

**Un Estudio Cuantitativo: Rol del Bienestar Psicológico en la Calidad de Vida de Militares
Jubilados en Colombia**

Trabajo de Grado

María Angélica Marín Osorio

Directora: Danna Michelle Guevara Prieto

Universidad Católica de Pereira

Facultad de Ciencias Humanas, Sociales y de la Educación

Programa de Psicología

Pereira

2023

Tabla de Contenido

Introducción	7
Marco teórico	14
Calidad de vida.....	14
Bienestar psicológico	16
Método	18
Consideraciones éticas	18
Diseño de la investigación.....	18
Población de estudio.....	19
Criterios de Inclusión	19
Criterios de Exclusión	20
Muestra.....	20
Procedimiento de la investigación.....	20
Instrumentos de recolección de la información.....	20
Resultados	22
Características sociodemográficas de los participantes	22
Variable Calidad de Vida	23
Variable Bienestar Psicológico	26
Calidad de Vida y Bienestar Psicológico	28
Discusión y Conclusiones	30

Referencias..... 35

Anexos 39

Lista de figuras

figura 1. Promedio de las puntuaciones estándar de cada subescala de la CV	23
figura 2. Puntuación más alta y más baja de cada subescala	24
figura 3. Gráfico de barras del índice de calidad de vida de cada participante.....	25
figura 4. I. CV inferiores a 100, I. CV superiores a 100	25
figura 5. Puntuaciones de cada dimensión del bienestar psicológico	26
figura 6. Puntuaciones del bienestar psicológico	27
figura 7. I. de CV <100, sus puntuaciones en la subescala BE y los índices de BP	28

Lista de tablas

Tabla 1. Participantes con I. CV <100, sus puntuaciones en la subescala BE y en los índices de Bienestar psicológico 29

Un Estudio Cuantitativo: Rol del Bienestar Psicológico en la Calidad de Vida de Militares Jubilados en Colombia

Resumen: El objetivo de este estudio fue analizar el rol del bienestar psicológico en la calidad de vida de militares jubilados en Colombia. El tipo de investigación es de alcance descriptivo y se implementó un diseño de tipo cuantitativo, no experimental y de corte transversal. 56 militares jubilados (entre los 37 y 77 años) fueron evaluados mediante los instrumentos Escala Gencat de Calidad de vida (CV) y Escala SPWB de Bienestar psicológico (BP). Los resultados indicaron una relación positiva entre los índices altos de CV y los perfiles positivos de BP. El factor que influyó en esta relación fue la prevalencia positiva en las dimensiones ‘proyectos’ y ‘aceptación/control de las situaciones’ del BP, lo cual hace alusión a la alta frecuencia en la actividad laboral actual, el manejo positivo de las situaciones y de los planes a futuro. Así como también, el factor familiar positivo fue determinante en los resultados.

Palabras claves: Jubilación; bienestar; calidad de vida; psicología; psicología del desarrollo; envejecimiento.

Abstract: The objective of this study was to analyze the role of psychological well-being in the quality of life of retired military personnel in Colombia. The type of research is descriptive in scope and a quantitative, non-experimental and cross-sectional design was implemented. 56 retired military personnel (between 37 and 77 years old) were evaluated using the instruments Gencat Quality of Life scale and SPWB Psychological Well-Being Scale. The factor that influenced this relationship was the positive prevalence in the dimensions 'projects' and 'acceptance/control of situations' of the Well-Being, which refers to the high frequency in current work activity, the positive handling of situations and future plans. As well, the positive family

factor was decisive in the results.

Key words: Retirement; well-being; quality of life; psychology; developmental psychology; ageing; psychology of development.

Introducción

La jubilación es la culminación laboral o retiro de un empleo público o privado una vez cumplidos ciertos requisitos, en Colombia tales requisitos son cumplir la edad mínima de retiro; para el caso de las mujeres es de 57 años y para los hombres 62 años. Otro de los requisitos es cumplir el tiempo de labor exigido que en la actualidad es de aproximadamente 26 años. El último requisito es cotizar como mínimo 1.300 semanas con derecho a recibir una remuneración periódica. Por su parte, en la jubilación militar las características son distintas, según el Ministerio de trabajo (2020) cerca de 393.361 militares colombianos hacen parte de este régimen especial y de esta manera lo estipula la ley mediante el decreto 4433 de 2004, “Por medio del cual se fija el régimen pensional y de asignación de retiro de los miembros de la Fuerza Pública.” En desarrollo de lo dispuesto por la Ley 923 del 30 de diciembre de 2004, donde los integrantes de las fuerzas militares (FFMM) una vez cumplido el tiempo Mínimo de servicio (entre 20 a 25 años), solicitan el retiro o son llamados a calificar servicios con derecho a asignación de retiro.

De acuerdo a la edad estimada de inicio para los oficiales y suboficiales, que estaría en promedio entre los 18 y 25 años para una edad de jubilación de entre 42 y 45 años, se puede entrever que el personal militar adquiere la pensión a una edad relativamente joven y de acuerdo a Villamarín (2019), el militar tendría las capacidades y condiciones para reintegrarse al mercado laboral. En contexto, Bordignon (2005) expone las crisis según la edad, de acuerdo a la teoría de las fases psicosociales de Erickson. Para este caso, se relaciona el estadio: generatividad versus estancamiento para el adulto de 30 a 50 años, que habla del impulso generativo que incluye en

los individuos la capacidad de la productividad y el desarrollo de nuevos productos por el trabajo. Esto último, permite tener una perspectiva desde la psicología del desarrollo acerca de las condiciones de los jubilados militares que se relacionan a su temprana edad de jubilación y las capacidades percibidas frente al trabajo, develando un poco la idea de cuál es el impacto que podría tener el cese laboral en la vida post-jubilatoria de los militares una vez transitan a la vida civil.

En este sentido, Estancio y Emilia (2013) abordaron la importancia de diseñar un programa de acompañamiento psicológico dedicado a la preparación para la jubilación, pues la consideran una herramienta esencial de ayuda institucional en la etapa previa a la jubilación. Indican que las instituciones deben ser responsables socialmente con sus trabajadores en relación al bienestar antes y después de la jubilación, garantizando la salud física y mental de las personas. Por su parte, Escarbajal y Martínez (2012) añaden que el trabajo influye en las relaciones sociales y familiares; ya que, una vez se deja de trabajar la visión del mundo y de la vida cambia. Por lo que, es importante que las personas construyan la jubilación como una etapa positiva en su vida, de lo contrario, aumentan las probabilidades de sufrir sintomatología depresiva (Madrid y Garcés de los Fayos, 2000 citado por Escarbajal y Martínez 2012).

Desde esta perspectiva, en Colombia existe una iniciativa dirigida a la mitigación de posibles afectaciones en la calidad de vida frente a la jubilación militar, esta fue desarrollada por el Ministerio de Defensa Nacional y se encuentra contemplada en la Resolución 3206 del 21 de abril de 2014, en esta se plantea capacitar a los militares acerca del desarrollo personal, formación académica y vida productiva. Sin embargo, Toloza y Villamarín (2019) indican que no se encuentra evidencia ni resultados frente a cuantos militares se han favorecido con la iniciativa o cuáles han sido sus logros y más importante aún, si ha tenido un impacto

significativo frente a la calidad de vida post-jubilatoria.

Respecto a lo anterior, debido a la poca y ambigua intervención en Colombia, dirigida al acompañamiento en el tránsito de la vida militar a la vida civil por parte de entidades públicas gubernamentales, es importante analizar y describir cuáles son los efectos que se generan en el cese laboral de los militares colombianos para los cuales dicho evento representa una nueva etapa. Teniendo en cuenta así las cualidades del trabajo militar ya que dicho ejercicio lleva consigo una serie de dinámicas muy ajenas a cualquier otro tipo de proyecto de vida laboral, y estas podrían ser poco empleadas en un plan de trabajo puente post-jubilatorio; así lo mencionan Toloza y Villamarín (2019) en su estudio.

Desde esta mirada, para la psicología se establecen una serie de retos frente al acompañamiento en procesos de ajuste a la jubilación militar, donde se orienten intervenciones individuales y familiares relacionadas a los efectos que surgen en este tránsito, reconociendo que existe una clara separación entre la vida civil y la vida militar y es precisamente por esto que se hace necesario comprender las dinámicas que allí residen Toloza y Villarín (2019).

