



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

**Bienestar psicológico y resiliencia en el personal  
militar femenino del Cuartel General del Ejército 2022**

**TESIS PARA OBTENER TÍTULO PROFESIONAL DE  
Licenciado en Psicología**

**AUTORES:**

Espinoza Aliaga Brenda Paola ([orcid.org/0000-0001-5730-4433](https://orcid.org/0000-0001-5730-4433))  
Murrugarra Apolinario Juan Jesus ([orcid.org/0000-0002-2951-2048](https://orcid.org/0000-0002-2951-2048))

**ASESOR:**

Mgtr. Mosquera Torres, Dino Fernando ([orcid.org/ 0000-0003-3396-5987](https://orcid.org/0000-0003-3396-5987))

**LÍNEA DE INVESTIGACION:**

Violencia

**LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:**

Promoción de la salud, nutrición y salud alimentaria

LIMA - PERÚ

2022

### **Dedicatoria**

“A Dios por ser luz en momentos de oscuridad, a nuestros hijos que son la fuerza que nos empuja a seguir luchando en esta vida, por ellos y para ellos, que con su sola existencia nos han impulsado a lograr cumplir hoy un sueño tan anhelado.

## **Agradecimiento**

“Al Mg. Mosquera Torres Fernando, por su tiempo dedicado y los conocimientos brindados, a mi compañero de tesis por su esfuerzo y dedicación en la elaboración de este trabajo de investigación.

## Índice de contenidos

Carátula	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenidos	iv
Índice de tablas	v
Resumen	vi
Abstract	vii
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	5
III. METODOLOGÍA	15
3.1. Tipo y diseño de investigación	15
3.2. Variables y operacionalización	16
3.3. Población, muestra y muestreo	17
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	18
3.5. Procedimiento	21
3.6. Método de análisis de datos	21
3.7. Aspectos éticos	21
IV. RESULTADOS	23
V. DISCUSIÓN	30
VI. CONCLUSIONES	36
VII. RECOMENDACIONES	38
REFERENCIAS	40
ANEXOS	48

## Índice de tablas

Tabla 1	Prueba correlación Rho de Spearman entre Bienestar Psicológico y Resiliencia	26
Tabla 2	Prueba correlación Rho de Spearman entre Bienestar y la dimensión confianza	27
Tabla 3	Prueba correlación Rho de Spearman entre Bienestar y la dimensión ecuanimidad	28
Tabla 4	Prueba correlación Rho de Spearman entre Bienestar y la dimensión perseverancia	29
Tabla 5	Prueba correlación Rho de Spearman entre Bienestar y la dimensión satisfacción personal	30
Tabla 6	Prueba correlación Rho de Spearman entre Bienestar y la dimensión sentirse bien solo	31
Tabla 7	Descripción de niveles de bienestar psicológico y resiliencia en el personal militar femenino del Cuartel General del Ejército.	32

## Resumen

El estudio planteó como objetivo determinar la relación entre bienestar psicológico y resiliencia en el personal militar femenino del Cuartel General del Ejército, 2022. Es una investigación de tipo básica y de nivel correlacional. La muestra estuvo constituida por 100 mujeres militares. Como instrumento de medición se usó la Escala de Bienestar psicológico BIEPS – A de Ryff y Keyes; y la Escala de resiliencia de Wagnild y Young. Los hallazgos evidenciaron que las variables no presentan correlación (Sig. >0.05); mientras que, el 67% evidenció niveles altos de bienestar psicológico, y el 87% de las mujeres militares presentaron niveles altos de resiliencia. En conclusión, la variable de bienestar psicológico no se relaciona significativamente con la variable de resiliencia en Mujeres Militares del Cuartel General del Ejército.

**Palabras clave:** bienestar psicológico, resiliencia, femenino, cuartel, ejército.

## **Abstract**

The objective of the study was to determine the relationship between psychological well-being and resilience in the female personnel of the Army General Headquarters, 2022. It is a basic and correlational level investigation. The sample consisted of 100 women. As a measurement instrument, the Psychological Well-Being Scale BIEPS - A by Ryff and Keyes was used; and the Wagnild and Young Resilience Scale. The findings showed that the variables do not show correlation (Sig. >0.05); while 67% showed high levels of psychological well-being, and 87% of the women showed high levels of resilience. In conclusion, the psychological well-being variable is not significantly related to the resilience variable in women from the army headquarters.

**Keywords:** psychological well-being, resilience, female, barracks, army.

## I. INTRODUCCIÓN

En la actualidad, ante la nueva coyuntura que vivimos, los nuevos estándares y estilos de vida en el cual las personas se ven sumergidas en su actuar de cada día, se han visto a tener que enfrentar situaciones que generan una carga emocional demandante. En la vida laboral, hombres y mujeres han afrontado las nuevas condiciones y rutinas de trabajo puestas por los directivos o jefes de las instituciones, a esto se suma, los requisitos y facilidades brindadas hacia el personal, diferenciando el sexo, condición y ocupación de cada individuo, puesto que; las mujeres son las que han hecho frente a disposiciones con pocos recursos y pocas facilidades (Gaxiola, 2014). Es aquí, cuando se ve la desigualdad de género resaltando las diferencias de oportunidades, puesto que la mujer cumpliendo varios roles externos fuera del trabajo tiene un tiempo limitado para poder también cumplir su rol laboral, pues aún existe ideologías en donde la mujer es catalogada de manera inferior sin predeterminedar el hecho de que esa misma mujer puede cumplir varias funciones no solo en el trabajo sino también en casa (O. Sánchez et al., 2022).

Al referirnos a las diferencias de oportunidades en interacción a las necesidades de puestos en la vida militar, se prolonga un problema que se ha vivido durante varios años. A partir de la revolución de los derechos de la dama hasta esta época, se han presenciado diferencia y discriminación para ciertos tipos de trabajo. De tal modo, se forma un problema social que produce indignación y sublimación indirecta en la dama. Siendo de aquel modo, entidades gubernamentales trataron de llevar a cabo ocupaciones para mitigar dichos inconvenientes (Sánchez et al., 2019).

Es así que, cuando el bienestar psicológico se ve afectado, el rendimiento y concentración no será el mismo durante la jornada laboral, pues generará agotamiento emocional y físico siempre estará presente en aquellas con más carga laboral y familiar. Esto ocasiona en ellas una presión emocional, debido a que realizan funciones y responsabilidades en el trabajo y en el hogar, ya que la diferencia con el padre radica en la naturaleza y el alcance de dichas responsabilidades, sobre todo las que son enfocadas en el entorno del hogar,



generándole a la mujer o madre un exceso de estrés, ansiedad y desgaste físico, llevándola hasta padecer de fatiga y desarrollando enfermedades físicas las cuales son causadas por dicho exceso (Freire et al., 2017).

De acuerdo a la Revista The New York Times, las Naciones Unidas mostró que las mujeres realizan casi el triple del trabajo doméstico no remunerado que los hombres, de aquí parte las consecuencias psicológicas y físicas que puede conllevar a la deficiencia de un bienestar emocional, provocando insomnio, conflictos familiares y hasta conflictos laborales, pues el nivel de resiliencia y afronte a dichas situaciones conflictivas adversas se ven completamente afectados (Wong, 2018). Por aquello, Barrantes & Ureña (2015), sostiene una existente prueba científica para asegurar que los estados de bienestar poseen una predominación directa en los diferentes entornos de la vida; en tal sentido, el bienestar fue asociado con indicadores como felicidad, salud psicológica, además calidad de vida.

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (2019), una adecuada salud psicológica se puede entender según diferentes componentes sociales, psicológicos y biológicos; asimismo influyen componentes como la personalidad y propiedades psicológicas particulares que predisponen a cada ser humano contar con una correcta o inadecuada salud psicológica. Por aquello, la carencia del soporte institucional está creando experiencias y situaciones negativas para el personal laboral, pues debido a ello, las personas pierden el equilibrio emocional creando dificultad para superar y enfrentar dichas situaciones.

Igualmente, según la Revista Espacios el 42,4% de mujeres de Chile que laboran, muestran niveles de bienestar alto, el 14,1% reflejan niveles bajo, mientras que solo el 27,6% de las mujeres indican un nivel alto en cuanto a crecimiento personal y el 26,5% también muestran niveles alto en propósito en la vida con respecto al apoyo que le muestra la institución donde trabajan (Véliz et al., 2020).

A nivel nacional, de acuerdo al Diario El Peruano, refiere un 31,2% de mujeres en el ámbito nacional tienen la jefatura en su hogar siendo madres solteras o siendo el recurso económico principal de sus familias, por lo que la carga tanto laboral como familiar se hace presente en dichas mujeres, elevando sus niveles de estrés y angustia, afrontando diversas realidades, y generando una ambivalencia

en la estabilidad emocional de dichas mujeres (Instituto Nacional de Estadística e Informática, 2021).

En el Cuartel General del Ejército del Perú, en la práctica laboral se ha podido evidenciar, que las féminas que laboran y conforman dicha institución cumplen diversos roles, tanto en su trabajo como en su ámbito familiar, por lo que les genera una presión emocional, provocando un agotamiento y desgaste físico para reflejar un óptimo rendimiento en sus funciones; al igual que se determina el apoyo reflejado por parte de la institución para darle un confort psicológico (Mendoza, 2019).

Conforme a lo reportado la interrogante es: ¿Existe relación entre bienestar psicológico y resiliencia en el personal militar femenino del Cuartel General del Ejército 2022?

A su vez, se dan a conocer los aspectos relevantes que justifican la investigación ya que es el primer estudio que se ejecuta en el cuartel general del Ejército del Perú en el personal militar femenino, el cual mediante la búsqueda y observación de datos actuales se pretende aportar información de cómo se encuentra y relaciona el bienestar psicológico y resiliencia, en el contexto pautado, considerando la realidad en la que vivimos actualmente con respecto a la situación de pandemia, sirviendo así para llenar vacíos de conocimiento y de antecedente para futuras investigaciones en la misma área.

De los resultados de la indagación se van a poder desarrollar diferentes programas en beneficio poblacional, concientizando, sensibilizando y brindando pautas adecuadas para que tanto el personal militar femenino y la institución modifiquen ciertas normativas, brindándole un apoyo institucional, así como también las féminas encuentren un equilibrio psicológico con el fin de que realicen sus funciones óptimamente.

En tal sentido, se propone el objetivo principal: Determinar la relación entre bienestar psicológico y resiliencia en el personal militar femenino del Cuartel General del Ejército, 2022. A su vez, se logró formular los objetivos específicos: Establecer la relación entre bienestar psicológico y la dimensión confianza en sí

mismo en el personal militar femenino del Cuartel General del Ejército, 2022; establecer la relación entre bienestar psicológico y la dimensión ecuanimidad en el personal militar femenino del Cuartel General del Ejército, 2022; establecer la relación entre bienestar psicológico y la dimensión perseverancia en el personal militar femenino del Cuartel General del Ejército, 2022; establecer la relación entre bienestar psicológico y la dimensión satisfacción personal en el personal militar femenino del Cuartel General del Ejército, 2022; establecer la relación entre bienestar psicológico y la dimensión sentirse bien solo en el personal militar femenino del Cuartel General del Ejército, 2022. Finalmente, identificar los niveles de bienestar psicológico y resiliencia en el personal militar femenino del Cuartel General del Ejército 2022.

En referencia a lo propuesto, se formularon las hipótesis de la investigación, cuya hipótesis general señala: Existe correlación significativa directa entre bienestar psicológico y resiliencia en el personal militar femenino del Cuartel General del Ejército, 2022. Hipótesis específicas son: Existe correlación significativa directa entre bienestar psicológico y la dimensión confianza en sí mismo en el personal militar femenino del Cuartel General del Ejército, 2022, existe correlación significativa entre bienestar psicológico y la dimensión ecuanimidad, en el personal militar femenino del Cuartel General del Ejército, 2022; existe correlación significativa entre bienestar psicológico y la dimensión perseverancia en el personal militar femenino del Cuartel General del Ejército, 2022; existe correlación significativa entre bienestar psicológico y la dimensión satisfacción personal en el personal militar femenino del Cuartel General del Ejército, 2022; existe correlación significativa entre bienestar psicológico y la dimensión sentirse bien solo en el personal militar femenino del Cuartel General del Ejército, 2022.

