



POSGRADOS

Maestría en **PSICOLOGÍA CON MENCIÓN EN INTERVENCIÓN CLÍNICA INDIVIDUAL Y GRUPAL**

RPC-SO-05-NO.156-2021

Opción de Titulación:

Artículos profesionales de alto nivel

Tema:

INFLUENCIA DEL ESTRÉS EN EL BIENESTAR PSICOLÓGICO DEL PERSONAL DE UNA UNIDAD MILITAR DEL EJÉRCITO ECUATORIANO, UBICADO EN SANGOLQUÍ, CANTÓN RUMIÑAHUI, PROVINCIA PICHINCHA EN EL AÑO 2022

Autor(es)

Nancy Marcela Navas Suárez

Director:

José Fernando Negrete Zambrano

QUITO – Ecuador
2023

Autora:



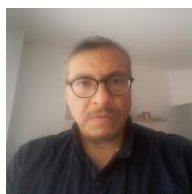
NANCY MARCELA NAVAS SUÁREZ

Licenciada en Ciencias de la Educación

Candidata a Magíster en Psicología con Mención en Intervención Clínica Individual y Grupal por la Universidad Politécnica Salesiana – Sede Quito.

nnavass1@est.ups.edu.ec

Dirigido por:



JOSÉ FERNANDO NEGRETE ZAMBRANO

Doctor en Psicología Clínica

Master Universitario en Neuropsicología y Educación

jnegrete@ups.edu.ec

Todos los derechos reservados.

Queda prohibida, salvo excepción prevista en la Ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra para fines comerciales, sin contar con autorización de los titulares de propiedad intelectual. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual. Se permite la libre difusión de este texto con fines académicos investigativos por cualquier medio, con la debida notificación a los autores.

DERECHOS RESERVADOS

2023 © Universidad Politécnica Salesiana.

QUITO– ECUADOR – SUDAMÉRICA

NANCY MARCELA NAVAS SUAREZ

INFLUENCIA DEL ESTRÉS EN EL BIENESTAR PSICOLÓGICO DEL PERSONAL EN UNA UNIDAD MILITAR DEL EJÉRCITO ECUATORIANO, UBICADO EN SANGOLQUÍ, CANTÓN RUMIÑAHUI, PROVINCIA DE PICHINCHA EN EL AÑO 2022.

DEDICATORIA

Al cumplir mi meta planteada, quiero dedicar este trabajo de investigación a mi familia, quienes siempre han apoyado todos mis éxitos y logros personales; así mismo, han sabido impulsarme para seguir adelante en los retos y desafíos de la vida. Me siento muy afortunada de tener una familia y amigos que siempre están conmigo en todas las circunstancias y por acompañarme en este emocionante viaje académico. Les dedico mi tesis con todo mi corazón.

Nancy

AGRADECIMIENTO

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento a la Universidad Politécnica Salesiana, por darme la honrosa oportunidad de aportar a la academia con mi trabajo de investigación. En especial al Mg. José Francisco Negrete Zambrano, tutor del trabajo, que, con sus valiosas contribuciones y sugerencias, supo compartir su sapiencia durante todo el proceso. Vuestras palabras de aliento, motivación y confianza fueron fundamentales para mantener mi entusiasmo y perseverancia en el proyecto, permitiéndome obtener una visión más clara y profunda del tema.

Les agradezco de todo corazón por haber formado parte de este logro académico y profesional. Espero que mi trabajo sea útil y pueda ser de beneficio para nuestra sociedad.

Gracias nuevamente por su tiempo, dedicación y compromiso con este proyecto.

Nancy

Tabla de Contenido

Resumen.....	7
Abstract	8
1. Introducción.....	9
2. Determinación del Problema	10
3. Marco teórico referencial.....	12
3.1 Estrés.....	12
3.1.1 Clasificación del estrés.....	13
3.1.2 Neuropsicología del estrés.....	13
3.1.3 Fases o etapas del estrés	14
3.1.4 Fuentes del estrés.....	16
3.1.5 El ambiente militar y el estrés	18
3.2 Salud mental.....	18
3.2.1 Indicadores de la salud mental.....	19
3.2.2 Bienestar psicológico	19
3.2.3 Dimensiones del bienestar psicológico.....	20
3.2.4 Bienestar psicológico en el ambiente militar	21
3.2.5 Salud mental en el personal militar.....	22
4. Materiales y metodología.....	23
4.1. Enfoque de la investigación	23
4.2. Diseño y alcance de la investigación.....	23
4.3. Población y muestra.....	24
4.4. Técnicas e Instrumentos	24
4.5. Procedimiento Metodológico.....	25
4.6. Análisis estadístico	25
5. Resultados y discusión.....	26
5.1. Datos sociodemográficos	26
5.2. Resultados de la Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff.....	34
5.3. Resultados de Escala de Estrés Percibido de Cohen.....	36
5.4. Análisis correlacional	36
5.5. Discusión	37
6. Conclusiones	40
Referencias	41

“INFLUENCIA DEL ESTRÉS EN EL BIENESTAR PSICOLÓGICO DEL PERSONAL DE UNA UNIDAD MILITAR DEL EJÉRCITO ECUATORIANO, UBICADO EN SANGOLQUÍ, CANTÓN RUMIÑAHUI, PROVINCIA PICHINCHA EN EL AÑO 2022”

Autora:

NANCY MARCELA NAVAS SUÁREZ

Resumen

La necesidad de analizar la influencia del estrés en el bienestar psicológico del personal de una unidad militar del Ejército Ecuatoriano, se presentó como una variable que al no ser controlada incide en el incremento del nivel de estrés del personal militar. Es por ello, que el presente trabajo de investigación, aborda inicialmente la conceptualización del estrés y sus categorías, relacionada al personal militar que está sujeto a un trabajo bajo presión y cumplimiento de misiones de mucho riesgo para la vida. Todo ello, desemboca en patologías relacionadas con las bases del estrés en el trabajo, las causas que lo originan y las consecuencias que se generan, en caso de no existir las acciones psicosociales para enfrentar esta problemática. La separación familiar, relacionada al trabajo propio de la vida militar, es uno de los factores que afectan la salud mental de los profesionales militares.

En consecuencia, se aplicó una metodología de tipo cuantitativa que permitió evaluar y analizar los datos sociodemográficos obtenidos, mediante la aplicación de la Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff y sobre la base de la Escala de Estrés Percibido de Cohen. Luego del estudio, se determinó que existe una correlación positiva baja entre el estrés percibido y la variable de bienestar psicológico en las dimensiones de autonomía y propósitos de vida; es decir que, las actividades que desempeña el personal militar influyen en el bienestar psicológico y que puede verse afectado sino se aplican planes de capacitación y actividades de motivación como el fortalecimiento de la identidad, manejo del estrés, el autoestima, la perseverancia, y las relaciones interpersonales que permitan la auto resolución de problemas.

Palabras clave:

Estrés, bienestar psicológico, salud mental, militar.

Abstract

The need to analyze the influence of stress on the psychological well-being of the personnel of a military unit of the Ecuadorian Army, was presented as a variable that, when not controlled, affects the increase in the level of stress of military personnel. It is for this reason that the present research work initially addresses the conceptualization of stress and its categories, related to military personnel who are subject to work under pressure and fulfillment of high-risk missions for life. All this leads to pathologies related to the bases of stress at work, the causes that originate it and the consequences that are generated, in the absence of psychosocial actions to deal with this problem. Family separation, related to the work of military life, is one of the factors that affect the mental health of military professionals.

Consequently, a quantitative methodology was applied that allowed evaluating and analyzing the sociodemographic data obtained, through the application of the Carol Ryff Psychological Well-Being Scale and based on the Cohen Perceived Stress Scale. After the study, it was determined that there is a low positive correlation between perceived stress and the psychological well-being variable in the dimensions of autonomy and life purposes; that is to say, the activities carried out by military personnel influence psychological well-being and that it can be affected if training plans and motivational activities are not applied, such as strengthening identity, stress management, self-esteem, perseverance, and interpersonal relationships that allow self-solving problems.

Keywords:

Stress, psychological well-being, mental health, military.

1. Introducción

El personal militar por las condiciones propias de sus funciones cumple múltiples misiones como: defender la soberanía del país, proteger a la población y sus recursos, proteger los derechos y libertades de los ciudadanos, asistir en situaciones de desastres naturales, contribuir a mantener la paz, entre otras, que requieren una preparación adecuada y una estricta formación disciplinaria. Todas estas acciones implican enfrentar situaciones de riesgo, que son una fuente de tensión y estrés. En el presente trabajo de investigación, se identifica la incidencia del nivel de estrés en el personal militar en la salud mental.

En este sentido, en el presente trabajo de investigación permite analizar la situación actual del personal militar motivo de estudio, para diagnosticar e identificar los niveles el estrés, que afectan e inciden en el bienestar psicológico, en el desenvolvimiento personal, familiar, social y profesional, generando efectos negativos en la integridad física y mental; y sobre todo en el funcionamiento dentro del entorno.

Este trabajo investigativo se divide en cuatro apartados, en el primero se contextualiza el problema especificando las consecuencias de tener personal militar profesional con altos índices de estrés en el trabajo. El siguiente apartado trata el marco teórico y el estado del arte en el cual describe los tipos de estrés, la neuropsicología del estrés, las fases del estrés, las causas del estrés y los ambientes militares relacionado al estrés. El tercer apartado, permite orientar al lector sobre los indicadores de la salud mental, el bienestar psicológico y su influencia y culmina con la importancia de la salud mental en el personal militar.