Toloza y Villamarín (2019) respecto a los efectos de la jubilación, agregan que esta trae consigo una etapa de duelo para cualquier persona, precisan que para los militares es aún más difícil debido a la condición específica de su labor. A su vez, Sanabria (2016) desde un enfoque del psicoanálisis apunta a la indispensabilidad de abordar todas las fases del duelo que representa este evento, reinventando nuevos roles en nuevos espacios, desplegando habilidades y competencias no exploradas en espacios familiares sociales y personales. De igual manera, Rincón y Riaño (2018) encontraron principalmente una serie de sentimientos de frustración e inutilidad sobre el cese de actividades profesionales.

Por otra parte, se resalta que en el contexto del país ha sido escasa la publicación de estudios

que indaguen de manera detallada los indicadores que componen la calidad de vida de los militares jubilados en Colombia, además de no reconocer cómo estos indicadores interactúan entre sí y cuál es el papel específico que juega el factor psicológico dentro de la misma. Por esto, resulta importante entonces problematizar si existe un cambio en la calidad de vida de los militares y profundizar en el papel que ejerce el bienestar psicológico dentro de esta una vez transitan a la vida civil Sánchez (2020).

La literatura ha sugerido que en efecto existen importantes cambios en diferentes esferas de la vida de estas personas, esferas que están adheridas a la calidad de vida. Así lo hace saber Sanabria (2016) mediante un estudio cualitativo, a través de entrevistas a militares retirados y a sus familias encuentra que una vez se rompe el vínculo con la institución se presenta un sufrimiento psíquico “manifestado por sentimientos de soledad, aislamiento social, desorganización, dificultad para manejar tanto tiempo libre, falta de objetivos y metas a lograr, pérdida de autoestima y sentido de autoeficacia” (Sanabria, 2016, p.11). Asimismo, encuentra el área familiar cómo la más afectada, pues argumenta que es donde el jubilado reposa al terminar su vida militar y es donde se incrementa este sufrimiento psíquico. (Sánchez 2020 citando Calvillo, 2015; Huertas, 2012; Braun-Lewensohn y Bar, 2017) dice que en el proceso de readaptación al entorno familiar una vez se transita a la vida civil, los jubilados enfrentan nuevos retos y situaciones de vida que pueden alterar la salud familiar y enfermar al militar en retiro obligándolo a condicionar su Calidad de Vida.

Sin embargo, Sánchez (2020) evaluó a 174 integrantes del ejército y fuerza aérea en situación de retiro junto con sus familiares y encontró que la calidad de vida se relaciona significativamente con la salud familiar, concluye que dicha relación es positiva y resalta que la calidad de vida de estos militares en retiro es congruente con el bienestar que muestran sus

familias.

Como se constató anteriormente, la categoría familiar ejerce gran influencia sobre la calidad de vida, pero, en comparación con hallazgos como el de González, et al., (2010) quienes encontraron niveles de calidad de vida altos, pero en menor porcentaje de población y los niveles bajos se asociaron a la subsistencia de algunas psicopatologías (síntomatología depresiva y de ansiedad).

Como se observa en la literatura expuesta, el entorno familiar ha sido investigado de manera más frecuente dentro de la relación calidad de vida y jubilación, y a pesar de que en esta se ha incluido someramente el bienestar psicológico/emocional no se tienen evidencias de cuál realmente es el Rol de este último en el sujeto jubilado y cuál es su experiencia. Con esto como antecedente, se devela la pregunta que convoca a este estudio, ¿Cuál es el rol del bienestar psicológico sobre la calidad de vida de militares jubilados en Colombia?

Pues bien, algunas investigaciones encontradas donde se busca conocer la relación de ambas variables de estudio, calidad de vida y bienestar psicológico en relación a la jubilación, se encontró un estudio mixto donde se evaluaron ambas variables más las expectativas frente a la jubilación en un grupo de empleados de una universidad, concluyendo que la calidad de vida es buena en un 97.1 %, relacionando este resultado con el desarrollo de entrevistas semiestructuradas con las que además indican que dicha conclusión es gracias a la idea de continuar trabajando después de la jubilación. En el bienestar psicológico, el mayor puntaje es para la categoría propósito en la vida, y se relaciona a la capacidad de adaptación que presentan los sujetos, Castro (2018).

Ferrel (2017) en su estudio aplicado en 3.188 personas registradas en la Unidad de Víctimas de la Ciudad de Santa Marta, encuentra que el bienestar psicológico solo existirá

cuando haya un equilibrio entre factores físicos, mentales, emocionales y sociales pues de esta manera se llega al desarrollo y crecimiento en todos los estilos de vida. Ogando, Diaz y Lora (2021) en República dominicana, dejan en evidencia la interacción del bienestar psicológico y la jubilación demostrando que la percepción de la jubilación como el comienzo positivo de una nueva etapa, genera un mayor sentido de control frente a la vida social y personal notándose un mayor bienestar psicológico y un buen ajuste a la jubilación.

Por otro lado, un estudio argentino realizado por Hermina, et al (2017) que relaciona la Jubilación, los trastornos psicofisiológicos y el bienestar psicológico en una muestra de adultos mayores, menciona respecto al índice de bienestar psicológico que aquellos entrevistados que manifestaron no haber desarrollado trastornos psicofisiológicos asociados a la jubilación consiguieron mayores puntajes de satisfacción vital y autoestima.

El bienestar, es un indicador comúnmente utilizado en la adaptación después de los acontecimientos vitales. Además, se ha demostrado que es un importante factor predictivo de la salud y la mortalidad, sobre todo en mayores de 65. Henning, et al (2016) mencionan la importancia de los recursos cognitivos de cada individuo y su papel vital en la capacidad de adaptación de los seres humanos. En su estudio se realizó una revisión bibliográfica y encuentran coincidencias en algunas investigaciones donde se muestra cómo la jubilación no parece afectar negativamente el bienestar. Sin embargo, un subgrupo más reducido presenta pérdidas de recursos que compromete su bienestar tras la jubilación, relacionándose de cierta manera con la insatisfacción en sus empleos antes de la jubilación.

Ahora bien, gracias a los estudios mencionados se evidencia que la calidad de vida y el bienestar psicológico no han sido ampliamente relacionadas en el estudio del fenómeno de la jubilación militar. En consecuencia, no se conocen los efectos que este presenta en los

individuos militares, principalmente en relación a factores psicológicos y sus consecuencias en la calidad de vida. Así pues, se considera importante entender y analizar esta dinámica, que representa un aporte importante en pro de la salud mental y del sano envejecimiento poblacional. Además, puede promover la prevención e intervención dentro de un modelo general que posibilite la lectura de la jubilación desde la relación del componente psicológico con la calidad de vida de los militares jubilados Carpio, et al. (2000).

En este sentido, la calidad de vida, así como el bienestar psicológico son categorías íntimamente relacionadas. Esta última fuertemente ligada a otras categorías sociopsicológicas (condiciones de vida, modo de vida, nivel de vida) relacionadas con la vida humana. El estudio de la calidad de vida posee dos dimensiones, objetiva y subjetiva, por esto Victoria (2005) introduce al bienestar psicológico dentro de la dimensión subjetiva de la calidad de vida mencionando que:

Es una vivencia subjetiva relativamente estable, que se produce en relación con un juicio de satisfacción con la vida (balance entre expectativas y logros) en las áreas de mayor significación para cada individuo en particular, todo lo cual está mediado por la personalidad y por las condiciones socio- histórico y culturales en que se desenvuelve el individuo (p. 10).

Es bajo este argumento que en el presente estudio cuantitativo se reconocerá la variable bienestar psicológico como parte de la dimensión subjetiva de la calidad de vida, develando desde esta una relación entre lo biológico, lo social y lo psicológico. En este sentido, con el propósito de alcanzar el objetivo de analizar el rol del bienestar psicológico en la calidad de vida de militares jubilados en Colombia, se buscará:

- Describir las condiciones de calidad de vida de los jubilados militares de Colombia

- Conocer los niveles de bienestar psicológico de los jubilados militares de Colombia
- Definir la relación entre las condiciones de calidad de vida y el bienestar psicológico en jubilados militares de Colombia.