## II. MARCO TEÓRICO

Dentro del nivel internacional, podemos encontrar en el país de Colombia, Celis et al. (2020), priorizó estudiar sobre bienestar y cómo influye en la calidad de vida de soldados afectados por explosivos del Ejército Nacional de dicho país. Fue de nivel correlacional, con una muestra conformada por 15 soldados, en la que usaron como instrumentos de medición dos escalas para medir bienestar psicológico y calidad de vida ambos elaborados por el mismo autor. Resultados dieron a conocer un bienestar psicológico como factor determinante para la calidad de vida saludable y satisfactoria del soldado.

En España, los autores Sánchez y Canales (2020), plantearon como fin investigar la eficacia y efectividad de un programa de resiliencia y bienestar llamado “Quédate en casa”, por confinamiento por Covid 19. Con una metodología de enfoque cuantitativo, en 80 participantes tanto varones como mujeres, utilizando como instrumento de medición una encuesta en escala de Likert elaborada por los autores, así mismo se elaboró un cuestionario sobre Habilidades, también aplicó escala de resiliencia de Wagnild y Young, escala de gravedad de síntomas del trastorno de estrés postraumático realizada por Echeburúa, otros en el 2016, y escala de bienestar mental de Warwick – Edimburgo. Resultados arrojaron eficacia y efectividad del programa, así como desarrollo de habilidades, ya que los participantes dieron a mostrar una alta satisfacción.

Igualmente, en el mismo país, Benavente y Quevedo (2018), indicaron como finalidad el estudio de relación entre variables resiliencia, bienestar psicológico y afrontamiento, estudio tipo correlacional y diseño no experimental, aplicado a 447 estudiantes por lo que, usaron como instrumentos de medición cuestionario de resiliencia de Wagnild y Young, escala de bienestar de Ryff y el cuestionario afrontamiento de estrés, también el cuestionario de percepción de enfermedad. Se halló la existencia de relación entre variables resiliencia y bienestar psicológico, también, entre dimensión personalidad, estabilidad emocional con estrategias de afrontamiento.

De igual manera, en Colombia, León y Morales (2019), tuvieron como fin identificar

el estado del bienestar psicológico de mujeres que están internadas en centro de reclusión en la ciudad Bucaramanga. Metodológicamente fue un estudio descriptivo de diseño no experimental, se aplicó a una muestra conformada por 120 mujeres y usaron el cuestionario de Ryff. Dentro de los resultados se dió a conocer que el mayor porcentaje de mujeres refiere tener bienestar psicológico nivel medio, resaltando la dimensión de crecimiento personal.

Por último, en España, Zayas et al. (2018), se propuso a estudiar la correspondencia entre resiliencia conjuntamente con satisfacción con la vida en mujeres. Fue cuantitativo y no experimental, teniendo como muestra 30 mujeres; por lo que aplicaron el instrumento de evaluación: escala de resiliencia de Wagnild y Young y escala de satisfacción con la vida elaborado por Emmons, Diener, Larsen y Griffin. Dentro del resultado se hallaron las correlaciones estadísticamente significativas y positivas entre dichas variables.

A nivel nacional, encontramos una investigación realizada en la ciudad de Juliaca, llevada a cabo por Ahuanlla y Coaquira (2021), en la cual las autoras se plantearon como fin estudiar si se relaciona significativamente el bienestar psicológico con resiliencia. Metodológicamente fue cuantitativo, no experimental y descriptivo – correlacional, aplicado a 110 adolescentes los cuales asisten a una Institución Pública de Bajo Pukiri, por lo que usaron como evaluación: escala de bienestar psicológico de Ryff elaborado en 1995, y escala de resiliencia de Wagnild y Young del año 1993. Demostraron correlación baja y directa entre dichas variables, por lo que se concluyó, que a mayor bienestar existirá mayor capacidad de resiliencia.

De igual manera en la ciudad de Lima, Rebaza (2021), se propuso como fin estudiar la correlación, resiliencia conjuntamente con bienestar psicológico aplicado en estudiantes adolescentes. Estudio no experimental y correlacional, por lo que analizaron 265 estudiantes (ambos sexos) del nivel secundaria, para lo cual los datos fueron recopilados por los siguientes instrumentos: escala de resiliencia (ER) de Wagnild - Young y escala de bienestar (BIEPS –J). Se encontró la existencia de correlación baja entre ambas variables, a lo que se concluyó, si la resiliencia es baja o alta y se incrementa, el bienestar disminuirá o aumentará.

Así mismo, Laime (2021), tuvo como fin estudiar la influencia de la resiliencia con

el optimismo sobre el bienestar subjetivo aplicado a estudiantes de un instituto en la ciudad de Lima. Fue no experimental y enfoque cuantitativo, aplicado a 134 estudiantes, usaron como instrumentos la escala de Resiliencia elaborado por Walding y Young, escala de orientación hacia la vida por Carver y Bridges, escala de PANAX de Watson y Clarck y escala de satisfacción con la vida por Diener y colaboradores. Como resultado se señaló el optimismo y la resiliencia influyen significativamente sobre el bienestar.

Seguidamente, Bustamante (2019), investigó como fin la determinación de relación entre resiliencia y bienestar aplicado a mujeres internas por tráfico ilícito de drogas. Metodológicamente fue un estudio no experimental, correlacional, aplicó a una muestra de 69 internas de un establecimiento penitenciario, usando instrumentos de medición escala de resiliencia de Wagnild y Young, y escala de bienestar psicológico elaborada por Casullo. Estudio que mostró variables relacionadas significativamente.

Lamas (2018) propuso como prioridad estudiar la relación que existe entre bienestar con resiliencia, la investigación fue de enfoque cuantitativo, diseño no experimental y correlacional, aplicado a 114 estudiantes, a lo que se tuvo de instrumento la escala de bienestar psicológico de Ryff, escala de bienestar social de Keyes, la escala de resiliencia de Wagnild y Ypung, también la escala de resiliencia SV – RES de Saavedra y Villalta. Resultando que si hay relación estadísticamente significativa entre bienestar psicológico, subjetivo y social con resiliencia a modo general.

Finalmente, Fernández (2018), estudió la asociación entre bienestar y resiliencia aplicados en estudiantes. Metodológicamente fue descriptivo correlacional y no experimental, con 276 estudiantes colaboradores, por lo que usó la escala de bienestar psicológico elaborado por Ryff y Keyes y escala de resiliencia de Wagnild y Young, ambas adaptadas en Perú. Como resultados mostró que hay correlación directa, significativa y positiva entre dichas variables.

A fin de fundamentar teóricamente a las variables mencionadas en el estudio, se hizo la indagación y revisión de información, conceptualizaciones y teorías por las que sustenten las variables y la problemática formulada, dando una gigantesca

relevancia a la relación entre dichos temas. Es así que, desde una visión en cuanto a definición, encontramos lo señalado por la psicóloga sanitaria Fernández (2017), en la que refiere que bienestar psicológico es criterio extenso pues incluye magnitudes subjetivas, sociales y psicológicas, además comportamiento involucrado con la salud generalmente conducen a los individuos a una función positiva. Referente a cómo encaran desafíos cotidianos, se idea métodos para saber manejarlos, aprender de estos y se profundiza en aquella sensación sobre sentido de vida, puesto que, de esta forma, además bienestar psicológico podría poseer el fundamental impacto en lo referente a salud, pues aparentemente tiene cierto rol clave en prevención, así como en recuperación de condiciones físicas.

De igual modo, según García & Gonzales (2000), bienestar psicológico se manifiesta a través de rápidas actitudes emocionales, se trata como tal estado de ánimo. La discusión entre puntos estables y transitorios de confort caracteriza el trato que le otorgan diversos autores. Existe intensa prueba favoreciendo la vida de puntos estables y puntos transitorios de confort personal, puntos estables que parece que tienen efecto de forma significativa, más que puntos transitorios. Bienestar psicológico es constructo que enuncia positivo sentir y pensar constructivo de las personas sobre sí mismo, definido por la naturaleza vivencial subjetiva, relacionada de manera estrecha con particulares puntos del desempeño físico, social y psíquico.

Según Diener et al. (1997), el bienestar tiene recursos reactivo, transitorio, que se vincula a la esfera emocional, y recursos firmes que reflejan lo cognitivo, valorativo; los dos vinculados estrechamente entre sí y bastante influido por la personalidad como sistema de interrelaciones complicadas, y situaciones medioambientales, las más estables en especial de esta forma puesto que, el concepto confort tiene implícita la vivencia personal, y por consiguiente dialogar de confort personal es redundar. Hay interacción íntima de lo afectivo y cognitivo por lo que bienestar o confort es determinada por mayor parte de autores como subjetiva valoración que enuncia satisfacción de los individuos y el nivel de satisfacción con específicos puntos de historia, donde prevalecen positivos estados de ánimo.

De acuerdo a lo observado por Ryan & Deci, (2000), han realizado revisiones de

sobre el bienestar psicológico y se clasificó en 2 enormes conjuntos: confort hedónico y confort eudamónico. En el primero, se hallan trabajos involucrados a felicidad, este involucra satisfacción con la vida, ausencia de estado de ánimo negativo (grupo que establece felicidad) y presencia de estado de ánimo positivo; además tiene el costo que se asigna a metas, que es personal y específico en cada cultura; y en el segundo referente al potencial humano, proponiendo que conseguir cosas valoradas continuamente no conlleva a lograr confort, independiente del placer que genere aquel logro.

En referencia a lo mencionado por Ryff (1989), el bienestar psicológico es la magnitud básicamente evaluativa la cual trata sobre valorar el resultado que se logra con cierta manera de vivir. Se establece como esfuerzo para que la gente logre perfeccionarse y efectúe su potencial, trata sobre poseer un objetivo de vida ayudando este a darle sentido.

Wrosch et al. (2003), destacan el valor que tiene para el bienestar psicológico, el desamparo de metas una vez que no pueden conseguirse, lo cual tiene relación con la función auto-regulación y cambios en todo el periodo esencial.

Según Lachman & Weaver (1998), hallaron que el control que se percibe es crítico elemento para habituarse y resiliencia. El término resiliencia es referente a la capacidad de presagio y evadir negativos resultados pese a situaciones de peligro, de conservar una competencia bajo situación de estrés y recuperación del trauma, es notable que ser resiliente es vital para lograr bienestar.

Ryff & Keyes (1995), asociaron bienestar psicológico como condición de la mente y emociones creada por la actividad psíquica desde el modelo personal y forma de ajustarse a solicitudes internas y externas del sujeto que percibió del ambiente, esto es porque las personas indagan para mejorar y aumentar su potencial y conseguir fines, metas o plan de vida.

De acuerdo a lo mencionado anteriormente, se ha propuesto a la teoría de Ryff como fundamento del estudio puesto que brinda una visión interesante al unir teorías del óptimo desarrollo humano, desempeño de la mente positivo y las teorías del periodo esencial. El bienestar psicológico en este modelo se lleva a cabo por



medio del periodo de vida, conceptualizándose como fin en cuanto a proceso de desarrollo que se dirige a perfeccionarse representando verdadera mejora potencial de una persona. (Ryff, 1989)

Dimensiones del bienestar psicológico Casullo y Castro (2002), basado en la teoría de Ryff, asumió 04 dimensiones:

*Aceptación / Control de situaciones*, Casullo y Castro (2002), afirmó que se valora en esta dimensión la sensación de bienestar consigo mismo, y necesidad de control y competencia desarrolladas por personas, las cuales son conscientes de sus habilidades, destrezas y propias limitaciones y las acepta.

Admitir es la elección de aceptar y encarar cada una de las situaciones que la vida nos ofrece. Cuando se trata de las emociones se asocia con la ausencia o falta del juicio negativo en la experiencia emocional. De lo contrario, no es resignación que conduce a sentir que no se puede hacer nada para solucionar una situación (Bahamón et al., 2020).

Se define que llegan admitir los diversos puntos de sí mismos, incluyendo los buenos y malos, así como sentirse bien sobre las secuelas de los eventos previos. Está relacionada con que la persona esté conforme con el cuerpo que tiene, con su forma de ser, que pueda aceptar sus equivocaciones y tratar de mejorarlas. El Control de situaciones implica tener una sensación de control y de autocompetencia. Se considera que las personas que disponen del mismo pueden crear y moldear contextos para adecuarlos a sus propios intereses (Gonzales & Andrade, 2016).

