales y familiares, que demandan cualidades de organización personal, voluntad, tesón, sacrificio y sentido de pertenencia, que han de expresarse en la consagración al trabajo. También deben ser personas capaces de enfrentar la vida con optimismo, que sepan escuchar, analizar y valorar criterios para llegar a conclusiones certeras, con adecuada autoestima y autonomía. Resulta necesario que los combatientes asimilen las misiones con incitación, responsabilidad y compromiso social, para al exitoso cumplimiento de su encargo, por lo que algunas áreas a potenciar en operaciones militares son el fomento de la motivación, moral, cohesión y espíritu de grupo, las habilidades sociales y de comunicación y la gestión y resolución de conflictos laborales. En todo esto juega un papel importante el logro un adecuado bienestar psicológico.

De forma general, los combatientes de la UPVPP, están sometidos a condiciones físicas y psicológicas específicas del medio militar; donde afrontan demandas y situaciones hostiles, como movilizaciones, largas jornadas de trabajo, el factor sorpresa, el servicio nocturno, la lejanía de la familia, la exigencia y la profesionalidad por las que serán medidos no solo por los jefes sino también por la sociedad y el enfrentamiento a actividades potencialmente peligrosas.

En este sentido juegan un papel importante las redes de apoyo social emergentes del trabajo en grupo, teniendo en cuenta que el quehacer policial en esta Unidad se desarrolla fundamentalmente en diadas. En este accionar el vínculo que se establece con el otro está determinado por la relación entre la estructura social y la configuración del mundo interno del sujeto (Pichón Reviere, 1972), por lo que el resultado del trabajo estará en gran parte determinado por la especificidad de este enlace. A partir de lo anterior resulta necesario fortalecer las relaciones grupales en esta Unidad, potenciándose el acompañamiento, el apoyo, la confianza y la comunicación en un ambiente grupal donde los combatientes interactúen en busca

de gratificaciones, a partir de motivaciones que afloran no solo de lo intrasubjetivo sino también de lo intersubjetivo.

Otro de los aspectos influyentes en el éxito de las misiones, resulta que, para el cumplimiento de su cometido, la Unidad cuenta con un insuficiente completamiento de los recursos humanos; lo que trae consigo sobrecarga laboral, aflorando el agotamiento, la fatiga y el estrés fundamentalmente.

El análisis del comportamiento de la retención de las fuerzas de la Unidad, corrobora lo anterior; habiéndose producido varias bajas de la Institución. Por otra parte, en las quejas suscitadas al Órgano Atención a la Ciudadanía, se evidencia la responsabilidad de combatientes de la Unidad por maltrato de obra y/o negligencia en el servicio. Se evidencia que los factores negativos inciden en el comportamiento presente y la proyección futura de los individuos, se refleja tendencia al conformismo y la resignación, se constata poca movilización del comportamiento en función de una transformación positiva y el alcance de objetivos y metas profesionales dentro de la Institución.

Otro aspecto lo constituye la recurrencia a los Servicios Médicos del Minint en Villa Clara, donde manifiestan síntomas y causas como: sobrecarga laboral, ansiedad, cefalea en sensación de casco o peso, irritabilidad, desmotivación, pesimismo, trastornos del sueño, estrés, agotamiento psíquico y físico, tristeza, inseguridad y nostalgia. Se percibe carencia de recursos psicológicos en los combatientes para enfrentar las demandas del medio.

1.3.1 Estudios sobre bienestar psicológico. Particularidades en el medio militar

Como se ha abordado, el bienestar psicológico expresa el sentir positivo y el pensar constructivo del ser humano acerca de sí mismo, se define por su naturaleza subjetiva vivencial y se relaciona estrechamente con aspectos particulares del funcionamiento físico, psíquico y social. El bienestar posee elementos reactivos, transitorios, vinculados a la esfera emocional y elementos estables que son expresión de lo cognitivo, lo valorativo; ambos estrechamente vinculados entre sí, influidos por la personalidad como sistema de interacciones complejas y por las circunstancias medioambientales, especialmente las más estables y están muy influenciados por la personalidad como sistema de interacciones complejas, así como por las circunstancias medioambientales.

Numerosas investigaciones han estudiado las características del bienestar en las diferentes esferas y sectores de la vida. Velásquez, O. y Cardona, V. (2006), Pérez, D. (2010), Cárdenas, D. (2011) y Rodríguez, Y. y Quiñones, A. (2012), Bandes, Y. (2014), abordan la temática en estudiantes y niños; otros como Romero, A., Brustad, R. y García, A. (2007), Ortega, Y. (2019), vinculan con la práctica del deporte y la salud. Asimismo, resaltan la importancia de que el ser humano logre un sentir positivo y un pensar constructivo acerca de sí mismo. También Mayea, S. (2020) y Pérez-Borroto Oliva, D. (2020), abarcan como los demás autores las dimensiones del bienestar psicológico y aportan desde la teoría apreciaciones sobre el tema.

Especialmente en el medio militar el estudio del bienestar psicológico cobra una especial significación, puesto a la complejidad y relevancia de las misiones que acometen los hombres y mujeres que integran sus filas. El trabajo militar es un espacio que, comparado con muchos de los trabajos realizados por civiles, demanda condiciones no sólo físicas sino también psicológicas específicas (Skomorovsky, 2013; Sümer y Sümer, 2007).

Las situaciones a las que se ven vinculados los militares, corresponden a disímiles órdenes, de magnitud y naturaleza, debido a que esta clase de población se halla en contacto con distintos tipos de actos violentos, de esta manera, el desgaste laboral, no solo se origina por los factores puntualizados primariamente, sino también por las respuestas personales, familiares y sociales frente a los diversos hechos que se pueden dar.

Todos estos factores inciden en el bienestar psicológico de los combatientes, influyendo por consiguiente en la proyección y acometimiento del encargo estatal y social de la Unidad y el Minint, así como en la respuesta a la situación operativa provincial.

Capítulo 2

Capítulo 2: Marco Referencial Metodológico.

En correspondencia con las apreciaciones teóricas previamente expuestas se va a describir el paradigma de investigación a utilizar, el tipo de estudio y diseño de investigación, se definirá conceptual y operacionalmente las variables, el tipo de muestreo y muestra, así como los instrumentos usados para la recogida de información, realizar un análisis de datos expuestos y describir los procedimientos realizados durante la investigación.

2.1 Paradigma de investigación

Este estudio se desarrolló con una perspectiva cuantitativa de investigación la cual estuvo conformada por un conjunto de procedimientos secuenciales y probatorio. La investigación se realiza de manera objetiva, buscando explorar, describir, relacionar y explicar las variables a investigar (Roberto. Hernández-Sampieri, Fernandez-Collado, y Baptista, 2014).

Para recolectar los datos cuantitativos se utilizaron instrumentos de medición numérica, los cuales poseen validez y confiabilidad para el contexto en el que se aplican. La información obtenida es llevada a una base de datos mediante el paquete estadístico para su posterior análisis.

2.2 Alcance de la investigación

La investigación tuvo un alcance descriptivo-correlacional ya que los estudios descriptivos son útiles para mostrar con precisión los ángulos o dimensiones de un fenómeno, suceso, comunidad, contexto o situación (Hernandez-Sampieri, Fernandez-Collado, y Baptista, 2014).

Los estudios descriptivos buscan detallar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se llevan a un análisis. O sea, únicamente intentan medir o recoger información de manera independiente o conjunta sobre los conceptos o las variables a las que se refieren, su objetivo no es indicar cómo se relacionan éstas (Hernandez-Sampieri et al., 2014), por lo que se hizo necesario utilizarlo conjuntamente con el alcance correlacional.

Dada que la principal utilidad de los estudios correlacionales es saber cómo se puede comportar un concepto o una variable al conocer el comportamiento de otras variables vinculadas. Es decir, intentar predecir el valor aproximado que tendrá un grupo de individuos o casos en una variable, a partir del valor que poseen en las variables relacionadas (R Hernández-Sampieri y Mendoza Torres, 2018).

La investigación se encauzó a especificar las características del fenómeno sometido y llevado a análisis en el contexto definido, a la vez que se orientó a relacionar este fenómeno con otras variables en términos estadísticos y así hallar su vínculo (R Hernández-Sampieri y Mendoza Torres, 2018).

2.3 Diseño de investigación

La investigación se basa en un diseño no experimental de tipo transeccional, descriptivo y correlacional; sin el manejo intencionado de las variables en estudio, sino que se observaron los fenómenos en su ambiente natural para su posterior examen. La investigación no experimental es sistemática y empírica en la que las variables independientes no se manipulan porque ya han sucedido (R Hernández-Sampieri y Mendoza Torres, 2018).

La selección del tipo de diseño no experimental y transaccional radica en el hecho de que el mismo se dirige a observar fenómenos tal y como se manifiestan en su forma natural para después analizarlos, es decir, se observan situaciones ya existentes, no provocadas intencionalmente por el investigador y en un solo momento temporal (Hernández, et al., 2006).

Los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades, características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis (Danhke, 1989). Por su parte los estudios correlacionales tienen como propósito conocer la relación entre dos o más conceptos, categorías o variables en un contexto en particular. Es decir, miden cada variable presuntamente relacionada y después miden o analizan la correlación. Tales correlaciones se sustentan en hipótesis sometidas a prueba. (citado en Hernández, et al., 2006)

Con esta investigación se pretende a partir de la Escala de Bienestar Psicológico propuesta por Ryff describir el bienestar psicológico de los participantes a través de sus seis dimensiones.

2.4 Descripción de la población y la muestra.

La UPVPP de Villa Clara, está compuesta por una población 166 combatientes, dicho organismo posee la estructura siguiente: Jefatura, Destacamento Ferroviaria, Destacamento Patrulla, Destacamento Agente de Orden Público (AOP) y Destacamento Tránsito. Se llevo a cabo un muestreo no probabilístico, seleccionando de manera intencionada individuos con las características necesarias para la investigación en función de criterios de inclusión establecidos, se seleccionó una muestra de 47 combatientes.

Para la determinación de la muestra de referencia para la investigación, se establecen **criterios de inclusión:**

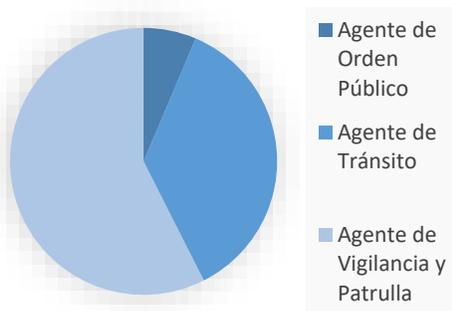
- Formar parte de la UPVPP del Minint en Villa Clara.
- Llevar más de 2 años de servicio en la Institución (para que la percepción de la problemática sea más objetiva y las dimensiones del bienestar estén desarrolladas en toda su expresión individual y grupal en relación al contexto de investigación).
- Estar directamente en las tareas de enfrentamiento.
- Mostrar disposición para formar parte de la investigación, a partir de la firma del consentimiento informado.

Criterios de exclusión

- No completar la batería de instrumentos de evaluación
- Indisposición médica.

La muestra de 47 participantes estuvo conformada por un 100 % de representación del sexo masculino, entre los que 3 (6.4 %) pertenecen al Destacamento de Orden Público, 17 (36.2 %) al Destacamento de Tránsito y en mayor parte se encontró el Destacamento de Patrulla con 27 (57.4 %) combatientes, como se aprecia en el Gráfico 1. Entre los datos sociodemográficos existió una representación de procedencia de 5 provincias (Gráfico 2) y 15 municipios (Gráfico 3), donde prevaleció la provincia de Villa Clara con 32 participantes para un 68.1%, seguido de Granma con 12 el cual representó un 25.5% de la muestra, mientras las demás provincias poseen un miembro cada una. Entre los municipios se encuentran Manicaragua y Santo Domingo con el 8.5% cada uno, Corralillo, Ranchuelo, Camajuaní y Bayamo con un 4.3% cada uno, Encrucijada y Río Santo con un 6.4% cada uno, Fomento, Imías, Cauto Cristo, Río Cauto y Camagüey con el 2.1% cada uno, mientras que se evidenció una mayor cantidad de participantes pertenecientes al municipio de Yara con un 10.6% y a Santa Clara, el cual obtiene la mayor puntuación con un 31.9%.

Destacamento al que pertenece



Provincia

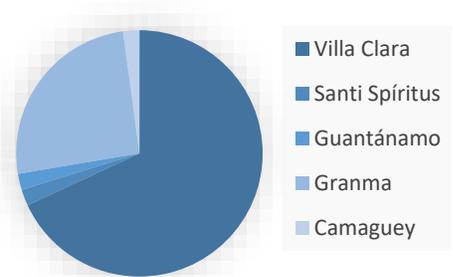


Gráfico 1: Destacamento

Fuente: SPSS versión 22.0 para Windows

Gráfico 2: Provincia

Fuente: SPSS versión 22.0 para Windows

Municipio

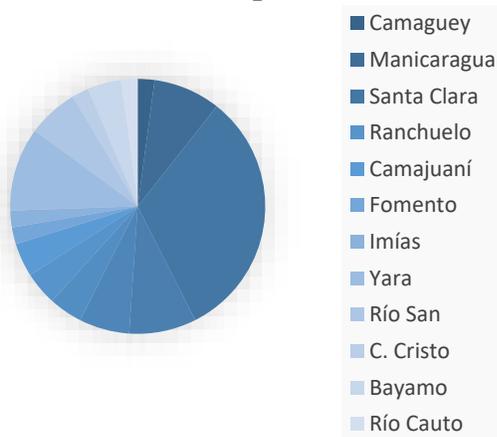


Gráfico 3: Estado Civil

Fuente: SPSS versión 20.0 para Windows

2.5 Definición y Operacionalización de las Variables.

1. Bienestar Psicológico: es el desarrollo personal y compromiso con los desafíos existenciales de la vida, resultado del proceso de evaluación valorativa por parte del sujeto con respecto a cómo ha vivido y como desea vivir. (C. Ryff, 1989b).

Esta categoría puede variar según el sujeto dado que la influencia de componentes tanto intrapsíquicos como interpsíquicos, determinan la presencia, período de fragilidad o carencia del bienestar psicológico, indicando en términos de vivencias afiliadas a experiencias ya sean satisfactorias o no.

De esta definición, Ryff establece 6 dimensiones, las cuales son tenidas en cuenta en la presente investigación y constituyen indicadores de análisis. Para ello se aplica la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff de 42 ítems, a la cual se le haya la consistencia interna, determinándose su fiabilidad.

Dimensiones del bienestar psicológico:

- **Autonomía:** la capacidad de la persona de sostener su propia individualidad en diferentes contextos sociales.(C. Ryff, 1995)

Ítems: 1; 7; 13; 19; 25; 31; 37

- **Dominio del Entorno:** es la capacidad del individuo para elegir o crear entornos adecuados a sus condiciones psíquicas.(Carol Ryff y Singer, 2008)

Ítems: 2; 8; 14; 20; 26; 32; 38

- **Crecimiento personal:** es sacar el mayor partido a tus talentos y habilidades, utilizando todas las potencialidades y seguir creciendo como persona.(C. Ryff y Singer, 2006)

Ítems: 3; 9; 15; 21; 27; 33; 39

- **Relaciones positivas con los otros:** se mantienen relaciones interpersonales cercanas, satisfactorias, de mutua confianza, se preocupa por el bienestar de otros, y es capaz

de desarrollar empatía, afecto, intimidad y desde la comprensión del dar y recibir de las relaciones humanas (Carol Ryff y Singer, 2008).