Marco teórico

Calidad de vida

Se toma la calidad de vida como dimensión central y primaria de esta investigación, cuyo concepto se abordará inicialmente desde la OMS (1995) con la intención de empezar a constituir una idea de lo que esta representa. Esta lo define como

“La percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, normas y sus inquietudes. Aspectos socioeconómicos, culturales y psicológicos lo que genera en el individuo “valores positivos y negativos” (p.1405)

Es importante iniciar cualquier tipo de análisis sobre la calidad de vida de los individuos mencionando que esta se encuentra relacionada íntimamente al desarrollo por sus grupos sociales de referencia (amigos, parientes, vecinos, artistas ídolos, líderes religiosos o figuras políticas, etc). Sin embargo, la naturaleza multidimensional de este concepto, es decir, la existencia de factores de naturaleza, sociocultural, biológica y psicológica, implican aspectos relevantes que indican que la calidad de vida no es una cuestión agotable por el análisis psicológico, que esta supone tanto la salud biológica como el bienestar social y que la dimensión psicológica de la calidad de vida se concreta en la práctica individual (Carpio, et al. 2000).

Desde otro punto, la calidad de vida individual se puede entender hoy, en el modelo

propuesto por (Schalock, Verdugo, 2007 citados por Verdugo, 2013, p. 443) como

“Un estado deseado de bienestar personal compuesto por varias dimensiones centrales que están influenciadas por factores personales y ambientales. Estas dimensiones centrales son iguales para todas las personas, pero pueden variar individualmente en la importancia y valor que se les atribuye”.

Estos mismos autores, Schalock y Verdugo (2002, 2012) indican que una persona tiene calidad de vida cuando sus necesidades personales están satisfechas y además cuentan con la oportunidad de seguir dignificando su vida en las principales áreas de actividad vital. La calidad de vida, según estos tiene componentes objetivos y subjetivos que pueden ser medibles y se pueden reconocer hoy desde un enfoque multidimensional con base en las siguientes dimensiones: bienestar emocional, relaciones interpersonales, bienestar material, desarrollo personal, bienestar físico, autodeterminación, inclusión social y derechos.

Schalock y Verdugo, (2002) describen cada una de estas dimensiones que en conjunto representan el constructo completo de calidad de vida y han sido establecidas para ser evaluadas y medidas teniendo en cuenta las siguientes definiciones, ver en anexo 01 descripción de cada una de estas ampliamente. Es importante además aclarar que cada una está basada en indicadores sensibles a la cultura y al contexto en que se aplica.

Con base a la definición general de calidad de vida que se ha adelantado, y tras mencionar su cualidad multidisciplinar, queda claro que disciplinas tan diversas como la biología, ecología, antropología, economía y por supuesto la psicología encuentran en este concepto materia de análisis y aporte científico Carpio (2000). Sin embargo, con el propósito de que las contribuciones de cada disciplina sean valiosas, se delimitará conceptualmente las

dimensiones que corresponden o componen a esta variable de estudio. Para este caso, el interés se centrará sobre la categoría bienestar emocional/psicológico la cual nos ocupa a profesionales e investigadores de la psicología como disciplina.

En este sentido, según Victoria (2005) la calidad de vida incluye un elemento vivencial y su punto de partida es la transacción entre el individuo y su entorno micro y macrosocial, de ahí su cualidad amplia en definición y su división en dos macro categorías, la objetiva y la subjetiva dentro de las cuales se encuentran las ocho dimensiones ya expuestas. En la objetiva se incluyen las condiciones materiales y sociales. La segunda, categoría subjetiva donde se tiene como núcleo central el factor psicológico, expresa el nivel de interrelación entre las expectativas trazadas por el sujeto y los logros que ha alcanzado o puede alcanzar a corto y mediano plazo.

Bienestar psicológico

Por su parte, el bienestar tiene que ver con la valoración propia del resultado logrado con una determinada forma de haber vivido. Los indicadores de corte objetivo resultan necesarios pero requieren de un complemento indispensable, el saber cómo se relacionan estos valores sociales con el individuo y cuán importantes resultan para él. De aquí la importancia del estudio del bienestar psicológico como dimensión subjetiva de la calidad de vida (Victoria, 2005).

Los efectos de un alto nivel de bienestar psicológico, según Victoria (2005) a menudo se han confundido con la esencia del bienestar, cuando en realidad lo que ocurre es un proceso de causa-efecto. El bienestar psicológico es la respuesta del juicio cognitivo acerca de los logros, pero a su vez influye en la conducta dirigida al logro de metas y propósitos futuros. El sujeto con un alto nivel de bienestar suele trazarse metas alcanzables, lo cual se desencadena en experiencias de bienestar y satisfacción. Por otra parte, en el estudio del bienestar a lo largo del

tiempo se han calificado la autoestima, la autodeterminación y la autoconfianza, por mencionar algunos, como indicadores de bienestar psicológico que influyen en el nivel de bienestar que alcanza una persona, pero estos elementos no componen el bienestar, sino que son algunos de sus factores mediadores y expresiones conductuales.

Ryff y Keyes (1995) plantearon una distinción entre bienestar psicológico y bienestar subjetivo, estableciendo que la satisfacción con la vida puede ser un indicador de bienestar psicológico; proponen un modelo multidimensional de bienestar que incluye seis componentes distintos del funcionamiento psicológico positivo. En combinación, estas dimensiones abarcan una amplia gama de bienestar que incluye evaluaciones positivas de uno mismo y de la vida pasada, un sentido de crecimiento y desarrollo continuo como persona, sentido de autoestima positivo, el propósito de vivir y la capacidad de autodeterminación Ryff (1995).

Desde esta perspectiva podemos entender el bienestar psicológico como un constructo multidimensional cuyos ejes y dimensiones abarcan formas tanto individuales como sociales respecto al sujeto, la manera de estar en el mundo, la valoración que hace y el significado que otorga a su realidad. Tomando como punto de partida la conformación de la personalidad, edad, género, cultura y ambiente en donde se ubique el sujeto, estos serán mediadores de desafíos y nuevos retos los cuales, en función de la autonomía y dominio del entorno, enfrentando además sus experiencias moldeadas por la afectividad y las estrategias de afrontamiento, sin olvidar la importancia de un soporte a nivel de apoyo social, podrán en definitiva permitir un buen bienestar psicológico apoyado de un funcionamiento pleno a nivel físico, social, desarrollo y aceptación hacia sí mismo; Romero et al; (2007) sobre la teoría de bienestar psicológico de Ryff y Keyes (1995).

En este sentido, Ryff (1989, 1989) a través de su propuesta de modelo multidimensional

de bienestar psicológico bautizado como “Modelo Integrado de Desarrollo Personal”, propone seis dimensiones medibles que lo componen: autoaceptación, relaciones positivas con otras personas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida, y crecimiento personal. Esta visión enfatiza el bienestar en el proceso y consecución de aquellos valores que nos hacen sentir vivos y auténticos y nos hacen crecer como personas. De esta forma, quienes presentan o no bienestar psicológico visualizan así estas 6 dimensiones, Ver en anexo 02 tabla con las diferentes dimensiones del bienestar psicológico y la descripción de sus puntuaciones altas y bajas.

Método

Consideraciones éticas

En concordancia con lo expuesto, se tienen consideraciones éticas en el proceso investigativo, dado que es llevado a cabo con personas y se manejan datos sensibles y privados. En este sentido, se construyó un consentimiento informado por medio del cual se explica de manera detallada el propósito de la investigación y se deja expresa la solicitud de participación voluntaria. Asimismo, por medio de este documento de consentimiento informado se deja expresa la manera en que se manejará la información y el anonimato al que se someten los resultados obtenidos, así como la confidencialidad de los datos solicitados en el estudio sociodemográfico (ver anexo 04 formato de consentimiento informado).

Diseño de la investigación

Esta investigación posee un enfoque cuantitativo transversal, debido a que se plantea un problema donde se delimitan, se miden e involucran las variables bienestar psicológico y calidad de vida dentro de un fenómeno poco estudiado como la jubilación militar en Colombia. Asimismo, se recopila información mediante instrumentos estandarizados de manera estructurada, y se obtienen estadísticas y análisis de datos de forma sistematizada. En este

sentido, se miden y analizan las condiciones de ambas variables propuestas sobre la jubilación como fenómeno y los militares como objeto de estudio.

Se parte de la hipótesis que el bienestar psicológico como dimensión subjetiva, influye sobre las condiciones generales de la calidad de vida de los jubilados militares de Colombia. Asimismo, de acuerdo con estas variables de estudio planteadas, se considera a la calidad de vida como la variable dependiente, dado que, esta se ve impactada por el bienestar psicológico y presenta variaciones en su valor y condiciones generales según los niveles que esta última (bienestar psicológico) ejerce en ella (calidad de vida) (Hernández, 2014).

Se determina un diseño no experimental, debido a que se estudian los hechos tal y como suceden en la realidad sin manipulación de las variables. Por otro lado, se genera un alcance descriptivo ya que se analizan y describen los resultados encontrados, que podrán tener un impacto y contribución positiva sobre el ajuste a la jubilación militar en términos de salud mental (Hernández, 2014).