Mas adelante, en el siguiente punto se desarrolla la metodología y en el mismo se menciona el tipo de estudio, enfoque e instrumentos que guiaron la recolección de datos y el análisis respectivo, basado en el uso de instrumentos denominados Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff y la Escala de Estrés Percibido de Cohen.

2. Determinación del Problema

El estrés es uno de los principales factores de riesgo asociados con cambios importantes en la salud mental y física, situación que puede afectar significativamente el bienestar y la calidad de vida de las personas. Entre los efectos negativos del estrés se han identificado cambios en la fisiología de órganos y sistemas del cuerpo humano con efectos negativos en el aumento de la frecuencia cardíaca y la presión arterial, acompañado de bajas de estado de ánimo, ansiedad y depresión (Herrera et al, 2017).

El contexto del entorno militar genera fuentes de estrés son diversas debido a los diferentes factores de riesgo que se encuentran implicados en las actividades que realiza el personal militar, enfrentando situaciones de mucha exigencia como la estricta disciplina y deberes complejos respecto a la defensa del Estado. Además, los militares son expuestos a largas jornadas laborales que desarrollan sentimientos de ansiedad e inseguridad debido a que se alejan de sus familias y están sometidos al cambio permanente de su rutina (Carrión, 2017).

Es importante mencionar que, el personal de la unidad militar que participó de esta investigación presentó varios problemas que pueden tener origen en el estrés tales como: cambios de estados de ánimo, consumo de bebidas alcohólicas, conflictos personales y familiares. Uno de los factores de estrés que vive el personal militar en la actualidad se debe a un cambio en las responsabilidades frente a la seguridad interna del país, especialmente por las situaciones críticas de violencia delincuencial y desastres naturales.

2.1 Objetivos

2.1.1 Objetivo General

Analizar la relación que existe entre el nivel de estrés y el bienestar psicológico en el personal de la unidad militar del Ejército ecuatoriano, ubicado en Sangolquí, cantón Rumiñahui, provincia de Pichincha en el año 2022.

2.1.2 Objetivos Específicos

Determinar el nivel de estrés en el personal de la unidad militar del Ejército Ecuatoriano.

Identificar el bienestar psicológico en el personal de la unidad militar del Ejército Ecuatoriano.

Relacionar el nivel de estrés y el bienestar psicológico del personal de la unidad militar del Ejército Ecuatoriano.

3. Marco teórico referencial

La fundamentación teórica permite comprender las variables de investigación, que son parte sustancial del problema: estrés y bienestar psicológico.

Para García et al (2021) en su investigación “Estrategias de afrontamiento, estrés percibido y bienestar psicológico en individuos con cefalea primaria”, plantean que existe relación entre el estrés y el bienestar psicológico debido a que se identifican diferentes indicadores de inestabilidad emocional, así como también se observan síntomas depresivos y ansiosos.

Betancourt (2021) menciona que el soldado en la función que se encuentre, existe presión en las actividades diarias, encontrándose expuesto a factores de riesgo psicosocial como el estrés que pueden generar una complicación en la salud mental y en el bienestar psicológico. Y en caso se volverse crítica podría surgir trastornos como depresión, ansiedad, consumo de alcohol, entre otras.

3.1 Estrés

Se define como estrés a la respuesta fisiológica del organismo, ante la presión mental y emocional, esta situación provoca cambios químicos, biológicos y emocionales. Puede desarrollarse en cualquier momento o situación donde se produzcan sentimientos de frustración, nerviosismo, enojo e incluso tristeza. El estrés es una respuesta natural y una medida de protección, que se presenta como medida de adaptación y se desarrolla en tres momentos: percepción de amenaza, reacción de alarma y respuesta que el sistema nervioso emite (Robinet y Perez, 2020).

Según Guzmán (Citado en Estrella y Medina, 2022) el estrés percibido es palpable en niños y adolescentes y, con mayor evidencia en los adultos que deben adaptarse a las nuevas formas de vida, a las responsabilidades que deben asumir y que podría afectarle si no es manejado adecuadamente (Estrella et al, 2022).

De ello, es necesario considerar que el estrés en el personal militar, es una grave afectación a la salud; por lo tanto, es necesario accionar mecanismos de reducción del estrés para permitir un mejor desempeño y rendimiento tanto físico, profesional como familiar (Silva y López, 2020).

3.1.1 Clasificación del estrés

El estrés es una respuesta del organismo ante una amenaza, considerado también una forma de adaptación. Existen diversos tipos de estrés, los mismos que se clasifican de acuerdo al nivel de su afectación, duración y características, estos son: estrés agudo, episódico y crónico.

El estrés agudo, es el más común en la población, se origina por la presión, exigencias y tensiones cotidianas, se presenta generalmente por sucesos en el pasado reciente y del futuro cercano. Entre los síntomas están la presencia de dolores de cabeza, dolor estomacal, dolor de espalda, dolor de mandíbula o tensión muscular (Reyes-López et al, 2021).

El estrés agudo episódico, es cuando las personas enfrentan condiciones de tensión aguda de manera frecuente, es decir que las dificultades se presentan de forma persistente en su diario vivir. Los individuos manifiestan mal humor, son irritables, ansiosos y la mayor parte del tiempo se encuentran tensos. (Beltrán, 2006).

El estrés crónico, es una condición constante de alarma, se hace presente cuando una persona no encuentra una solución ni salida a situaciones críticas que enfrenta y sienten que las exigencias y presiones son inalcanzables e inagotables, se evidencia un desgaste emocional y físico, manifestando crisis nerviosas con desenlaces fatales (Ávila, 2014)

3.1.2 Neuropsicología del estrés

El estrés es un fenómeno que se puede presentar en cualquier etapa de la vida de los individuos, el cuerpo responde a las exigencias, a través de los recursos de

adaptabilidad y afrontamiento, en ocasiones existe un desbalance entre el entorno y los recursos con los que cuenta la persona (Jordán, 2020).

Los factores biológicos, sociales y psicológicos que desarrollan el estrés son: el entorno laboral, los estímulos y la calidad de sueño o descanso. De allí, el estrés puede resultar un factor desestabilizador, lo cual genera desbalances fisiológicos, psicológicos y en el sistema nervioso (Zepeda, 2018).

Cuando las exigencias exceden a los recursos personales, se produce una serie de respuestas adaptativas que se relacionan con una activación fisiológica, de las cuales se destacan la ira, depresión y ansiedad. Si se genera una situación estresante aparecen diferentes características físicas entre ellas taquicardia, problemas digestivos, problemas del sistema nervioso y en ciertos casos algún tipo de virus (Zumarraga, 2020).

Uno de los trastornos del estrés más relevantes o que causa mayor daño a nivel neuronal es el estrés postraumático (TEPT), el cual se considera como una de las condiciones más disfuncionales, donde las secuelas emocionales y las conductas evasivas forman elementos que dificultan el retorno de la persona a la vida laboral y al ámbito social. Por otro lado, la ansiedad es la respuesta adaptativa del cuerpo al medio ambiente, lo que resulta en cambios psicológicos, fisiológicos y de comportamiento (Barrera y Calderón, 2018).

Es importante resaltar que, el estado de ánimo se ve afectado ante situaciones estresantes, el desgaste de energías produce disfunciones al nivel psicológico, generando cambios en el organismo, como elevación de la glucosa, elevación de leucocitos y plaquetas en la sangre, aumento de la frecuencia cardíaca, contracción muscular y alteraciones en la respiración (Poblete et al, 2017).

3.1.3 Fases o etapas del estrés

El estrés se desarrolla por medio de fases o etapas, según Narváez (2019), posee una serie de características y reacciones fisiológicas que se producen en el

organismo, estos se presentan en un nivel leve o grave: fase de alarma, fase de resistencia y fase de agotamiento.

En la fase de alarma, se considera la respuesta inmediata que se desarrolla ante una amenaza, en esta etapa el organismo se prepara para enfrentar la crisis que lo amenaza, para lo cual se activa el sistema endocrino, segrega diversas hormonas entre ellas se encuentra la adrenalina, noradrenalina y el cortisol, los mismos que producen cambios del estado de ánimo, alteraciones cardiovasculares, tensión muscular y cambios en la respiración (Ozamiz et al, 2020).

En la fase de resistencia, el organismo se mantiene en alerta y existe adaptación. Busca volver al equilibrio, producto del desgaste energético que se dio en la primera etapa. El sistema endócrino se mantiene activo de manera permanente (Muñoz et al, 2020).

En la fase de agotamiento, el estrés se convierte en crónico, es la última fase, el organismo no sabe cómo actuar, las reservas de energía se agotan, dando como resultado el debilitamiento del sistema inmune, lo que genera el desarrollo de una nueva situación de alarma, la misma que se suma a la existente. Esto da como producto un nivel de estrés que debilita el organismo (Ozamiz et al, 2020).

Además, provoca problemas crónicos por el uso de todas las energías empleadas, produciendo una depresión generalizada. Presentándose síntomas como: cansancio, dolor de cabeza, ansiedad, problemas alimenticios, falta de concentración y problemas de memoria. Estos síntomas, se dividen en tres grupos que son físicos, emocionales y mentales que se detallan a continuación:

Los desórdenes físicos, son considerados como sensaciones de cansancio, debilidad, falta de energía, dificultades de sueño que se hacen evidentes y tienden a modificarse, es común el aumento de peso o su disminución, la presencia de migrañas, enfermedades de tipo viral, dermatitis e hipertensión arterial (Pintaga et al, 2021).

Los desórdenes emocionales, son trastornos de depresión, ansiedad, disfunción emocional, disminución del autoestima y rendimiento, resultando una actitud negativa en el desarrollo de las actividades.