Ítems: 4; 10; 16; 22; 28; 34; 40

- **Propósito en la Vida:** es cuando se tiene metas claras y se es capaz de definir los objetivos vitales, lo que conlleva al mantenimiento de una vida con finalidad. (Carol Ryff, 1995)

Ítems: 5; 11; 17; 23; 29; 35; 41

- **Autoaceptación:** es el tipo de autoevaluación que es a largo plazo, e implica conciencia y aceptación de fortalezas y debilidades personales. (Carol Ryff y Singer, 2008)

Ítems: 6; 12; 18; 24; 30; 36; 42

2. **Afrontamiento:** es un conjunto de esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desorbitantes de los recursos del individuo (Lazarus y Folkman, 1986).

2.6 Descripción de las técnicas empleadas en la recogida de datos

2.6.1 Escala de Bienestar Psicológico de C. Ryff de 42 ítems:

El instrumento de Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (42 ítems), ha sido validada al contexto cubano en una muestra de adultos mayores, donde se reducía significativamente la escala, debido a las características sociodemográficas de esta muestra, por ello la investigadora y sus tutores, deciden aplicar la escala original de Ryff (42 ítems), utilizando el cálculo de la consistencia interna del instrumento: Alfa de Crombach (Cuanto más se aproxime a su valor máximo, 1. mayor es la fiabilidad de la escala. $\alpha = 0.25$ (bajo $\alpha = 0.50$ (medio); $\alpha \geq 0.75$ (alto) percentiles), en este caso dio un $\alpha = 0.807$. lo que explica que exista una alta fiabilidad en el instrumento.

Objetivo: Evaluar el nivel de bienestar psicológico en los combatientes objeto de la investigación.

Descripción de la técnica: Cuestionario de autoevaluación, que consta de 42 Ítems de Ryff donde se exponen las 6 dimensiones: Autonomía, Dominio del Entorno, Crecimiento Personal, Relaciones Positivas con los demás, Propósito en la Vida y Autoaceptación.

Materiales: Protocolo Impreso y lápiz. Para ello se le brinda la escala de respuesta: Totalmente en desacuerdo, Parcialmente en desacuerdo, Ni en desacuerdo ni de acuerdo, Parcialmente de acuerdo, Totalmente de acuerdo.

Instrucciones: A continuación, se le leerán una serie de situaciones que trata sobre cómo se siente acerca de usted y su vida, las cuales debe responder de acuerdo a las siguientes opciones: Totalmente de acuerdo, Parcialmente de acuerdo, Ni de acuerdo ni en desacuerdo, Parcialmente en desacuerdo, Totalmente en Desacuerdo. Recuerde que no hay respuestas correctas o incorrectas sino la que más se asemeje a usted.

Calificación e Interpretación:

En el cuestionario existen ítems negativos y positivos, los ítems negativos deben ser codificados de manera inversa: cuando el sujeto responde 5 se codifica 1 y viceversa; cuando se responde 4 se codifica en 2 y viceversa, lo que conlleva además que en estos ítems negativos las respuestas a codificar son: 1-Totalmente de Acuerdo; 2-Parcialmente de Acuerdo; 3-Ni de acuerdo ni en desacuerdo; 4-Parcialmente en desacuerdo; 5-Totalmente en desacuerdo; los ítems positivos se codifican igual que aparecen en el cuestionario.

La puntuación se obtiene sumando las puntuaciones directas obtenidas de cada ítem que componen la dimensión, así como de cada dimensión que componen el bienestar o la suma de todos los ítems

Escalas y artículos :

Ítems Positivos: 1; 2; 4; 6; 7; 9; 11; 12; 20; 21; 22; 24; 25; 28; 29; 33; 35;37; 38; 40; 42.

Ítems Negativos : 3; 5; 8; 10; 13; 14; 15; 16; 17; 18; 19; 23; 26; 27; 30; 31; 32; 34; 36; 39; 41.

La confiabilidad fue calculada utilizando el coeficiente alfa de Cronbach reportándose un valor de 0.807. Para los efectos diferenciales de los puntajes se consideran los siguientes indicadores descriptivos:

Media aritmética: 205.40

Desviación Típica: 21.33

Varianza: 455.16

Percentil 25: 162

Percentil 50 (Mediana): 173

Percentil 75: 182

2.6.2 Escala Abreviada de Afrontamiento (Brief-COPE) 28 ítems de Carver (1997)

La fiabilidad global de la escala se valoró calculando el índice de consistencia interna mediante el coeficiente Alpha de Cronbach en la muestra estudiada. De manera general, el instrumento presenta una aceptable consistencia interna, $\alpha=0.657$. demostrando ser un instrumento confiable. Además han sido explorados sus propiedades psicométricas por varios investigadores como: Sica, Novara, Dorz, y Sanavio, 1997; Hudek-Knezevic, Kardum, y Vukmirovic, 1999; Kallasmaa y Pulver, 2000; Lyne y Roger, 2000; Muller y Spitz, 2003; Pardo, 2009; y Morán, C., Landero, R. y González, M., 2010.

Objetivo: Evaluar los Estilos de Afrontamiento de los combatientes

Descripción de la técnica: La Escala abreviada de afrontamiento (Brief-COPE) es la versión española del Brief COPE de Carver (1997) traducido por Morán, Landero y González (2010). Es un instrumento compuesto por 28 ítems que evalúa 14 factores (2 ítems cada uno) (Carver, 1997). Para la obtención de las respuestas emplea una escala Likert de 3 opciones (0-3) 0=Nunca hago esto 3=Siempre hago esto. Los factores se organizan de la siguiente forma: Apoyo instrumental (ítems 1 y 28); Apoyo emocional (ítems 9 y 17); Afrontamiento activo (ítems 2 y 10); planificación (ítems 6 y 26); Aceptación (ítems 3 y 21); Búsqueda de distracciones (ítems 4 y 22); Negación (ítems 5 y 13); Humor (ítems 7 y 19); Auto culpabilización (ítems 8 y 27); Retirada comportamental

(ítems 11 y 25); Ventilación (12 y 23); Reelaboración positiva (ítems 14 y 18); Uso de sustancias (ítems 15 y 24) y Religión (ítems 16 y 20).

Materiales: Protocolo impreso y lápiz. Para ello se le brinda la escala de 5 opciones: 0=Nunca hago esto a 4=Siempre hago esto.

Instrucciones: Las frases que aparecen a continuación describen formas de pensar, sentir o comportarse, que la gente suele utilizar para enfrentarse a los problemas personales o situaciones difíciles que en la vida causan tensión o estrés. Las formas de enfrentarse a los problemas, como las que aquí se describen, no son ni buenas ni malas, ni tampoco unas son mejores o peores que otras. Simplemente, ciertas personas utilizan más unas formas que otras. Queremos que comparta con nosotros lo que hace USTED en la actual situación en la que se encuentran. Opciones de respuesta: Escala Likert de 4 opciones 0=Nunca hago esto 4=Siempre hago esto

Calificación e Interpretación: El sistema de calificación del instrumento se realiza mediante una tabla de calificación que organiza las 14 estrategias, cada una de estas compuesta por dos ítems. Se coloca primero los puntajes de los ítems según la estrategia que corresponda, y posteriormente se procede a la suma de estos. Los puntajes más altos de las subescalas indican las estrategias más utilizadas para afrontar el estrés.

2.7 Procedimientos para la realización de la investigación

La investigación se efectuó en el período comprendido entre los meses de marzo a julio del 2021. donde se revisó la bibliografía correspondiente, efectuando una sistematización teórica del constructo bienestar psicológico y tomando como principal referencia las dimensiones propuestas por Ryff, así como su concepción sobre el tema.

Una vez concluida la operacionalización de las variables se seleccionó la muestra, luego se llevó a cabo una primera sesión la cual fue llevada se realizó con el propósito de presentar a los investigadores ante los directivos de la unidad en las que se pretendía realizar dicha investigación, para plantear nuestros objetivos y conocer de esta forma la disposición de apoyo e interés por parte de cada una de las instancias correspondientes de participar y colaborar con la misma. Una vez aprobada la posibilidad de realizar el estudio la investigadora se dirigió a la aplicación de las dos técnicas: la Escala de Bienestar

Psicológico de Ryff de 42 ítems y la Escala abreviada de afrontamiento (Brief-COPE), para su evaluación y análisis, realizando correlaciones entre el bienestar psicológico y los estilos de afrontamiento identificados. Todas las aplicaciones se realizaron siempre en sesiones matutinas, de forma grupal y con adecuadas condiciones de iluminación, ventilación y privacidad.

Las sesiones de aplicación duraron como promedio de 40 a 45 minutos. La información obtenida se procesó de forma cuantitativa. Se llevo a cabo el análisis de los resultados y la elaboración del informe de investigación. Toda la información proporcionada por los participantes fue totalmente confidencial y con fines solamente de investigación.

2.8 Aspectos éticos de la investigación.

Durante toda la investigación se tuvieron en consideración los principios éticos de la ciencia psicológica. En primer lugar, se les explicó a los participantes los objetivos e intenciones de la investigación, contando con su consentimiento para vincularlos a la experiencia investigativa. En todo momento fue respetada la confidencialidad de toda la información referida por los participantes y se aseguró que, en ninguno de los registros de información empleados, figurarán sus nombres. De igual forma, se cumplieron con los horarios establecidos; se mantuvo respeto y disciplina dentro del contexto de investigación y durante la aplicación de las técnicas empleadas.

2.9 Procedimientos para el análisis de los datos.

Los resultados de los instrumentos de evaluación psicológica utilizados, fueron introducidos en una base de datos y procesados mediante el paquete estadístico "Statistical Package for Social Sciences" (SPSS), versión 20.0 para Windows. y el programa MICROSOFT EXCEL. Además, se aplicaron pruebas estadísticas descriptivas.

Desde la estadística descriptiva se trabajó con frecuencia, moda, media, y por ciento, permitiendo la descripción sociodemográfica de la muestra, así como la confección de tablas y gráficos que favorecieran la visualización de los resultados del estudio, en la descripción de los niveles de bienestar y sus dimensiones y en los estilos de afrontamiento.

Además fue utilizada la técnica Chi-cuadrado de Pearson, buscando posibles relaciones entre el Bienestar Psicológico y sus seis dimensiones, con los catorce estilos de afrontamiento que pudieron ser utilizados o no por los combatientes.

Capítulo 3

3.1 CAPÍTULO 3: Análisis y Discusión de los Resultados.

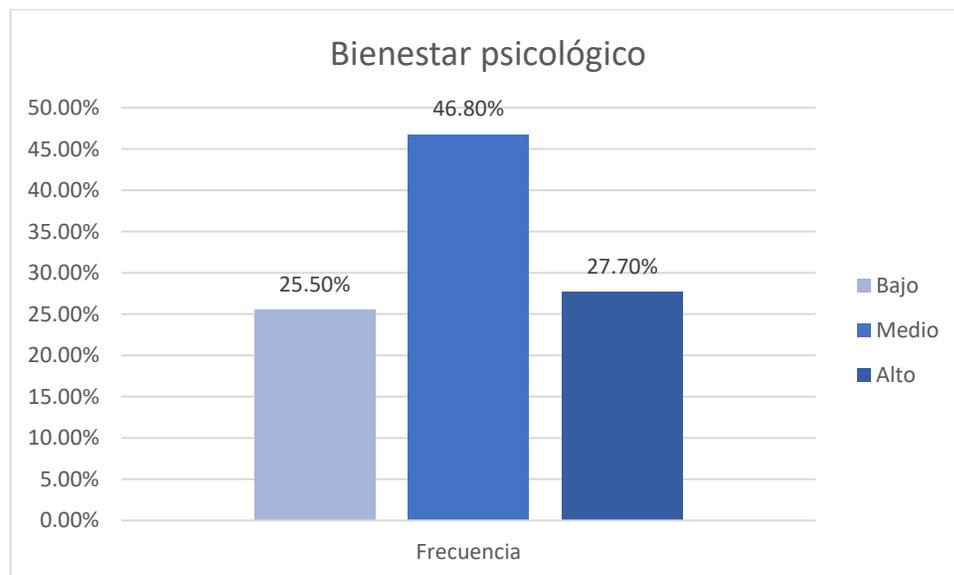
Las consideraciones valoradas hasta el momento permiten en este capítulo analizar, interpretar y discutir los hallazgos obtenidos, a partir de los objetivos y las etapas previstas para el proceso de investigación.

3.2 Bienestar psicológico (Escala de Bienestar Psicológico de Ryff 42 ítems)

El análisis realizado a los 47 combatientes, arrojó que el 46.8% (22 participantes) mantienen nivel medio de Bienestar Psicológico, mientras que el nivel bajo obtuvo como resultado de 25.5%, es decir, 12 personas, y el 27.7% con 13 sujetos presentan un alto bienestar psicológico. Las puntuaciones oscilaron entre 142-204. con una media de 173.17 puntos, evidenciando que son individuos que se basan en los juicios de otros para tomar decisiones, presentan cierto estancamiento personal y una limitada proyección de vida, aunque no existen dificultades para establecer relaciones interpersonales y logran manejar los asuntos cotidianos por lo que experimentan un sentido de control sobre el mundo externo.

Gráfico # 4

Niveles de Bienestar Psicológico



Fuente: SPSS, versión 22.0 para Windows

La “Autonomía” como dimensión mostró una media de 28.09. que oscila entre 20 y 35 puntos; se evidencia como el nivel alto obtuvo las menores puntuaciones, mientras que el nivel medio y el bajo alcanzaron iguales resultados.

Se obtuvo que 17 de los participantes para un 36.2%, presentan una autonomía baja y la misma cantidad de personas poseen autonomía media, y un 27.7% en el nivel alto para 13 sujetos, por lo que podemos argumentar que son individuos que se basan en los juicios de otros para tomar decisiones y que están preocupados por las expectativas y evaluaciones de los demás, lo que puede estar mediado por las constantes directrices que reciben a la hora de aplicar decisiones por parte de sus jefes, y debido a que su comportamiento principalmente en el plano profesional va a estar en todo momento siendo evaluado tanto por sus superiores como por los ciudadanos.

Sin embargo, mantienen independencia en la expresión de opiniones, basados en el principio de honestidad que se fomenta en el ámbito militar como representantes de la ley y principales comunicadores de las legislaciones del país, lo que se evidencia en las respuestas del ítem 1. donde el 66% no presenta dificultades para expresar sus opiniones aunque los demás se opongan, coincidiendo con el ítem 25 con un 76.6% en el que la mayoría exponen su criterio a pesar de que sea contraria a la opinión general. El 31.9% se muestra imparcial al opinar ante asuntos controvertidos.