Población de estudio

La población de estudio está compuesta por 46 militares jubilados de la Fuerza Aérea, 9 jubilados del Ejército y 1 jubilado de la Armada; Con edades entre los 37 y 77 años y ubicados entre los departamentos del Atlántico, Cundinamarca, Valle, Risaralda y Caldas.

Criterios de Inclusión

Se tuvieron en cuenta ciertos de inclusión para la elección de la muestra poblacional, estos fueron los mismos para los jubilados de todas las instituciones militares. Se incluyeron a militares con características de jubilación por tiempo cumplido con decisión propia de continuidad con la carrera militar, jubilados con decisión voluntaria de hacer uso del derecho al buen retiro, jubilados con distintos rangos y jubilados con distintas categorías profesionales

(oficiales y suboficiales).

Criterios de Exclusión

Como criterios de exclusión no se tuvieron en cuenta a militares que hayan sido jubilados por accidentes laborales o enfermedad antes del tiempo mínimo laboral exigido, o aquellos que hayan desarrollado algún tipo de deterioro cognitivo después de su jubilación y por ende no cuenten con las facultades de contestar por sí mismos los formularios.

Muestra

El tipo de muestra es no probabilístico por conveniencia. Fueron seleccionados según los criterios de inclusión y exclusión 56 militares jubilados.

Procedimiento de la investigación

Ver en anexo 03 la descripción de las fases del procedimiento: análisis de la unidad de estudio, selección de instrumentos, acercamiento a la población, aplicación de instrumentos para la recolección de la información e interpretación de la información recolectada.

Instrumentos de recolección de la información

Escala Gencat de Calidad de Vida

Se utilizó la escala Gencat, un instrumento de evaluación propuesto por el Instituto Universitario de Integración a la Comunidad, tiene como fin evaluar la calidad de vida desde aspectos tanto objetivos como subjetivos del individuo. Su fiabilidad se basa a partir del modelo multidimensional de calidad de vida propuesto por Schalock y Verdugo (2002/2003). La calidad de vida es evaluada a través de 69 ítems distribuidos en ocho subescalas: bienestar emocional, relaciones interpersonales, bienestar material, desarrollo personal, bienestar físico, autodeterminación, inclusión social y derechos. Para este caso se implementó el baremo para la

muestra general.

Todos los ítems están enunciados en tercera persona, con formato declarativo y se responden utilizando una escala de frecuencia de cuatro opciones ('nunca o casi nunca', 'a veces', 'frecuentemente' y 'siempre o casi siempre'). El coeficiente de consistencia interna encontrado para el total de la escala fue de 916.

Escala de Bienestar Psicológico SPWB

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

Respecto a las propiedades psicométricas a nivel nacional, Domínguez (2014) validó la Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS-A) de Casullo (2002) en un estudio y reveló una confiabilidad adecuada con alfa de Cronbach de 0,80. Y recientemente Robles (2020) validó el mismo instrumento obteniendo un coeficiente Alfa de Cronbach de 0,842, mostrando así valores adecuados de validez y confiabilidad.

Su aplicación puede ser de forma colectiva o individual, el tiempo promedio de duración es de 10 minutos aproximadamente y está destinado para adultos. Evalúa el nivel de bienestar psicológico y abarca cuatro dimensiones: Aceptación/control de situaciones: (Ítems 2, 11 y 13), Autonomía (Ítems 4, 9 y 12), Vínculos psicosociales: (Ítems 5, 7 y 8), Proyectos (Ítems 1, 3, 6 y 10). Las puntuaciones se presentan en una escala Likert del 1 a 3 con las respuestas "De

acuerdo”, “Ni de acuerdo ni en desacuerdo” y “En desacuerdo”. Se califica mediante tres categorías: alto (37-39 puntos), medio (33-36 puntos) y bajo (32-19 puntos).

Resultados

Características sociodemográficas de los participantes

La muestra estuvo conformada por 56 participantes en su totalidad de sexo masculino, se resalta que debido al poco acceso a la población no se contó con participación femenina. La edad de los participantes varió entre los 37 y 77 años, con una media de 54 y una moda= 50; 42% son > 50 años y 14% <50. Se tuvieron en cuenta a oficiales y suboficiales como categorías militares, 29% (n=16) oficiales y 75% (n=40) suboficiales; 0,16% (n= 9) correspondió a militares del ejército nacional, 0,02% (n=1) a militares de la armada y 0,82% (n=46) a militares de la fuerza aérea (instituciones militares que integran las Fuerzas Militares Colombianas).

El estado civil presentó una frecuencia absoluta de 42 participantes casados (75%), 5 participantes separados (09%), 3 participantes en unión libre (05%), 2 participantes divorciados (04%), 2 participantes solteros (04%) y 2 participantes que eligieron la opción de respuesta ‘otro’.

El nivel educativo varió en relación a la categoría militar, 14 de los 16 oficiales tienen un nivel educativo superior profesional (pregrado) y los 2 restantes cuentan con especialización. De los 40 suboficiales 21 cuentan con tecnologías profesionales, 10 son técnicos y 9 tienen un pregrado profesional.

El motivo de la jubilación se dividió en dos opciones de respuestas, motivo de jubilación ‘por decisión propia’ (luego de cumplirse el tiempo mínimo laboral exigido) la cual tuvo una frecuencia absoluta de 25 (45%) y ‘tiempo cumplido’ (una vez se cumple el tiempo mínimo exigido para acceder al retiro) con una frecuencia absoluta de 31 (55%). La ocupación actual de

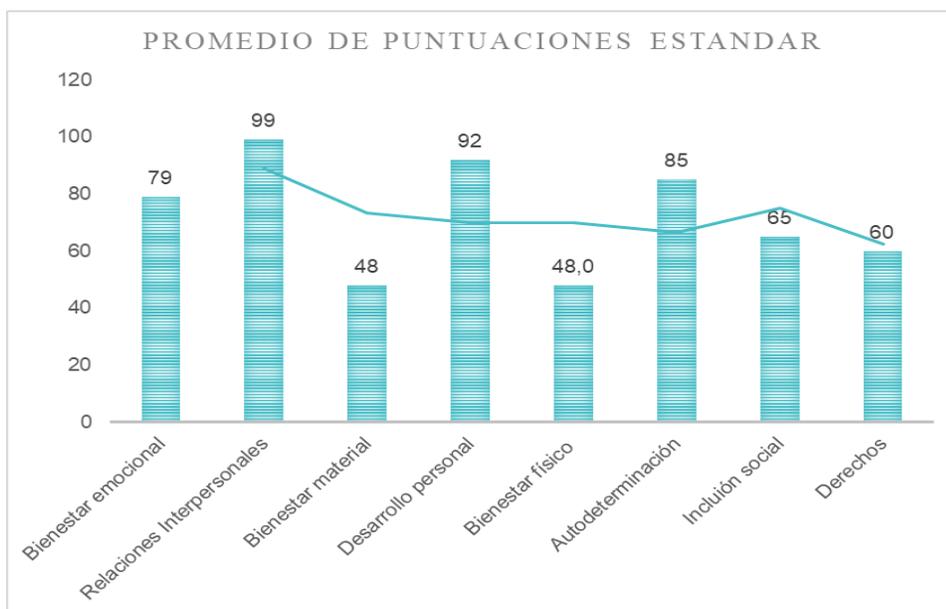
estos participantes estuvo dividida en las categorías ‘laboralmente activo’ con un 46% (n= 26) y la categoría ‘haciendo uso del buen retiro o jubilación’ para un 54% (n=30).

Al preguntar ‘con quién reside actualmente’, 55 de los participantes indicaron vivir con al menos un familiar y sólo uno indicó vivir sólo.