Se define como una característica bastante estable de la personalidad producto de la autoestima. En esta línea, se le estima como una reacción positiva hacia el Self que beneficia el asentimiento incondicional de fortalezas y debilidades (Stanik, 1994).

*Vínculos psicosociales*, el mismo autor asume que el grado de satisfacción son medidos por vínculos psicosociales experimentados por las personas en cuanto al establecimiento de vínculos con los otros, tomándose en consideración la confianza, calidez, empatía y reciprocidad afectiva hacia estos (Casullo & Castro,

2002).

Se fundamenta también en el supuesto de que las colaboraciones sociales son un fundamental predictor del confort, y varios estudios que reportan el efecto positivo del núcleo familiar, amigos, y otros significativos. El estudio sobre el papel de la familia y los amigos en la adaptación del adolescente cuenta con un amplio soporte empírico. Inclusive ciertos autores realizan hincapié en el papel defensor del núcleo familiar y cambiantes interpersonales en la paz personal a lo largo de la juventud (Raboteg & Sakic, 2014).

La dimensión de vínculos sociales tiene relación con la capacidad para entablar buenos vínculos con los otros, destacando las colaboraciones cálidas, satisfactorias, fundamentadas en la confianza, alta empatía, intimidad, capacidad para ofrecer y recibir (Bahamón et al., 2020).

*Autonomía*, Casullo y Castro (2002) , también señaló es el grado de independencia manifestado por individuos para tomar decisiones y actuar; los mismos que tienen confianza en sí mismos y demuestran ser responsables de su accionar. La autonomía, brinda autocontrol, estabilidad y equilibrio. Otorga características favorables al equilibrio personal. Son personas con bajas puntuaciones caracterizados por su inestabilidad, demuestran dependencia a los demás y se muestran con alta inseguridad al desarrollar sus actividades.

La dimensión de Autonomía también llamada auto-determinación e libertad, se define como la capacidad de aguantar presión social, control interno de nuestra conducta, autoevaluación con criterios propios. Muestra al poder del individuo de tomar elecciones de forma libre (Bhagchandani, 2017).

También alude a la capacidad para conservar la individualidad en diferentes entornos, y se fundamente en la capacidad para la autorregulación y aguantar la presión social. Por igual, evalúa la libertad de los individuos en diferentes puntos de su historia. La sensación de poder escoger y poder tomar sus propias elecciones, de conservar un criterio propio y una libertad personal y emocional, aunque los otros no se encuentren de consenso (Veenhoven, 1991).

*Proyectos*, Casullo y Castro (2002) refirió como sensación de bienestar

experimentado por personas cuando se trazan objetivos, metas y proyectos personales, pues estos dan dirección y motivan a la vida, buscan realización personal, y se orientan al logro de un futuro muy gratificante.

La dimensión de proyectos también precisa tener metas y un sentido de dirección, comprender que la vida pasada y presente tiene sentido, creer que la vida tiene sentido, fines y propósitos. Como táctica se espera que el adolescente tenga sentido o razón para su vida. Esto se relaciona al objetivo o cumplimiento de alguna meta o logro (Veenhoven, 1991).

Tiene relación con las expectativas individuales, metas, intenciones y sentido de dirección del sujeto. Involucra un proceso de desarrollo, maduración y habituación al cambio. En resumen, tener sentido de la vida, involucra tener un objetivo y luchar por alcanzarlo. Este sentido de vida es considerado como un indicador de salud psicológica (Ryff, 1989).

En cuanto a la segunda variable de investigación, para Grotberg (1995), es una capacidad humana mundial para encarar infortunios de la vida, superar estas o inclusive transformarse por estas. Resiliencia forma parte del proceso progresivo y debería promoverse a partir de la infancia. Subraya el elemento ambiental, contrastada con definición que precisa la mezcla de componentes biológicos y del medio ambiente para su desarrollo. Para el autor la resiliencia se puede aprender con una postura de querer y, paralelamente, de comprender, o sea siendo capaz de usarla en la cotidianidad, refiere que la resiliencia es el proceso que tiene componentes, comportamiento y resultado, ser resiliente, no es una sencilla contestación a lo adverso, involucra: desarrollo de componentes resilientes, identifica lo adverso, clase de contestación resiliente, selección del grado y valoración de resultados que llevan al sentido de confort y mejoran la calidad de vida. Grotberg hace un estudio intensivo de dichos componentes, concluye que dichos componentes podrían ser: Soporte externo, fortalezas particulares y capacidad interpersonal; asegura que se detecta por expresiones verbales: Yo Tengo, Yo Puedo, Yo Soy/Estoy.

Así mismo, Rutter (1993), expresó la Resiliencia se caracteriza como grupo de

proceso social e intrapsíquico posibilitando tener vida sana, cuando se vive en ambiente que no es sano. No puede pensarse como atributo con el que se nace, ya que está en desarrollo y en persistente relación en medio de las propiedades del individuo menor y su ambiente.

Por tanto, en la perspectiva dinámica de la resiliencia, son relevantes las competencias y las capacidades de cada individuo, puesto que favorecen la confianza frente a las situaciones adversas. Ejemplificando, las competencias cognitivas, de planeación e intelectual, son componentes protectores e incrementarlas ayuda al individuo a ser resiliente. Por eso, predomina la previa exposición a la adversidad psicosocial. La adversidad expone al sujeto de manera progresiva, de forma que logren inmunizarse ante la presencia de estas. Sin embargo, la sobreprotección como persistente sometimiento a adversidades disminuyen el desarrollo de resiliencia (Kumpfer, 1999).

Por otro lado, Luthar et al. (2000), comprenden a la resiliencia como un dinámico proceso en que las influencias del ambiente del sujeto interactúan en interacción mutua y posibilita al individuo a ajustarse pese a la adversidad.

Para Wolin & Wolin (1993), indican no hay sencillamente resiliencia en singular sino en plural, identifica 7 y son: Introspección, independencia, capacidad de relacionarse, iniciativa, humor, creatividad y moralidad, puesto que los autores nos presentan cuáles son las cualidades de los individuos resilientes. Es así que independencia es la capacidad de establecer límites entre adversa situación y uno mismo. Seguidamente, capacidad de relacionarse se refiere a establecer positivos vínculos con otros individuos. Continua iniciativa, la cual está referido a la capacidad de hacer algo ante las adversidades, y controlarlas. De igual manera, esta creatividad es referente a la capacidad de crear orden, belleza y finalidad a partir del caos. Seguidamente de moral la cual está referida a conciencia moral, donde la persona posee la capacidad de compromiso con valores y compara lo bueno o malo; y la introspección es ser consigo mismo honesto. El total de estos pilares está en la capacidad de pensamiento crítico, que regresa al individuo a su ámbito social donde se desarrolla, y lo lleva a edificar determinada identidad, que inicialmente podría ser dificultad y luego transformase en algo favorable.

Para el análisis teórico se ha propuesto la teoría de Wagnild & Young (1993) con su teoría del rasgo de la personalidad, quien refiere que la resiliencia podría ser característica de personalidad la cual modera el impacto negativo del estrés y va a fomentar la habituación. Se considera valentía y adaptabilidad demostrada por el individuo frente a los infortunios de la vida. Piensan que los individuos tienen que desenvolver una recopilación de recursos que les permitan solucionar inconvenientes en su vida diaria.

Según ellos, los autores, los individuos resilientes plantean una conducta habitual. Manifiestan 2 factores para resiliencia: **Factor I: llamado competencia personal**; caracterizado por ingenio, autoconfianza, independencia, decisión, invencibilidad, poderío y perseverancia. **Perseverancia** la cual significa persistencia de seguir combatiendo a lo adverso y edificar una vida practicando autodisciplina. La **Ecuanimidad** que es capacidad de conservación equilibrada ante la perspectiva de la propia vida y experiencias, el enfrentamiento ante situaciones adversas calmadamente, moderar actitudes ante dificultades; **Factor II: aceptación de uno mismo y de la vida**, este refleja flexibilidad, adaptabilidad, balance y perspectiva de vida estable coincidente con la aceptación por la vida, como sentimiento de paz a pesar de la adversidad. **satisfacción personal**, es la capacidad de comprensión del significado en la vida y por ello vivir. **Confianza en sí mismo**, capacidad de creer en sí y en las propias habilidades, y reconocimiento de nuestras fortalezas y limitaciones. Y, por último, **sentirse bien solo**, pues los autores lo definen como la capacidad de comprensión que es única la vida y pertenece a cada persona, podrían algunas experiencias compartirse, pero hay cosas que se debe enfrentar solo, sentirse significa libertad (Wagnild & Young, 1993).

### III. METODOLOGÍA

#### 3.1. Tipo y diseño de investigación

##### Tipo de investigación

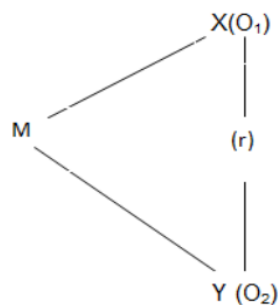
Es de tipo básica, puesto que se orienta a averiguar de conocimientos novedosos, con el fin de entender, profundizar y describir lo que acontece verdaderamente y a la vez esto forme parte del grupo de referencias para razonar sobre el confort psicológico y compromiso organizacional (Mata, 2019).

##### Diseño de investigación

En cuanto diseño, es no experimental, puesto que pretende mirar, examinar y medir variables como originalmente se desenvuelven en su entorno sin manipularse o influir en los resultados, de igual manera es transversal, pues se va a recopilar datos en un tiempo definido en lo que es el proceso de estudio (Hernández - Sampieri & Mendoza, 2018).

De acuerdo al nivel, esta investigación será correlacional, ya que se determinará la interacción entre bienestar psicológico y resiliencia, como, además, la interacción entre cada de unas magnitudes de ambas variables ya mencionadas. Según Baena (2017), estudios correlacionales buscan conocer el grado de sociedad entre conceptos, fenómenos, o sea, se mide la interacción en términos estadísticos y cuantificables.

La representación gráfica de este diseño sería el siguiente:



Donde:

M: muestra de las mujeres militares que asisten al Ejército.

X (01): Primera variable: Bienestar psicológico

Y (02): Segunda variable: Resiliencia

Por otro lado, la investigación tendrá enfoque cuantitativo, puesto que su fin es examinar y también revisión de hipótesis que se establecen, que estas asimismo serán o aprobadas o también desmentidas, al usar las herramientas tanto informáticas como estadísticas y así los resultados se tornen verificables (Alan & Cortez, 2018).

### **3.2. Variables y operacionalización**

#### **Variable 1: bienestar psicológico**

Definición conceptual: es la condición de la mente y la emoción creada por actividad psíquica desde el modelo personal y forma de ajustarse a solicitudes internas y externas del sujeto que se percibe del ambiente, esta tiene que ver con la búsqueda del ser humano para mejorar y aumentar su potencial para alcanzar un fin, meta o plan de vida (Ryff y Keyes, 1995). Casullo (2002) lo señaló como “vinculación de teorías del desarrollo humano óptimo a través del ejercicio mental positivo, y las teorías del ciclo vital”.

Definición operacional: para medir la variable de bienestar psicológico se utilizó la Escala de la Bienestar Psicológico elaborado por Ryff y Keyes. Dicho instrumento está conformado por 4 dimensiones con un total de 13 ítems todas con respuestas tipo Likert. Dividiéndolo en 4 dimensiones: Aceptación y/o control: el individuo asume su pasado y vive el aquí y ahora, conformado por 3 ítems. Autonomía: se toma decisiones independientemente, es asertivo y confía en su propio juicio, tiene 3 ítems. Vínculos Psicosociales: sujeto cálido, confía en los demás y tiene

capacidad de empatía es afectivo, consta de 3 ítems. Proyectos: metas y proyectos en la vida, consta de 4 ítems.

Indicadores: Sensación de control auto competencia, autoaceptación, independencia asertividad, toma de decisiones, confianza, capacidad de empatía, valoración sobre la vida, plan de vida.

Escala de medición: ordinal

### **Variable 2: Resiliencia**

Definición conceptual: rasgo de la persona que perdura conformado por 5 elementos interrelacionados. Podría ser la característica de la personalidad moderadora del impacto negativo del estrés y fomenta el habituarse a ellos. Es la valentía y adaptabilidad que muestra un individuo ante desaciertos de la vida (Wagnild & Young, 1993).