Tabla #1

Dimensión “Autonomía”

Ítems	Opciones de respuestas	Frecuencia	%
1. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando se oponen a las opiniones de la mayoría de las personas.	Totalmente en desacuerdo	0	0
	Parcialmente en desacuerdo	4	8.5
	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	2	4.3
	Parcialmente de acuerdo	10	21.3
	Totalmente de acuerdo	31	66.0
7. Mis decisiones generalmente no están influenciadas por lo	Totalmente en desacuerdo	2	4.3
	Parcialmente en desacuerdo	5	10.6
	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	4	8.5

que todos los demás están haciendo.	Parcialmente de acuerdo	7	14.9
	Totalmente de acuerdo	29	61.7
13.Tiendo a preocuparme por lo que otras personas piensan de mí.	Totalmente de acuerdo	7	14.9
	Parcialmente de acuerdo	5	10.6
	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	6	12.8
	Parcialmente en desacuerdo	13	27.7
	Totalmente en desacuerdo	16	34.0
19.Tiendo a ser influenciado por personas con opiniones fuertes.	Totalmente de acuerdo	6	12.8
	Parcialmente de acuerdo	5	10.6
	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	4	8.5
	Parcialmente en desacuerdo	11	23.4
	Totalmente en desacuerdo	26	55.3
25_Tengo confianza en mis opiniones, incluso si son contrarias al consenso general.	Totalmente en desacuerdo	4	8.5
	Parcialmente en desacuerdo	1	2.1
	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	1	2.1
	Parcialmente de acuerdo	5	10.6
	Totalmente de acuerdo	36	76.6
31.Es difícil para mí expresar mis propias opiniones sobre asuntos controvertidos.	Totalmente de acuerdo	3	6.4
	Parcialmente de acuerdo	12	25.5
	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	15	31.9
	Parcialmente en desacuerdo	3	6.4
	Totalmente en desacuerdo	14	29.8

37.Me juzgo por lo que creo que es importante, no por los valores de lo que otros piensan que es importante.	Totalmente en desacuerdo	5	10.6
	Parcialmente en desacuerdo	4	8.5
	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	4	8.5
	Parcialmente de acuerdo	3	6.4
	Totalmente de acuerdo	31	66.0

Fuente: SPSS, versión 22.0 para Windows

La dimensión “Dominio del Entorno” señaló un promedio de 28.49 puntos, con una oscilación de entre 20 y 35 puntos, obteniendo resultados iguales en los niveles medio y alto. De la muestra analizada 15 combatientes, o sea el 31.9% se ubican en el nivel bajo, mientras que 16 de los participantes, con el 34%, expone tener un grado medio, otros 16 con el 34% muestran un alto dominio del entorno.

Se está ante la presencia de sujetos que en su mayoría (87.3%) se sienten capaces de manejar las múltiples responsabilidades que por su oficio le son asignadas. Esta condición se manifiesta también en el ítem 2. donde el 80.9% manifiesta control y disposición para manejar las situaciones que se les pueden presentar y solo el 8.5% está parcialmente de acuerdo con esto.

El ítem 8 expone que el 31.9% de los sujetos ante las exigencias de la vida diaria no se sienten deprimidos, mientras que el 17% está parcialmente de acuerdo con esta afirmación. Este resultado está en correspondencia con el ítem número 26. donde el 31.9% también afirma que no se sienten sobrepasados por las responsabilidades propias del ámbito militar, en este caso, el 25.5% está parcialmente de acuerdo y el 23.4% se muestra imparcial, por lo que no existen preocupaciones que puedan arribar a síntomas depresivos. A su vez, el 40.4% siente haber logrado organizar su vida de manera satisfactoria (ítem 32) y el 34% se manifiesta parcialmente de acuerdo. Por otra parte, el 48.9% plantea haber construido un estilo de vida con el cual se sienten complacidos (ítem 38), estando parcialmente de acuerdo el 36.2%. Asimismo, el 63.8% se sienten a gusto en su comunidad y con las personas que lo rodean y el 17% dice estar parcialmente de acuerdo.

De forma general, son sujetos que logran manejar los asuntos cotidianos, los cuales dependen de sus niveles de tolerancia; mostrándose capaces de cambiar o mejorar el contexto circundante; reconociendo las oportunidades que los rodean y experimentando un sentido de control sobre el mundo externo.

Tabla #2

Dimensión “Dominio del Entorno”

Ítems	Opciones de respuestas	Frecuencia	%
2_En general, siento que estoy a cargo de la situación en la que vivo.	Totalmente en desacuerdo	0	0
	Parcialmente en desacuerdo	2	4.3
	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	3	6.4
	Parcialmente de acuerdo	4	8.5
	Totalmente de acuerdo	38	80.9
8_Las exigencias de la vida cotidiana a menudo me deprimen.	Totalmente de acuerdo	6	12.8
	Parcialmente de acuerdo	9	19.1
	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	9	19.1
	Parcialmente en desacuerdo	8	17.0
	Totalmente en desacuerdo	15	31.9
14_No encajo muy bien con las personas y la comunidad que me rodea.	Totalmente de acuerdo	5	10.6
	Parcialmente de acuerdo	1	2.1
	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	3	6.4
	Parcialmente en desacuerdo	8	17.0
	Totalmente en desacuerdo	30	63.8
	Totalmente en desacuerdo	0	0

20_Soy bastante bueno manejando las muchas responsabilidades de mi vida diaria.	Parcialmente en desacuerdo	2	4.3
	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	4	8.5
	Parcialmente de acuerdo	11	23.4
	Totalmente de acuerdo	30	63.8
26_A menudo me siento abrumado por mis responsabilidades.	Totalmente de acuerdo	2	4.3
	Parcialmente de acuerdo	7	14.9
	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	11	23.4
	Parcialmente en desacuerdo	12	25.5
	Totalmente en desacuerdo	15	31.9
32_Tengo dificultades para organizar mi vida de una manera que me satisfaga	Totalmente de acuerdo	3	6.4
	Parcialmente de acuerdo	6	12.8
	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	3	6.4
	Parcialmente en desacuerdo	16	34.0
	Totalmente en desacuerdo	19	40.4
38_He podido construir una casa y un estilo de vida para mí que es de mi agrado.	Totalmente en desacuerdo	1	2.1
	Parcialmente en desacuerdo	3	6.4
	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	3	6.4
	Parcialmente de acuerdo	17	36.2
	Totalmente de acuerdo	23	48.9

Fuente: SPSS, versión 20.0 para Windows

En cuanto a la dimensión “Crecimiento personal”, las puntuaciones obtenidas oscilan entre 17-35 puntos, con una media de 29.06 puntos, ubicándose en el nivel medio 21 participantes para un 44.7% de la muestra; 17 sujetos que representan el 36.2% en el

nivel bajo y 9 con un 19.1% presentan niveles altos de crecimiento personal, lo que conlleva a que sean individuos que tienen dificultades en relación a su desarrollo individual, con cierto grado de estancamiento personal; careciendo de sentido de mejora o expansión con el tiempo.

En la Tabla #3 el 44.7% presenta interés por realizar actividades que amplíen sus horizontes (ítem 3), sin embargo, el 23.4% y el 19.1% se dividen entre parcial y completamente en desacuerdo con esto, respectivamente. Estas diferencias de opiniones, también se ven reflejadas dentro del ítem 27 donde el 29.8% no teme realizar cambios en sus vidas y el 21.3% se muestra parcialmente de acuerdo; sin embargo, el 25.5% y el 23.4% se manifiestan de forma total y parcialmente en desacuerdo, respectivamente. En lo anterior puede estar mediando que, durante la comprensión de los ítems, las palabras “horizonte y nuevo” significara un cambio de profesión, creando contradicciones en cuanto a los criterios expuestos.

Estos últimos resultados no se encuentran en correspondencia con el ítem 9 en el cual el 76.6% considera importante tener nuevas experiencias. Tampoco existe concordancia con lo que expresan en el ítem 39 donde el 83% se siente motivado por realizar cambios en sus vidas. Estos ítems se pudieran estar interpretando en un nivel general donde se involucran todas las esferas de su vida y no solo la laboral como se supone fue asumido en los ítems 3 y 27.

A pesar de los resultados anteriores, el 59.6% plantea haber mejorado a lo largo de su vida y con ello el 85.1% cree haber avanzado como persona, pensando en que “la vida es un proceso de aprendizaje, cambio y crecimiento”.

Tabla #3

Dimensión “Crecimiento Personal”

Ítems	Opciones de respuestas	Frecuencia	%
3_No estoy interesado en actividades que	Totalmente de acuerdo	9	19.1
	Parcialmente de acuerdo	11	23.4
	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	3	6.4

amplíen mis horizontes.	Parcialmente en desacuerdo	3	6.4
	Totalmente en desacuerdo	21	44.7
9_Creo que es importante tener nuevas experiencias que desafíen su forma de pensar sobre usted y el mundo	Totalmente en desacuerdo	2	4.3
	Parcialmente en desacuerdo	0	0
	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	3	6.4
	Parcialmente de acuerdo	6	12.8
	Totalmente de acuerdo	36	76.6
15_Cuando lo pienso, no he mejorado mucho como persona a lo largo de los años	Totalmente de acuerdo	5	10.6
	Parcialmente de acuerdo	5	10.6
	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	4	8.5
	Parcialmente en desacuerdo	5	10.6
	Totalmente en desacuerdo	28	59.6
21_Tengo la sensación de que me he desarrollado mucho como persona con el tiempo.	Totalmente en desacuerdo	0	0
	Parcialmente en desacuerdo	0	0
	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	2	4.3
	Parcialmente de acuerdo	5	10.6
	Totalmente de acuerdo	40	85.1
27_No disfruto estar en situaciones nuevas que requieren que cambie mis viejas formas familiares de hacer las cosas.	Totalmente de acuerdo	12	25.5
	Parcialmente de acuerdo	11	23.4
	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	0	0
	Parcialmente en desacuerdo	10	21.3
	Totalmente en desacuerdo	14	29.8
33_Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de	Totalmente en desacuerdo	0	0
	Parcialmente en desacuerdo	1	2.1
	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	2	4.3

aprendizaje, cambio y crecimiento.	Parcialmente de acuerdo	4	8.5
	Totalmente de acuerdo	40	85.1
39_Dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida hace mucho tiempo.	Totalmente de acuerdo	4	8.5
	Parcialmente de acuerdo	1	2.1
	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	0	0
	Parcialmente en desacuerdo	3	6.4
	Totalmente en desacuerdo	39	83.0

Fuente: SPSS, versión 22.0 para Windows

La dimensión “Relaciones Positivas con los otros” obtuvo un puntaje de entre 17 y 35. con un promedio de 28.26 puntos, obteniendo la misma puntuación en los niveles medio y alto, 36.2% o sea 17 personas, mientras que 13 sujetos, con el 27.7% presenta un nivel bajo de relaciones positivas con los otros, por los que en su mayoría son sujetos con capacidad para mantener relaciones interpersonales cálidas y cercanas, que les preocupa el bienestar de los demás y son capaces de exteriorizar empatía, afecto e intimidad.

El 38.3% en el ítem 4 y el 72.3% en consideran que las demás personas los perciben como individuos afectuosos y cariñosos, así como personas generosas, dispuesta a estar con los demás respectivamente. El 40.4% no tiene dificultades para mantener relaciones cercanas y el 46.8% posee relaciones cálidas y de confianza con los otros, con los cuales el 46.8% manifiesta tener amigos cercanos con los que compartir inquietudes y el 87.2% disfruta entablar conversaciones íntimas y recíprocas, sintiendo que existe confianza mutua el 38.3%. (Tabla #4)

Tabla #4

Dimensión “Relaciones Positivas con los otros”

Ítems	Opciones de respuestas	Frecuencia	%
4_La mayoría de la gente me ve como cariñoso y afectuoso	Totalmente en desacuerdo	1	2.1
	Parcialmente en desacuerdo	4	8.5
	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	1	2.1

	Parcialmente de acuerdo	18	38.3
	Totalmente de acuerdo	0	0
10_Mantener relaciones cercanas ha sido difícil y frustrante para mí.	Totalmente de acuerdo	6	12.8
	Parcialmente de acuerdo	7	14.9
	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	5	10.6
	Parcialmente en desacuerdo	10	21.3
	Totalmente en desacuerdo	19	40.4
16_A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos cercanos con quienes compartir mis preocupaciones.	Totalmente de acuerdo	5	10.6
	Parcialmente de acuerdo	12	25.5
	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	3	6.4
	Parcialmente en desacuerdo	5	10.6
	Totalmente en desacuerdo	22	46.8
22_Disfruto de conversaciones personales y mutuas con familiares o amigos	Totalmente en desacuerdo	0	0
	Parcialmente en desacuerdo	1	2.1
	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	3	6.4
	Parcialmente de acuerdo	2	4.3
	Totalmente de acuerdo	41	87.2
28_La gente me describiría como una persona generosa, dispuesta a compartir mi tiempo con los demás	Totalmente en desacuerdo	1	2.1
	Parcialmente en desacuerdo	1	2.1
	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	2	4.3
	Parcialmente de acuerdo	9	19.1
	Totalmente de acuerdo	34	72.3
34_No he experimentado muchas relaciones cálidas y de confianza con los demás .	Totalmente de acuerdo	7	14.9
	Parcialmente de acuerdo	3	6.4
	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	8	17.0

	Parcialmente en desacuerdo	7	14.9
	Totalmente en desacuerdo	22	46.8
40_ Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.	Totalmente en desacuerdo	3	6.4
	Parcialmente en desacuerdo	9	19.1
	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	2	4.3
	Parcialmente de acuerdo	15	31.9
	Totalmente de acuerdo	18	38.3

Fuente: SPSS, versión 22.0 para Windows

En relación al “Propósito de vida” demostró la presencia de una media de 30.49; donde los resultados oscilaron entre 22-35 puntos, alcanzando un nivel medio con 18 personas, representando el 38.3%, 15 con el 31.9% en el bajo, mientras 14. el 29.8% presentó alto propósito de vida.