Variable Calidad de Vida

A continuación, se proponen los principales hallazgos a partir de la aplicación de la escala Gencat Calidad de Vida, aplicada a militares jubilados en Colombia.

figura 1. Promedio de las puntuaciones estándar de cada subescala de la CV

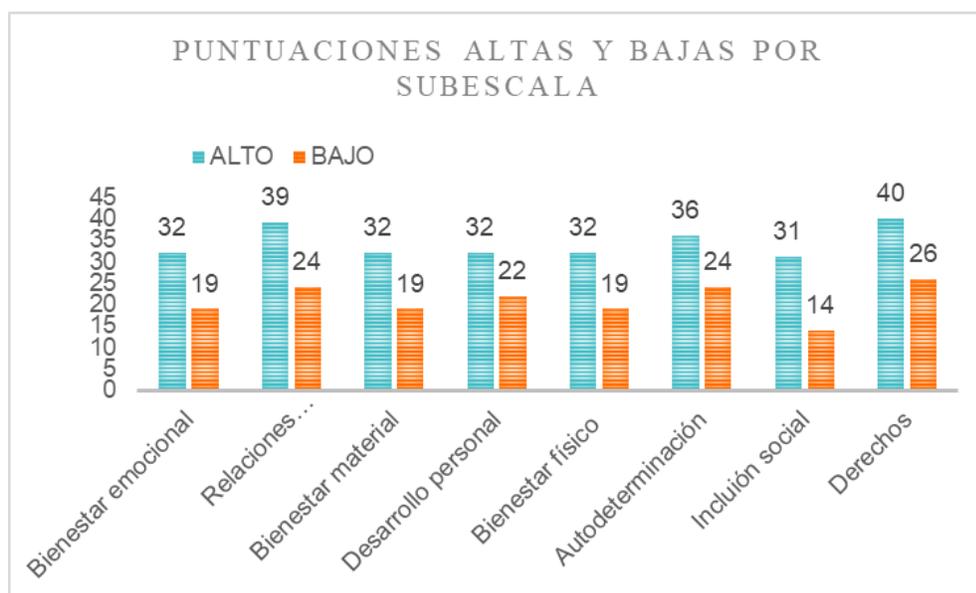


El promedio estándar total de cada subescala oscila entre 99 para ‘relaciones interpersonales’ siendo esta la más alta y, las subescalas ‘bienestar material’ y ‘bienestar físico’ con un promedio estándar de 48, las más bajas. El índice de calidad de vida general de la muestra obtuvo un total de 113 y un percentil total de 75.

La puntuación total más alta de la subescala bienestar emocional fue 32 con una

frecuencia (**F i**) de respuesta de 6, mientras que la puntuación más baja fue de 19; **F i** (1). La subescala relaciones interpersonales obtuvo 39 **F i** (2) como la puntuación más alta y 24 **F i** (1) la más baja. Bienestar material tuvo como puntuación total más alta 32 **F i** (2) y 19 **F i** (1) en su puntaje total más bajo. El puntaje más alto para desarrollo personal fue de 32 **F i** (3) y 22 **F i** (1) para la más baja. En relación al bienestar físico se obtuvo 32 **F i** (1) para la puntuación más alta y 19 **F i** (1) la más baja. En autodeterminación la más alta fue de 36 **F i** (3) y la más baja de 24 **f i** (1). Inclusión social obtuvo 31 **F i** (2) siendo la más alta para su subescala y 14 la más baja **F i** (1). Por su parte, la subescala derechos obtuvo la puntuación más alta 40 **F i** (12) y 26 **F i** (1) la más baja para esta subescala.

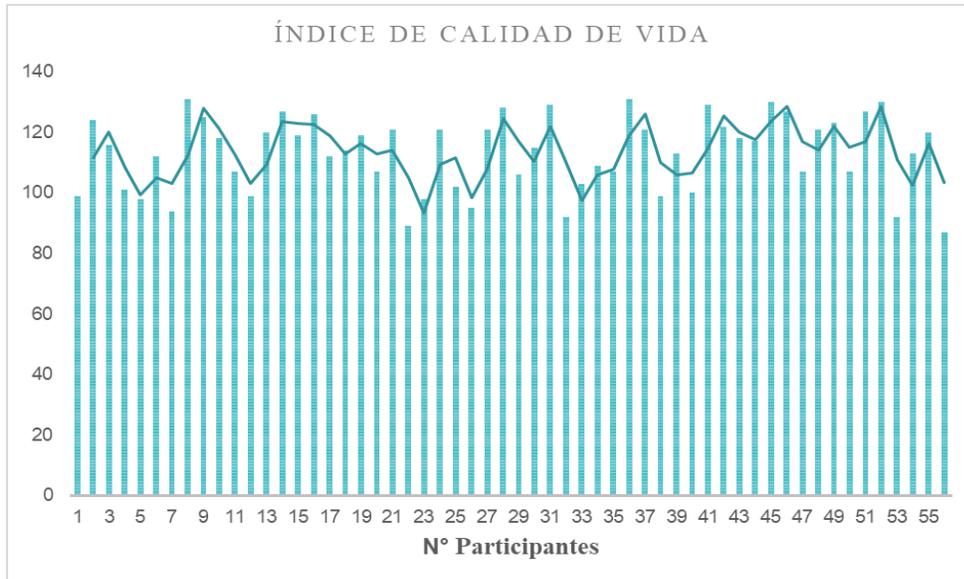
figura 2. Puntuación más alta y más baja de cada subescala



Como se puede observar, la subescala con la puntuación total más alta y con mayor frecuencia (**F i**=26) fue 'derechos', es decir, esta es la subescala en la que mejor se calificaron los participantes. Por su parte, la subescala más baja fue 'inclusión social', aunque con menor

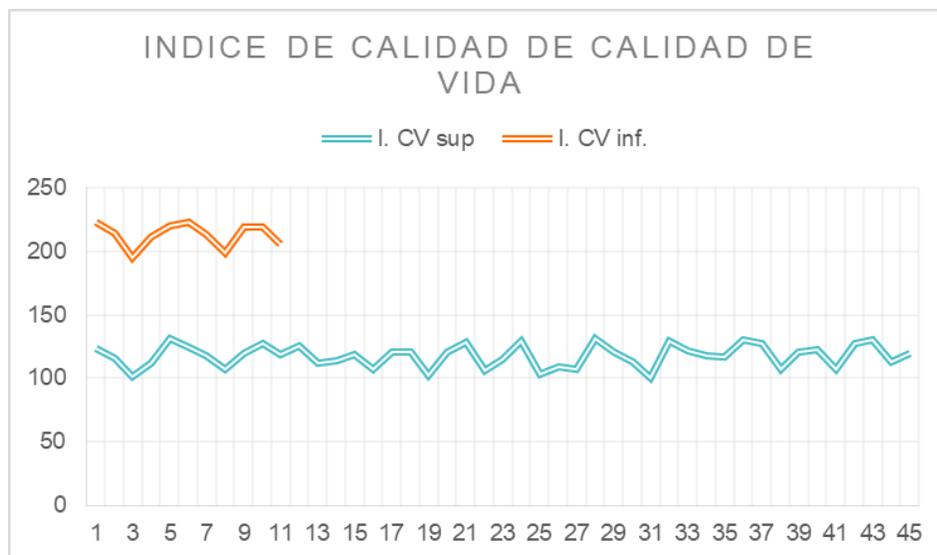
frecuencia.

figura 3. Gráfico de barras del índice de calidad de vida de cada participante



Los índices de calidad de vida presentaron una variación que va desde **I. CV= 131** (1%) (percentil 99) para el participante con mayor puntuación, y **I. CV=87** (percentil 20) (1%) para el participante con menor índice respecto a la muestra. El índice de calidad de vida general de la muestra obtuvo un total de **I. CV=113** y un **percentil total de 75**. Ver anexo 05, donde se puede ver el contraste de ambos perfiles (alto y bajo).

figura 4. I. CV inferiores a 100, I. CV superiores a 100



Los índices de calidad de vida inferiores a 100 oscilaron entre **I. CV=87 (F i=1)**, y **I. CV=99 (F i= 3)**. Los más altos estuvieron entre **I. CV=100 (F i= 1)**, y **I. CV=131 (F i= 1)**.

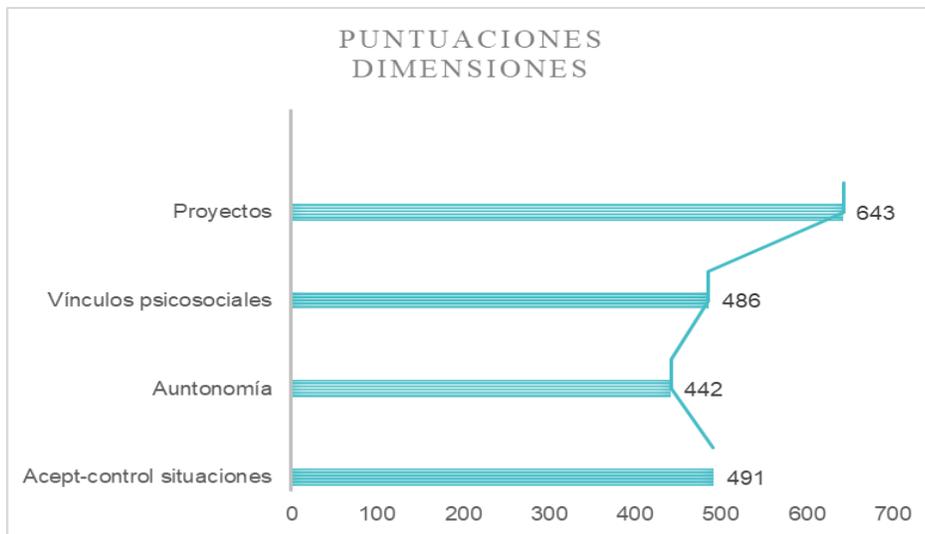
En relación a los 12 perfiles de CV <100 se observó que la subescala con menor puntuación fue ‘inclusión social’ (**F i=7**), seguida de ‘bienestar físico’ (**F i= 3**) y, ‘bienestar emocional’ y ‘bienestar material’ ambas con (**F i= 2**).