Definición operacional: la medición de la resiliencia se realiza con la Escala de la Resiliencia diseñada por Wagnild & Young (1993). Dicho instrumento conformado por 2 dimensiones y 25 ítems en total, las respuestas tipo Likert.

Indicadores: Perseverancia, ecuanimidad, satisfacción personal, confianza en sí mismo, sentirse bien solo.

Escala de medición: ordinal.

## **3.3. Población, muestra y muestreo**

### **Población**

La investigación está constituida por 200 mujeres militares. Arias et al. (2016) define la población como el número global de casos que se presentan en una problemática descrita.

### **Criterios de inclusión**

Mujeres militares que laboran en el Cuartel General del Ejército



Mujeres militares entre 20 y 65 años

Mujeres militares que deseen participar del estudio

### **Criterios de exclusión**

Mujeres militares que no deseen participar del estudio

Mujeres militares con edad entre 20 a 65 años

### **Muestra**

Baena (2017), señaló que es aquella “parte que representa el universo de estudio. Esta es obtenida por diferentes procedimientos comprendidos en dos grandes rubros, muestreo no probabilístico y el probabilístico”. La muestra estuvo conformada por 100 mujeres militares que laboran en el Cuartel General del Ejército.

### **Muestreo**

El muestreo que se empleó se centró en el no probabilístico por conveniencia, este fue realizado a través de seleccionar de una forma intencional, la misma que se orienta, según la población disponible aquella que pueda ser evaluada en lo que es la duración de la investigación. (Hernández - Sampieri & Mendoza 2018).

## **3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

En la averiguación se recurrirá a la encuesta, esta dejará que se obtenga información directa de la población de análisis. Conceptualmente para Estela & Moscoso (2019), “es aquella técnica donde se busca información que se destina a recoger, procesar, y examinar información sobre las metas trazadas de la investigación”

## **Instrumentos**

### **Escala Bienestar Psicológico BIEPS-A**

La Escala de Bienestar psicológico BIEPS – A, fue elaborada por Ryff y Keyes y adaptada por María Martina Casullo en el año 2002. Su administración es individual y colectiva, con duración aproximadamente de 10 minutos y aplicada a adolescentes y adultos entre las edades de 14 a 18 años. Su uso es en el ámbito educativo, clínico e investigación. Este cuestionario está conformado por 13 ítems y sus correspondientes alternativas para responder, además de baremos y planilla de corrección, su estructura está dividida en 4 dimensiones: Control, Vínculos, Aceptación, y Proyectos.

La escala fue validada en Argentina en adultos por Casullo (2002). En función del análisis factorial, la escala está conformada por 04 factores los cuales explican el 53% de la varianza del puntaje.

Casullo culminó su trabajo con una propuesta de escala BIEPS-J constituida por 13 ítems, mismos que evalúan el bienestar psicológico a través de los cuatro constructos mencionados previamente, registrando una consistencia de 0,74 medida por medio del alfa de Cronbach y con evidencias de validez convergente y divergente (García et al., 2020).

La confiabilidad total de la escala fue aceptable, alcanzando valores de 0.70. Si bien la confiabilidad de cada una de las escalas es menor (proyectos: 0.59; autonomía: 0.61; vínculos: 0.49 y control/aceptación: 0.46) los autores plantean que se debe fundamentalmente a la reducida cantidad de elementos (Casullo, 2002).

En el instrumento de bienestar psicológico, la validez de contenido se midió por coeficiente de Aiken dando un valor de 0.97 indicando un alto grado de Validez de contenido y es aplicable. En la confiabilidad se utilizó el coeficiente de correlación alfa de Cronbach dando un resultado ,781 que señala confiabilidad aceptable (Ver anexo 05).

## **Escala de resiliencia de Wagnild y Young (ER)**

La Escala de resiliencia de Wagnild y Young (ER), fue elaborada el año 1993 en Estados Unidos y se adaptó a Perú por Novella el año 2002. Su administración es individual y colectiva, su duración es 20 a 25 min., se aplica para adolescentes y adultos. El uso que se le puede otorgar a la prueba es en el ámbito educativo, clínico y de investigación. Dentro de su estructura pues la escala valúa dimensiones de la resiliencia que son: ecuanimidad, sentirse bien solo, confianza en sí mismo, perseverancia, satisfacción.

La Escala tiene 25 reactivos, de estos las personas indican grado de aprobación o desaprobación y tiene dos factores, que refleja cada uno la definición teórica de resiliencia.

Los ítems señalados tienen una calificación sobre base de 7 puntos; partiendo del 1 “estar en desacuerdo”, hasta 7 “estar de acuerdo”. Se redactaron positivamente y reflejan exactamente declaraciones de los evaluados. Los resultados posibles tienen variación de 25 a 175 y es a mayor puntaje donde se dice que existe mayor resiliencia.

Específicamente se encontró validez simultánea con similares medidas a otras medidas de adaptación como moral ( $r = 0.28$ ), satisfacción de vida ( $r = 0.30$ ) y depresión ( $r = - 0.37$ ). Variaron las correlaciones desde 0.67 a 0.84 ( $p < 0.01$ ) sugiriendo que la resiliencia en el tiempo es estable.

Wagnild & Young hallaron la consistencia interna de esta escala, por medio del alpha de Cronbach, con valor 0.94 para toda la escala y 0,91 para Factor I de Competencia personal y 0,81 para Factor II de Aceptación de sí mismo y de su vida.

En el instrumento para medir la Resiliencia, para validez de contenido se utilizó el coeficiente de Aiken de lo que resultó un valor de 1.00 indicando un alto grado de Validez de contenido y por lo tanto es aplicable. Para medición de confiabilidad usó coeficiente de correlación alfa de Cronbach resultando ,953 lo que indica una alta confiabilidad (Ver anexo 05).

### **3.5. Procedimiento**

Primero se hizo el pedido respectivo de los permisos a los autores poniendo en conocimiento que se utilizará su cuestionario para este estudio, luego se hizo la gestión de autorización con autoridades del Ejército, para respectivas coordinaciones en la aplicación de las dos escalas, para recopilar la información se desarrolló de manera virtual y creándose el formulario en google Drive, presentándose las escalas respectivas y el consentimiento informado.

### **3.6. Método de análisis de datos**

Se realizó la exploración estadística de acuerdo a los objetivos formulados, estos procedimientos fueron realizados con el programa estadístico SPSS 24. En ese sentido, se emplearon estadísticos descriptivos de frecuencias (Fr) y porcentajes (%), así también se desarrolló el análisis de ajuste a la distribución de normalidad, empleando la prueba Shapiro Wilk consignado como potente estadístico y preciso para un análisis de normalidad. En función al proceso anteriormente señalado, se determinó para el análisis inferencial utilizar el coeficiente de correlación Spearman.

### **3.7. Aspectos éticos**

Como puntos que resguardan el desarrollo de la ética en indagación, se estableció el cuidado de ciertos criterios, tomando de alusión lo expuesto en el testimonio de Helsinki, asegurando el cumplimiento de la bioética con los principios de: soberanía, justicia, beneficencia/ no maleficencia (Asociación Médica Mundial, 2013).

De otro lado, además se consideró lo contemplado por la escuela de Psicólogos del Perú (CPP, 2017) indicando la necesidad de utilizar el consentimiento comunicado como medio de respaldo para asegurar una colaboración voluntaria en todo proceso de evaluación psicológica,

paralelamente, se consideró la utilización de herramientas válidas y confiables que cuenten con estándares que proceden de nuestro entorno, garantizando más grande efecto de los datos conseguidos.

Es así que, según Belmont (1979), se toman en cuanto los cuatro principios fundamentales, siendo el primero de autonomía ya que dentro de la investigación se aboga por el respeto a la privacidad de los sujetos, por tal motivo, es necesario aplicar el consentimiento informado, que permitan asegurar su confidencialidad, así como el anonimato de los participantes.

Seguidamente, se aplica el principio de beneficencia, debido a que busca el bien para sus participantes, con el fin de lograr los máximos beneficios y reducir los riesgos.

De igual manera, se emplea el principio de justicia, ya que dentro del estudio se otorga el trato igualitario entre los participantes, aplicando el concepto de la justicia en los diferentes contextos o culturas de cada individuo.

Por último, se empleó el principio de no maleficencia, ya que no se infringe daño intencionadamente, por lo que antes se hace un estudio de riesgo y beneficio respetando el bienestar físico y psicológico de los participantes (Prats et al., 2016).

#### IV. RESULTADOS

**Tabla 1**

*Prueba correlación Rho de Spearman entre Bienestar Psicológico y Resiliencia*

Variable	Resiliencia	
	Rho	,017
Bienestar Psicológico	P	,869
	N	,100

La Tabla 1, se demuestra por la prueba de correlación de Spearman que ambas variables no tienen correlación, puesto que  $p > 0.05$ . Entonces, se rechaza hipótesis del investigador: No existe relación entre la Bienestar Psicológico y Resiliencia.

**Tabla 2**

*Prueba correlación Rho de Spearman entre Bienestar y la dimensión confianza*

---

Variable		Confianza
	Rho	,010
Bienestar Psicológico	P	,992
	N	,100

---

En la Tabla 2, se tiene por prueba de correlación de Spearman que no hay correlación entre variables, porque,  $p > 0.05$ . Entonces, se rechaza hipótesis del investigador: No existe relación entre Bienestar Psicológico y dimensión Confianza.

**Tabla 3**

*Prueba correlación Rho de Spearman entre Bienestar y la dimensión ecuanimidad*

---

Variable		Ecuanimidad
	Rho	,034
Bienestar Psicológico	P	,734
	N	,100

---

La Tabla 3, se comprobó por prueba de correlación de Spearman que no presentan correlación las variables, porque,  $p > 0.05$ . Se rechaza hipótesis del investigador: No existe relación entre Bienestar Psicológico y dimensión Ecuanimidad.



**Tabla 4**

*Prueba correlación Rho de Spearman entre Bienestar y la dimensión perseverancia*

---

Variable	Perseverancia	
	Rho	,046
Bienestar Psicológico	P	,647
	N	,100

---

En la Tabla 4, se tiene por la prueba de correlación de Spearman que no presentan las variables correlación, puesto que,  $p > 0.05$ . Por esto, se rechaza hipótesis del investigador: No existe relación entre Bienestar Psicológico y dimensión Perseverancia.

**Tabla 5**

*Prueba correlación Rho de Spearman entre Bienestar y dimensión satisfacción personal*

Variable	Satisfacción personal	
	Rho	,030
Bienestar Psicológico	P	,763
	N	,100

La Tabla 5, evidencia por prueba de correlación de Spearman que no presentan correlación las variables, puesto que,  $p > 0.05$ . Entonces, se rechaza hipótesis del investigador: No existe relación entre Bienestar Psicológico y dimensión satisfacción personal.

**Tabla 6**

*Prueba correlación Rho de Spearman entre Bienestar y dimensión sentirse bien solo*

Variable	Sentirse bien solo	
	Rho	,045
Bienestar Psicológico	P	,656
	N	,100

En la Tabla 6, se tiene por prueba de correlación de Spearman que no presentan correlación las variables, porque,  $p > 0.05$ . Entonces, se rechaza hipótesis del investigador: No existe relación entre Bienestar Psicológico y dimensión sentirse bien solo.

**Tabla 7**

*Descripción de niveles de bienestar psicológico y resiliencia en el personal militar femenino del Cuartel General del Ejército.*

Niveles	Bienestar Psicológico		Resiliencia	
	f	%	F	%
Bajo	00	00%	00	00%
Medio	33	33%	13	13%
Alto	67	67%	87	87%
Total	100	100%	100	100%

En la Tabla 7, se visualiza que, de 100 mujeres, personal militar femenino del Cuartel General del Ejército, en bienestar psicológico el 67% (67) se encuentra con nivel alto mientras 33% (33) está en nivel medio. Por otro lado, en cuanto a la resiliencia el 87% (87) está en nivel alto mientras que 13% (13) en nivel medio.