El 46.3 % expresó que su vida no se enfoca en el día a día sin pensar en el futuro, mientras que el 76.6% está totalmente en desacuerdo con lo planteado en el ítem 17 el cual expone que las actividades diarias resultan insignificantes dada principalmente a la labor tan importante que desempeñan estos sujetos en la sociedad. En el ítem 11 con un 89.4%, el 23 con un 57.4% y el ítem 35 representando el 74.5% de manera general consideran que poseen un sentido y dirección en sus vidas, disfrutando de la creación de planes futuros el 89.4%. Por otro lado, obtienen la misma y máxima puntuación 2 ítems, mostrándose en concordancia en cuanto a la realización o no de “todo lo que hay que hacer en la vida” con un 12.8%. (Tabla #5)

Tabla #5

Dimensión “Propósito de vida”

Ítems	Opciones de respuestas	Frecuencia	%
5_ Vivo la vida un día a la vez y realmente no pienso en el futuro.	Totalmente de acuerdo	4	8.5
	Parcialmente de acuerdo	5	10.6
	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	4	8.5

	Parcialmente en desacuerdo	12	25.5
	Totalmente en desacuerdo	22	46.8
11_Tengo un sentido de dirección y propósito en la vida.	Totalmente en desacuerdo	0	0
	Parcialmente en desacuerdo	1	2.1
	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	0	0
	Parcialmente de acuerdo	4	8.5
	Totalmente de acuerdo	42	89.4
17_Mis actividades diarias a menudo me parecen triviales y sin importancia.	Totalmente de acuerdo	0	0
	Parcialmente de acuerdo	3	6.4
	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	0	0
	Parcialmente en desacuerdo	8	17.0
	Totalmente en desacuerdo	36	76.6
23_No tengo un buen sentido de lo que estoy tratando de lograr en la vida.	Totalmente de acuerdo	3	6.4
	Parcialmente de acuerdo	4	8.5
	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	13	27.7
	Parcialmente en desacuerdo	27	57.4
	Totalmente en desacuerdo	0	0
29_Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajando para hacerlos realidad.	Totalmente en desacuerdo	1	2.1
	Parcialmente en desacuerdo	0	0
	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	3	6.4
	Parcialmente de acuerdo	1	2.1
	Totalmente de acuerdo	42	89.4
35_Algunas personas deambulan sin rumbo por la vida,	Totalmente en desacuerdo	9	19.1
	Parcialmente en desacuerdo	1	2.1
	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	0	0

pero yo no soy uno de ellos.	Parcialmente de acuerdo	2	4.3
	Totalmente de acuerdo	35	74.5
41_A veces siento que he hecho todo lo que hay que hacer en la vida.	Totalmente de acuerdo	6	12.8
	Parcialmente de acuerdo	4	8.5
	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	3	6.4
	Parcialmente en desacuerdo	6	12.8
	Totalmente en desacuerdo	0	0

Fuente: SPSS, versión 22.0 para Windows

En la dimensión “Autoaceptación”, oscila entre 18 y 35 puntos, presentando una media de 28.76 puntos, por lo que se ubicó en un nivel medio con 19 sujetos para un 40.4 % de la muestra, mientras que 16 con el 34% se mostró con un bajo nivel de autoaceptación y 12 se ubican en el alto. Son individuos que se sienten satisfechos ante sus cualidades personales y los logros obtenidos en sus vidas.

El 59.6% se siente totalmente satisfecho con los resultados obtenidos hasta el momento en sus vidas y con el mismo puntaje mantienen actitudes positivas hacia ellos mismos, sintiéndose satisfechos con su personalidad el 76.6%, incluso comparándose con los demás con el 38.3% sin embargo, el 44.7% se siente parcialmente en desacuerdo con los logros alcanzados en comparación con otras personas, ante lo cual existen insatisfacciones, mientras que el 74.5% al diferenciarse con otros se sienten bien con ellos mismos y por otro lado solo el 21.3% de la muestra se presentan parcialmente en desacuerdo con el ítem 30 en el cual el sujeto manifiesta decepción había los resultados logrados. (Tabla #6)

Tabla #6

Dimensión “Autoaceptación”

Ítems	Opciones de respuestas	Frecuencia	%
6_Cuando miro la historia de mi vida, estoy satisfecho con cómo	Totalmente en desacuerdo	0	0
	Parcialmente en desacuerdo	10	21.3
	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	2	4.3

han resultado las cosas .	Parcialmente de acuerdo	7	14.9
	Totalmente de acuerdo	28	59.6
12_En general, me siento confiado y positivo sobre mí mismo.	Totalmente en desacuerdo	0	0
	Parcialmente en desacuerdo	10	21.3
	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	2	4.3
	Parcialmente de acuerdo	7	14.9
	Totalmente de acuerdo	28	59.6
18_Siento que muchas de las personas que conozco han sacado más provecho de la vida que yo.	Totalmente de acuerdo	4	8.5
	Parcialmente de acuerdo	4	8.5
	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	7	14.9
	Parcialmente en desacuerdo	21	44.7
	Totalmente en desacuerdo	11	23.4
24_Me gustan la mayoría de los aspectos de mi personalidad.	Totalmente en desacuerdo	0	0
	Parcialmente en desacuerdo	1	2.1
	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	3	6.4
	Parcialmente de acuerdo	7	14.9
	Totalmente de acuerdo	36	76.6
30_En muchos sentidos, me siento decepcionado por mis logros en la vida.	Totalmente de acuerdo	4	8.5
	Parcialmente de acuerdo	6	12.8
	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	1	2.1
	Parcialmente en desacuerdo	10	21.3
	Totalmente en desacuerdo	0	0
36_Mi actitud hacia mí mismo probablemente no sea tan positiva	Totalmente de acuerdo	7	14.9
	Parcialmente de acuerdo	11	23.4
	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	4	8.5

como la mayoría de las personas sienten sobre sí mismas .	Parcialmente en desacuerdo	7	14.9
	Totalmente en desacuerdo	18	38.3
42_Cuando me comparo con amigos y conocidos, me hace sentir bien quién soy.	Totalmente en desacuerdo	3	6.4
	Parcialmente en desacuerdo	6	12.8
	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	2	4.3
	Parcialmente de acuerdo	1	2.1
	Totalmente de acuerdo	35	74.5

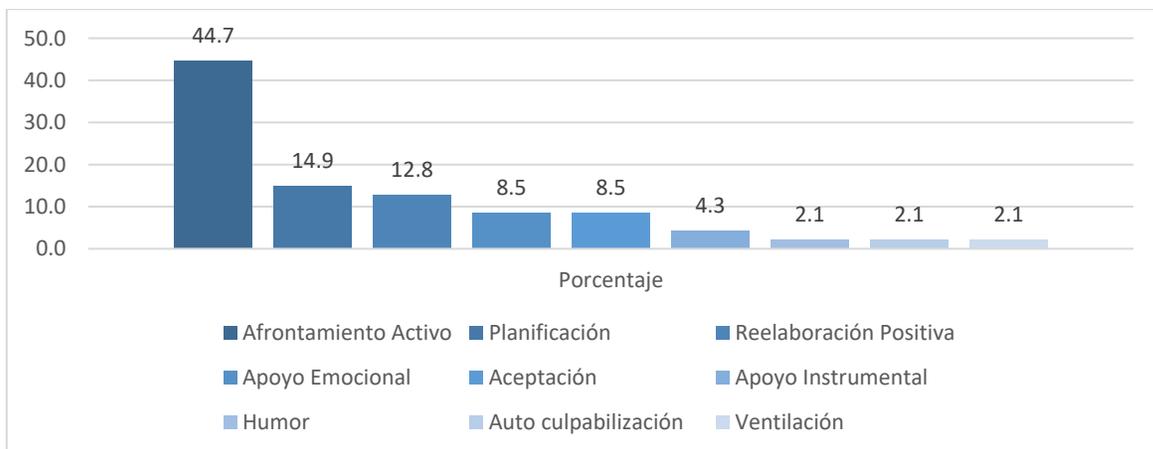
Fuente: SPSS, versión 22.0 para Windows

3.2. Estilos de afrontamiento (Escala Abreviada de Afrontamiento (Brief-COPE) de 28 ítems)

La desviación estándar obtenida por la técnica es de 8.767. oscilando los puntajes entre 59-106 puntos. Los estilos de afrontamiento más usados por los participantes fueron: afrontamiento activo 44.70%, planificación 14.90%, reelaboración positiva 12.80% y con la misma puntuación (8.50%) la aceptación y el apoyo emocional. Las estrategias menos utilizadas fueron: apoyo instrumental 4.30%, ventilación 2.10%, auto culpabilización 2.10% y el humor con el 2.10%, lo cual se detalla en el Gráfico # 5.

Gráfico # 5

Estilos de Afrontamiento utilizados



Fuente: SPSS, versión 22.0 para Windows

Al utilizar como estrategia principal el afrontamiento activo se deduce que en su mayoría logran iniciar actividades directas para dar solución al conflicto que presenten, este tipo de estrategias implican la realización de un plan de acción para enfrentarlos, la toma de decisiones y reaccionar adecuadamente a estos aspectos nocivos del entorno o de la organización del trabajo (Lazarus y Folkman, 1984), ya que se debe contar con una adecuada capacidad de respuesta inmediata debido no solo a las condiciones físicas sino también psicológicas específicas a las que se someten. Este indicador puede estar mediado por la preparación que reciben donde se entrenan y consolidan modelos de actuación para el enfrentamiento, que los pone en mejor disposición para afrontar las situaciones adversas.

Los sujetos en el entrenamiento y preparación combativa, adquieren también la capacidad de mantener el esfuerzo y así intentar eliminar, modificar o reducir el impacto negativo de las situaciones. Lo anterior no significa que vaya a evadir o evitar las situaciones complejas, pero sí las puede minimizar, pues siendo conocedor del medio o el problema, así como de sus consecuencias, puede enfrentar con mejor disposición la realidad y mostrarse con pensamientos positivos ante las dificultades, mirando el lado favorable y siendo coherentes con la estrategia de reelaboración positiva.

Las estrategias anteriores se ven apoyadas por la planificación, donde el sujeto estructura acciones para dar solución al conflicto, planteándose las estrategias de enfrentamiento, los pasos a seguir y la dirección de los esfuerzos a realizar de manera intencionada para cambiar el escenario, acompañados del análisis y pensando en las opciones y posibles respuestas. Esta estrategia se consolida en las preparaciones para el servicio que se realizan, donde se exponen experiencias de actuación, se corrigen los estilos y se orientan los procedimientos y actividades para el día.

Estas estrategias de afrontamiento se han visto reflejadas ante las actuales condiciones del país, ya que no solo se enfocan en el enfrentamiento ante las actividades delictivas, conductas antisociales e infracciones de la indisciplina social, sino también en las condiciones epidemiológicas que se han dado sin tener previas experiencias que les sirvan como base, todo ello agravado por la lejanía de sus familiares y el miedo a enfermar no solo ellos mismos sino también sus familiares.

Posteriormente encontramos la aceptación, lo que implica comprender el hecho, tolerando así la presencia de cualquier acontecimiento estresante, el sujeto reconoce la responsabilidad sobre el inicio y/o mantenimiento de la situación estresante, lo que se concibe como la toma de responsabilidad (Parrera Llanos de Chauca, 2020), adaptándose y continuando en el enfrentamiento.

En igual medida que la aceptación se emplea el apoyo emocional donde se centran en la emoción al pretender minimizar el malestar, obteniendo la simpatía o el apoyo de otras personas, sobre todo apoyándose fundamentalmente entre los propios compañeros de trabajo, dada la lejanía de sus familiares y que la mayoría se encuentran albergados, por lo que las actividades principales del día las realizan en colectivo, además para el cumplimiento de las misiones se dividen en diadas que potencian el vínculo y el compañerismo .

Con menores resultados encontramos el apoyo instrumental el cual se basa en pedir ayuda, consejo e información de otras personas competentes o profesionales que le indiquen como solucionar el problema, dirigiéndose en menor medida o frecuencia a los especialistas de salud mental de la institución o a sus superiores. Además, encontramos con muy bajos resultados las estrategias de ventilación, auto culpabilización y humor, los cuales poseen una connotación negativa ya que se centran en evadir el problema.

Al utilizar la mayoría de los participantes como principales estilos de afrontamiento la planificación y el afrontamiento activo, se evidencia como establecen sus estrategias centradas en el problema, existiendo un patrón común entre las estrategias utilizadas; las cuales resultan positivas y fortalecedoras ante situaciones estresantes. De forma general, se constata que los combatientes de la UPVPP cuentan con estrategias que benefician el bienestar psicológico, logrando hacer frente a los múltiples conflictos que se presentan como principales promotores de la tranquilidad ciudadana.

3.4. Relación del Bienestar Psicológico con otras variables de estudio

3.4.1. Bienestar Psicológico – Estilos de Afrontamiento

La prueba chi-cuadrado de Pearson realizada mediante el programa SPSS 22.0. buscando la dependencia de la variable bienestar psicológico y sus dimensiones (autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal, propósito de vida, relaciones

positivas con los demás y autoaceptación) con los diferentes estilos de afrontamiento (Apoyo instrumental; Apoyo emocional; Afrontamiento activo ; planificación; Aceptación; Búsqueda de distracciones; Negación; Humor; Auto culpabilización; Retirada comportamental; Ventilación; Reelaboración positiva; Uso de sustancias y Religión), que eran obtenidos de los resultados de los la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (42 ítems) y de la Escala Abreviada de Afrontamiento (Brief-COPE) de 28 ítems, partía de la hipótesis nula de la no dependencia entre las variables.

En el análisis entre los niveles de bienestar psicológico general con los estilos de afrontamiento, los resultados estadísticos arrojaron que solamente el estilo de afrontamiento “Uso de sustancias”, mantiene una dependencia con la variable bienestar psicológico (0.025 <0.05). El resto de los estilos de afrontamiento, no arrojaron estadísticamente dependencia con el bienestar psicológico.

Tabla # 7

Dependencia de la variable bienestar psicológico y los estilos de afrontamiento.

Sig. asintótica bilateral	Apoyo instrumental	Apoyo emocional	Afrontamiento activo	Planificación	Aceptación	Búsqueda de distracciones	Negación	Humor	Auto culpabilización	Retirada comportamental	Ventilación	Reelaboración positiva	Uso de sustancias	Religión
Bienestar psicológico	,335	,203	,988	,955	,943	,429	,342	,594	,299	,967	,317	,163	,025	,244

Fuente: SPSS, versión 22.0 para Windows

Mostrando la tabla de contingencia obtenida, del análisis de la prueba se obtuvo que 9 de los 20 individuos que manifestaban utilizar sustancias mantenían niveles bajos de bienestar, el resto 6 y 5 mantenían niveles medios y alto de bienestar respectivamente, a su vez de los 27 combatientes que decidieron no utilizarla, 20 mantenían niveles medios y alto de bienestar. Lo que pudiera explicar que el uso de sustancias como estilo de afrontamiento, en el caso de los combatientes, tributa directamente a un bajo bienestar psicológico.

A su vez, también fue realizado un análisis de posible dependencia de cada dimensión con los diferentes estilos de afrontamiento, lo que mostraron dependencias estadísticamente significativas.

En el caso de la dimensión autonomía, los estilos de afrontamiento que se mostraron dependientes fueron la planificación ($0.47 < 0.05$) y la ventilación ($0.035 < 0.05$), el resto de los estilos de afrontamiento fueron estadísticamente independientes con dicha dimensión.

Tabla # 8

Dependencia de la dimensión autonomía y los estilos de afrontamiento.

Sig. asintótica bilateral	Apoyo instrumental	Apoyo emocional	Afrontamiento activo	Planificación	Aceptación	Búsqueda de distracciones	Negación	Humor	Autoculpabilización	Retirada comportamental	ventilación	Reelaboración positiva	Uso de sustancias	Religión
Autonomía	,533	,262	,231	,047	,336	,080	,361	,106	,248	,788	,035	,472	,229	,737

Fuente: SPSS, versión 22.0 para Windows

De manera particular, en el análisis realizado a partir de las tablas de contingencia obtenidas, explicaron que la relación entre la dimensión autonomía y la planificación como estilo de afrontamiento, los individuos que más utilizan la planificación tenían bajos niveles de autonomía.