Variable Bienestar Psicológico

A continuación, se plantean los principales hallazgos a partir de la aplicación de la escala Bienestar Psicológico SPWB a militares jubilados en Colombia.

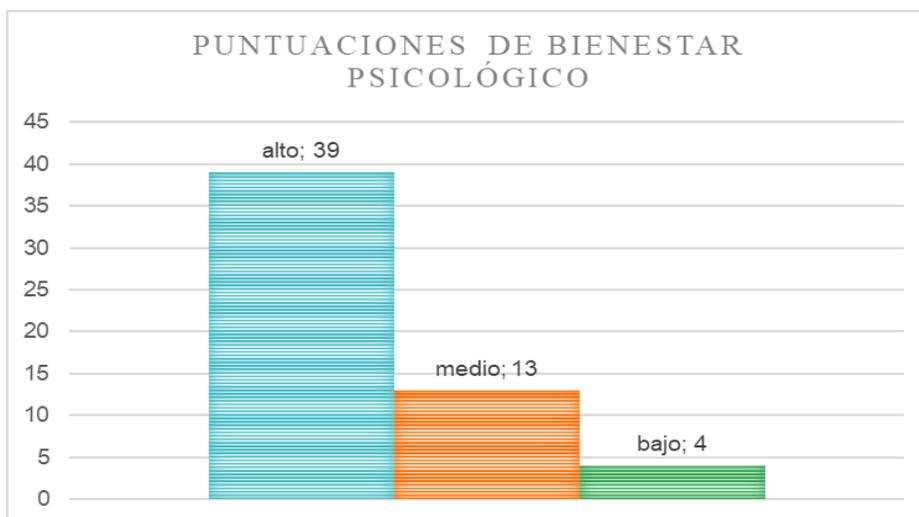
En el índice de bienestar psicológico (BP) se presentaron 9 puntuaciones distintas de la siguiente manera, 39 en un 13% (n=21) siendo la más alta, 38 en un 13% (n=10), 37 en un 12% (n=8), 36 en un 12% (n=4), 35 en un 12% (n=6), 33 en un 11% (n=4), 30 en un 10% (n=1), 29 en un 10% (n=1) y 23 en un 8% (n=1), siendo esta la más baja.

figura 5. Puntuaciones de cada dimensión del bienestar psicológico



Las 4 dimensiones que componen al BP (Aceptación/control de situaciones, autonomía, Vínculos psicosociales y Proyectos) presentaron variaciones que van desde 643 (31%) para la dimensión que puntuó más alto y 442 (21%) para la más baja.

figura 6. Puntuaciones del bienestar psicológico



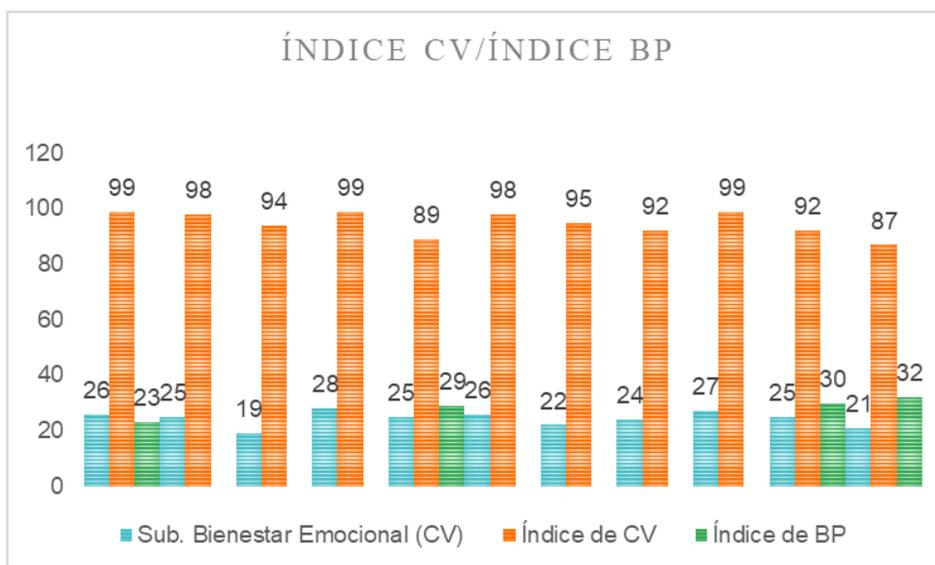
El 70% (n=39) de los participantes obtuvieron puntuaciones altas, el 23% (13) obtuvo puntuaciones medias y sólo el 7% (n=4) tuvo puntuaciones bajas. Por otro lado, se encontró que en los perfiles con índices de BP bajo las dimensiones que presentaron menor valor fueron la dimensión 'aceptación/control de situaciones' $F_i=1$; y la dimensión 'autonomía' $F_i=3$. La

dimensión ‘control de dimensiones’ baja implica tener dificultades para gestionar los asuntos cotidianos, sentirse incapaz de cambiar o mejorar el contexto que lo rodea, no ser consciente de las oportunidades que se le presentan y carecer de sensación de control sobre el mundo exterior. Por su parte, la dimensión ‘autonomía’ baja implica preocuparse por las expectativas y evaluaciones de los demás, confiar en los juicios de los demás para tomar decisiones importantes, y adaptarse a las presiones sociales para pensar y actuar en determinadas maneras Keyes, et al (2002) de Ryff, et al (1995).

Calidad de Vida y Bienestar Psicológico

En este apartado se presentan las relaciones encontradas entre el Bienestar psicológico y la Calidad de vida de los militares jubilados en Colombia, que fueron evaluados a partir de la escala Gencat y la escala SPWB.

figura 7. I. de CV <100, sus puntuaciones en la subescala BE y los índices de BP



Se tuvieron en cuenta los perfiles de CV más bajos (<100) $F_i = 12$ y sus respectivas puntuaciones de la subescala BE (bienestar emocional) para hacer un contraste con los perfiles de BP calificados como bajos $F_i = 4$. Se encontró una relación interesante y significativa, ya que

2 de los participantes con BP bajo presentan también bajo nivel en la subescala BE dentro de la CV y a su vez, una puntuación total de CV < 100.

Tabla 1. Participantes con I. CV <100, sus puntuaciones en la subescala BE y en los índices de Bienestar psicológico

N° Participante	Sub. Bienestar Emocional (CV)	Índice de BP
1	26	23, bajo
5	25	39, alto
7	19	33, medio
12	28	39, alto
22	25	29, bajo
23	26	33, medio
26	22	35, medio
32	24	39, alto
38	27	39, alto
53	25	30, bajo
56	21	32, bajo

El 100% de los puntajes de BE de CV de estos 11 participantes están por debajo de 30 y por encima de 19, siendo 8 (puntuación estándar 1) la menor puntuación y 32 (puntuación estándar 15) la mayor, en comparación a la muestra de referencia y según el baremo

implementado. Es decir que aun cuando el valor de BE más bajo es 19 (puntuación estándar 7) esta y las demás puntuaciones se encuentran entre la media estándar, lo cual indica que a pesar de que se presentaron niveles bajos y medios de la variable BP, esto no incidió significativamente en los puntajes totales de las subescala BE de CV y por consiguiente de los perfiles de calidad de vida de los 56 militares jubilados.

Por otro lado, se analizó el perfil (participante 56) de BP que tuvo puntuación baja y coincidió con la menor puntuación (21) de la subescala BE de CV y a su vez, con el índice de calidad de vida total más bajo de la muestra. Este oficial de 64 años, retirado del ejército quien indicó que, aunque está satisfecho consigo mismo, algunas veces presenta síntomas de ansiedad, no está del todo satisfecho con su vida presente, ocasionalmente tiene sentimientos de incapacidad, ha presentado con frecuencia problemas de comportamiento y su motivación a la hora de realizar actividades presenta variaciones negativas.