## V. DISCUSIÓN

Los datos reflejados que no existe relación entre bienestar psicológico y resiliencia, por lo que se rechaza la hipótesis indicada dentro del estudio. Los datos evidenciados discrepan con la investigación llevada a cabo por Benavente & Quevedo (2018), ya que los autores afirmaron que, si existe relación directa entre resiliencia con bienestar psicológico, a lo que precisaron a mayor estrategia de afronte a las adversidades, es decir, resiliencia, aumentará significativamente la estabilidad y bienestar psicológico. Al igual que la investigación ejecutada por Zayas et al. (2018), pues afirmó que existe correlación estadísticamente significativa y positiva entre dichas variables, también hallado y aplicado en una muestra femenina. Teóricamente, difiere con lo conceptualizado por Ryff (1989), pues el autor mencionaba que básicamente el bienestar psicológico se mide en cuanto a la percepción que tenemos sobre como valorar la manera en que se vive, en la cual las personas se esfuerzan para que logren perfeccionarse y aumenten su potencial, enfrentando situaciones conflictivas o no, lo cual no desenfoca sus objetivos de vida. Al igual que lo conceptualizado por Wrosch et al. (2003), pues el autor destaca que el bienestar psicológico depende fundamentalmente de la autorregulación emocional y la adaptación a los cambios, lo cual entrelaza las capacidades de resiliencia y toma de decisiones, pues el individuo se presentará ante situaciones en las que vivirá emociones variadas, conllevando al buen manejo de la gestión emocional. Por tal motivo, dichos datos se deben quizás a que, las mujeres que acuden a dicho cuartel, posean una capacidad de resiliencia optima lo cual es reflejado en diversas situaciones de la vida, por lo que precisamente no lo asocian con el bienestar psicológico que puedan presentar en su actividad diaria profesional, pues quizás determinen la capacidad de resiliencia como una medida de salir adelante, del día a día, pero del cual no les genera una estabilidad, sino que lo toman como un mecanismo para evitar las situaciones negativas de la vida sin que necesariamente se den resultados positivos o a beneficio de la persona.

Los hallazgos evidenciaron que no existe relación entre bienestar

psicológico y dimensión confianza en sí mismo, rechazando la hipótesis señalada por el autor. En referencia a lo evidenciado anteriormente, discrepa con la investigación realizada por Ahuanlla & Coaquira (2021), ya que los autores dieron a conocer que existe correlación baja y directa entre dichas variables, precisando que la resiliencia se asocia con el bienestar, por lo determinó, que a mayor bienestar existirá mayor capacidad de confianza y resiliencia. Dichos hallazgos, también no concuerdan con la teoría planteada por Lachman & Weaver (1998), pues los autores dan a conocer que el control psicológico y emocional de la persona se debe a la capacidad de resiliencia, pues es referente a la capacidad de presagio y evadir los resultados negativos o saber cómo enfrentarlos pese a situaciones de peligro, de conservar la tranquilidad y competencia ante una situación de estrés pues facilitará la recuperación de dicha situación peligrosa, resaltando que la resiliencia es un fundamental y vital para lograr y alcanzar el bienestar. Ante ello, también se ve reflejado en lo mencionado por Ryff & Keyes (1995), pues los autores asocian el bienestar psicológico como una condición precisa para la regulación de la estabilidad mental y emocional la cual crea actividad psíquica desde el modelo personal y como poder ajustarse y enfrentar los factores internos y externos del individuo percibido al entorno del ambiente, por aquello, las personas generaran mecanismos de afronte para mejorar y aumentar su potencial consiguiendo fines, metas para el plan de vida. Ante aquello, dichos resultados se deben quizás a que, las féminas del cuartel general del Ejército no asocian dichos temas probablemente a que, su capacidad de independencia y autoconocimiento está en un proceso de desarrollo por lo que no encuentran una estabilidad plena emocionalmente, o no se sienten del todo satisfechas con su afronte a las adversidades, pues quizás aún perciben que hay temas que no pueden solucionar o que están en lucha para poder resolverlas.

Los datos reflejaron que no existe relación entre bienestar psicológico y dimensión de ecuanimidad; por aquello, se determina rechazar la hipótesis planteada por el investigador. Por tal motivo, lo reflejado no se asemeja a los resultados encontrados por Rebaza (2021) en su investigación, pues el autor

afirmó que existe relación entre dichas variables, indicando que cuando la resiliencia en todas sus dimensiones es baja o alta, pues la variable de bienestar disminuirá o aumentará. A esto, se refleja y no se asemeja con lo definido por Ryan & Deci (2000), pues los autores refirieron que el bienestar psicológico involucra el estado de ánimo sea positivo o negativo de la persona, el cual evidenciará la satisfacción con la vida, asignando metas y logros personales, así como también se ve influencia por el potencial humano y las estrategias que posee el individuo para las situaciones de altos niveles de estrés, al igual que enfrentar episodios de carga emocional impactante, pues generará la perspectiva que se tenga sobre la vida y sus metas. En tal manera, lo referido en el estudio se debe quizás a que, el personal militar femenino presenta momentos de bienestar psicológico en diferentes situaciones, pero no precisamente en todas, por lo que quizás la capacidad de la compostura psicológica y emocional no siempre sea resaltado o usado en su día a día, pues habrá situaciones que, aunque deseen confrontarlas no puedan encontrar una solución por lo que se siente frustradas en dichos momentos.

Según lo obtenido no existe relación entre el bienestar psicológico y dimensión perseverancia. Ante ello, se rechaza la hipótesis señalada por el autor. Dichos hallazgos, no se contrastan con lo investigado por Laime (2021), pues el autor afirmó que si existe relación entre dichas variables y que incluso influyen significativamente una sobre la otra. Esto se refleja en lo conceptualizado y propuesto por Rutter (1993), pues expresó que la resiliencia se caracteriza por el enfrentamiento y toma de decisiones a nivel personal como social, el cual posibilite tener una vida sana y sentirse satisfactoriamente estable, pues añade el ambiente en el que se desarrolla la persona resaltando sobre todo el estar rodeado y crecer en un clima emocionalmente no sano, por lo que refiere en que ello persistirá en su desarrollo. Por lo tanto, estos datos indicados se deben quizás a que, las mujeres militares que acuden y pertenecen al cuartel general del ejército, indican que situaciones como el poder afrontar impactos emocionales negativos y continuar con sus objetivos de vida no generan dicha estabilidad,

pues a pesar que se haya sobrepasado dicha barrera, aun el nivel de bienestar no se encuentra del todo satisfecho, quizás aún deben de cumplir ciertas metas y afrontar otras situaciones de alto nivel emocional que todavía no las afrontan por lo que probablemente es aquello no les puede dar dicha satisfacción psicológica o confort general.

Se determinó que no existe relación significativa entre bienestar psicológico y dimensión de satisfacción personal. En tal modo, se rechaza la hipótesis indicada por el investigador. El análisis hallado difiere con lo investigado por Bustamante (2019), pues el autor dio a conocer que dichas variables se relacionan significativamente y de manera directa, indicando que si una aumenta la otra también aumentará y viceversa. Estos datos se ven reflejados en la teoría planteada por Kumpfer (1999), pues refiere que la perspectiva de la resiliencia se refleja en las competencias y capacidades de cada persona, ya que favorecen en la confianza en sí mismo frente a las situaciones adversas; ante ello, las competencias cognitivas, de planeación y la intelectual son componentes protectores que incrementan al individuo a ser resiliente, predominando el poder sobresalir a la exposición sobre la adversidad psicosocial. En referencia a lo anterior, los datos previamente señalados se deben quizás a que, el personal militar femenino del cuartel precisa probablemente que la satisfacción personal es momentánea y no duradera como el bienestar, pues día a día luchan con las adversidades de la vida, y quizás no sienten el apoyo generado por las entidades para que puedan sentirse del todo estables emocionalmente.

Los hallazgos reflejados dieron a conocer que no existe relación entre bienestar psicológico y dimensión de sentirse bien. Por aquello, se rechaza la hipótesis señalada por el autor. El análisis evidenciado discrepa con el estudio llevado a cabo por Lamas (2018), pues el autor indicó y afirmó que existe relación estadísticamente significativa entre ambas variables, de manera que se direccionan, señalando que si una de ellas aumenta o disminuya la otra también lo hará. Así mismo, difiere con los hallazgos realizados por Fernández (2018), pues el autor dio a conocer que existe relación directa, positiva y significativa entre dichas variables, refiriendo que



cuando hay mayor confort psicológico y estabilidad emocional, sentimientos de soledad y autonomía incrementará. En tal manera, se ve reflejado en la teoría propuesta por Wolin & Wolin (1993), pues mencionan que la resiliencia depende de indicadores como la introspección, la independencia, capacidad de relacionarse entre otros, precisando que es la capacidad para establecer límites entre las situaciones adversas y uno mismo, así como como, el poder controlarlo y tomar la decisión para finalizar con dicha adversidad, analizando la situación predominando lo que está bien de lo que está mal, lo cual permitirá hacer una autorreflexión, siendo honesto consigo mismo, teniendo una estabilidad y satisfacción con su propia persona. Por aquello, los datos encontrados se deben quizás a que, las féminas que acuden al cuartel pueden sentirse bien solas en su trabajo y el afronte a niveles cargados de estrés o emocionales, pero no precisamente el cual dicho momento sea siempre, pues al no tener una estabilidad o equilibrio emocional permanente generará disconformidad en otras acciones que realice, pues probablemente las féminas perciban sus emociones y estabilidad no en todas las situaciones que vivan.

Los análisis descriptivos dieron a conocer que, en cuanto a bienestar psicológico, un 67% de los encuestados presentaron nivel alto de bienestar psicológico y el 33% reflejó un nivel medio. Prosiguiendo con la segunda variable de resiliencia, el 87% de los participantes precisaron encontrarse en nivel alto de resiliencia y solo 13% en nivel medio. Dichos datos evidenciados se contrastan y concuerdan con el estudio de León & Morales (2019), pues los autores dieron a conocer en su estudio que las mujeres se encuentran en un nivel medio de bienestar psicológico resaltando la dimensión de crecimiento personal. Por aquello, se asemeja a la teoría propuesta por Walgnild & Young (1993), pues los autores mencionaron en su teoría del rasgo de la personalidad, que precisan que resiliencia es característica de la personalidad, el cual regula el impacto negativo emocional y fomenta a un equilibrio psicológico, va dependen de la valentía y adaptación demostrado por el individuo ante los infortunios de la vida, el uso de recursos y su desenvolvimiento ante los inconvenientes que se presenten en su vida diaria,

pues permitirá que recepciones las situaciones positivas y el aprendizaje de otras, provocando un equilibrio y estabilidad para su bienestar psicológico. Por aquello, los datos a conocer se deben quizás a que, las féminas del cuartel general del ejército emplean la resiliencia en cualquier ámbito de su vida para afrontar las situaciones de disconformidad, pero no precisamente tendrán un bienestar confortable pues, probablemente requieran de mayor apoyo a nivel familiar y laboral, para que logren reflejar una satisfacción y bienestar psicológico pleno.

El estudio como toda investigación tuvo ciertas limitaciones en lo que respecta al acceso a fuentes sobre el tema, puesto que no se halló muchos antecedentes internacionales y nacionales actuales, esto reduce la posibilidad de llevar a cabo una contrastación de resultados con más análisis y profundidad sobre todo a nivel internacional. Asimismo, se puede ampliar con el uso de método complementario para entrevistar a padres, así tanto la información como los resultados que se obtengan tengan más consistencia y otros puntos de vista que abarquen enfoques específicos.