En el caso de la ventilación, los combatientes que no la utilizaban mantenían bajos niveles de autonomía, reforzándose en que la mayoría de los individuos que la utilizaban mantenían niveles medios y altos de autonomía, lo que explica que los individuos que son capaces de ventilar sus problemas como enfrentamiento al estrés, mantienen mejores niveles de autonomía, es decir expresan lo que sienten aunque las situaciones se muestren adversas, lo que se corresponde con los resultados obtenido en el epígrafe 1. del presente capítulo.

La dimensión Dominio del Entorno, mantuvo a partir de la prueba chi-cuadrado, dependencia con los estilos de afrontamiento: planificación ($0.028 < 0.05$), autoculpabilización ($0.021 < 0.05$) y uso de sustancias ($0.05 = 0.05$)

Tabla # 9*Dependencia de la dimensión dominio del entorno y los estilos de afrontamiento.*

Sig. asintótica bilateral	Apoyo instrumental	Apoyo emocional	Afrontamiento activo	Planificación	Aceptación	Búsqueda de distracciones	Negación	Humor	Auto culpabilización	Retirada comportamental	ventilación	Reelaboración positiva	Uso de sustancias	Religión
Domini o del Entorn o	,401	,724	,859	,028	,840	,357	,298	,75 7	,021	,568	,296	,613	,050	,763

Fuente: SPSS, versión 22.0 para Windows

Los resultados de las tablas de contingencia, demuestran la dependencia entre las variables, los combatientes que usan con regularidad la planificación como estilo de afrontamiento, manifiestan niveles altos de bienestar psicológico. En el caso de la auto culpabilización, los números reflejan que es muy utilizada por los entrevistados, sin embargo, no existen diferencias significativas entre los niveles de bienestar. El uso de sustancias, muestra que las personas que manifiestan utilizarlo tienen niveles bajos de bienestar, al contrario, quienes no lo utilizan muestran mayor bienestar psicológico.

Por su parte la dimensión crecimiento personal, no mantuvo dependencia estadísticamente significativa con ningún estilo de afrontamiento de los utilizados por los combatientes.

Tabla # 10*Dependencia de la dimensión crecimiento personal y los estilos de afrontamiento.*

Sig. asintótica bilateral	Apoyo instrumental	Apoyo emocional	Afrontamiento activo	Planificación	Aceptación	Búsqueda de distracciones	Negación	Humor	Auto culpabilización	Retirada comportamental	ventilación	Reelaboración positiva	Uso de sustancias	Religión
Crecim iento Person al	,592	,345	,667	,427	,210	,658	,815	,46 4	,960	,412	,761	,676	,474	,748

Fuente: SPSS, versión 22.0 para Windows

Los estilos de afrontamiento que mantuvieron dependencia con la variable relaciones positivas con los demás, fueron: planificación (0.047<0.05) y auto culpabilización (0.032<0.05). Específicamente en la planificación, el 82% de los que prefieren utilizarla como estilo de afrontamiento mantuvieron niveles altos y medios de relaciones positivas con los demás. Mientras que la auto culpabilización al igual que sucedió con la dimensión analizada con anterioridad no existe diferencias significativas entre los niveles de bienestar, con el uso de la misma.

Tabla # 11

Dependencia de la dimensión relaciones positivas y los estilos de afrontamiento.

Sig. asintótica bilateral	Apoyo instrumental	Apoyo emocional	Afrontamiento activo	Planificación	Aceptación	Búsqueda de distracciones	Negación	Humor	Auto culpabilización	Retirada comportamental	ventilación	Reelaboración positiva	Uso de sustancias	Religión
Relaciones Positivas	,725	,167	,086	,047	,958	,224	,457	,086	,032	,361	,772	,262	,209	,335

Fuente: SPSS, versión 22.0 para Windows

Mantener niveles adecuados en la dimensión propósito de vida implica hacerles frente a las situaciones de la vida cotidiana y lograr una integración emocional, por ello desde lo teórico primero y luego desde lo estadístico la correspondencia existente entre esta dimensión y el afrontamiento activo como estilo de afrontamiento (0.048<0.05). Mostrando la tabla de contingencia además que el 72% de los combatientes que refieren utilizar la estrategia mantienen niveles medios y altos de bienestar psicológico.

Tabla # 12

Dependencia de la dimensión propósito de vida y los estilos de afrontamiento.

Sig. asintótica bilateral	Apoyo instrumental	Apoyo emocional	Afrontamiento activo	Planificación	Aceptación	Búsqueda de distracciones	Negación	Humor	Auto culpabilización	Retirada comportamental	ventilación	Reelaboración positiva	Uso de sustancias	Religión
Propósito de Vida	,063	,313	,048	,171	,828	,484	,117	,561	,184	,681	,721	,319	,214	,979

Fuente: SPSS, versión 22.0 para Windows

La autoaceptación fue la dimensión que más dependencias mostró con los estilos de afrontamiento: Afrontamiento activo (0.024<0.05), Negación (0.014 <0.05), Humor (0.041<0.05) y Uso de sustancias (0.031<0.05).

Tabla # 13

Dependencia de la dimensión autoaceptación y los estilos de afrontamiento.

Sig. asintótica bilateral	Apoyo instrumental	Apoyo emocional	Afrontamiento activo	Planificación	Aceptación	Búsqueda de distracciones	Negación	Humor	Auto culpabilización	Retirada comportamental	ventilación	Reelaboración positiva	Uso de sustancias	Religión
Autoaceptación	,361	,615	,024	,458	,933	,908	,014	,041	,832	,484	,913	,469	,031	,870

Fuente: SPSS, versión 22.0 para Windows

Las tablas de contingencia mostraron como resultados significativos que la relación entre la autoaceptación y el uso de sustancias, estuvo matizada porque los individuos que expresan no utilizar sustancias mantienen niveles altos y medios de autoaceptación. En el caso del afrontamiento activo, a pesar de ser uno de los estilos más utilizados, no existen diferencias en los niveles de autoaceptación entre los individuos que la utilizan y los que no la utilizan, igual sucede con el uso del humor como estilo de afrontamiento. La negación, como estilo de afrontamiento mostraba que el 76% de los combatientes que no la utilizan mantienen niveles altos y medios de autoaceptación.

3.5. Discusión de resultados

Al tener como objetivo fundamental preservar el orden y el bienestar social, los combatientes de la UPVPP de Villa Clara, enfrentan situaciones que exigen de su entera disposición, no solo física sino también psicológica, trabajando en el desarrollo, la preparación y la guía de diferentes recursos que favorezcan o faciliten la ejecución de los objetivos planteados y los requerimientos que éstas comprenden, llegando a percibir lo propuesto por Puebla, Avedaño y Estrada (2018), al plantear que el bienestar psicológico va a estar mediado por el grado en el que una persona evalúa en términos favorables su vida, asociado principalmente a la sensación de control percibido sobre las situaciones, la aceptación de sí mismo, la satisfacción con los logros logrados, la capacidad de establecer

vínculos psicosociales satisfactorios y sentido de autodeterminación o autonomía, todos los cuales se dan dentro de los dominios laboral, material, subjetivo y relaciones interpersonales. Las emociones positivas y los recursos psicológicos de los sujetos van a estar formados por fortalezas que resguardan a las personas de diversas enfermedades, de esta forma el adecuado manejo de un evento estresante podría disminuir las emociones negativas y mantener o incidir en mayor nivel de bienestar psicológico (Figueroa, et al., 2005; Mikkelsen, 2009).

Uno de esos recursos que los combatientes pueden disponer son los estilos de afrontamiento. En ese sentido la investigación plantea que los estilos de afrontamiento al estrés están relacionados con las dimensiones del bienestar psicológico.

Los resultados obtenidos mostraron que, los combatientes de la UPVPP de Villa Clara tienden a presentar niveles medios de bienestar psicológico con un 46.8%. Estos resultados no coinciden con lo encontrado en el trabajo de (Fierro y Jiménez, 2002) donde establecen que existe una relación entre un alto bienestar psicológico y modos de afrontamiento activos. A pesar de que los combatientes utilizan modos de afrontamiento activos, el grado de bienestar psicológico en la investigación predominó el nivel medio, coincidiendo los resultados obtenidos con los encontrados en algunas investigaciones (Barrantes-Brais y Ureña-Bonilla, 2015; Freire, 2014; Sandoval, Dorner, y Véliz, 2017; Urquijo, Andrés, Del Valle, y Rodríguez-Carvajal, 2015).

A pesar que el bienestar psicológico se ha planteado como el constructo que más se relaciona con los modos de afrontamiento (Fierro y Jiménez, 2002), es posible tal y como determinan distintos autores, que la influencia de otras variables como la personalidad (Sun, Cheung y Fung, 1998) o el autoconcepto (Byrne, 2000; Fickova y Korcova, 2000) determinan un mayor o menor estado de bienestar. Semejantes resultados asimismo se han obtenido en investigaciones anteriores (Cornejo y Lucero, 2005; Sánchez, 1998), logrando caracterizar estos niveles medios de bienestar como consecuencia de la situación de cambio experimentado durante la situación epidemiológica en la que se encuentra el país.

Por lo que se logra evidenciar los resultados obtenidos señalan un predominio de estilos enfocados en el problema como el afrontamiento activo, la planificación y la reelaboración positiva principalmente, coincidiendo con Collas y Cuzcano (2019) los

cuales trabajan con una muestra universitaria, obteniendo como resultado que los estudiantes que presentan un nivel alto de bienestar psicológico utilizan en mayor medida un estilo de afrontamiento enfocado en el problema, difiriendo con Santiago y Paredes (2015), quienes encontraron que el 62% de militares poseen un nivel bajo del estilo de afrontamiento centrado en el problema.

También encontramos a Matalinares, Díaz, Raymundo, Baca, Uceda y Yaringaño (2016), que realizaron un estudio en Huancayo de tipo no experimental, transaccional y correlacional, que tuvo como objetivo establecer la relación entre los modos de afrontamiento del estrés y el bienestar psicológico en 934 universitarios de Lima y Huancayo. Los resultados revelaron que existe una relación directa y significativa entre el modo de afrontamiento al estrés centrado en el problema con el bienestar psicológico, mientras que otros estilos de afrontamiento conservan una relación significativa, pero indirecta, lo cual implica que, ante un mayor uso de este modo de afrontamiento, mayor será el bienestar psicológico.

Al realizar el análisis de posible dependencia de cada dimensión con los diferentes estilos de afrontamiento, se encontraron dependencias estadísticamente significativas, coincidiendo con las investigaciones de Romero, et. al. (2010) realizado en España, donde encontraron correlaciones positivas entre las dimensiones de bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento, concordando también con lo planteado tempranamente por Parson, Frydenberg y Poole (1996) en relación a que, las estrategias de afrontamiento utilizadas, pueden repercutir en el bienestar psicológico.

La dimensión autoaceptación va a presentar relación con los estilos de afrontamiento: Afrontamiento activo ($0.024 < 0.05$), Negación ($0.014 < 0.05$), Humor ($0.041 < 0.05$) y Uso de sustancias ($0.031 < 0.05$). La negación, como estilo de afrontamiento reveló que el 76% de los combatientes que no la manejan, mantienen niveles altos y medios de autoaceptación. En relación al afrontamiento activo, aunque es uno de los estilos más utilizados, no muestra diferencias en los niveles de autoaceptación entre los individuos que la utilizan o no, de igual manera sucede con el uso del humor como estilo de afrontamiento.

Este resultado es similar a lo encontrado por Cabrera (2017) que señala que si existe relación estadísticamente muy significativa entre los estilos de afrontamiento al estrés con la dimensión aceptación. Igualmente, este resultado concuerda con lo percibido por Gutiérrez y Veliz (2018) quienes en su estudio hallaron relación entre bienestar psicológico y concentrarse en resolver el problema ($\chi^2=43.448$ $p=.000$).

Dicha correlación presente, ha de considerarse tal como lo señala Ryff y Keyes (1995) cuando afirman que la autoaceptación permite y facilita que un individuo distinga los diferentes aspectos que lo identifican y consiga aceptar sus fortalezas y acepte sus limitaciones proponiéndose reinterpretaciones positivas y de crecimiento personal facilitando su adaptación a nivel individual y social consiguiendo superar los efectos negativos del estrés (Citado por: Pérez, 2017). Sin embargo los resultados señalaron que la dimensión de crecimiento personal fue una de las dimensiones en las que se encontraron dificultades, sin embargo, por su parte, no mantuvo dependencia estadísticamente significativa con ningún estilo de afrontamiento de los utilizados por los combatientes.

La dimensión relaciones positivas presenta relación con la planificación ($0.047 < 0.05$) y auto culpabilización ($0.032 < 0.05$). Específicamente en la planificación, el 82% de los que prefieren utilizarla como estilo de afrontamiento manteniendo niveles altos y medios de relaciones positivas con los demás.

En Chile, García, Manquián y Rivas (2016), efectuaron una investigación con el objetivo de evaluar la importancia de las estrategias de afrontamiento y el apoyo social sobre el bienestar psicológico en 194 cuidadores informales. Los resultados mostraron que existe una correlación significativa entre las estrategias de afrontamiento de planificación y aceptación con el bienestar, conjuntamente el apoyo social de familiares y amigos genera una influencia significativa sobre el bienestar psicológico.

Los combatientes que utilizan con regularidad la planificación como estilo de afrontamiento, revelan niveles altos de bienestar psicológico. En el caso de la auto culpabilización, los números reflejan que es muy manejada por los entrevistados, sin embargo, no existen diferencias significativas entre los niveles de bienestar.

De forma similar a las otras dimensiones se evidencia que en la vida militar los combatientes de la UPVPP mantienen relaciones de calidad con las demás personas, de esta manera se preocupan por el bienestar de los demás y aprecian positivamente su pasado lo que está altamente relacionado a las acciones directas, comportamientos reales que al ser ejecutadas exaltan la intención de cambiar el contexto, solventar, transformar o alterar el conflicto, empleando un sentido lógico de resolución.

A partir de esto se concibe que la capacidad para conservar relaciones estables y significativas, así como la confianza en las amistades y la capacidad de amar (Becerra y Otero, 2013) quedan estrechamente relacionadas con la capacidad de afrontar los retos propios de la vida de acuerdo al estilo de afrontamiento que se utilice. La ausencia de las relaciones positivas que viene a ser el aislamiento social, la soledad y la pérdida del apoyo de otras personas influyen negativamente la salud física y el tiempo de vida (Becerra y Otero, 2013). Para Landeta (1999), las redes de apoyo social proporcionan una evaluación más positiva del contexto, impidiendo que se desate la respuesta fisiológica de estrés, y si el estrés ya se ha instalado, podría disminuir su magnitud.

La dimensión autonomía resultó tener relación con la planificación ($0.047 < 0.05$) y la ventilación ($0.035 < 0.05$), el resto de los estilos de afrontamiento fueron estadísticamente independientes con dicha dimensión, en el caso de la ventilación, los combatientes que no la utilizaban mantenían bajos niveles de autonomía, corroborando que la mayoría de los individuos que la manipulaban mantenían niveles medios y altos de autonomía, mientras que los individuos que más utilizan la planificación tenían bajos niveles de autonomía. Estos resultados coinciden con lo encontrado por Cabrera (2017) cuando señala que existe relación estadísticamente muy significativa entre los estilos de afrontamiento y la dimensión de autonomía.