Discusión y Conclusiones

Este estudio estuvo conformado por 56 miembros jubilados de las fuerzas militares de Colombia, en su totalidad del sexo masculino. Tuvo como objetivo analizar el rol del bienestar psicológico en la calidad de vida. A continuación, se discuten los resultados siguiendo el orden de los objetivos específicos para finalmente llegar al objetivo general.

Respecto a la variable Calidad de vida se implementó la escala de Gencat la cual se basa a partir del modelo multidimensional de CV, propuesto por Schalock y Verdugo (2002/2003). Se encontró que el índice general para la muestra obtuvo un total de I. CV=113 y un percentil total de 75, el cual se interpreta de manera positiva pues se encuentra por encima de la media poblacional. Por otro lado, la subescala ‘derechos’ obtuvo la puntuación más alta mientras que ‘inclusión social’ la más baja. El promedio de las puntuaciones estándar de las subescalas osciló

entre 48 y 99. Respecto al índice de calidad de vida de cada perfil, estos oscilaron entre 131 y 87.

En cuanto a la variable Bienestar psicológico los datos fueron recogidos mediante la escala SPWB propuesta Ryff (1998) y adaptada al contexto iberoamericano por Casullo (2002). Se presentaron puntajes desde 23 a 39. Cuatro de estos fueron calificados como bajos, 13 como medios y 39 como altos. Esto indica que el 70% de los participantes cuenta con índices de BP alto, el 23% con índices medio y el 7% con índices bajos, lo cual permite ver un buen panorama en términos de esta variable en la muestra.

Respecto al rol del bienestar psicológico en la calidad de vida de los militares jubilados en Colombia, y a la hipótesis que en este estudio se planteó, se resalta que los resultados apuntaron a que el bienestar psicológico no influyó negativamente en los índices de calidad de vida de los participantes. Asimismo, se resalta que sí influyó de manera positiva dado que fueron considerablemente altos y en buena proporción los índices de BP encontrados y así como los índices de CV 80% (n=45). Contrastando con lo mencionado, tan solo el 7% (n=4) de los participantes obtuvieron puntuaciones bajas de BP y al ser comparada con la subescala BE (bienestar emocional) de la calidad de vida, 1 (participante 56) coincidió con puntuaciones bajas en dicha subescala y en el índice total de calidad de vida, lo cual no representa un resultado significativo.

Tolosa et al (2019), indica que la edad temprana de retiro militar podría presentar un riesgo para la disminución en aspectos relacionados al bienestar psicológico, situación que para este estudio no fue evidenciada puesto que fue más alta la frecuencia en mayores de 50 años (42) y más baja en menores, respecto a esta misma edad. Lo anterior, se contrasta además con el hecho de que el 46% de los participantes se encuentran activos laboralmente, asociando este dato

a lo planteado por Papalia (2010) en su libro ‘Desarrollo humano’, donde ubica a los individuos entre los 40 y 65 años en la edad media e incluye en esta fase la capacidad de tomar decisiones y obtener solvencia financiera de manera independiente.

Con esto, se concluye que la edad temprana de jubilación no fue un factor determinante en las puntuaciones bajas de ninguna de las variables y como lo menciona Erickson (1950) en las crisis de la edad, donde se ubican los individuos con edades entre los 30 y 50 años en el estadio ‘generatividad versus estancamiento’, estos sujetos poseen la capacidad de productividad y desarrollo de nuevos productos por el trabajo lo cual coincide perfectamente con la frecuencia de edad (50 años) que se presentó entre los participantes laboralmente activos.

La subescala ‘relaciones interpersonales’ de CV donde se incluyen las relaciones familiares, no presentó puntuaciones bajas por lo que no se asocia de ninguna manera a los índices bajos de BP y CV, por el contrario, se concluye lo hallado por Sánchez (2020) pues dicha relación es positiva y congruente con los índices de CV y BP de los participantes. Madrid et al (2000) citados por Escarbajal et al (2012) indicaron en su estudio el papel relevante que tiene el trabajo en las relaciones familiares ya que una vez se llega al cese laboral la visión del mundo y de la vida en general cambia. Por su parte, en el presente estudio se observó dicha relación y en contraste con los índices de CV y BP hallados, este argumento se aleja de los resultados analizados dado que cerca de la mitad de los participantes (26) laboran actualmente, en consecuencia, no han experimentado significativamente la separación entre lo laboral (militar) y la vida civil. Por lo anterior, se añade que este hecho no ha impactado aún de manera significativa en el entorno familiar actual de los militares jubilados.

Por lo anterior, se pudo evidenciar que el componente ‘familia’ es un factor protector para el envejecimiento activo, conservación de la funcionalidad y la calidad de vida del adulto

mayor (Toro et al; 2020). Buitrago y Padilla (2008), incluyen la autonomía dentro de los factores protectores de esta población, la cual se relaciona directamente con la capacidad y actividad laboral actual de los participantes, al igual que la independencia económica, el alto nivel de escolaridad y como ya se mencionó, la cohesión familiar.

Por otro lado, se sugiere indispensable para los investigadores de la psicología del desarrollo, indagar sobre aspectos actuales que se relacionen con las capacidades y motivaciones del sujeto que atraviesa la jubilación, no como el fin de su vida o actividad laboral, sino como una posible transición hacia nuevos roles laborales. Se sugiere, además, para próximas investigaciones de este tipo, se considere como criterio de exclusión la vida laboral activa y de esta manera poder analizar esta población con la seguridad de que haya experimentado los cambios concernientes a la jubilación y el duelo por el retiro y cese laboral, Toloza et al (2019); Sanabria (2016); Rincón et al (2018).

Finalmente, se concluye con los resultados analizados que el rol del Bienestar Psicológico en la calidad de vida fue positivo, dado que no se presentaron índices de CV por debajo de la media para la muestra general. Asimismo, se concluye que, a mayores índices de BP mayores índices de CV, pues fue representativa y mayormente frecuente (70%, n=39) la calificación alta en los resultados del BP y así se reflejó en la subescala Bienestar emocional de la CV.

Sí bien los resultados y análisis fueron positivos, se recomienda tener en cuenta los limitantes presentados en este estudio, pues aunque la muestra no es despreciable, se presentó poca receptividad y participación por parte de la población, razón por la cual no hubo participantes del sexo femenino, limitando así posibles contrastes significativos en los hallazgos.

Por otro lado, fue corto el tiempo entre la apertura y el cierre en la fase de aplicación de instrumentos por lo que limitó aún más la participación.

Referencias

- Aguilera, M; Pérez. (2016). Revisión bibliográfica sobre el bienestar en adultos mayores jubilados. *Revista Iberoamericana de Psicología: Ciencia y Tecnología*, ISSN-e 2027-1786, Vol. 9, N°. 2, 2016
- Bordignon, N.(2005). El desarrollo psicosocial de Erik Erickson. El diagrama epigenético del adulto. *Revista lasallista de investigación*, 2 (2), 50-62. Recuperado de www.redalyc.org/pdf/695/Resumenes/Abstract_69520210_2.pdf.
- Buitrago Martínez, V., & Padilla Hernández, M. P. (2008). Factores protectores y de riesgo sociofamiliar para la salud mental de la población adulta mayor hospitalizada en la Clínica Nuestra Señora de la Paz durante el segundo semestre de 2007. Retrieved from https://ciencia.lasalle.edu.co/trabajo_social/31
- Carpio, C; Pacheco, V; Flores, C; Canales, C. (2000). Calidad de vida: un análisis de su dimensión psicológica. México. *Revista Sonorense de Psicología*, 2000, vol. 14, No 1 y 2, 3-15. Obtenido de www.researchgate.net/profile/Carlos-Flores-
- Castro, KV (2018). Calidad de vida, bienestar psicológico y expectativas frente a la jubilación en un grupo de funcionarios de la UPB próximos al retiro laboral. Bogotá. Recuperado de: <http://hdl.handle.net/20.500.11912/5343>.
- Constitucion politica. (1991). Obtenido de <https://www.constitucioncolombia.com/titulo7/capitulo-7/articulo217#:~:text=Art%C3%ADculo%20217.,nacional%20y%20del%20orden%20constit>
- Decreto 1793. (2000). Colombia. Obtenido de <https://normativa.colpensiones.gov.co/colpens/docs/decreto/>
- Díaz, D; Rodríguez, R; Blanco, A; Moreno, B. Gallardo, I; Valle, C. & Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de Bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3),

572-577.