## VI. CONCLUSIONES

- PRIMERA:** Se concluye de forma general que no existe relación entre bienestar psicológico y resiliencia en personal militar femenino del cuartel general del ejército, a lo cual señala que indicadores tales como las capacidades y crecimiento individual no se asocia de manera directa con el afronte a situaciones adversas detallando resultados positivos. Se rechaza la hipótesis del investigador.
- SEGUNDA:** Específicamente, se concluye que no existe relación entre el bienestar psicológico y dimensión confianza en sí mismo en el personal militar femenino del cuartel general del ejército, a lo cual indica que características como el confort emocional no se vincula directamente con la autoconfianza y autoconocimiento. Se rechaza la hipótesis del investigador.
- TERCERA:** Continuando, se concluye que no existe relación entre bienestar psicológico y I dimensión ecuanimidad en el personal militar femenino del cuartel general del ejército, por lo que precisa que indicadores como el pensar positivo y constructivo acerca de sí mismo no se asocia con la autodisciplina para enfrentar lo adverso. Se rechaza la hipótesis del investigador.
- CUARTA:** Seguidamente, se determina que no existe relación entre bienestar psicológico y dimensión perseverancia en el personal militar femenino del cuartel general del ejército, señalando que indicadores tales como trabajar productivamente para uno mismo enfrentando las situaciones emocionales no se vincula con la conservación del equilibrio a través de sus experiencias. Se rechaza la hipótesis del investigador.
- QUINTA:** Se analizó y determinó que no existe relación entre bienestar psicológico y dimensión satisfacción personal en el personal militar femenino del cuartel general del ejército, por lo que señala

que indicadores tales como características sobre el potencial de la persona no se asocia directamente con la capacidad de comprensión del sí mismo y de la vida. Se rechaza la hipótesis del investigador.

**SEXTA:** Se detalló y concluyó que no existe relación entre bienestar psicológico y dimensión sentirse bien solo en el personal militar femenino del cuartel general del ejército, por lo que señala que características como el compromiso y construcción de emociones positivas no se asocia con la libertad y compañía de disfrutar con uno mismo. Se rechaza la hipótesis del investigador.

**SÉPTIMA:** Finalmente, se concluyó que en cuanto a la variable de bienestar psicológico el 67% del personal militar femenino del cuartel general del ejército refleja un nivel alto, mientras que solo el 33% precisa un nivel medio. al igual que, en la segunda variable de resiliencia, el 87% del personal militar femenino refleja nivel alto y 13% presenta nivel medio.

## VII. RECOMENDACIONES

- PRIMERA:** en base a los hallazgos encontrados en la investigación, se recomienda al personal administrativo y directivo del cuartel general del ejército desarrollar programas o talleres que promuevan y refuercen el desarrollo del bienestar psicológico y resiliencia.
- SEGUNDA:** con respecto al análisis de los datos obtenidos, se recomienda ejecutar un análisis profundo y proponer un plan de mejora donde se trabajen áreas de satisfacción personal, ecuanimidad, sentirse bien solo, confianza consigo mismo y perseverancia manteniendo los niveles adecuados y óptimos de resiliencia.
- TERCERA:** se sugiere a los directivos del cuartel general del ejército ejecutar programas de plan de mejorar en las áreas de vínculos psicosociales y proyecto de vida, con el fin de mejorar el desarrollo de bienestar psicológico y priorice los objetivos y metas a lograr a nivel familiar, personal y laboral del personal del cuartel.
- CUARTA:** se sugiere a los directivos del cuartel general del ejército generar facilidades y un ambiente óptimo para su personal, de manera que genere una satisfacción y mayor rendimiento en la ejecución de sus funciones, generando un buen trato y comunicación entre los miembros de la institución.
- QUINTA:** se recomienda la elaboración de talleres de habilidades blandas para los directivos y el personal con el fin de fortalecer la capacidad de relacionarse con otras personas, generando características de liderazgo y el manejo y gestión de sus emociones.
- SEXTA:** se recomienda también ejecutar talleres de autocuidado y autoestima con la finalidad de aumentar la confianza en sí mismo, al igual que realizar pausas activas en espacios

recreativos con el fin de que el personal se desconecte y priorice su salud emocional.

**SÉPTIMA.** se precisa como sugerencia continuar llevando a cabo indagaciones utilizando como variables el bienestar psicológico y su interacción con la resiliencia, sin embargo, en muestras más grandes con la intención de obtener resultados los cuales sirvan para hacer comparaciones y obtener mayores conclusiones.

## REFERENCIAS

- Ahuanlla, R., & Coaquira, M. (2021). *Bienestar psicológico y resiliencia en adolescentes de una Institución Pública de Bajo Pukiri* [Universidad Peruana Unión ]. [https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/rc\\_salud/about/su](https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/rc_salud/about/su)
- Alan, D., & Cortez, L. (2018). *Processes and Foundations of Scientific Research: Vol. 1º*. Redes 2017.  
<http://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/12498/1/Procesos-y-FundamentosDeLainvestiacionCientifica.pdf>
- Arias, J., Villasís, M., & Miranda, M. (2016). El protocolo de investigación III: la población de estudio. *Revista Alergia México*, 63, 201–206.  
[www.nietoeditores.com.mx](http://www.nietoeditores.com.mx)
- Bahamón, M., Alarcón, Y., Cudris, L., & Cabezas, A. (2020). Diseño y validación de una escala de bienestar psicológico para adolescentes (BIPSI). *Revista Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(3), 334–341.  
<https://www.redalyc.org/journal/559/55969797016/55969797016.pdf>
- Barrantes, K., & Ureña, P. (2015). Bienestar psicológico y bienestar subjetivo en estudiantes universitarios costarricenses. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 17(1), 101–123.  
<https://www.redalyc.org/pdf/802/80242935006.pdf>
- Belmont. (1979). the belmont report: ethical principles and guidelines for the protection of human subjects of research national commission for the protection of human subjects of biomedical and behavioral research. *Magazine Observatori de Bioetica i Dret - Parc Científic de Barcelona* .  
[www.bioeticayderecho.ub.es-www.bioeticaidret.cat](http://www.bioeticayderecho.ub.es-www.bioeticaidret.cat)
- Benavente, M., & Quevedo, M. (2018). Resiliencia, bienestar psicológico y afrontamiento en universitarios atendiendo a variables de personalidad y enfermedad. *Revista de Psicología y Educación - Journal of Psychology and Education*, 13(2), 99. <https://doi.org/10.23923/RPYE2018.01.161>

- Bhagchandani, R. (2017). Effect of Loneliness on the Psychological Well-Being of College Students. *International Journal of Social Science and Humanity*, 7(1), 60–64. <http://www.ijssh.org/vol7/796-C009.pdf>
- Bustamante, D. (2019). *Resiliencia y bienestar psicológico en mujeres internas por tráfico ilícito de drogas en un establecimiento penitenciario en Lima* [Universidad Señor de Sipán ].  
[https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/6166/Bustamante Mori Deysey Janeth.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/6166/Bustamante%20Mori%20Deysey%20Janeth.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Casullo, M., & Castro, A. (2002). Vista de Patrones de personalidad, síndromes clínicos y bienestar psicológico en adolescentes. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 7(2), 129–140.  
<https://revistas.uned.es/index.php/RPPC/article/view/3927/3782>
- Celis, Z., Echeverría, E., Muñoz, A., Ortiz, H., & Parra, C. (2020). *Bienestar psicológico y su influencia en la calidad de vida de los soldados profesionales afectados por artefactos explosivos del batallón de sanidad soldado José María Hernández (basan) del ejército nacional de Colombia* [INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA POLITÉCNICO GRANCOLOMBIANO].  
[https://alejandria.poligran.edu.co/bitstream/handle/10823/2622/Investigación Aplicada Practica II.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://alejandria.poligran.edu.co/bitstream/handle/10823/2622/Investigación%20Aplicada%20Practica%20II.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (1997). Hallazgos recientes sobre el bienestar subjetivo | eddiener. *Diario Indio de Psicología Clínica*, 24(1), 25–41.  
<https://eddiener.com/articles/955>
- Estela, J., & Moscoso, V. (2019). *METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA* | Librerías Grijley.  
<https://www.libreriasgrijley.com/producto/metodologia-de-la-investigacion/>
- Fernández, I. (2017, January). *Bienestar Psicológico y Salud* . Mallorca .  
<https://www.mallorca.eu/bienestar-psicologico-salud/>
- Fernández, M. (2018). *Bienestar psicológico y resiliencia en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria víctimas de violencia de una institución educativa*



*pública emblemática del distrito de Huaral* [Universidad Cesar Vallejo].  
[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/25494/Fernandez\\_SMP.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/25494/Fernandez_SMP.pdf?sequence=4&isAllowed=y)

Freire, C., Ferradás, M., Núñez, J., & Valle, A. (2017). The factorial structure of Ryff's Psychological Well-Being Scales in university students. *European Journal of Education and Psychology*, 10(1), 1–8.  
<https://doi.org/10.1016/J.EJEPS.2016.10.001>

García, C., & Gonzales, I. (2000). La categoría bienestar psicológico: Su relación con otras categorías sociales. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 16(6). [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-21252000000600010](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252000000600010)

García, D., Hernández, J., & Espinosa, J. (2020). Validación de la escala de bienestar psicológico para jóvenes de Casullo en adolescentes montevideanos. *Revista Latinoamericana de Hipertensión*, 15(5), 353–363.  
[https://www.revhipertension.com/r/h\\_5\\_2020/9\\_validacion\\_escala\\_bienestar.pdf](https://www.revhipertension.com/r/h_5_2020/9_validacion_escala_bienestar.pdf)

Gaxiola, E. (2014). Well-being & burnout in university's housewife-teachers. *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, 6(1), 79–88.  
<https://doi.org/10.5460/JBHSI.V6.1.47605>

Gonzales, m., & Andrade, P. (2016). Escala de Bienestar Psicológico para Adolescentes. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 2(42), 41–49.  
<https://www.redalyc.org/journal/4596/459653216016/html/>

Grotberg, E. (1995). at the Annual Convention of the International Council of Psychologists (55th. *Science Publishers*, 13–18.  
<https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED417861.pdf>

Hernández, R., & Mendoza, C. (2018). Metodología de la Investigación: Las rutas Cuantitativa Cualitativa y Mixta. *Universidad Tecnológica Laja Bajío*, 1–753.  
<http://repositorio.uasb.edu.bo:8080/handle/54000/1292>

- Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2021). *Aumenta la fuerza laboral femenina*. <https://m.inei.gob.pe/prensa/noticias/mas-de-7-millones-de-mujeres-conforman-la-fuerza-laboral-del-peru-8943/>
- Kumpfer, K. (1999). Factors and processes contributing to resilience: The resilience framework. - PsycNET. *American Psychological Association* , 179–224. <https://psycnet.apa.org/record/1999-04168-008>
- Lachman, M., & Weaver, S. (1998). The sense of control as a moderator of social class differences in health and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(3), 763–773. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.74.3.763>
- Laime, M. (2021). *Influencia de la resiliencia y optimismo sobre el bienestar subjetivo en estudiantes de carreras de gestión de un instituto particular de lima* [Universidad San Martín de Porres]. [https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/8768/LAIME\\_PM.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/8768/LAIME_PM.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Lamas, H. (2018). Bienestar (subjetivo, psicológico y social) y resiliencia en estudiantes universitarios de la facultad de ciencias de la salud, universidad autónoma de Ica - Chincha . *Universidad Autónoma de Ica - Salud Pública*, 1–72. <http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/handle/autonomadeica/484>
- León, S., & Morales, M. (2019). *Bienestar psicológico de las mujeres internas en el centro de reclusión de Bucaramanga* [Universidad Autónoma de Bucaramanga]. [https://repository.unab.edu.co/bitstream/handle/20.500.12749/403/2019\\_Tesis\\_Morales\\_Valero\\_Maria\\_Camila.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repository.unab.edu.co/bitstream/handle/20.500.12749/403/2019_Tesis_Morales_Valero_Maria_Camila.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Luthar, S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work. *NIH* , 71(3), 543–562. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1885202/pdf/nihms-21559.pdf>
- Mata, L. (2019, July 30). *Diseños de investigaciones con enfoque cuantitativo de tipo no experimental - Investigalia*. Investigalia. <https://investigaliacr.com/investigacion/disenos-de-investigaciones-con->

enfoque-cuantitativo-de-tipo-no-experimental/

Mendoza, K. (2019). *Derecho de la mujer a no discriminación en razón al sexo: Fuerzas Armadas y Policía Nacional del Perú MAESTRA EN DERECHO* [Universidad Nacional de Trujillo ].