La dimensión Dominio del Entorno, sostuvo a partir de la prueba chi-cuadrado, dependencia con los estilos de afrontamiento: planificación ($0.028 < 0.05$), auto culpabilización ($0.021 < 0.05$) y uso de sustancias ($0.05 = 0.05$). Esto orienta a saber que en el dominio del entorno que se entiende como la posibilidad de elegir contextos apropiados y desenvolverse óptimamente en ellos, afrontando las dificultades propias del área, en ese

sentido se considera también que el tipo de entorno social que se establezca para una persona puede influir en la forma de vida que llegue a tener (Del Solar, 2018).

Mantener niveles adecuados en la dimensión propósito de vida involucra hacerles frente a las situaciones de la vida cotidiana y lograr una unificación emocional, por ello primeramente desde lo teórico y seguidamente desde lo estadístico, se evidencia la correspondencia existente entre esta dimensión y el afrontamiento activo como estilo de afrontamiento ($0.048 < 0.05$). Mostrando la tabla de contingencia además que el 72% de los combatientes que refieren utilizar la estrategia mantienen niveles medios y altos de bienestar psicológico.

Para una mayor comprensión y utilización de los resultados en futuras investigaciones, se debe tomar en cuenta la limitada muestra con la que se trabajó. Además se hace necesario considerar las características del contexto en las que se realizó el estudio, el cual estuvo marcado por una situación epidemiológica compleja que dificultó el acceso a la muestra. Conjuntamente se deben tomar en cuenta aquellos factores sociales y personales que podrían estar relacionados con la percepción de un nivel medio en el bienestar psicológico, al igual que los hallados por Loreto y Cumsille (1996).

Conclusiones

Conclusiones

- Los combatientes de la UPVPP muestran un nivel medio de bienestar psicológico. La dimensión que presentó los resultados más bajos fue la autonomía, por lo que son sujetos que se basan en los juicios de otros para tomar decisiones y se muestran preocupados por las expectativas y evaluaciones de los demás. Las dimensiones con mejores resultados fueron el Dominio del Entorno y las Relaciones Positivas con los demás, logrando manejar los asuntos cotidianos y experimentando un sentido de control sobre el mundo externo, simultáneamente en su mayoría son sujetos con capacidad para mantener relaciones interpersonales cálidas y cercanas.
- Existe un predominio de estilos de afrontamiento enfocados en el problema como el afrontamiento activo, la planificación y la reelaboración positiva, mientras que en menor medida se utilizó el apoyo instrumental, la ventilación, la auto culpabilización y el humor.
- Las dependencias se presentaron entre la planificación y la autonomía, el dominio del entorno y las relaciones positivas con los demás, mientras que el afrontamiento activo presentó relación con la autoaceptación y el propósito de vida. La dimensión de crecimiento personal no mantuvo dependencia estadísticamente significativa con ningún estilo de afrontamiento de los utilizados por los combatientes. La auto culpabilización mostró dependencias con el dominio del entorno y con las relaciones positivas con los demás. El uso de sustancias con el dominio del ambiente y la autoaceptación. Sin embargo la Negación únicamente con la autoaceptación y la ventilación solo con la dimensión autonomía. Excepto la planificación y la ventilación el resto de los estilos de afrontamiento fueron estadísticamente independientes con la dimensión autonomía.

Recomendaciones

Recomendaciones

- Dada la carencia de estudios en relación al tema, resulta conveniente considerar para futuras investigaciones, el estudio con otras variables como personalidad
- El tamaño de la muestra supone una dificultad en la generalización de los resultados. Por esta razón, creemos conveniente seleccionar muestras más amplias.
- La realización de un plan de acción o intervención para el desarrollo y uso adecuado de las estrategias afrontamiento, que propicien su bienestar personal.
- Capacitar a los principales jefes para realizar espacios abiertos de diálogo y puedan brindar información adecuada o consejerías para que los combatientes consulten, comenten o manifiesten los problemas que generen insatisfacción con su vida.
- Presentar los resultados científicos al equipo médico que atiende la UPVPP en Villa Clara.
- Señalar la conveniencia de diseñar estudios longitudinales, buscando detectar los posibles cambios en los niveles de estrés, bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento de los combatientes, que estos factores pueden influir, además de en la calidad de vida de la tropa, en el desempeño de sus tareas, y en definitiva, en la eficacia de la organización en su conjunto.

Referencias

Referencias

- Abbott, R., Ploubidis, G., Huppert, F., Kuh, D., & Croudace, T. (2010). An evaluation of the precision of measurement of Ryff's Psychological Well-being Scales in a population sample. *Social Indicators Research*, 97. doi:10.1007/s11205-009-9506-x
- Alvarez Sintés, R. (2001). Cap 2. In E. d. C. Médicas. (Ed.), *Temas de Medicina General Integral*. La Habana, Cuba.
- Avia, M., & Vázquez, C. (1998). *Optimismo inteligente*. Madrid: Alianza.
- B.G., G. (1978). Theoretical sensitivity. Mill Valley CA: Sociology Press. *Scientific Research*, 7. doi:10.4236/psych.2016.711138
- Ballesteros, Medina, A., & Caycedo, C. (2006). El bienestar psicológico definido por asistentes a un servicio de consulta psicológica en bogotá, Colombia. *Universitas Psychologica*, 5 (2). Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/647/64750204.pdf2>
- Bandes Carballo, Y. (2014). *Características de la relación entre el afrontamiento familiar y el bienestar psicológico en escolares de 8 a 10 años de edad*. Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas, Cuba: Villa Clara.
- Barajas, R., Velia, G., Delfino, G., & Mele, S. (2013). Estudio psicométrico de la escala de bienestar psicológico en militares argentinos. Recuperado de <https://www.aacademica.org/000-054/593>
- Barra, E. (2010). Bienestar psicológico y orientación de rol sexual en estudiantes universitarios. *Terapia Psicológica*, 28. doi:dx.doi.org/10.4067/S0718-48082010000100011
- Barrantes-Brais, K., & Ureña-Bonilla, P. (2015). Bienestar psicológico y bienestar subjetivo en estudiantes universitarios costarricenses. *Revista intercontinental de psicología y educación*, 17 (1). Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/802/80242935006.pdf>
- Becerra, L., & Otero, S. (2013). *Relación entre afrontamiento y bienestar psicológico en pacientes con cáncer de mama. (Tesis para optar el título de Magister en Psicología Clínica de la Salud que presentan*. Pontificia Universidad Católica del Perú,
- Benatuil, D. (2001). Re: El bienestar psicológico en adolescentes desde una perspectiva cualitativa
- Blanco, A., & Valera, S. (2007). Los fundamentos de la intervención psicosocial. In *Intervención Psicosocial*. Madrid: McGraw-Hill.
- Bolger, N. (1990). Coping as a personality process. A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(3). doi:10.1037//0022-3514.59.3.525
- Bouchard, G., Gullemette, A., & Landry-Léger, N. (2004). Situational and dispositional coping: An examination of their relation to personality, cognitive appraisals, and psychological distress. *European Journal of Personality*, 18. doi: <https://doi.org/10.1002/per.512>

- Boullosa, G. (2013). Estrés académico y afrontamiento en un grupo de estudiantes de una universidad privada de Lima. (Tesis de Licenciatura). Pontificia Universidad Católica del Perú. Recuperado de <http://hdl.handle.net/20.500.12404/4880>
- Bouteyre, E., Maurel, M., & Bernaud, J. L. (2006). Daily hassles and depressive symptoms among first year psychology students in France: The role of coping and social support. *Stress and Health*, 2. doi:10.1002/smi.1125
- Brissette, I., Scheier, M. F., & Carver, C. S. (2002). The role of optimism in social network development, coping and psychological adjustment during a life transition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1). doi:10.1037//0022-3514.82.1.102
- Buelvas, F., & Amaris, M. (2010). Comprensión del bienestar en una persona desplazada por la violencia sociopolítica. *Psicología desde el Caribe*, 26. doi:0123-417X
- Cabrera, M. E., M.T., A., Victoria García Viniegras, C. R., & López Fernández, R. (1998). *Calidad de vida y trabajo comunitario integrado. Sistema de Indicadores para la medición de la calidad de vida*. La Habana.
- Cabrera, S. (2017). *Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento al estrés en usuarios de un puesto de salud del distrito de nuevo Chimbote (Tesis para optar al título de Licenciada en Psicología)*. Universidad Cesar Vallejo. Recuperado de <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/UCV/400>
- Campos Ugaz, D. (2018). *Bienestar Psicológico en estudiantes (según semestre de estudios y género) de una Universidad privada de Lima*. Universidad privada de Lima, Lima-Perú.
- Cárdenas Oliva, D. (2011). Caracterización de la percepción del bienestar psicológico en los estudiantes universitarios de nuevo ingreso. *DSPACE*. Recuperado de <https://dspace.uclv.edu.cu/handle/123456789/3743?show=full>
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54. doi:10.1037//0022-3514.56.2.267
- Castaño, F., & León, B. (2010). Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal. *Journal of Psychology and Psychological Therapy de la Universidad de Extremadura de España*, 10(2). Recuperado de <http://www.ijpsy.com/volumen10/num2/260/estrategias-de-afrontamiento-del-estres-ES.pdf>
- Castro, A. (2009). El bienestar psicológico: cuatro décadas de progreso. *Revista Universitaria de Formación del Profesorado*, 23(3). Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/274/27419066004.pdf>
- Casullo, M., & Castro, A. (2000). Patrones de personalidad, síndromes clínicos y bienestar psicológico en adolescentes. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 7(2). doi:<https://doi.org/10.5944/rppc.vol.7.num.2.2002.3927>

- Casullo, M. M. (2002). *Evaluación del Bienestar Psicológico en Iberoamérica*. Buenos Aires, Argentina: Paidós.
- Chávez, S. (2008). *Bienestar Psicológico en Practicantes de Yoga*. Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima: Perú.
- Collas Vidal, D. H., & Cuzcano Julcarima, S. D. (2019). *Estrategias de afrontamiento ante el estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de una institución privada de Lima Este, 2018*. Universidad peruana union, Lima.
- Cornejo, M., & Lucero, M. C. (2005). Preocupaciones vitales en estudiantes universitarios relacionado con bienestar psicológico y modalidades de afrontamiento. *Fundamentos en Humanidades*, 2 (12). Recuperado de <http://revistas.uned.es/index.php/RPPC/article/view/3927/3782>
- Costa, P., & McCrae, R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38(4). doi:10.1037//0022-3514.38.4.668.
- De Quiroga, A. P. (2005). *Enfoques y perspectivas en psicología social*. Buenos Aires: Argentina
- Del Hoyo Delgado, M. (2001). *Estrés laboral*. Madrid: INSHT.
- Del Solar, C. ((2018).). *Bienestar y Afrontamiento en Internas de un Penal de Lima Metropolitana. (Tesis para optar el título de Licenciada en Psicología con mención en Psicología Clínica)*. Pontificia Universidad Católica del Perú, Recuperado de <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/123456789/12768>
- Delfino, G., Muratori, M., Zubieta, E., & Mele, S. (2014). Bienestar Psicosocial en estudiantes universitarios civiles y militares. *Repositorio Institucional Conicet Digital*. Recuperado de <https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/36220>
- DeNeve, K. M., & Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124(2). Recuperado de <https://psycnet.apa.org/buy/1998-10661-003>
- Díaz, D., Rodríguez Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., & Valle, C., et al. (2006). Adaptación española de las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18. Recuperado de <http://www.psicothema.com/psicothema.asp?id=3255>
- Díaz Morales, J. F., & P., S.-L. M. (2002). Relaciones entre estilos de personalidad y satisfacción autopercebida en diferentes áreas vitales. *Psicothema*, 14 (1). Recuperado de <http://www.psicothema.com/pdf/692.pdf>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95. doi: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>

- Diener, E. (1994). Assessing Subjective Well-Being: Progress and Opportunities. *Social Indicators Research, 31*. doi:<https://doi.org/10.1007/BF01207052>
- Diener, E. (1999). Introduction to the special section on the structure of emotion. *J Pers Soc Psychol, 76* (5). doi:10.1037//0022-3514.76.5.803.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: the science of happiness and a proposal for a national index. El bienestar subjetivo. *American Psychologist, 55*. Recuperado de <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11392863/>
- Diener, E. (2012). New findings and the future directions for Subjective Well-Being Research. *American Psychologist*. doi:10.1037/a0029541
- Diener, E., & Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological Science, 7*. doi:<https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1996.tb00354.x>
- Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology, 68*. doi:10.1037//0022-3514.68.4.653
- Diener, E., Diener, M., & Diener, C. (1995). Factors predicting the subjective well-being of nations. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*. doi:10.1037//0022-3514.69.5.851
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R., & Smith, H. (1999). Subjective Well-being: Three decades of Progress. *Psychological Bulletin, 125* (2). doi:10.1037/0033-2909.125.2.276
- Diener, E., Suh, E., & Shigehiro, O. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*. Recuperado de https://intranet.newriver.edu/images/stories/library/stennett_psychology_articles/Recent%20Findings%20on%20Subjective%20Well-Being.pdf
- Fajn, S. (1999). Psicoanálisis y vejez. Recuperado de www.psicomundo.com.
- Fernández, H. M., Vasconcelos Raposo, J., & Teixeira, C. M. (2010). Preliminary analysis of the psychometric properties of Ryff's Scales of Psychological Well-being in Portuguese adolescents. *The Spanish Journal of Psychology, 13*. doi:10.1017/S1138741600002675
- Fickova, E., & Korcova, N. (2000). Psychometric relations between self-esteem measures and coping with stress. *Studia Psychologica, 42* (3). Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/283857359_Psychometric_relations_between_self-esteem_measures_and_coping_with_stress
- Fierro, A. (1996). *Manual de Psicología de la Personalidad*. Buenos Aires: Paidós.
- Fierro, C., & Jiménez, J. A. (2002). Bienestar, variables personales y afrontamiento en jóvenes. *Escritos de Psicología, 6*. doi: <https://doi.org/10.24310/espiescpsi.vi6.13413>
- Figueroa, M. I., Contini, N., Lacunza, A., Levín, M., & Estévez, A. (2005). Las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico. Un estudio con