La disfunción mental, tiene relación con las dificultades para concentrarse, el nivel de errores y excusas aumenta, problemas para recordar sucesos recientes y retrasos constantes en cumplir actividades.

Las personas que pasan por las tres fases del estrés presentan una disminución del rendimiento personal, bajo nivel de autoestima y pérdida de memoria de sucesos recientes.

3.1.4 Fuentes del estrés

Urzua et al, (2019), considera que el entorno social, suele ser una fuente de estrés, ya que existen factores que indican cuando ocurren cambios inesperados en el trabajo, cambios de ciudad, escuela, de casa entre otros sucesos que ocasionan la presencia del estrés. De igual manera, el personal militar está sujeto a pases a diferentes lugares del país que en muchos casos no suelen ir con sus familias, el ambiente laboral bajo presión y las características propias de la profesión militar con actividades de riesgo.

Otra fuente de estrés es el estilo de vida que llevan las personas, esto se relaciona con un desequilibrio en el cumplimiento de actividades diarias como el tipo de trabajo, el clima laboral, las relaciones personales y familiares. Aquí, se consideran las perspectivas que tienen las personas ante las situaciones negativas que afrontan diariamente, resultando una fuente de estrés, donde se evidencia la visión negativa a los problemas, carga de responsabilidades, no contar con recursos para la resolución de problemas, déficit en el autocuidado, deficiente expresión de emociones y sentimientos (Fonseca et al, 2018).

La presión, es una sensación psíquica, la misma que es subjetiva por tanto no es necesariamente verdadera, se denomina como la acción de comprimir o apretar. En el ámbito psicológico se conoce como la tensión de los opuestos, lo que obliga a las

personas a reaccionar en momentos cruciales. Para el presente caso de estudio el estrés del personal militar tiene relación a la presión laboral psicológica que, por la exigencia, requiere de mucha disciplina y trabajo riguroso (Silva y López, 2020).

La frustración, es el sentimiento que se desarrolla cuando una persona no puede desarrollar una actividad determinada; determinado con reacciones ira, ansiedad o irritabilidad. Es un tipo de respuesta emocional ante el estrés, se genera por el mal manejo de emociones que resulta desfavorable ante las situaciones que el individuo atraviesa. Es muy común cuando el individuo se encuentra en una situación estresante en el entorno laboral, personal o social (Trigueros et al, 2020).

El afrontamiento del estrés, discurre que el estrés se desarrolla en cualquier momento y situación de la vida, y es imposible evitarlo. Por lo tanto, las personas utilizan diversas estrategias para enfrentar el estrés. Existen diferentes modelos para afrontar el estrés que se relacionan con las respuestas conductuales, de bienestar, cognitivas y emocionales utilizadas para el manejo, que permiten volver al equilibrio (Dresel, 2019).

En definitiva, el afrontamiento se podría definir como los esfuerzos cognitivos y conductuales que se llevan a cabo para manejar las problemáticas exteriores e interiores que son fuente de estrés.

Barraza, (2020), señala que existen 3 estilos para afrontar el estrés:

El afrontamiento activo o centrado en el problema, en donde el individuo crea acciones directas que se dirigen a la solución de la problemática y disminuir los efectos negativos, persigue un fin es decir formula un plan para actuar y tiene que cumplirlo.

El afrontamiento pasivo o centrado en la emoción, el mismo que se centra en el control de las emociones lo cual se caracteriza por la regulación consciente de las emociones. Las estrategias que utiliza en este estilo es la búsqueda de apoyo emocional en amigos y familiares.

El afrontamiento de evitación, que hace referencia al aludir el problema y dejar de pensar en él, esperar que se resuelva por sí solo, permite el poner en acción las estrategias para afrontar el problema.

3.1.5 El ambiente militar y el estrés

El contexto militar es contemplado como un ambiente complejo por numerosos componentes; principalmente, desde el punto de vista de la profesión militar por su estricta organización jerárquica, la peculiaridad de las tareas y funciones que ejecutan cotidianamente, teniendo que enfrentar situaciones de riesgo. Posteriormente, desde el campo de vista familiar, sus constantes movimientos o pases como se denomina cuando un militar es trasladado de una ciudad a otra, para tiempos de aproximadamente de dos años, genera inestabilidad en diferentes hogares, el estudio de sus hijos y otras causas o factores, generan afectación a la salud mental (Loaiza y Posada, 2016).

Los factores estresores, se relacionan con el entorno en que se desenvuelve el personal militar, especialmente por las condiciones propias de la vida militar. Sin embargo, existen programas de contención emocional desde las áreas de bienestar del talento humano, pero que son insuficientes; por lo tanto, que se requiere de forma constante recibir por parte de los especialistas apoyo emocional y social, para contribuir a la reducción sistemática del estrés y fomentar la salud mental. Todo ello, con la aplicación de programas técnicos y campañas de motivación.

3.2 Salud mental

La salud mental es una cuestión prioritaria en el campo de la salud pública, así lo confirman la OMS¹, OPS², entre otros. En donde, coinciden que la salud mental es un tema prominente y procedente a ser considerado por la academia

¹ OMS: Organización Mundial de la Salud

² OPS: Organización Panamericana de la Salud

(investigación), desde lo profesional (planes, programas, proyectos) y la gestión política (políticas públicas, leyes) (Restrepo y Jaramillo, 2012).

El estado de bienestar de los seres humanos se basa en la salud mental; este, es parte de la salud en general de las personas; ya que les permite afrontar adecuadamente las diferentes dificultades que se presentan dentro del entorno. El hecho de mantener un estado de salud mental adecuado, posibilita que los individuos mantengan un rol funcional correcto en el contexto y que desarrollen sus actividades productivas de forma satisfactoria (Etienne, 2018).

Según la OMS (2022), la salud mental es un estado de bienestar que poseen las personas para enfrentarse a los problemas que se presentan dentro del contexto, sobre todo aquellos relacionados con el estrés y que les ayuda a incrementar todas sus habilidades y capacidades para trabajar de forma adecuada en el entorno y contribuir a mejorar la calidad de vida de la sociedad.

3.2.1 Indicadores de la salud mental

Bezerra et al., (2022) considera que la salud mental es considerada como el equilibrio entre la persona y su entorno, y de acuerdo a Carmen et al, (2019) identifica los siguientes indicadores: el bienestar emocional que hace referencia al nivel de satisfacción con la vida que mantiene la persona, el bienestar psicológico que se relaciona con la aceptación de uno mismo, el bienestar social que se atañe con la aceptación social que mantienen las personas dentro del entorno que les ayuda a incrementar su autoestima y servir adecuadamente a la comunidad.

3.2.2 Bienestar psicológico

Se define como la capacidad para afrontar los problemas y disfunciones que se presentan a diario de una forma positiva, el dar rienda a las capacidades y el crecimiento como personas. Es sentirse y estar bien consigo mismo, se relaciona con las emociones, autoestima y motivación, los cuales se relacionan con el estilo de vida y su equilibrio emocional (Carmen et al, 2019).

El bienestar psicológico, en muchos casos depende de cómo el individuo enfrenta situaciones que desequilibran su estabilidad emocional, estribando del nivel de afectación y del ambiente en el que se encuentra. El bienestar psicológico, se centra en el sentimiento positivo y constructivista de la persona que tiene acerca de sí mismo, se centra en aspectos físicos, sociales y psíquicos. Lo conceptualiza como el desarrollo de habilidades personales que el individuo muestra respuestas de funcionamiento positivo (García et al, 2020).

3.2.3 Dimensiones del bienestar psicológico

El bienestar psicológico reúne a todas las sensaciones y emociones, hace referencia a la capacidad de afrontamiento de problemas, resolución de problemas y la adecuada adaptación (Mamani y Estrada, 2020).

En cuanto a las dimensiones se ha considerado el modelo integrado de desarrollo personal, propuesto por Ryff, quien presenta seis dimensiones que son: la auto aceptación, las relaciones positivas, la autonomía, el dominio del entorno, el crecimiento personal y el propósito de vida (Rossi et al, 2019).

La autoaceptación, hace referencia a la actitud positiva que tienen las personas para sí misma y la aprobación. Consiste en aceptar y entender nuestros errores, defectos, aciertos y virtudes es decir la aceptación de todos los aspectos personales que posee la persona, sin evadir las situaciones del pasado sin quererlas cambiar (Flecha, 2019).

La aceptación de las emociones, ideas, opiniones y pensamientos propios permitirán poseer una visión positiva de la persona, se relaciona de manera directa con la autoestima. Las personas que cuenta con un buen nivel de auto aceptación suelen mostrar una actitud positiva, las cuales aceptan cada una de los diferentes aspectos de personalidad los cuales incluyen los negativos. En cambio, las personas que no cuentan con una buena auto aceptación suelen presentar sentimientos de insatisfacción y decepción de las acciones que realizan (Blanco et al, 2019).

Autonomía, esta dimensión se refiere a la independencia de las personas en diversos momentos de la vida, a la toma de decisiones, con criterio propio e independencia personal (Bernal et al, 2020)

Dominio del entorno, son las habilidades para manejar sus emociones y estabilidad en un ambiente difícil, por medio de la capacidad de adaptarse a las problemáticas que se desarrollen. Así como, el manejo de oportunidades y solución de problemas, para satisfacer las necesidades. Mientras mayor sea el autodomínio del entorno mayor capacidad de influencia tienen en el ambiente (Turizo et al, 2021).

Crecimiento personal, es la capacidad que posee la persona para aprender de sí misma y dispuesta a conocer y experimentar nuevos desafíos que se presenten en el diario vivir; es desarrollar el continuo aprendizaje por el cual asimilan la información que recibe y los recursos que se desarrollan para mejorar (González et al, 2020).