<https://dspace.unitru.edu.pe/bitstream/handle/UNITRU/14287/MendozaRodriguezKarlaPatricia.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

OMS. (2019, October 3). *Salud mental*. Organización Mundial de La Salud .  
<https://www.who.int/es/news-room/facts-in-pictures/detail/mental-health>

Osorio, J. (2000). PRINCIPIOS ETICOS DE LA INVESTIGACION EN SERES HUMANOS Y EN ANIMALES. *Etica En La Investigación* , 60(2), 255–258.  
<https://www.medicinabuenosaires.com/revistas/vol60-00/2/principioseticos.htm>

Prats, J., Salazar, R., & Molina, J. (2016). Implicaciones metodológicas del respeto al principio de autonomía en la investigación social \*. *Revista de La Universidad Autónoma de La Ciudad de México*, 13(31), 129–154.  
<https://www.redalyc.org/journal/628/62846700007/html/>

Raboteg, Z., & Sakic, M. (2014). Relations of Parenting Styles and Friendship Quality to Self-Esteem, Life Satisfaction and Happiness in Adolescents. *Applied Research in Quality of Life* 2013 9:3, 9(3), 749–765.  
<https://doi.org/10.1007/S11482-013-9268-0>

Rebaza, R. (2021). *Resiliencia y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de una institución educativa del distrito de Victor Larco* [Universidad Peruana Cayetano Heredia ].  
[https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/9667/Resiliencia\\_RebazaReyes\\_Rocio.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/9667/Resiliencia_RebazaReyes_Rocio.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Rutter, M. (1993). Resilience: some conceptual considerations. *The Journal of Adolescent Health : Official Publication of the Society for Adolescent Medicine*, 14(8), 626–631. [https://doi.org/10.1016/1054-139X\(93\)90196-V](https://doi.org/10.1016/1054-139X(93)90196-V)

- Ryan, R., & Deci, E. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Ryff, C. (1989a). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. (1989b). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C., & Keyes, L. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Sánchez, G., Lazo, K., & Rodríguez, M. (2019). *La igualdad de oportunidad laboral y el desarrollo profesional del personal de oficiales femeninas en el Ejército del Perú* [Escuela Superior de Guerra del Ejército del Perú ]. [http://repositorio.esge.edu.pe/bitstream/handle/ESGEEPG/220/LA\\_IGUALDAD\\_DE\\_OPORTUNIDAD\\_LABORAL\\_Y\\_EL\\_DESARROLLO\\_PROFESIONAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.esge.edu.pe/bitstream/handle/ESGEEPG/220/LA_IGUALDAD_DE_OPORTUNIDAD_LABORAL_Y_EL_DESARROLLO_PROFESIONAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Sánchez, O., & Canales, A. (2020). Eficacia y Satisfacción del Programa Resiliencia y Bienestar: Quédate en casa - Dialnet. *Revista de Psicoterapia - Dialnet*, 31(117), 381–398. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7620849>
- Sánchez, O., Canales, A., & Everaert, N. (2022). Resiliencia, bienestar y estrés postraumático ante el confinamiento y pandemia del COVID-19: Resiliencia en el confinamiento y pandemia del COVID-19 - Dialnet. *Revista de Psicoterapia*, 33(121), 253–265. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8323320>
- Stanik, J. (1994). Skala ustosunkowań interpersonalnych (SUI). *Kielce: Wyd. Szumacher, Studies*, 9(1), 13–39.

[https://openlibrary.org/works/OL2571564W/Skala\\_ustosunkowań\\_interpersonálnych\\_%28SUI%29](https://openlibrary.org/works/OL2571564W/Skala_ustosunkowań_interpersonálnych_%28SUI%29)

Veenhoven, R. (1991). Is happiness relative? *Social Indicators Research*, 24, 34.  
<https://personal.eur.nl/veenhoven/Pub1990s/91a-full.pdf>

Véliz, A., Celis, R., Estay, J., Mansilla, J., Moreno, G., Álvarez, M., & Santiago, P. (2020). Bienestar psicológico en mujeres emprendedoras de la región de Los Lagos, Chile. *Revista Espacios*, 41(7), 1–7.  
<https://www.revistaespacios.com/a20v41n07/a20v41n07p17.pdf>

Wagnild, G., & Young, S. (1993). Psychometric properties of the Spanish version of the resilience scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165–178.  
<https://doi.org/10.1891/jnum.11.1.61.52067>

Wolin, S. J., & Wolin, S. (1993). *The Resilient Self: How Survivors of Troubled Families Rise Above Adversity* - Steven J. Wolin, M.D., Sybil Wolin, Ph.D. - *Google Libros*. Villard Books. [https://books.google.com.pe/books?id=7UF3-Wjg4SoC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs\\_ge\\_summary\\_r&cad=0#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.pe/books?id=7UF3-Wjg4SoC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false)

Wong, K. (2018). Las mujeres están más estresadas que los hombres, según estudios - The New York Times. *The New York Times*, 1–4.  
<https://www.nytimes.com/es/2018/11/20/espanol/mujeres-estresadas.html>

Wrosch, C., Scheier, M., Carver, C., & Schulz, R. (2003). The Importance of Goal Disengagement in Adaptive Self-Regulation: When Giving Up is Beneficial. *Self and Identity*, 2(1), 1–20.  
<https://www.concordia.ca/content/dam/artsci/wrosch-lab/documents/Self&Identity.pdf>

Zayas, A., Gómez, R., Guil, R., Gil, P., & Jimenez, E. (2018). Diferencia en la resiliencia según género y nivel socioeconómico en adolescentes. *Revista INFAD Asociación Nacional de Psicología Evolutiva y Educativa de La Infancia, Adolescencia y Mayores - International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 3(1), 127–136.  
<https://www.redalyc.org/journal/3498/349856428013/html/>

## ANEXOS

### Anexo 1. Matriz de consistencia

Problema General	Objetivos	Hipótesis	Metodología
¿Existe relación entre bienestar psicológico y resiliencia en el personal militar femenino del Cuartel General del Ejército 2022?	<p><b>General:</b> Determinar la relación entre bienestar psicológico y resiliencia en el personal militar femenino del Cuartel General del Ejército, 2022.</p> <p><b>Objetivos específicos:</b></p> <p>a) Establecer la relación entre bienestar psicológico y la dimensión confianza en sí mismo en el personal militar femenino del Cuartel General del Ejército, 2022.</p> <p>b) Establecer la relación entre bienestar psicológico y la dimensión ecuanimidad en el personal militar femenino del Cuartel General del Ejército, 2022.</p> <p>c) Establecer la relación entre bienestar psicológico y la dimensión perseverancia en el personal militar femenino del Cuartel General del Ejército, 2022.</p> <p>d) Establecer la relación entre bienestar psicológico y la dimensión satisfacción personal en el personal militar femenino del Cuartel General del Ejército, 2022.</p>	<p><b>General:</b> Existe correlación significativa directa entre bienestar psicológico y resiliencia en el personal militar femenino del Cuartel General del Ejército, 2022.</p>	<p><b>Tipo y diseño de investigación:</b> <b>Tipo:</b> Basica Correlacional <b>Diseño:</b> No experimental</p> <p><b>Población y muestra:</b> estudiantes</p> <p><b>Instrumentos:</b> - Escala de BIEPS – A - La escala de resiliencia Wagnild y Young .</p>

---

e) Establecer la relación entre bienestar psicológico y la dimensión sentirse bien solo en el personal militar femenino del Cuartel General del Ejército, 2022.

f) Identificar los niveles de bienestar psicológico y resiliencia en el personal militar femenino del Cuartel General del Ejército 2022.

---

## Anexo 2. Operacionalización de la variable 1: bienestar psicológico

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Items	Escala de medición
Bienestar psicológico	Condición de la mente y la emoción que crea la actividad psíquica desde el modelo personal y la forma de ajustarse a las solicitudes internas y externas del sujeto percibidas del ambiente, (Ryff y Keyes, 1995).	Se utilizará la Escala de la Bienestar Psicológico elaborado por Ryff y Keyes. Dicho instrumento está conformado por 4 dimensiones con un total de 13 ítems todas con respuestas de tipo Likert. Y lo divide en 4 dimensiones: Aceptación y/o control, Autonomía, Vínculos Psicosociales,	Aceptación/control de situaciones  Autonomía  Vínculos sociales  Proyectos	Sensación de control Auto competencia. Autoaceptación.  Independencia Asertividad Toma de decisiones.  Confianza Capacidad de empatía.  Valoración sobre la vida Plan de vida.	2, 11 y 13  4, 9 y 12  5, 7 y 8  1, 3, 6 y 10	Ordinal



		capacidad empatía Proyectos	de y				
--	--	-----------------------------------	---------	--	--	--	--

---

### Anexo 3. Operacionalización de la variable 2: Resiliencia

variable de estudio	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Items	Escala de Medición
Resiliencia	Resiliencia: La resiliencia es una característica de la personalidad que modera el efecto negativo del estrés y promueve la adaptación del sujeto (Wagnild y Young,	La escala general de Wagnild y Young, la divide en dos factores, estos factores a su vez toman cinco características (satisfacción personal, ecuanimidad, sentirse bien solo, confianza en sí mismo y perseverancia), se miden como Alto, Moderada y Escasa (Wagnild y Young, 1993).	Factor I: Competencia personal	Perseverancia	1,2,4,14,15,20,23	Ordinal
				Ecuanimidad	7,8,11,12	
			Factor II: aceptación de uno mismo y de la vida,	Satisfacción personal	16,21,22,25	las alternativas y respuestas van desde totalmente en desacuerdo hasta totalmente de acuerdo
				Confianza en si mismo	6,9,10,13,17,18,24	
				Sentirse bien solo	5,3,19	

	1993).					
--	--------	--	--	--	--	--

## Anexo 4. Instrumentos

### ESCALA BIEPS-A

María Casullo (2006)

Sexo: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_ Tiempo de servicio en la institución

Grado académico: \_\_\_\_\_ -

Le pedimos que lea con atención las frases siguientes. Marque su respuesta en cada una de ellas sobre la base de lo que pensó y sintió durante el último mes. Las alternativas de respuesta son:

Estoy de acuerdo = 3

Ni de acuerdo ni en desacuerdo = 2

Estoy en desacuerdo = 1

No hay respuestas buenas o malas: todas sirven. No deje frases sin responder. Marque su respuesta con una cruz (aspa) en uno de los tres espacios.

Ítems	3	2	1
1 Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida.			
2 Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo.			
3 Me importa pensar qué haré en el futuro.			
4 Puedo decir lo que pienso sin mayores problemas.			
5 Generalmente le caigo bien a la gente.			
6 Siento que podré lograr las metas que me proponga.			
7 Cuento con personas que me ayudan si lo necesito.			
8 Creo que en general me llevo bien con la gente.			
9 En general hago lo que quiero, soy poco influenciable			
10 Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida.			
11 Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar.			
12 Puedo tomar decisiones sin dudar mucho.			
13 Encaro sin mayores problemas mis obligaciones diarias.			

## Escala de Resiliencia (ER) Wagnild y Young (Novella 2002)

### INSTRUCCIONES

A continuación, se presentan una serie de afirmaciones con respecto a situaciones que podrían ocurrirte. A las que deberás contestar escribiendo un aspa “X” según la alternativa que mejor describa tu opinión.

**ED = 1-3**

**NA-ND = 4**

**DA= 5-7**

Recuerda que no hay respuestas buenas o malas, sólo interesa conocer la forma como tú percibes, sientes y actúas en esas situaciones.