- adolescentes de nivel socioeconómico bajo de Tucumán (Argentina). *Anales de psicología*, 21 (1). Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16721108>
- Fleming, J. (2004). Perspectives on Human Development. *Psychological Bulletin*.
- Forbes, H. J., Fear, N. T., Iversen, A., & Dandeker, C. (2011). The mental health of UK Armed Forces personnel. *The RUSI Journal*, 156(2).
doi:<https://doi.org/10.1080/03071847.2011.576470>
- Freire, C. (2014). El bienestar psicológico en los estudiantes universitarios: operativización del constructo y análisis de su relación con las estrategias de afrontamiento. *Dialnet*.
Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=43975>
- Frost, J., & Ottem, E. (2018). The value of assessing pupils' academic self-concept. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 62(2).
doi:<https://doi.org/10.1080/00313831.2016.1212397>
- Gao, S. (2018). Self-concept and mental health of juvenile sports school students: The intermediary effect of self-esteem. *Chinese Journal of Sports Medicine*, 37(2).
doi:<https://doi.org/10.3969/j.issn.1000-6710.2018.02.008>
- García-Vinegras, V. (2004). *Construcción y validación de una técnica para evaluar bienestar psicológico, tesis de doctorado*. Instituto Superior de Ciencias Médicas de La Habana,
- García-Viniegras, C. R., & I., G. B. (2000). La categoría bienestar psicológico. Su relación con otras categorías sociales. *Rev Cubana Med Gen Integr*, 16(6). Recuperado de <http://scielo.sld.cu/pdf/mgi/v16n6/mgi10600.pdf>
- García, F., Manquian, E., & Rivas, G. . (2016). Bienestar psicológico, estrategias de afrontamiento y apoyo social en cuidadores informales. *Psicoperspectivas- Individuo y sociedad*, 15(3).
doi:10.5027/psicoperspectivas
- García Viniegras, C. R., & López, V. (2003). *Consideraciones teóricas sobre el bienestar y la salud*. La Habana: Instituto Superior de Ciencias Médicas.
- Gengler, J. (2009). Análisis Existencial y Logoterapia: Bases Teóricas para la Práctica Clínica. *Psiquiatría y Salud Mental*, 26 (3-4). Recuperado de https://www.existenzanalyse.org/wp-content/uploads/Pepe_AE_publicacion_2009.pdf
- Godoy-Izquierdo, D., Godoy, J. F., López-Chicheri, I., Martínez, A., Gutiérrez, S., & Vázquez, L. (2008). Propiedades psicométricas de la Escala de Autoeficacia para el Afrontamiento del Estrés (EAEAE). *Psicothema*, 20. Recuperado de <http://www.psicothema.com/psicothema.asp?id=3442>
- González, R., Montoya, I., Casullo, M., & Bernabéu, J. (2002). Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. *Psicothema*, 14 (2). Recuperado de <http://www.psicothema.com/pdf/733.pdf>

- Guic S, E., A., B., & Bertin, C. (2002). Ocupacional stress and health in a sample of Chilean executives. *Revista médica de Chile*, 130(10). Recuperado de <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12491827/>
- Gutiérrez, F., & Veliz, L. (2018). *Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes del nivel secundario de una institución particular de Lima Sur (Tesis para optar al título de Licenciada en Psicología)*. Universidad Peruana Unión.,
- Harter, S. (1999). *The construction of the self: A developmental perspective*. New York: Guilford Press.
- Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. Ciudad de Mexico.
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza Torres, C. P. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. In s. A. D. c. V. Mcgraw-hill interamericana editores (Ed.). Recuperado de http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/SampieriLasRutas.pdf
- Hernández Sampieri, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2010). *Metodología de la Investigación. Quinta Edición*. In I. Editores (Ed.). Recuperado de <https://www.icmujeres.gob.mx/wp-content/uploads/2020/05/Sampieri.Met.Inv.pdf>
- Huppert, F. A., & So, T. T. C. (2013). Flourishing Across Europe: Application of a New Conceptual Framework for Defining Well-Being. *Social Indicators Research*. doi:10.1007/s11205-011-9966-7
- Infante, G., & Fernández, A. (2012). Actividad física y bienestar psicológico. *Social Indicators Research*, 17. Recuperado de https://www.academia.edu/28243089/Actividad_f%C3%ADsica_y_bienestar_psicol%C3%B3gico2_Physical_activity_and_well_being
- Jahoda, M. (1958). *Current Concepts of Positive Mental Health*. Nueva York, Estados Unidos: Basic Books, Inc.
- Janscht, I. (2012). *Adaptación del cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés para agentes de seguridad de una Empresa privada de Lima Metropolitana*. ((Tesis de Licenciatura)). Universidad César Vallejo, Lima – Perú.
- Jaradat, Y., Nijem, K., Lien, L., Stigum, H., Bjertness, E., & Bast-Pettersen, R. (2016). Psychosomatic symptoms and stressful working conditions among Palestinian nurses: A cross-sectional study. *Contemporary Nurse*, 52(4). doi:10.1080/10376178.2016.1188018
- Kaman, R., Farry, M., & Herbison, P. (1984). The analysis and measurement of happiness as a sense of well being. *Social Indicators Research*. Recuperado de <https://www.jstor.org/stable/27521232>

- Keyes, C., Ryff, C., & Shmotkin, D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82.
doi:<http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007>
- Keyes, C. L. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*. Recuperado de <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12096700/>
- Keyes, C. L. (2005). Mental Illness and/or Mental Health? Investigating Axioms of the Complete State Model of Health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*.
doi:<https://doi.org/10.1037/0022-006X.73.3.539>
- Keyes, C. L. (2006). Subjective well-being in mental health and human development research worldwide: An introduction. *Social Indicators Research*, 77(1).
doi:<https://doi.org/10.1007/s11205-014-0668-9>
- Keyes, C. L. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing: A complementary strategy for improving national mental health. *American Psychologist*.
doi:<https://doi.org/10.1037/0003-066X.62.2.95>
- Keyes, C. L., Wissing, M., Potgieter, J. P., Temane, M., Kruger, A., & Van Rooy, S. (2008). Evaluation of the mental health continuum–short form (MHC– SF) in setswana-speaking South Africans. *Clinical Psychology & Psychotherapy*. doi:<https://doi.org/10.1002/cpp.572>
- Kim-Prieto, C., Diener, E., Tamir, M., Scollon, C., & Diener, M. (2005). Integrating the diverse definitions of happiness: A time-sequential framework of subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 6. doi:10.1007/s10902-005-7226-8
- L., L. (1988). Re: Definiciones y aspectos teóricos de la salud en relación con el trabajo. En: Kalimo, El-Batawi y Cooper
- Labrador, F. J. (1992). *El estrés: Nuevas Técnicas para su control*. Madrid. España.
- Landeta, O. (1999). *Efecto modulador del apoyo social en la respuesta de estrés (Tesis doctoral no publicada)*. Universidad de Deusto, Bilbao.,
- Larsen, R., & Ketelaar, T. (1991). Personality and susceptibility to positive and negative emotional states. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(1).
doi:<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.61.1.132>
- Lazarus, & Folkman. (1984). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona, España: Editorial Martínez Roca.
- Lazarus, R. (2000). *Estrés y Emoción Manejo e implicaciones en nuestra salud*. Bilbao: Editorial Desclée e Brower.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. España: Martínez Roca.

- Lekes, N., Powers, T., Koesther, R., & Chicoine, E. (2002). Attaining Personal Goals Self-Concordance Plus Implementation Equals Success. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(1). doi:10.1037//0022-3514.83.1.23
- Lluch, M. (2002). Evaluación Empírica de un Modelo Conceptual de Salud Mental Positiva. *Salud Mental*, 25. Recuperado de <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=17477>
- Loera-Malvaez, N., Balcazar-Nava, P., Trejo-González, L., & Gurrola-Peña, G. B.-M., M. (2008). Adaptación de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff en adolescentes preuniversitarios. *Revista Neurología, Neurocirugía y Psiquiatría*, 41.
- Loreto, P., & Cumsille, P. (1996). Bienestar Psicológico en adolescentes urbanos: su relación con niveles de competencia psicosocial, sistemas de apoyo social y calidad de tiempo libre. *Revista Psyke*, 5(2). doi:<https://doi.org/10.7764/psykhe.v5i2.19473>
- Luszczynska, A., Scholz, U., & Schwarzer, R. (2005). The General Self-Efficacy Scale: Multicultural Validation Studies. *The Journal of Psychology*, 139 (5). doi: 10.3200/JRLP.139.5.439-457
- M., M. M. (1999). *La psicología humanista. Un nuevo paradigma psicológico*. Mexico: Tirillas.
- M., R. (2000). *Nuestra felicidad*. Madrid: Editorial Epasa.
- M., S., & M., F. (2005). Estrés, respuestas de afrontamiento e ideación suicida en adolescentes. *Psicología y Salud*, 115(2). doi:<https://doi.org/10.25009/pys.v15i2.806>
- Magnus, K., & Diener, E. (1991, mayo). Re: A longitudinal analysis of personality, life events, and subjective well-being.
- Martínez Sanchez, J. A. (2014). Intervención psicológica en el personal militar español desplegado en operaciones militares Infocop. *Psicothema*, 26 (2). Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/332763429_Martinez_S_2014_Intervencion_psicologica_en_el_personal_militar_espanol_desplegado_en_operaciones_militares_Infocop
- Maslow, A. (1970). *Motivation and Personality*. Ciudad de Nueva York, Nueva York: Estados Unidos: Harper & Row, Publishers, Inc.
- Matalinares, M. L., Diaz, G., Raymundo, O., Baca, D., Uceda, J., & Yaringano, J. (2016). Afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huncayo. doi:<https://doi.org/10.26439/persona2016.n019.975>
- Mayea González, S. d. I. C. (2020). *Particularidades del Bienestar Psicológico en adultos mayores con osteoartritis de rodilla tratados con plasma rico en plaquetas (Documento sin publicar)*. Universidad Central “Marta Abreu” de Las Villas,
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1986). Personality, coping, and coping effectiveness in an old adult sample. *Journal of Personality*, 54. doi:<https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1986.tb00401.x>

- Mikkelsen, F. (2009). *Satisfacción con la vida y estrategias de afrontamiento en un grupo de adolescentes de Lima. (Tesis para licenciatura en Psicología)*. Pontificia Universidad Católica del Perú, Perú.
- Millon, T. (1997). *Inventario Millon de Estilos de Personalidad*. Buenos Aires: Paidós.
- Minint. (2021). *Manual de funcionamiento interno del Sistema PNR del Minint en la provincia Villa Clara*. Cuba.
- Morán, C., Landero, R., & González, M. T. (2010). COPE-28: un análisis psicométrico de la versión en español del Brief COPE. *Universitas Psychologica*, 9 (2).
- Moreno Puebla, M. R. A., Menéndez López, T. C. J. R., & Turró Mármol, T. C. C. (2001). Factores psicosociales y estrés en el medio militar. *Rev Cubana Med Militar*, 30(3). Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0138-65572001000300008
- Organización Mundial de la Salud. (2004) *World Health Organization Constitution*. Geneva, Switzerland: Author.
- Organización Mundial de Salud. (2013). Salud mental: un estado de bienestar. Recuperado de http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es/
- Ortega, A. (2003). *Intervención psicológica para el manejo del estrés y el enriquecimiento de la sexualidad. Tesis en opción al título de Doctora en Ciencias*. Centro Nacional de Salud Mental del Minint, La Habana, Cuba.
- Ortega Bermúdez, Y. (2019). Guía psicoeducativa para fomentar el bienestar psicológico en pacientes con linfoma no hodgkin en fase de tratamiento quimioterapéutico. *DSPACE*. Recuperado de <https://dspace.uclv.edu.cu/handle/123456789/11796?show=full>
- P., W. (1990). The measurement of wellbeing and other aspects of mental health. *Journal of Occupational Psychology* 63. doi:<http://dx.doi.org/10.1111/j.2044-8325.1990.tb00521.x>
- Parrera Llanos de Chauca, G. Y. (2020). *Síndrome de burnout y estrategias de afrontamiento en efectivos del águila negra de la policía nacional del Perú*. Universidad autónoma de Perú, Lima: Perú.
- Parson, Frydenberg, & Poole. (1996). Overachievement and coping strategies in adolescent males. *The British Journal of Educational Psychology*, 66 (1). doi:10.1111/j.2044-8279.1996.tb01180.x.
- Pelechano, V. (1996). *Psicología de la personalidad I. Teorías*. Barcelona: Ariel.
- Pennebaker, J., & Susman, J. (1988). Disclosure of traumas and psychosomatic processes. *Soc Sci Med*, 26. doi:10.1016/0277-9536(88)90397-8.
- Pérez-Borroto Oliva, D. B. (2020). *Adaptación de la Escala de Bienestar Psicológico de C. Ryff, en adultos mayores con diagnóstico presuntivo de osteoartritis de rodilla (Documento sin publicar)*. Universidad Central “Marta Abreu” de Las Villas, Cuba.

- Pérez, D. (2010). *Estrategia metodológica dirigida a fomentar el bienestar psicológico de los estudiantes de Psicología de la Sede Universitaria Municipal de Santa Clara*. (Tesis en opción al Título Académico de Master en Educación Superior). Universidad Central “Marta Abreu” de Las Villas, Cuba.
- Pérez, D., & Monteagudo, P. (2020). Estudio exploratorio sobre bienestar psicológico en la UPVPP. *Ministerio del Interior*.
- Pérez, G. (2017). Afrontamiento y bienestar psicológico en madres de niños diagnosticados con trastorno del espectro autista. (Tesis para optar el título de Licenciada en Psicología Clínica). Pontificia Universidad Católica del Perú. Recuperado de <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/123456789/9894>
- Pérez Molina, M. J., & Rodríguez, N. (2011). Estrategias de afrontamiento: un programa de entrenamiento para paramédicos de la Cruz Roja. *Dialnet*, 30(45-46). Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4836523>
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist*, 55. doi:<https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.44>
- Pollán, M., Sáinz, E., Oviedo, B., & Pascual, A. (1998). *Psicología del Trabajo. Nuevos conceptos, controversias y aplicaciones*. Madrid: Pirámide.
- Pueblas Rosales, E., Avedano Alarcon, S., & Estrada Goic, C. (2018). Estudio descriptivo sobre el bienestar subjetivo psicológico en una muestra de habitantes de la Patagonia austral. *SciELO*, 22. doi: <http://dx.doi.org/10.4067/S0719-56052018000200209>
- Reich, M., Costa-Ball, C. D., & Remor, E. (2016). Estudio de las propiedades psicométricas del Brief COPE para una muestra de mujeres uruguayas. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 34 doi:<https://doi.org/10.12804/apl34.3.2016.13>
- Rodríguez-Carvajal, R., Díaz, D., Moreno-Jiménez, B., Blanco, A., & Van Dierendonk, D. (2010). Vitalidad y recursos internos como componentes del constructo de bienestar psicológico. *Psicothema*, 22. Recuperado de <http://www.psicothema.com/english/psicothema.asp?id=3697>
- Rodríguez, B., & Molerio, O. (2012). *Validación de Instrumentos Psicológicos. Criterios Básicos*. Universidad Central “Marta Abreu” de Las Villas. Santa Clara. Cuba: Editorial Samuel Feijóo.
- Rodríguez, R., Roque, Y., & Molerio, O. (2002). Estrés laboral, consideraciones sobre sus características y formas de afrontamiento. *Revista Internacional de Psicología*, 3 (1), 7. doi:<https://doi.org/10.33670/18181023.v3i01.13>
- Rodríguez, Y., & Quinones, A. (2012). El bienestar psicológico en el proceso de ayuda con estudiantes universitarios. *Revista Griot*, 5(1). Recuperado de <https://revistas.upr.edu/index.php/griot/article/view/1772>