Propósito en la vida, las personas se desarrollan en función a metas y objetivos, establecer la necesidad de contar con un objetivo en la vida, las personas que no cuentan con esta dimensión suelen sentirse desorientadas y sin dirección (García et al D. , 2020)

3.2.4 Bienestar psicológico en el ambiente militar

La vida militar, es sometida a varias situaciones de presión y tensión los cuales los vuelven puntos de estrés, dificultando desarrollar dimensiones de bienestar psicológico apropiadamente. El concepto de bienestar en el ambiente militar no solo tiene que ver con la afectividad y valoraciones de la satisfacción vital, sino aspectos de búsqueda y facilitación de realización personal, relaciones sociales con sus compañeros y superiores (Casas C. , 2022).

Es de especial atención tener en cuenta las peculiaridades de la vida militar, ya que el personal militar se encuentra más expuesto a situaciones traumáticas que la población general, por lo tanto, requieren una alta condición física y mental, para preservar el bienestar psicológico (Tucker et al, 2005).

3.2.5 Salud mental en el personal militar

La presencia de enfermedades mentales dentro de las Fuerzas Armadas tiende a ser menor que de la población general debido a que previo al reclutamiento, se realiza un reconocimiento médico completo a modo de screening que excluye a todo aquel que puede tener una enfermedad mental grave (Hernández E, 2010)

Sin embargo, en un escenario militar las diversas condiciones propias de la vida militar afectan en menor o gran medida la salud mental de los soldados, influyendo en su motivación y comportamiento. El estrés en el personal militar puede presentarse por distintas razones como el apremio laboral, servicio de guardias y actividades militares fuera de horarios (destacamentos en frontera), intermitente relación familiar, los pases distantes a su entorno familiar nuclear, en general a las actividades propias de la vida militar, creando en ellos un estado de incertidumbre, nostalgia, posiblemente angustia, desarrollando situaciones de estrés que pueden causar malestar emocional, duplicando las tasas de depresión, ansiedad o fobias (Rodríguez D. , 2012).

4. Materiales y metodología

4.1. Enfoque de la investigación

El presente estudio utilizó un enfoque cuantitativo, según Sampieri, et al. (2014), indica que usa la recolección de datos numéricos a través del análisis estadístico, que permita establecer patrones de comportamiento sobre el tema de investigación. Esta investigación tiene este tipo de enfoque, en vista que se realizará el tratamiento estadístico de los resultados de las muestras obtenidas; para describir el problema y evidenciar el nivel de afectación de los indicadores de estrés y la salud mental. Además, el alcance es correlacional porque va a determinar la relación que existe entre las variables estrés y bienestar psicológico.

4.2. Diseño y alcance de la investigación

El diseño de esta investigación es de tipo no experimental debido que las variables de investigación no están bajo control o sujetas a manipulación. Para llevar a cabo la investigación, se observan los fenómenos en cuestión en su entorno natural, recolectando datos inmediatamente para su posterior análisis (Montaño, 2018).

Además, la investigación es de corte transversal, ya que la recolección de datos se realiza una sola vez en un momento específico como lo menciona (Cvetkovic-Vega et al. (2021), es un juicio hecho con respecto a un punto particular y predeterminado en el tiempo.

En lo que se refiere al alcance de estudio de la investigación correlacional, Sampieri et al. (2014) menciona que este tipo de estudios tiene como finalidad conocer la correlación existente entre dos o más concepciones y/o variables de los actores investigados. Dentro del estudio se pretende analizar la relación entre nivel de estrés y el bienestar psicológico del personal de la unidad militar del Ejército Ecuatoriano.

4.3. Población y muestra

La población para la investigación, se considera como aquellos elementos o unidades analíticas que sean de fácil acceso y formen parte del campo de especialización del estudio (Condori y Ojeda, 2020). Dentro del estudio se seleccionó solamente a una muestra corresponde a 117 personas, quienes colaboraron de manera voluntaria con este trabajo de investigación.

4.4. Técnicas e Instrumentos

La técnica utilizada dentro del estudio es la encuesta la cual es un método que hace uso de un conjunto de procedimientos de investigación estandarizados para recopilar y analizar datos de la muestra con el objetivo de explorar, describir, predecir y/o explicar un conjunto de características (Falcón et al, 2019).

En esta investigación se empleó la Escala de Estrés Percibido de Cohen, con 14 ítems, tiene una escala de respuestas de cinco opciones; nunca (0) a muy a menudo (4). La escala evalúa el grado en que las personas encuentran que la vida es impredecible, incontrolable o le sobrecarga, aspectos que han sido confirmados repetidamente como componentes centrales de la experiencia del estrés, cuenta con un Alfa de Cronbach de ,617 (Fernandez y Ramos, 2019).

Además, se utilizó el Cuestionario de Bienestar Psicológico de Ryff, compuesto por 29 ítems. Cabe mencionar que este modelo de instrumento tiene mayor práctica y referenciación en Latinoamérica y permite comparar los resultados con otros datos obtenidos de forma similar. Este instrumento cuenta con un alfa de Cronbach de 0,83 para autoaceptación; 0,81 en relaciones positivas; 0,73 para autonomía; 0,71 en dominio del entorno; 0,68 en crecimiento personal; y 0,83 en propósito en la vida (Moreta-Herrera et al, 2021).

4.5. Procedimiento Metodológico

Se llevó a cabo una revisión bibliográfica de las variables de estudio, luego se determinó la muestra y los instrumentos válidos y confiables para llevar a cabo el análisis. Posteriormente, se solicitó al personal militar participar a través de una carta de consentimiento informado, en donde se les explicó que existirá reserva de la información. Además, se organizó al personal por grupos para proceder a la aplicación de los instrumentos. Luego se recolectó y analizó los resultados de los instrumentos aplicados para luego ser ingresados a la base de datos.

4.6. Análisis estadístico

Para el análisis de resultado se estableció el siguiente procedimiento: primero se elaboró una tabla en Excel con los datos sociodemográficos, los resultados de la Escala de Estrés Percibido de Cohen y el Cuestionario de Bienestar Psicológico de Ryff, luego se tabularon todas las respuestas de las encuestas aplicadas en el programa de Excel y finalmente se aplicó el programa SPSS versión 25 para procesar la información haciendo uso de la estadística descriptiva que facilitó el análisis e interpretación de los resultados, de igual manera se realizó las pruebas de normalidad y la correlación Rho Spearman para determinar la influencia entre las variables.

5. Resultados y discusión

A continuación, se presentan los resultados de los cuestionarios aplicados a los participantes de estudio mediante su frecuencia y porcentaje.

5.1. Datos sociodemográficos

Tabla 1

Edad de las personas encuestadas

		Frecuencia	Porcentaje	% válido	% acumulado
Válido	26	1	,9	,9	,9
	27	1	,9	,9	1,7
	28	3	2,6	2,6	4,3
	29	3	2,6	2,6	6,8
	30	6	5,1	5,1	12,0
	31	2	1,7	1,7	13,7
	32	3	2,6	2,6	16,2
	33	7	6,0	6,0	22,2
	34	4	3,4	3,4	25,6
	35	3	2,6	2,6	28,2
	36	2	1,7	1,7	29,9
	37	4	3,4	3,4	33,3
	38	9	7,7	7,7	41,0
	39	4	3,4	3,4	44,4
	40	4	3,4	3,4	47,9
	41	7	6,0	6,0	53,8
	42	9	7,7	7,7	61,5
	43	2	1,7	1,7	63,2
	44	3	2,6	2,6	65,8
	45	5	4,3	4,3	70,1
46	3	2,6	2,6	72,6	
47	4	3,4	3,4	76,1	
49	2	1,7	1,7	77,8	
50	1	,9	,9	78,6	
51	4	3,4	3,4	82,1	
52	14	12,0	12,0	94,0	

53	1	,9	,9	94,9
54	4	3,4	3,4	98,3
55	2	1,7	1,7	100,0
Total	117	100,0	100,0	

Nota: Datos obtenidos en campo

Análisis de resultados

Con relación a la edad de las personas encuestadas tienen un rango de edad entre 26 a 29 años el 6,8%, entre 30 a 39 años 37,6%, entre 40 a 49 años el 33,4% y entre 50 a 55 años el 22,2% de la muestra de 117 personas. Determinando que la mayoría de la muestra tienen una edad de entre 30 a 39 años de edad.

Tabla 2

Sexo de las personas encuestadas

		Frecuencia	Porcentaje	% válido	% acumulado
Válido	FEMENINO	7	6,0	6,0	6,0
	MASCULINO	110	94,0	94,0	100,0
	Total	117	100,0	100,0	

Nota: Datos obtenidos en campo

Análisis de resultados

Se pudo conocer que el 94% son hombres y el 5,98% de la muestra son mujeres.