ITEMES	EN DESACUERDO				DE ACUERDO			
	1	2	3	4	5	6	7	
1. Cuando planeo algo lo realizo.	1	2	3	4	5	6	7	
2. Generalmente me las arreglo de una manera u otra	1	2	3	4	5	6	7	
3. Dependo más de mí mismo que de otras personas.	1	2	3	4	5	6	7	
4. Es importante para mí mantenerme interesado en las cosas.	1	2	3	4	5	6	7	
5. Puedo estar solo si tengo que hacerlo.	1	2	3	4	5	6	7	
6. Me siento orgulloso de haber logrado cosas en mi vida.	1	2	3	4	5	6	7	
7. Usualmente veo las cosas a largo plazo.	1	2	3	4	5	6	7	
8. Soy amigo de mí mismo.	1	2	3	4	5	6	7	
9. Siento que puedo manejar vanas cosas al mismo tiempo.	1	2	3	4	5	6	7	
10. Soy decidida.	1	2	3	4	5	6	7	
11. Rara vez me pregunto cuál es la finalidad de todo.	1	2	3	4	5	6	7	
12. Tomo las cosas una por una.	1	2	3	4	5	6	7	
13. Puedo enfrentar las dificultades porque las he experimentado anteriormente.	1	2	3	4	5	6	7	
14. Tengo autodisciplina.	1	2	3	4	5	6	7	
15. Me mantengo interesado en las cosas.	1	2	3	4	5	6	7	
16. Por lo general, encuentro algo de qué reírme.	1	2	3	4	5	6	7	
17. El creer en mí mismo me permite atravesar tiempos difíciles.	1	2	3	4	5	6	7	
18. En una emergencia soy una persona en quien se puede confiar.	1	2	3	4	5	6	7	

19. Generalmente puedo ver una situación de varias maneras.	1	2	3	4	5	6	7
20. Algunas veces me obligo a hacer cosas aunque no quiera.	1	2	3	4	5	6	7
21. Mi vida tiene significado.	1	2	3	4	5	6	7
22. No me lamento de las cosas por las que no puedo hacer nada.	1	2	3	4	5	6	7
23. Cuando estoy en una situación difícil generalmente encuentro una salida.	1	2	3	4	5	6	7
24. Tengo la energía suficiente para hacer lo que debo hacer	1	2	3	4	5	6	7
25. Acepto que hay personas a las que yo no les agrado.	1	2	3	4	5	6	7

## ANEXO 5: Validez y Confiabilidad

**Tabla 8**

*Validez de contenido a través del criterio de jueces del cuestionario de Bienestar Psicológico*

Instrumento	Ítem N°	1° Juez			2° Juez			3° Juez			4° Juez			5° Juez			(V)	
		P	R	C	P	R	C	P	R	C	P	R	C	P	R	C		
cuestionario de Bienestar Psicológico	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00
	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00
	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00
	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00
	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00
	6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00
	7	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.93
	8	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.93
	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00
	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00
	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00
	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00
	13	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.80
Total V de Aikenn																	<b>0.97</b>	

Nota: 0 = No está de acuerdo, 1 = Sí está de acuerdo. En los criterios de calificación: P = Pertinencia, R = Relevancia, C = Claridad.

**Tabla 9**

*Consistencia interna a través del coeficiente alfa de Cronbach del instrumento Bienestar psicológico*

*Estadísticas de fiabilidad*

---

Alfa de Cronbach	N de elementos
,781	13

---



**Tabla 10**

*Validez de contenido a través del criterio de jueces del cuestionario de Resiliencia*

Instrumento	Ítem N°	1° Juez			2° Juez			3° Juez			4° Juez			5° Juez			(V)
		P	R	C	P	R	C	P	R	C	P	R	C	P	R	C	
Escala de síndrome de Burnout	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00
	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00
	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00
	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00
	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00
	6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00
	7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00
	8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00
	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00
	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00
	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00
	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00
	13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00
	14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00
	15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00
	16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00
	17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00
	18	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00
	19	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00
	20	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00
	21	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00
	22	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00
	23	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00
	24	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00
	25	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00
Total de la V de Aiken																	1.00

Nota: 0 = No está de acuerdo, 1 = Sí está de acuerdo. En los criterios de calificación: P = Pertinencia, R = Relevancia, C = Claridad.

**Tabla 11**

*Consistencia interna a través del coeficiente alfa de Cronbach del instrumento Resiliencia*

*Estadísticas de fiabilidad*

---

Alfa de Cronbach	N de elementos
,953	25

---

## ANEXO 6. Validez de contenido

Certificado de validez de contenido del instrumento que mide Bienestar psicológico

N°	Indicador	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias/Observaciones
			Sí	No	Sí	No	Sí	No	
<b>Dimensión 1: Aceptación/ control de situaciones</b>									
1	Sensación de control Auto	2. Tengo amigos/as en quienes confiar.	X		X		X		
2	competencia. Autoaceptación.	11. Creo que en general me llevo bien con la gente.	X		X		X		
3		13. Puedo aceptar mis equivocaciones y tratarde mejorar.	X		X		X		
<b>Dimensión 2: Autonomia</b>									
4	Independencia	4. En general estoy conforme con el cuerpo que tengo.	X		X		X		
5	Asertividad	9. Estoy bastante conforme con mi forma deser.	X		X		X		SEPARAR LA PALABRA de ser =
6	Toma de decisiones.	12. Soy una persona capaz de pensar en unproyecto para mi vida	X		X		X		
<b>Dimensión 3: Vínculos sociales</b>									
7	Confianza	5. Si algo me sale mal puede aceptarlo, admitirlo.	X		X		X		
8	Confianza	7. Generalmente le caigo bien a la gente.	X		X		X		
9	Confianza y Capacidad de empatía.	8. Cuento con personas que me ayudan si lo necesito	X		X		X		
<b>Dimensión 4: Proyectos</b>									
	Indicador		Sí	No	Sí	No	Sí	No	

*Luis Gonzales Chung*  
**LUIS GONZALES CHUNG**  
 PSICÓLOGO  
 C.Ps. F. 8545

UNIVERSIDAD CIMA VALLEJO

10	Valoración sobre la vida	1. Creo que me hago a cargo de lo que digo o hago	X		X		X		
11	Plan de vida.	3. Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida	X		X		X		
12	Valoración sobre la vida	6. Me importa pensar que haré en el futuro.	X		X		X		
13	Valoración sobre la vida/ Plan de vida.	10. Si estoy molesto/a por algo soy capaz de pensar en cómo cambiarlo.	X		X		X		

*Luis Gonzales Chung*  
**LUIS GONZALES CHUNG**  
 PSICÓLOGO  
 C.Ps. F. 8545

**Certificado de validez de contenido del instrumento que mide Resiliencia**

N°	Indicador	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias/Observaciones
			Sí	No	Sí	No	Sí	No	
<b>Factor I: Competencia personal</b>									
1	Perseverancia	1. Cuando planeo algo lo realizo.	X		X		X		
2	Perseverancia	2. Generalmente me las arreglo de una manera u otra.	X		X		X		
3	Perseverancia	4. Es importante para mí mantenerme interesado en las cosas.	X		X		X		
4	Perseverancia	14. Tengo autodisciplina.	X		X		X		
5	Perseverancia	15. Me mantengo interesado en las cosas.	X		X		X		
6	Perseverancia	20. Algunas veces me obligo a hacer cosas, aunque no quiera.	X		X		X		
7	Perseverancia	23. Cuando estoy en una situación difícil generalmente encuentro una salida.	X		X		X		
8	Ecuanimidad	7. Usualmente veo las cosas a largo plazo.	X		X		X		
9	Ecuanimidad	8. Soy amigo de mí mismo.	X		X		X		
10	Ecuanimidad	11. Rara vez me pregunto cuál es la finalidad de todo.	X		X		X		
11	Ecuanimidad	12. Tomo las cosas una por una.	X		X		X		
N°	Indicador	Factor II: Aceptación de uno mismo y de la vida.	Sí	No	Sí	No	Sí	No	

  
 LUIS GONZALES CHUNG  
 PSICÓLOGO  
 C.Ps. P. 5645

12	Satisfacción personal	16. Por lo general, encuentro algo de qué reirme.	X		X		X		
13	Satisfacción personal	21. Mi vida tiene significado.	X		X		X		
14	Satisfacción personal	22. No me lamento de las cosas por las que no puedo hacer nada.	X		X		X		
15	Satisfacción personal	25. Acepto que hay personas a las que yo no les agrado	X		X		X		
16	Confianza en sí mismo	6. Me siento orgulloso de haber logrado cosas en mi vida.	X		X		X		
17	Confianza en sí mismo	9. Siento que puedo manejar vanas cosas al mismo tiempo.	X		X		X		
18	Confianza en sí mismo	10. Soy decidido (a).	X		X		X		
19	Confianza en sí mismo	13. Puedo enfrentar las dificultades porque las he experimentado anteriormente.	X		X		X		
20	Confianza en sí mismo	17. El creer en mí mismo me permite atravesar tiempos difíciles.	X		X		X		
21	Confianza en sí mismo	18. En una emergencia soy una persona en quien se puede confiar	X		X		X		
22	Confianza en sí mismo	24. Tengo la energía suficiente para hacer lo que debo hacer	X		X		X		
23	Sentirse bien solo	5. Puedo estar solo si tengo que hacerlo.	X		X		X		
24	Sentirse bien solo	3. Dependo más de mí mismo que de otras personas.	X		X		X		
25	Sentirse bien solo	19. Generalmente puedo ver una situación de varias maneras	X		X		X		

  
 LUIS GONZALES CHUNG  
 PSICÓLOGO  
 C.Ps. P. 5645

## ANEXO 7. Formulario virtual para la recolección de datos

ILCE x Mi unidad - Google Drive x RESILIENCIA - Formularios de Google x +

d/1qargdBuLQzoF3SdALHZ4jTRMPcl1ie\_lkdm24y50g/edit

han guardado todos los cambios en Drive

Preguntas Respuestas 56 Configuración



### Formulario Escala de Resiliencia

**CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Con el debido respeto me presento a usted, soy la S01 ENFMIL Espinoza Aliaga Brenda Paola, Bachiller de Psicología. Actualmente me encuentro realizando una investigación sobre la Bienestar y Resiliencia en el personal femenino del CG.

Para ello me gustaría contar con su valiosa colaboración, el proceso consiste en la aplicación de dos cuestionarios que deberán ser completados con total sinceridad. Los datos recogidos serán tratados con confidencialidad (anónimos) y utilizados únicamente para fines del presente estudio.

Cualquier consulta que desee hacer sobre el mismo puede comunicarse al teléfono 936394805

Le pedimos que lea con atención las frases siguientes. Marque su respuesta en cada una de ellas sobre la base de lo que pensó y sintió durante el último mes. Las alternativas de respuesta son:

1= Nivel Bajo  
2= Nivel Intermedio  
3= Nivel Alto

<https://forms.gle/XUuSpqMr96Z7gEcf9>



## ESCALA DE BIENESTAR PSICOLOGICO

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Con el debido respeto me presento a usted, soy el SO2 FAP MURRUGARRA APOLINARIO Juan, EFA181.

Bachiller de Psicología. Actualmente me encuentro realizando una investigación sobre la Bienestar y Resiliencia en el personal femenino del CG.

Para ello me gustaría contar con su valiosa colaboración, el proceso consiste en la aplicación de dos cuestionarios que deberán ser completados con total sinceridad. Los datos recogidos serán tratados con confidencialidad (anónimos) y utilizados únicamente para fines del presente estudio.

Cualquier consulta que desee hacer sobre el mismo puede comunicarse al teléfono 936394805

A continuación, se presentan una serie de afirmaciones con respecto a situaciones que podrían ocurrirte. A las que deberás contestar según la alternativa que mejor describa tu opinión.

ED = 1-3

NA-ND = 4

DA= 5-7

Recuerda que no hay respuestas buenas o malas, sólo interesa conocer la forma como tú percibes, sientes y actúas en esas situaciones.

<https://forms.gle/mSwhARqwIMEyQrLq5>

## ANEXO 8: Prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov para Bienestar Psicológico y Resiliencia

Tabla 12

---

<i>Kolmogorov-Smirnov</i>			
<u>Variables</u>	<u>Estadístico</u>	<u>GI</u>	<u>Sig.</u>
Bienestar Psicológico	,213	100	,000
Resiliencia	,171	100	,000

---

En la Tabla 12 se refleja que, tanto las variables bienestar psicológico y resiliencia presentan un índice de significancia  $p$  menor a .05 ajustándose a distribución no normal. Se decide usar el coeficiente de correlación de Spearman.



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

### **Declaratoria de Autenticidad del Asesor**

Yo, MOSQUERA TORRES DINO FERNANDO, docente de la FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD de la escuela profesional de PSICOLOGÍA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA ESTE, asesor de Tesis Completa titulada: "Bienestar psicológico y Resiliencia en el personal militar femenino del Cuartel General del Ejército 2022", cuyos autores son MURRUGARRA APOLINARIO JUAN JESUS, ESPINOZA ALIAGA BRENDA PAOLA, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 22.00%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis Completa cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

LIMA, 24 de Julio del 2022

<b>Apellidos y Nombres del Asesor:</b>	<b>Firma</b>
MOSQUERA TORRES DINO FERNANDO <b>DNI:</b> 09610775 <b>ORCID:</b> 0000-0003-3396-5987	Firmado electrónicamente por: DMOSQUERA el 25- 07-2022 18:59:25

Código documento Trilce: TRI - 0366472