- Rogers, C. (1958). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston, Massachusetts, Estados Unidos.
- Romero, A., Brustad, R., & García, A. (2007). Bienestar psicológico y su uso en la psicología del ejercicio, la actividad física y el deporte. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 21(2). Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/3111/311126258003.pdf>
- Romero, A., Zapata, R., García, A., Brustad, R., Garrido, R., & Letelier, A. (2010). Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en jóvenes tenistas de competición. *Revista de Psicología del Deporte*, 19 (1). Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235116414008>.
- Rueda, M. B., Aguado, A., & Alcedo, M. A. (2008). Estrés, afrontamiento y variables psicológicas intervinientes en el proceso de adaptación a la Lesión Medular (LM): una revisión de la bibliografía. *Intervención Psicosocial*, 17 (2). Recuperado de http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1132-05592008000200002&script=sci_arttext
- Ryan, R., & Deci, E. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52. doi:10.1146/annurev.psych.52.1.141.
- Ryff, C. (1989a). Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest of successful aging. *International Journal of Behavioral Development*, 12. doi:<https://psycnet.apa.org/doi/10.1177/016502548901200102>
- Ryff, C. (1989b). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57. doi:<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current directions in psychological science*, 4 (4). Recuperado de <https://lemosandcrane.co.uk/resources/RISE%20psychological%20wellbeing%20in%20adulthood.pdf>
- Ryff, C., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4). doi: 10.1037//0022-3514.69.4.719
- Ryff, C., & Singer, B. (2002). *From social structure to biology*. En C. Snyder y A. López (Eds.) (Vol. (pp. 63-73)). Londres: Oxford University Press.
- Ryff, C., & Singer, B. (2008). Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. *Happiness Studies*, 9(1). doi:<https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Sánchez Cánovas, J. (1994). El Bienestar Psicológico subjetivo. Escalas de Evaluación. *Dialnet*, 43. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4528617>

- Sánchez, J. (1998). Escala de Bienestar Psicológico (EBP). Recuperado de https://web.teaediciones.com/Ejemplos/EBP_Manual_EXTRACTO.pdf
- Sandoval, S., Dorner, A., & Véliz, A. (2017). Bienestar psicológico en estudiantes de carreras de la salud. *Investigación en educación médica* 6 (24). doi:<https://doi.org/10.1016/j.riem.2017.01.004>
- Santiago, A., & Paredes, F. (2015). Dimensiones del Síndrome de Burnout y estilos de afrontamiento en militares profesionales del Ejército Peruano de la Séptima Brigada de Infantería en Lambayeque, 2015. Recuperado de <http://repositorio.upagu.edu.pe/handle/UPAGU/409>.
- Schimmack, U., Radhakrishnan, P., Oishi, S., Dzokoto, V., & Ahadi, S. (2002). Culture, Personality, and Subjective Well-Being: Integrating Process Models of Life Satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(4). doi:<http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.82.4.582>
- Schumutte, P., & Ryff, C. (1997). Personality and well-being: Reexamining methods and meanings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73. doi:<https://doi.org/10.1037//0022-3514.73.3.549>
- Sheldon, K., & Elliot, A. (1999). Goals striving need satisfaction, and longitudinal wellbeing: The Self-Concordance Model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(3). doi:10.1037/0022-3514.76.3.482
- Suárez, M. (2011). *Intervención socio-psicológica con fines preventivos para Trabajo Comunitario de la Estación*. (Tesis en opción al grado científico de doctor en ciencias psicológicas). Facultad Independiente del Minint “General de Brigada Luis F. Denis Díaz”, Instituto Superior del Minint “Eliseo Reyes Capitán San Luis”. La Habana. Cuba.
- Sun, S. Y. K., Cheung, S., & Fung, W. (1998). Sociotropy/autonomy and differential effects of coping styles on psychological well-being. *Psychologia*, 42.
- Tapia, A., Guajardo, C., & Quintanilla, A. C. (2008). Estilos cognitivos en el bienestar y el estrés. *Revista Mexicana de Psicología*. Recuperado de <https://mba.americaeconomia.com/sites/mba.americaeconomia.com/files/estilos-cognitivos-en-el-bienestar-y-el-estres.pdf>
- Tovar Pineda, M. d. l. Á. (2000). La investigación cualitativa en educación. Necesidad y reto para los modelos pedagógicos contemporáneos. *Cubana de Psicología*, 17 (2). Recuperado de <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rcp/v17n2/09.pdf>
- Urquijo, S., Andrés, M. L., Del Valle, M., & Rodríguez-Carvajal, R. (2015). Efecto moderador del sexo en la relación a la personalidad y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Liberabit*, 21 (2). Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=68643124015>

- Urzúa, A., & Caqueo-Urizar, A. (2012). Calidad de vida: una revisión teórica del concepto. *Terapia Psicológica*, 30. Recuperado de https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082012000100006
- Van Dierendonck, D., Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., & Moreno-Jiménez, B. (2008). Ryff's six factor model of psychological well-being, a Spanish exploration. *Social Indicators Research*, 87. Recuperado de <https://link.springer.com/article/10.1007/s11205-007-9174-7>
- Vázquez Valverde, C., Crespo López, M., & Ring, J. M. (2000). Capítulo 31. Estrategias de afrontamiento. *Academia*. Recuperado de http://www.psicosocial.net/historico/index.php?option=com_docman&view=download&alias=94-estrategias-de-afrontamiento&category_slug=trauma-duelo-y-culpa&Itemid=100225
- Veenhoven, R. (1991). Is happiness relative? *Social Indicators Research*. 24. Recuperado de <https://link.springer.com/article/10.1007/BF00292648>
- Velásquez, O., & Cardona, V. (2006). *Estudio de bienestar psicológico en la comunidad universitaria "Marta Abreu" de las villas. Tesis de licenciatura*. Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas, Cuba. Recuperado de <http://dspace.uclv.edu.cu:8089/handle/123456789/2935>
- Vera-Villarroel, P., Celis-Atenas, K., & Córdova-Rubio, N. (2011). Evaluación de la felicidad: Análisis Psicométrico de la Escala de Felicidad Subjetiva en Población Chilena. *Terapia Psicológica*, 29. doi:<https://doi.org/10.4067/S0718-48082011000100013>
- Vera-Villarroel, P., Pávez, P., & Silva, J. (2012). El Rol Predisponente del Optimismo: Hacia un Modelo Etiológico del Bienestar. *Terapia Psicológica*, 30. doi:<http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082012000200008>
- Vera-Villarroel, P., Urzúa M, A., Silva, J. R., Pavez, P., & Celis-Atenas, K. (2013). Escala de Bienestar de Ryff: Análisis Comparativo de los Modelos Teóricos en Distintos Grupos de Edad. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 26 (1). doi:<https://doi.org/10.1590/S0102-79722013000100012>
- Victoria, C. R., & González, I. (2000). La categoría Bienestar Psicológico. Su relación con otras categorías sociales. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 15(8). Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252000000600010
- Vigotsky, L. (1987). *Historia de las funciones psíquicas superiores*. La Habana.
- Viñas, F., González, M., García, Y., Malo, S., & Casas, F. (2015). Los estilos y estrategias de afrontamiento y su relación con el bienestar personal en una muestra de adolescentes. *Anales de psicología*, 31 (1). Recuperado de <http://dx.doi.org/10.6018/analesps.31.1.163681>
- Vivaldi, F., & Barra, E. (2012). Bienestar Psicológico, Apoyo Social Percibido y Percepción de Salud en Adultos Mayores. *Terapia Psicológica*, 30. doi:<http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082012000200002>

- Vollrath, M., Torgersen, S., & Alnæs, R. (1995). Personality as long-term predictor of coping. *Journal of Personality and Social Psychology, 18*(1). doi:[http://dx.doi.org/10.1016/0191-8869\(94\)00110-E](http://dx.doi.org/10.1016/0191-8869(94)00110-E)
- Wiegner, L., Hange, D., Björkelund, C., & Ahlborg, G. (2015). Prevalence of perceived stress and associations to symptoms of exhaustion, depression and anxiety in a working age population seeking primary care-an observational study. *BMC Family Practice, 16*, 38(31). doi:<https://doi.org/10.1186/s12875-015-0252-7>
- Wrosch, C., & Scheier, M. F. (2003). Personality and quality of life: The importance of optimism and goal adjustment. *Quality of Life Research, 12*(1). Recuperado de <https://www.jstor.org/stable/4038231>

Anexos

Anexo 1

Escala de bienestar psicológico de Ryff (PWB)

A continuación, se le leerán una serie de situaciones que trata sobre cómo se siente acerca de usted y su vida, las cuales usted debe responder de acuerdo a las siguientes opciones: Totalmente de acuerdo, Parcialmente de acuerdo, Ni de acuerdo ni en desacuerdo, Parcialmente en desacuerdo, Totalmente en Desacuerdo. Recuerde que no hay respuestas correctas o incorrectas sino la que más se asemeje a usted.

Encierre en un círculo el número que mejor describa su acuerdo actual o desacuerdo con cada declaración.	Totalmente en desacuerdo	Parcialmente en desacuerdo	Ni de Acuerdo ni en Desacuerdo	Parcialmente de Acuerdo	Totalmente de acuerdo
1_No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando se oponen a las opiniones de la mayoría de las personas.	1	2	3	4	5
2_En general, siento que estoy a cargo de la situación en la que vivo.	1	2	3	4	5
3_No estoy interesado en actividades que amplíen mis horizontes.	1	2	3	4	5
4_La mayoría de la gente me ve como cariñoso y afectuoso.	1	2	3	4	5
5_Vivo la vida un día a la vez y realmente no pienso en el futuro.	1	2	3	4	5

6_Cuando miro la historia de mi vida, estoy satisfecho con cómo han resultado las cosas.	1	2	3	4	5
7_Mis decisiones generalmente no están influenciadas por lo que todos los demás están haciendo.	1	2	3	4	5
8_Las exigencias de la vida cotidiana a menudo me deprimen.	1	2	3	4	5
9_Creo que es importante tener nuevas experiencias que desafíen su forma de pensar sobre usted y el mundo.	1	2	3	4	5
10_Mantener relaciones cercanas ha sido difícil y frustrante para mí.	1	2	3	4	5
11_Tengo un sentido de dirección y propósito en la vida.	1	2	3	4	5
12_En general, me siento confiado y positivo sobre mí mismo.	1	2	3	4	5
13_Tiendo a preocuparme por lo que otras personas piensan de mí.	1	2	3	4	5

14_No encajo muy bien con las personas y la comunidad que me rodea.	1	2	3	4	5
15_Cuando lo pienso, no he mejorado mucho como persona a lo largo de los años.	1	2	3	4	5
16_A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos cercanos con quienes compartir mis preocupaciones.	1	2	3	4	5
17_Mis actividades diarias a menudo me parecen triviales y sin importancia.	1	2	3	4	5
18_Siento que muchas de las personas que conozco han sacado más provecho de la vida que yo.	1	2	3	4	5
19_Tiendo a ser influenciado por personas con opiniones fuertes.	1	2	3	4	5
20_Soy bastante bueno manejando las muchas responsabilidades de mi vida diaria.	1	2	3	4	5
21_Tengo la sensación de que me he desarrollado mucho como persona con el tiempo.	1	2	3	4	5

22_Disfruto de conversaciones personales y mutuas con familiares o amigos.	1	2	3	4	5
23_No tengo un buen sentido de lo que estoy tratando de lograr en la vida.	1	2	3	4	5
24_Me gustan la mayoría de los aspectos de mi personalidad.	1	2	3	4	5
25_Tengo confianza en mis opiniones, incluso si son contrarias al consenso general.	1	2	3	4	5
26_A menudo me siento abrumado por mis responsabilidades.	1	2	3	4	5
27_No disfruto estar en situaciones nuevas que requieren que cambie mis viejas formas familiares de hacer las cosas.	1	2	3	4	5
28_La gente me describiría como una persona generosa, dispuesta a compartir mi tiempo con los demás.	1	2	3	4	5
29_Disfruto haciendo planes para el futuro y	1	2	3	4	5

trabajando para hacerlos
realidad.

30_En muchos sentidos,
me siento decepcionado por
mis logros en la vida.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

31_Es difícil para mí
expresar mis propias
opiniones sobre asuntos
controvertidos.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

32_Tengo dificultades para
organizar mi vida de una
manera que me satisfaga.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

33_Para mí, la vida ha sido
un proceso continuo de
aprendizaje, cambio y
crecimiento.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

34_No he experimentado
muchas relaciones cálidas y de
confianza con los demás.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

35_Algunas personas
deambulan sin rumbo por la
vida, pero yo no soy uno de
ellos.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

36_Mi actitud hacia mí
mismo probablemente no sea
tan positiva como la mayoría

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

de las personas sienten sobre
sí mismas.

37_Me juzgo por lo que
creo que es importante, no por
los valores de lo que otros
piensan que es importante.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

38_He podido construir
una casa y un estilo de vida
para mí que es de mi agrado.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

39_Dejé de intentar hacer
grandes mejoras o cambios en
mi vida hace mucho tiempo.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

40_Sé que puedo confiar
en mis amigos, y ellos saben
que pueden confiar en mí.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

41_A veces siento que he
hecho todo lo que hay que
hacer en la vida.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

42_Cuando me comparo
con amigos y conocidos, me
hace sentir bien quién soy.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Anexo 2

Escala Abreviada de Afrontamiento (Brief-COPE)

Las frases que aparecen a continuación describen formas de pensar, sentir o comportarse, que la gente suele utilizar para enfrentarse a los problemas personales o situaciones difíciles que en la vida causan tensión o estrés. Las formas de enfrentarse a los problemas, como las que aquí se describen, no son ni buenas ni malas, ni tampoco unas son mejores o peores que otras. Simplemente, ciertas personas utilizan más unas formas que otras. Queremos que comparta con nosotros lo que hace USTED en la actual situación en la que se encuentra. Opciones de respuesta: Escala Likert de 4 opciones (0-4) 0=Nunca hago esto 4=Siempre hago esto

1. Intento conseguir que alguien me ayude o aconseje sobre qué hacer.
2. Concentro mis esfuerzos en hacer algo sobre la situación en la que estoy.
3. Acepto la realidad de lo que ha sucedido.
4. Recorro al trabajo o a otras actividades para apartar las cosas de mi mente.
5. Me digo a mí mismo “esto no es real”.
6. Intento proponer una estrategia sobre qué hacer.
7. Hago bromas, chistes, me río del asunto.
8. Me critico a mí mismo.
9. Consigo apoyo emocional de otros.
10. Tomo medidas para intentar que la situación mejore.
11. Renuncio a intentar ocuparme de ello.
12. Digo cosas para dar rienda suelta a mis sentimientos desagradables.
13. Me niego a creer que haya sucedido.
14. Intento verlo con otros ojos, para hacer que parezca más positivo.
15. Utilizo alcohol o medicamentos para hacerme sentir mejor.
16. Intento hallar consuelo en mi religión o creencias espirituales.
17. Consigo el consuelo y la comprensión de alguien.
18. Busco algo bueno en lo que está sucediendo.
19. Me río de la situación.

20. Rezo, oro o medito.
 21. Aprendo a vivir con ello.
 22. Hago algo para pensar menos en ello, tal como ver la televisión, leer, etc.
 23. Expreso mis sentimientos negativos.
 24. Utilizo alcohol u otros medicamentos para ayudarme a superarlo.
 25. Renuncio al intento de hacer frente al problema.
 26. Pienso detenidamente sobre los pasos a seguir.
 27. Me echo la culpa de lo que ha sucedido.
- Consigo que otras personas me ayuden o aconsejen