Tabla 3

Ciudad de procedencia de las personas encuestadas

		Frecuencia	Porcentaje	% válido	% acumulado
Válido	AMBATO	6	5,1	5,1	5,1
	ARCHIDONA	1	,9	,9	6,0
	ATACAMES	1	,9	,9	6,8
	ATUNTAQUI	1	,9	,9	7,7
	BABAHOYO	1	,9	,9	8,5
	BALSAPAMBA	1	,9	,9	9,4
	BUCAY	1	,9	,9	10,3
	CAÑAR	1	,9	,9	11,1
	CHAMBO	2	1,7	1,7	12,8

CUMBAYA	1	,9	,9	13,7
DAULE	1	,9	,9	14,5
ESMERALDAS	1	,9	,9	15,4
GUARANDA	1	,9	,9	16,2
GUAYAQUIL	5	4,3	4,3	20,5
IBARRA	4	3,4	3,4	23,9
LATACUNGA	7	6,0	6,0	29,9
LOJA	3	2,6	2,6	32,5
MACHACHI	2	1,7	1,7	34,2
OTAVALO	1	,9	,9	35,0
PELILEO	2	1,7	1,7	36,8
PILLARO	1	,9	,9	37,6
PUYO	1	,9	,9	38,5
QUEVEDO	1	,9	,9	39,3
QUITO	47	40,2	40,2	79,5
RIOBAMBA	12	10,3	10,3	89,7
SANGOLQUI	11	9,4	9,4	99,1
SANTA ELENA	1	,9	,9	100,0
Total	117	100,0	100,0	

Nota: Datos obtenidos en campo

Análisis de resultados

Con referencia al lugar de origen de las personas encuestadas, la mayoría de muestra pertenece a la ciudad de Quito con el 40,2%, seguido 10,3% que son de la ciudad de Riobamba, finalmente en tercer lugar se encuentra el 9,4% que son originarios de la ciudad de Sangolquí, el resto de ciudades natales son de poco porcentaje.

Tabla 4

Sector de domicilio de las personas encuestadas

		Frecuencia	Porcentaje	% válido	% acumulado
Válido	RURAL	27	23,1	23,1	23,1
	URBANO	90	76,9	76,9	100,0
	Total	117	100,0	100,0	

Nota: Datos obtenidos en campo

Análisis de resultados

En relación al sector del domicilio se pudo conocer que el 76, 92% de la muestra corresponden al sector urbano y el 23, 08% al área rural.

Tabla 5

Vivienda de las personas encuestadas

		Frecuencia	Porcentaje	% válido	% acumulado
Válido	FISCAL	15	12,8	12,8	12,8
	PARTICULAR	88	75,2	75,2	88,0
	RESIDENTE	14	12,0	12,0	100,0
	Total	117	100,0	100,0	

Nota: Datos obtenidos en campo

Análisis de resultados

Con referencia el tipo de vivienda que disponen las personas encuestadas el 75, 21% manifestaron tener una vivienda particular, el 12, 82% residen en el tipo vivienda fiscal y finalmente el 12,00 % del personal son residentes en la unidad militar.

Tabla 6

Etnia de las personas encuestadas

		Frecuencia	Porcentaje	% válido	% acumulado
Válido	BLANCO	3	2,6	2,6	2,6
	INDÍGENA	2	1,7	1,7	4,3
	MESTIZO	112	95,7	95,7	100,0
	Total	117	100,0	100,0	

Nota. Datos obtenidos en campo

Análisis de resultados

En cuanto a la etnia de las personas encuestadas, el 95, 73% son de etnia mestiza, 56% corresponden a la etnia blanca y el 1, 71% a la etnia indígena.

Tabla 7

Estado civil de las personas encuestadas

		Frecuencia	Porcentaje	% válido	% acumulado
Válido	CASADO	89	76,1	76,1	76,1
	DIVORCIADO	7	6,0	6,0	82,1
	SOLTERO	14	12,0	12,0	94,0
	UNION LIBRE	6	5,1	5,1	99,1
	VIUDO	1	,9	,9	100,0
	Total	117	100,0	100,0	

Nota: Datos obtenidos en campo

Análisis de resultados

En relación al estado civil de las personas encuestadas, el 76, 1% son de estado civil casado, el 12 % son solteros, el 6% corresponden al estado civil divorciado y el 5,1% es unión libre.

Tabla 8

Condición militar de las personas encuestadas

		Frecuencia	Porcentaje	% válido	% acumulado
Válido	OFICIAL	33	28,2	28,2	28,2
	TROPA	84	71,8	71,8	100,0
	Total	117	100,0	100,0	

Nota: Datos obtenidos en campo

Análisis de resultados

De las personas encuestadas el 71, 8% pertenecen a la tropa y el 28, 2% a la condición militar de oficiales.

Tabla 9

Años de servicio

		Frecuencia	Porcentaje	% válido	% acumulado
Válido	3	2	1,7	1,7	1,7
	4	2	1,7	1,7	3,4
	5	4	3,4	3,4	6,8

8	3	2,6	2,6	9,4
9	6	5,1	5,1	14,5
10	5	4,3	4,3	18,8
11	5	4,3	4,3	23,1
12	7	6,0	6,0	29,1
13	2	1,7	1,7	30,8
14	5	4,3	4,3	35,0
15	1	,9	,9	35,9
16	3	2,6	2,6	38,5
17	2	1,7	1,7	40,2
18	8	6,8	6,8	47,0
19	7	6,0	6,0	53,0
20	5	4,3	4,3	57,3
21	4	3,4	3,4	60,7
22	5	4,3	4,3	65,0
23	3	2,6	2,6	67,5
24	2	1,7	1,7	69,2
25	2	1,7	1,7	70,9
26	2	1,7	1,7	72,6
27	3	2,6	2,6	75,2
28	1	,9	,9	76,1
30	20	17,1	17,1	93,2
31	7	6,0	6,0	99,1
32	1	,9	,9	100,0
Total	117	100,0	100,0	

Nota: Datos obtenidos en campo

Análisis de resultados

Con referencia a los años de servicio de la muestra en estudio, se determinó un análisis por rangos para establecer mayor precisión. De ello, el 14, 5% tienen entre 3 a 9 años, el 38, 5% entre 10 a 19 años, el 23,1% entre 20 a 28 años de servicio y el 23, 9% entre 30 a 32 años.

Tabla 10

Con quien vive en casa

	Frecuencia	Porcentaje	% válido	% acumulado
Válido	1	,9	,9	,9
ESPOSA	15	12,8	12,8	13,7

FAMILIA	68	58,1	58,1	71,8
FAMILIA AMPLIADA	7	6,0	6,0	77,8
HIJOS	7	6,0	6,0	83,8
NOVIA	1	,9	,9	84,6
OTROS	1	,9	,9	85,5
PADRES	9	7,7	7,7	93,2
SOLO	8	6,8	6,8	100,0
Total	117	100,0	100,0	

Nota: Datos obtenidos en campo

Análisis de resultados

Con referencia a conocer con quién viven las personas encuestadas, el 58,1% viven con su familia, el 7,7% vive con sus padres, el 6,8% viven solos, el 6% viven con una familia ampliada. Lo que demuestra que la mayoría viven con sus familias.

Tabla 11

Número de hijos

		Frecuencia	Porcentaje	% válido	% acumulado
Válido	0	11	9,4	9,4	9,4
	1	21	17,9	17,9	27,4
	2	60	51,3	51,3	78,6
	3	19	16,2	16,2	94,9
	4	5	4,3	4,3	99,1
	5	1	,9	,9	100,0
	Total	117	100,0	100,0	

Nota: Datos obtenidos en campo

Análisis de resultados

Con referencia al número de hijos que tienen las personas encuestadas, el 51,3% tienen dos hijos, el 17,9% mencionan tener solo un hijo, el 16,2% tres hijos, el 9,4% no tienen hijos y el 4,3% mencionó tener cuatro hijos y finalmente el 0,9% de la muestra menciona tener cinco hijos. Se concluye que la mayoría posee dos hijos.

Tabla 12

Ambiente familiar de las personas encuestadas

		Frecuencia	Porcentaje	% válido	% acumulado
Válido	BUENA	44	37,6	37,6	37,6
	MUY BUENA	70	59,8	59,8	97,4
	REGULAR	3	2,6	2,6	100,0
	Total	117	100,0	100,0	

Nota: Datos obtenidos en campo

Análisis de resultados

En cuanto al ambiente familiar el 59, 8% mencionaron tener un ambiente familiar muy bueno y el 37,6% de la muestra manifestaron tener un ambiente familiar bueno. Lo que demuestra que existe un equilibrio que abarca el 97,4 %

Tabla 13

Situación socioeconómica familiar

		Frecuencia	Porcentaje	% válido	% acumulado
Válido	BUENA	83	70,9	70,9	70,9
	MUY BUENA	11	9,4	9,4	80,3
	REGULAR	23	19,7	19,7	100,0
	Total	117	100,0	100,0	

Nota: Datos obtenidos en campo

Análisis de resultados

Sobre la situación económica, el 70,9 % afirmaron tener una situación socioeconómica buena y el 19,7 % una situación socioeconómica regular. Finalmente, la minoría de la muestra conformada por el 9, 4%, mencionaron tener una situación socioeconómica muy buena. En términos concluyentes, existe una situación económica adecuada por parte del personal encuestado.

5.2. Resultados de la Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff

Tabla 14

Nivel Autoaceptación

		Frecuencia	Porcentaje	% válido	% acumulado
Válido	Bajo	117	100,0	100,0	100,0

Nota: Datos obtenidos en campo

Análisis de resultados

Dentro del nivel de autoaceptación el 100% de participantes tiene un nivel bajo, esto indica que existe un grado bajo de satisfacción con las características personales.

Tabla 15

Dominio del entorno

		Frecuencia	Porcentaje	% válido	% acumulado
Válido	Bajo	116	99,1	99,1	99,1
	Medio	1	,9	,9	100,0
	Total	117	100,0	100,0	

Nota: Datos obtenidos en campo

Análisis de resultados

En cuanto al dominio del entorno el 99,1% representa un nivel bajo y el 9% con un nivel medio. Esto quiere decir que la mayoría de participantes se les dificulta elegir, crear y manejar de manera oportuna ambientes complicados.

Tabla 16

Relaciones Positivas

		Frecuencia	Porcentaje	% válido	% acumulado
Válido	Bajo	116	99,1	99,1	99,1
	Alto	1	,9	,9	100,0
	Total	117	100,0	100,0	

Nota: Datos obtenidos en campo

Análisis de resultados

Respecto a las relaciones positivas el 99,1% presenta un nivel bajo y el 9% un nivel alto. En los sujetos no prevalece la importancia de la franqueza y la confianza en las relaciones interpersonales.

Tabla 17

Propósito de vida

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	% acumulado
Válido	Bajo	55	47,0	47,0	47,0
	Medio	13	11,1	11,1	58,1
	Alto	49	41,9	41,9	100,0
	Total	117	100,0	100,0	

Nota. Datos obtenidos en campo

Análisis de resultados

Dentro de la dimensión de propósitos de vida, el 47% posee un nivel bajo, el 41,9% un nivel alto y el 11,1% un nivel medio. Es decir que existe una dificultad para fijarse metas en la vida, tener sentido, dirección e intenciones concretas y sentir que su vida tiene sentido y no hay problemas en vivir.

Tabla 18

Crecimiento Personal

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	% acumulado
Válido	Bajo	103	88,0	88,0	88,0
	Medio	14	12,0	12,0	100,0
	Total	117	100,0	100,0	

Nota: Datos obtenidos en campo

Análisis de resultados

El crecimiento personal se basa en el 88,0% con un nivel bajo y el 12% con un nivel medio. Como se puede observar, los individuos en su mayoría no se encuentran abiertos a nuevas experiencias que representan desafíos que conducen a la realización.

Tabla 19

Autonomía

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	% acumulado
Válido	Bajo	104	88,9	88,9	88,9
	Medio	13	11,1	11,1	100,0
	Total	117	100,0	100,0	

Nota. Datos obtenidos en campo

Análisis de resultados

Con respecto a la dimensión de autonomía, el 88,9% es un nivel bajo y el 11 % es el nivel medio. Esto indica que, la mayoría de encuestados tiene dificultades en el sentido de autodeterminación personal y de metas.

5.3. Resultados de Escala de Estrés Percibido de Cohen

Tabla 20

Estrés percibido

		Frecuencia	Porcentaje	% válido	% acumulado
Válido	de vez en cuando está estresado	9	7,7	7,7	7,7
	a menudo está estresado	108	92,3	92,3	100,0
	Total	117	100,0	100,0	

Nota: Datos obtenidos en campo

Análisis de resultados

En base a los resultados del estrés, el 92,3 % considera que a menudo esta estresado y el 7,7 % se estresa de vez en cuando. Resultante que, las diferentes actividades por las que tienen que desenvolverse las personas encuestadas dificulta el manejo de estrés.

5.4. Análisis correlacional

Para determinar la relación entre el nivel de estrés y el bienestar psicológico del personal de la unidad militar del Ejército Ecuatoriano se aplicó la prueba estadística Rho Spearman, a continuación, se visualiza el coeficiente de correlación.

Tabla 21

Análisis correlacional entre el nivel de estrés y el bienestar psicológico

		Estrés Percibido
Autoaceptación	Coeficiente de correlación	0,133
	Sig. (bilateral)	0,152
Dominio del entorno	Coeficiente de correlación	0,053
	Sig. (bilateral)	0,568
Relaciones positivas	Coeficiente de correlación	0,036
	Sig. (bilateral)	0,697
Propósito de vida	Coeficiente de correlación	,192*
	Sig. (bilateral)	0,038
Crecimiento Personal	Coeficiente de correlación	0,065
	Sig. (bilateral)	0,486
Autonomía	Coeficiente de correlación	-,214*
	Sig. (bilateral)	0,021

Nota: Datos obtenidos en campo

Análisis de resultados

Es posible observar correlaciones positivas y negativas baja entre el nivel de estrés percibido con las dimensiones del bienestar psicológico. Se evidencia una correlación muy baja entre el propósito de vida y el estrés percibido. Por otra parte, se observa una correlación negativa baja entre la autonomía u el estrés percibido.

5.5. Discusión

En referencia a los datos sociodemográficos, predomina el sexo masculino con el 97% y el femenino con un 3% de la muestra.

En la investigación de Ortega (2021), se determinó que entre 18 a 20 años corresponde al 25%, para el rango de 21 a 30 años el 14%, entre 31 a 40 años el 20%, el rango entre 40 a 50 años el 33% y el rango es 51 a 60 años el 8%. Por lo tanto, la mayor cantidad de muestra encuestada fluctuó entre 40 y 50 años de edad.

Respecto al estado civil de los encuestados la mayor parte son casados, constituyéndose en una relación equilibrada entre la salud mental y la estabilidad marital. El personal de solteros representa el 12% y manifestaron que se encontraban en una relación de pareja estable; además, tenían niveles moderados de salud mental.

Las dimensiones del bienestar psicológico, dentro de la investigación se obtuvieron nivel bajo de autoaceptación, dominio del entorno, relaciones positivas, propósito de vida, crecimiento personal autonomía. Lo obtenido concuerda en baja medida con el estudio de Reyes y Tonato (2021), quienes encuentran puntuaciones de los participantes en las dimensiones de las bienestar psicológico; observaron que todas las dimensiones tienen un alto predominio, siendo el propósito en la vida la dimensión mejor calificada (91,4%), mientras que las relaciones positivas y la autonomía fueron las más bajas, representando esta última el porcentaje más alto asociado con otras dimensiones en niveles bajos ($f = 7$).

Las relaciones positivas dentro del estudio se encontró un nivel bajo, el 29,4% de los participantes tenía un nivel de apego psicosocial alto, el 24,2% de los participantes tenía un nivel de apego psicosocial medio y el 46,4% de los participantes tenía un nivel de apego psicosocial bajo.

La mayoría de los soldados tenían un nivel de bienestar psicológico medio (47,80%), el segundo grupo más común fue el bienestar psicológico, que representó el 28,29% de la muestra, y finalmente el 23,90% de los soldados tenían un alto nivel sobre el bienestar psicológico.

En referencia al estrés percibido se presenta un nivel medio lo cual concuerda con lo mencionado por Huamani (2021), quien observa que en cuanto a la percepción de estrés entre los participantes del voluntariado, se encontró que la mayoría de los encuestados (54%) tenían un nivel moderado de percepción de estrés, una proporción menor - 11,5% a un nivel alto.

En cuanto a la correlación entre el nivel de estrés percibido y las dimensiones de bienestar psicológico en el estudio se obtuvieron correlaciones bajas positivas y

negativas. Esto concuerda con la investigación de Reyes y Tonato (2021), quienes describen que los coeficientes de correlación encontrados mostraron que: los estilos de afrontamiento del estrés se relacionaron significativamente con el bienestar psicológico; asimismo, se observó que seis dimensiones de bienestar psicológico se relacionaron significativamente con los estilos de afrontamiento centrados en el problema y los estilos de afrontamiento centrados en la emoción, pero estos últimos a excepción de las relaciones con las dimensiones autónomas.

A su vez, Rodríguez (2012), menciona los altos costos psicológicos que sufren los soldados, lo que sugiere que tienen una gran necesidad de adaptarse a un ambiente de conflicto, ya que los milicianos, como mencionan Osca et al. (2003), determina la importancia de la relación entre los factores estresantes y la salud física y el bienestar psicológico de los soldados. Así, Ramírez Mitma (2018), señala que si bien el servicio militar puede elegirse por necesidad o baja en algunos casos, también afecta la duración, lo que lleva a la exclusión voluntaria del servicio militar, que el mismo participante mencionó, cómo la visión de satisfacción del servicio está muy relacionada con la estabilidad económica.

6. Conclusiones

El personal militar se caracteriza por ser en su mayoría del sexo masculino, con una edad aproximada de 40 a 50 años, la mayoría de participantes son casados y viven con su familia. El nivel de estrés en el personal de la unidad militar del Ejército Ecuatoriano es medio por lo cual cabe recalcar que el ambiente en donde se desempeña el personal dentro de la institución influye de manera notable en el desenvolvimiento diario de los participantes de estudio.

En cuanto al bienestar psicológico en el personal de la unidad militar del Ejército Ecuatoriano, es posible identificar un nivel bajo en todas las dimensiones autoaceptación, dominio del entorno, relaciones positivas, propósito de vida, crecimiento personal, autonomía. Esto se debe a que, el ambiente en donde se desenvuelve el personal está rodeado de muchos factores de riesgo, que en ocasiones puede disminuir su autoconcepto y la capacidad de resolver problemas y proponerse metas a corto y largo plazo.

Se halló una correlación positiva baja entre el estrés percibido y la variable bienestar psicológico en las dimensiones de autonomía y propósito de vida, se infiere que la carga de actividades que tiene el personal militar influye en el bienestar psicológico de la persona, y puede disminuir las potencialidades y capacidades, asumiendo nuevos desafíos, de forma más acentuada en un entorno exigente de formación física y académica como lo es el ambiente de formación militar.

Referencias

- Araujo y Urgilés. (2017). *La presión psicológica como causal de despido intempestivo (Bachelor's thesis, PUCE)*. <https://bit.ly/3IJ1R8P>
- Arias, G. (2020). Afrontamiento positivo del estrés en militares y policías en periodos críticos de salud pública. *Psicología en contextos de COVID-19*, 19-37. <https://bit.ly/3MeQImw>
- Ávila, J. (2014). El estrés un problema de salud del mundo actual. *Revista Con-Ciencia*. <https://bit.ly/3pPEELs>, 2(1), 117-125.
- Bardera, M., García, M., & Pastor, A. (2014). Gestión de estrés en las Fuerzas Armadas. *Revista del Instituto Español de Estudios Estratégicos (IEEE)(4)*, 1-24. Revista del Instituto Español de Estudios Estratégicos (IEEE): <https://bit.ly/43clg9T>
- Barraza, A. (2020). *El estrés de pandemia (Covid 19) en población mexicana*. Centro de Estudios Clínica e Investigación Psicoanalítica. <https://bit.ly/3WvqL1n>
- Barrera et al. (2018). Bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *CNEIP*, 1(2), 245-251. <https://bit.ly/2ZiFiOz>
- Barrera et al, L. (2019). Bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 1(2), 244-251. <https://bit.ly/2ZiFiOz>
- Barrera y Calderón. (2018). Perfil neuropsicológico del trastorno por estrés postraumático agudo en una muestra de personas, víctimas de un atentado con carro bomba en Colombia: Estudio descriptivo. *Archivos de medicina*, 16(2), 436-444. <https://bit.ly/3ogicdZ>
- Barrio et al. (2006). El estrés como respuesta. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*. <https://bit.ly/42PcVZS>, 1(1), 37-48. ISSN: 0214-9877.
- Beltrán, I. Y. (2006). El Estrés: Cómo nos Afecta. *Revista Científica General José María Córdova* <https://bit.ly/3OqqBq1>, 4(4), 56-58.
- Bernal et al, T. (2020). La influencia de la familia y la educación en la autonomía de los jóvenes: una revisión sistemática. *Bordón: Revista de pedagogía*, 72(2), 29-44. <https://bit.ly/41IUIRS>
- Betancourt, B. (2021). Factores de riesgo psicosocial y el nivel de estrés del personal militar de oficiales, suboficiales y soldados que laboran en la zona 6 de reclutamiento, distrito militar 38, Ejército Nacional en la ciudad de Ibagué. Ibagué, Tolima.
- Bezerra, I., Alves, D., & Ferreira, A. (2022). Indicadores de salud mental para la Red Brasileña de Atención Psicosocial: una propuesta. *Revista Latinoamericana ENFERMAGEM*, 30, 1-13. doi:10.1590/1518-8345.5618.3598
- Blanco et al, H. (2019). Invarianza Factorial del Cuestionario de Bienestar Psicológico de Ryff en Universitarios, de Acuerdo al Género. *Formación Univesitaria*, 47-54. <https://bit.ly/3pJsJlu>
- Bojórquez, A. (2019). *Programa de inteligencia emocional: Habilidades para la vida*. <https://bit.ly/3ImGvxy>
- Calles-García, J., & González-Pérez, P. (2011). *La Biblia del Footprinting*.
- Capdevila y Segundo. (2005). *Estrés: causas, tipos y estrategias nutricionales. Offarm: farmacia y sociedad* Pág. 24 (8), 96-104. <https://bit.ly/3MCdyQQ>
- Carbajal, Y. (2021). Efectos en el nivel de impulsividad-reflexividad a partir de un Programa de Intervención Educativa. *INNOVA*, 6(2), 117-132. doi: <https://bit.ly/3WfADMk>
- Cárdenas et al. (2019). *Funciones frontales, condiciones laborales y estrés laboral: ¿mediación, moderación o efecto?* *Psicología desde el Caribe*, 36(2), 149-176.: <https://bit.ly/41LIEtE>
- Carmen et al, M. (2019). El bienestar psicológico en la adolescencia: variables psicológicas asociadas y predictoras. *European Journal*, 139-151. <https://bit.ly/3ogm4vm>

- Carrión, J. (2017). *Propuesta de un Programa de Inteligencia Emocional para el manejo de Estrés en personal militar FAP- Piura*. Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo: <https://bit.ly/42NFhDL>
- Casas, C. (2022). *RESILIENCIA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN EL PERSONAL DE TROPA SERVICIO MILITAR DEL "CUARTEL TARAPACÁ – TACNA*. UNIVERSIDAD PRIVADA DE TACNA. <https://bit.ly/439S1EK>
- Castillo, M., Ramirez, V., Garcia, N., Castillo, B., & Luna, N. (2020). Crianza parental, sucesos de vida y consumo de drogas en adolescentes escolarizados. *Investigación en Enfermería: Imagen y Desarrollo*, 1. <https://bit.ly/3Bz7t1n>
- Condori y Ojeda. (2020). *Universo, población y muestra*. Curso Taller.: <https://bit.ly/3MjUvcR>
- Cortes et al. (2020). *Estrés y dolor*. <https://bit.ly/3oabcPE>
- Cruz, M. (2019). "ESTRÉS LABORAL Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN SERVIDORES PÚBLICOS DE UNA MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE AREQUIPA". UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN AGUSTÍN DE AREQUIPA, Arequipa . <https://bit.ly/3IKwScv>
- Cvetkovic-Vega et al. (2021). Estudios transversales. *Rev. Fac. Med. Hum*, 21(1), 179-185. <https://bit.ly/3lrkpKn>
- Dominguez, C., & Suarez, Y. (2018). Tipologías distintivas de respuestas ante el estrés académico en universitarios: un análisis de clasificación. *DUAZARY*. <https://bit.ly/3iilrHC>
- Dresel, W. (2019). *El impacto del estrés: Estrategias para detener al enemigo moderno*. Grijalbo. <https://bit.ly/3plv0Ko>
- Duval et al. (2010). Neurobiología del estrés. <https://bit.ly/3pSE8wg>. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 48(4), 307-318.
- Escobar et al, R. (2018). MANEJO DEL ESTRÉS ACADÉMICO; REVISIÓN CRÍTICA. *Revista Atlante. Cuadernos de Educación y Desarrollo*. <https://bit.ly/3IkKuKY>
- Escobar, A. (2019). *Autonomía y diseño: la realización de lo comunal*. Editorial Universidad del Cauca. <https://bit.ly/3WisMNW>
- Espada et al, J. (2021). Problemas relacionados con la regulación emocional: Depresión y problemas de ansiedad. En *Libro Blanco de la Salud Mental Infanto-Juvenil* (págs. 1-18). <https://bit.ly/45f51KQ>
- Estrella et al. (2022). Niveles de estrés percibido en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. . *Revista Ecuatoriana de Psicología*,, 166-177.
- Etienne, C. (2018). Salud mental como componente de la salud universal. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 42(140), 1-2. doi: <https://bit.ly/41MDjSP>
- Falcón et al, V. (2019). La encuesta como instrumento de recolección de datos sociales: Resultados diagnóstico para la intervención en el Barrio Paloma de la Paz (La Olla) - ciudad de Corrientes. *XXI Jornadas de Geografía de la UNLP*, 1-24. <https://bit.ly/3pV86PY>
- Fernandez y Ramos. (2019). Propiedades psicométricas de la Escala de Estrés Percibido (PSS-14) en estudiantes de bachillerato de la provincia de Tungurahua (Ecuador). *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSP*, 17(2), 269-282. <https://bit.ly/3MeSmiA>
- Flecha, A. (2019). Auto-aceptación y sentido/propósito vital en personas mayores institucionalizadas. *Pedagogía social. Revista Universitaria*, 33, 137-150. <https://bit.ly/3lmrsUG>
- Fonseca et al, J. (2018). Estudio longitudinal de las fuentes de estrés percibidas por estudiantes de odontología Chilenos. *Revista Facultad de Medicina*, 69-74. <https://bit.ly/3OmCX23>
- García et al. (2020). Salud mental en la adolescencia montevideana: una mirada desde el bienestar psicológico. *Archivos venezolanos de farmacología y terapéutica*, 182-190. <https://bit.ly/3MfwcMY>
- García et al, D. (2020). Programa de psicología positiva sobre el bienestar psicológico aplicado a personal educativo. *Revista Electrónica Educare*, 24(1), 370-393. <https://bit.ly/3OmBgBP>

- García et al, F. (2021). Estrategias de afrontamiento, estrés percibido y bienestar psicológico en individuos con cefalea primaria. *Acta Colombiana de Psicología*, 24(1), 8-18. doi: <https://bit.ly/3OoQ2Z2>
- García, D., Hernández, J., Espinosa, J., & José, M. (2020). Salud mental en la adolescencia montevideana: una mirada desde el bienestar psicológico. *biblat*, 39(2), 182-190. <https://bit.ly/3OmDBfZ>
- González et al, M. (2020). La psicología positiva como recurso en la atención del adulto mayor. *Conrado*. <https://bit.ly/3pJBzfl>
- Hernández E. (2010). Valor del capital psicológico en la calidad de vida del personal militar: un programa de entrenamiento. <https://bit.ly/3IKF6Bp>
- Herrera et al, D. (2017). Impacto del estrés psicosocial en la salud. *Revista Electrónica Neurobiología*, 8(17), 1-23. <https://bit.ly/2K21Hd7>
- Herrera, Karoll. (2020). *Variabilidad de frecuencia cardíaca, estrés y resiliencia en personal militar en función a su nivel de experiencia*. Universidad de La Costa: <https://bit.ly/3MmTGQy>
- Huamani, D. (2021). *Estrés percibido y agresividad en el personal del Servicio Militar Voluntario de la III División del Ejército Peruano durante el periodo de aislamiento social por COVID-19*. Universidad Continental. <https://bit.ly/3WeyeBu>
- Jordán, A. (2020). *Trastorno de estrés post-traumático y tratamiento con EMDR desde la neuropsicología*. <https://bit.ly/3ogrWP1>
- Loaiza y Posada. (2016). Psicología Militar: Conceptualización e investigaciones contemporáneas. *Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica* <https://bit.ly/3ImztxX>, 8(2), 1-20.
- Macaya, X., Vyhmeister, R., & Parada, B. (2018). Evolución del constructo de Salud mental desde lo multidisciplinario. *Humanidades Médicas*, 18(2), 215-232. <https://bit.ly/3lp0A6m>
- Mamani y Estrada. (2020). Bienestar psicológico y resiliencia en estudiantes de educación superior pedagógica. *Revista de Investigación Apuntes Universitarios*, 10(4), 55-68. <https://bit.ly/3liQnsj>
- Molina, J. (2019). *Rendimiento deportivo en adolescentes en situaciones de alta presión psicológica (choking)*. Universidad Nacional de Educación a Distancia . <https://bit.ly/3MDH5JS>
- Montaño, J. (2018). Investigación No Experimental: Diseños, Características, Tipos y Ejemplos: <https://bit.ly/3lpcNbf>
- Moreta-Herrera et al, R. (2021). Estructura factorial del Cuestionario Bienestar Psicológico de Ryff en una muestra de universitarios ecuatorianos. *Revista de psicología (Santiago)*, 30(1), 32-43. <https://bit.ly/3pSoot6>
- Muñoz et al, S. (2020). Estrés, respuestas emocionales, factores de riesgo, psicopatología y manejo del personal de salud durante la pandemia por COVID-19. *Acta Pediátrica Mexicana*, 41(1), 27-36. <https://bit.ly/3On6lpg>
- Narváez, O. (2019). Revisión teórica documental sobre el estrés laboral y el impacto de las estrategias de afrontamiento para la prevención y manejo del estrés. *Boletín Informativo CEI*. <https://bit.ly/3pU7eeD>
- Ojeda, M. (2022). *Bienestar psicológico y resiliencia en soldados de servicio militar voluntario*. Universidad Católica de Santa María. <https://bit.ly/45g0hVA>
- OMS. (2022). *Salud Mental*. OMS: <https://bit.ly/2uCYyJH>
- Ortega, Y. (2021). *Bienestar psicológico y satisfacción con la vida en militares Ayacucho*. Universidad Católica los Angeles Chimbote.
- Osca, A., González-Camino, G., Bardera, P., & Pieró, J. (2003). Estrés de rol y su influencia sobre el bienestar psíquico y físico en soldados profesionales. *Psicothema*, 15(1), 54-57. <http://www.psicothema.com/pi?pii=1022>

- Ozamiz et al, N. (2020). Niveles de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase del brote del COVID-19 en una muestra recogida en el norte de España. *Cadernos de Saúde Pública*, 36. <https://bit.ly/3o5lekd>
- Palencia, E., & Coronel, A. (2019). El estrés crónico coadyuvante de los problemas de salud sexual de los adolescentes en Ecuador. *Revista Científica UISRAEL*, 6(2), 53-63. <https://bit.ly/3pVtKDK>
- Piergiovanni y Depaula. (2018). *Autoeficacia y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios*. . *Ciencias Psicológicas*, 12(1), 17-23: <https://bit.ly/3pPGmMS>
- Pineda, L., & Villalobos, G. (2017). *Trastorno de Estrés Postraumático en personal de las Fuerzas Armadas Militares y Policiales, revisión sistemática*. Universidad del Rosario: <https://bit.ly/3lprlCq>
- Pintaga et al. (2021). *El estrés y sus efectos en el rendimiento académico de los estudiantes de la facultad piloto de odontología*. Guayaquil. <https://bit.ly/4396aC4>
- Poblete et al. (2017). *Estrés de las enfermeras y la calidad de atención en las personas hospitalizadas observación emergencia del Hospital Nacional Carlos Alberto Seguin Escobedo Arequipa*. Arequipa. <https://bit.ly/3MBtGSy>
- Ramirez Mitma, J. (2018). *La deserción del servicio militar voluntario a falta de una carrera técnica en la Escuela Superior de Guerra del Ejército - 2017*. Repositorio Institucional - UCV. <https://bit.ly/3BHSKks>
- Restrepo y Jaramillo. (2012). Concepciones de salud mental en el campo de la salud pública. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública* <https://bit.ly/45eq14G>, 30(2), 202-211.
- Reyes, G., & Tonato, C. (2021). *Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en una escuela superior militar*. Universidad Central del Ecuador. <https://bit.ly/3odpCi8>
- Reyes-López et al. (2021). *Estrés agudo en el personal de enfermería expuesto y recuperado de Covid-19*. *Index de Enfermería*, 30(4), 303-307.: <https://bit.ly/3MiwqDf>
- Rivera-Porras, D., Roza-Sánchez, A., & Flórez-Garay, A. (2018). *Bienestar psicológico en las organizaciones: un análisis desde los sectores económicos y productivos*. Ediciones Universidad Simón Bolívar. <http://hdl.handle.net/20.500.12442/2498>
- Robinet y Perez. (2020). Estrés en los docentes en tiempos de pandemia Covid-19. *Polo de Conocimiento*, 637-653. <https://bit.ly/3OI4IO4>
- Rodríguez, C., Gallegos, M., & Padilla, G. (2021). Autoestima en Niños, Niñas y Adolescentes chilenos: análisis con árboles de clasificación. *Reflexiones*, 100(1), 1-14. doi: <https://bit.ly/45balPv>
- Rodríguez, D. (2012). *Psicología En Las Fuerzas Armadas*. Ministerio de Defensa, Secretaría General Técnica. <https://bit.ly/3BF51GG>
- Rojas et al, M. (2022). Prevalencia del síndrome de burnout en personal militar del Instituto Geográfico Nacional del Perú. *Enfermería Global*, 21(66), 1-10. doi: <https://bit.ly/3ljA7ao>
- Rossi et al, J. (2019). Sintomatología depresiva y bienestar psicológico en estudiantes universitarios chilenos. *Revista médica de Chile*, 147(5). doi: <https://bit.ly/3MBwwqS>
- Sampieri et al, R. (2014). *Metodología de la Investigación*. México: McGRAW-HILL. <https://bit.ly/2JLPtUM>
- Silva y López. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencias*, 75-83. <https://bit.ly/3MBu3wq>
- Simeón, S. (2020). *FACTORES LABORALES ASOCIADOS AL ESTRÉS DEL PROFESIONAL DE ENFERMERÍA EN LOS SERVICIOS DE CIRUGÍA DEL HOSPITAL MILITAR CENTRAL, PERIODO 2019*. UNIVERSIDAD PRIVADA NORBERT WIENER, Lima. <https://bit.ly/42NGzia>
- Solano, H. (2020). *Síndrome de Burnout en el compromiso organizacional del personal militar de la Fuerza Aérea Ecuatoriana*. ESPE: <https://bit.ly/3oixsH5>
- Tacca, D., Cuarez, R., & Quispe, R. (2020). Habilidades Sociales, Autoconcepto y Autoestima en Adolescentes Peruanos de Educación Secundaria. *International Journal of Sociology of Education*, 9(3), 293-324. doi: <http://doi.org/10.17583/rise.2020.5186>

- Trigueros et al, R. (2020). Adaptación y validación al contexto de la educación física de la escala de la frustración de las necesidades psicológicas el ejercicio físico, con la inclusión de la novedad como necesidad psicológica. *Revista de Psicología del Deporte*, 29. <https://bit.ly/436nUh7>
- Tucker et al. (2005). The multilevel effects of occupational stressors on soldiers ' well-being , organizational attachment , and readiness. *Journal of Occupational Health Psychology* [https://doi.org/10.103.10\(3\),276-299](https://doi.org/10.103.10(3),276-299).
- Turizo et al, Y. (2021). Intervención psicosocial, bienestar y capital social en comunidades con desventaja socioeconómica. *Revista Cubana de Salud Pública*, 47(2). <https://bit.ly/3Mk0QVC>
- Turpo, J. (2020). *Estrés académico en el bienestar psicológico en tiempos de pandemia en estudiantes de secundaria de un colegio particular Cusco, 2020*. Universidad César Vallejo. <https://bit.ly/3BFllHa>
- Uribe et al. (2018). La importancia de las estrategias de afrontamiento en el bienestar psicológico en una muestra escolarizada de adolescentes. *Psicogente*, 21(40), 440-457. <https://bit.ly/3BBuGzJ>
- Urzua, A., Caqueo, A., & Flores, J. (2019). Fuentes de estrés por aculturación en la infancia y adolescencia. Propuesta del instrumento de medición FEAC-IA. *Universitas Psychologica*. <https://bit.ly/3obRLGa>
- Usán et al, P. (2020). Relaciones entre la inteligencia emocional, el burnout académico y el rendimiento en adolescentes escolares. *CES Psicología*, 13(1). <https://bit.ly/3WcF6zz>
- Vásquez, F., Velastegui, D., Flores, V., & Ponce, A. (2022). La impulsividad como factor determinante en el estado civil de estudiantes universitarios. *Revista Multidisciplinar Ciencia Latina*, 6(2), 2924-2937. doi:https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i2.2062
- Véliz, A., Dörner, A., Soto, A., & Arriagada, A. (2018). Bienestar psicológico y burnout en profesionales de atención primaria de salud en la región de Los Lagos, Chile. *Acta universitaria*, 28(3). <https://bit.ly/3pVSaNN>
- www.elhacker.net. (s.f.). www.elhacker.net. <https://bit.ly/3WnedZO>
- Zepeda, X. (2018). *Incidencia del estrés en la madurez neuropsicológica: programa de intervención en Neurofulness Sistemic, basado en Mindfulness, en educación primaria*. <https://reunir.unir.net/handle/123456789/6614>
- Zumarraga, D. (2020). *Análisis del proceso neuropsicológico de la emoción en el afrontamiento de estrés y ansiedad en los trabajadores de empresas de servicios*. <http://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/19562>