Escarbajal de Haro, A. y Martínez de Miguel López, S. (2012). Jubilación, Educación y Calidad de Vida. *Pedagogía Social. Revista interuniversitaria*, (20), 245-272.

Fuñez, M., & García, M. (2017). calidad de vida relacionada con la salud en los militares españoles. Obtenido de https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1887-.

González, R; Arce, R; Valle, A; Fariña, F. (2010). Calidad de vida, bienestar y salud. Obtenido de <ile:///D:/personal/Downloads/CalidaddeVidaBienestarySalud2010.pdf>.

Hermida, Paula Daniela, Tartaglino, María Florencia, Feldberg, Carolina, & Stefani, Dorina. (2017). Jubilación, trastornos psicofisiológicos y bienestar psicológico en una muestra de adultos mayores argentinos. *Ciencias Psicológicas*, 11(2), 213-221.
<https://doi.org/10.22235/cp.v11i2.1498>

Hernández, S. (2017). *Metodología de la investigación - Sexta Edición*.

Ogando, E; Díaz, P; Lora, L. (2021). Relación entre el apoyo social percibido, el bienestar psicológico y el ajuste a la jubilación. Santo Domingo. Recuperado de:
<https://repositorio.unibe.edu.do/jspui/handle/123456789/106>

OMS. (2002). *Calidad de vida*. Obtenido de <https://www.gob.mx/inapam/es/articulos/calidad-de-vida-para-un-envejecimiento>

Resolución 3206 de 2014. Obtenido de <https://www.cancilleria.gov.co/>

Ryff, C; Keyes, C. (1995). The Structure of psychological well-Being. Obtenido de [file:///D:/personal/Downloads/The_Structure_of_Psychological_Well_Being%20es%20\(1\).pdf](file:///D:/personal/Downloads/The_Structure_of_Psychological_Well_Being%20es%20(1).pdf)

Rincón, J., & Riaño, D. (2018). Efectos del proceso de tránsito a la vida civil: una mirada desde los militares en estado de asignación de retiro de Fecolsure reto de trabajo

social en el proceso de acompañamiento individual y familiar. Obtenido de <https://repositorio.unicolmayor.edu.co/bitstream/handle/unicolmayor/4858/PROYECTO%20DE%20GRADO%20MILITARES%20EN%20RETIRO%20FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Romero, A., Brustad, R. y García, A. (2007). Bienestar psicológico y su uso en la psicología del ejercicio, la actividad física y el deporte. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 2(2). 31-52.

Sánchez, A. (2020). Salud familiar y calidad de vida en personal del Ejército y Fuerza Aérea en situación de retiro. Obtenido de <https://repositorioinstitucional.buap.mx/handle/20.500.12371/11204>

Schalock, R., & Verdugo, M. (2007). *Calidad de vida: manual para profesionales de la educación, salud y servicios sociales*. Obtenido de https://www.researchgate.net/profile/MiguelVerdugo/publication/283211086_Calidad_de_Vida/links/562e0c4a08aef25a2443.

Tolosa, J. Villamarín. Efectos del proceso de tránsito a la vida civil: una mirada desde los militares en estado de asignación de retiro de – fecolsure, retos de trabajo social en el proceso de acompañamiento individual y familiar. 2019. Obtenido de [PROYECTO DE GRADO MILITARES EN RETIRO FINAL.pdf \(unicolmayor.edu.co\)](#)

Toro, S; Myorga, W; Toro, V. (2020). Familia como factor protector para la conservación de la capacidad funcional en adultos mayores. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria de Ciencias de la Salud Salud y Vida* 4(8):171. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/347322898_Familia_como_factor_protector_para_la_conservacion_de_la_capacidad_funcional_en_adultos_mayores

Vanegas, J., & Aponte, D. (2020). Calidad de vida de los soldados profesionales en retiro y pensionados en Colombia. Obtenido de

<https://repository.unimilitar.edu.co/bitstream/handle/10654/36960/VanegasTrianaJo/>

Victoria, C. (2005). El bienestar psicológico: dimensión subjetiva de la calidad de vida. Revista electrónica de psicología Iztacala Cuba.

Anexos**Anexo 01***Dimensiones centrales de la calidad de vida*

(Schalock y Verdugo, 2002), tomado de Verdugo, Schalock, et al. *En Calidad de vida*, cap. 19.

Dimensión	Tesis
Bienestar emocional (BE)	Hace referencia a sentirse seguro, sin agobios, no estar nervioso. Se evalúa mediante los indicadores: satisfacción, autoconcepto, ausencia de estrés o sentimientos negativos.
Relaciones interpersonales (RI)	Relacionarse con distintas personas, tener amigos y llevarse bien con la gente. Sus indicadores de medición son los siguientes: relaciones sociales, tener amigos claramente identificados, relaciones familiares, contactos sociales positivos y gratificantes, relaciones de pareja y sexualidad.
Bienestar material (BM)	Tener suficiente dinero para comprar lo que se necesita y desea tener, tener una vivienda y lugar de trabajo adecuados. Los indicadores evaluados son: Vivienda, Lugar de trabajo, Salario (Pensión, Ingresos), Posesiones (bienes materiales), Ahorros (o posibilidad de acceder a caprichos).

Desarrollo personal (DP)	Se refiere a la posibilidad de aprender distintas cosas, tener conocimientos y realizarse personalmente. Se mide mediante los indicadores: Limitaciones/capacidades, Acceso a nuevas Tecnologías, Oportunidades de aprendizaje, Habilidades relacionadas con el trabajo (u otras actividades) y Habilidades funcionales (competencia personal, conducta adaptativa, comunicación).
Bienestar físico (BF)	Tener buena salud, sentirse en buena forma física, tener hábitos de alimentación saludables. Incluye los indicadores: Atención Sanitaria, Sueño, Salud y sus alteraciones, Actividades de la vida diaria, Acceso a ayudas técnicas y Alimentación.
Autodeterminación (AU)	Decidir por sí mismo y tener oportunidad de elegir las cosas que quiere, cómo quiere que sea su vida, su trabajo, su tiempo libre, el lugar donde vive, las personas con las que está. Los indicadores con los que se evalúa son: Metas y Preferencias Personales, Decisiones, Autonomía y Elecciones.

Inclusión social (IS)	Ir a lugares de la ciudad o del barrio donde van otras personas y participar en sus actividades como uno más. Sentirse miembro de la sociedad, sentirse integrado, contar con el apoyo de otras personas. Evaluado por los indicadores: Integración, Participación, Accesibilidad y Apoyos.
Derechos (DR)	Ser considerado igual que el resto de la gente, que le traten igual, que respeten su forma de ser, opiniones, deseos, intimidad, derechos. Los indicadores utilizados para evaluar esta dimensión son: Intimidad, Respeto, Conocimiento y Ejercicio de derechos.

Anexo 02

Puntuaciones altas y bajas del bienestar psicológico.

Keyes, et al (2002) de Ryff, et al (1995)

Dimensión	Puntuación alta	Puntuación baja
Autoaceptación	Posee una actitud positiva hacia sí mismo; reconoce y acepta múltiples aspectos de sí mismo.	Se siente insatisfecho consigo mismo, está decepcionado con lo que ha ocurrido en la vida pasada, está preocupado por determinadas cualidades personales, desea ser diferente de lo que es.

Vínculos psicosociales	<p>Mantiene relaciones cálidas, satisfactorias y de confianza con los demás; se preocupa por el bienestar de los demás; es capaz de mostrar una gran empatía, afecto e intimidad; comprende las ventajas y desventajas de las relaciones humanas.</p> <p>Tiene sensación de dominio y competencia en la gestión del entorno, controla una compleja serie de actividades externas; aprovecha eficazmente las oportunidades del entorno; es capaz de elegir o crear contextos adecuados a las necesidades y valores personales.</p>	<p>Tiene pocas relaciones estrechas y de confianza, le resulta difícil mostrarse afectuoso, abierto y preocupado por los demás; está aislado y frustrado en las relaciones interpersonales, no está dispuesto a mantener vínculos.</p> <p>Tiene dificultades para gestionar los asuntos cotidianos, se siente incapaz de cambiar o mejorar el contexto que la rodea, no es consciente de las oportunidades que se le presentan, carece de sensación de control sobre el mundo exterior.</p>
Autonomía	<p>Es autodeterminado e independiente, capaz de resistirse a las presiones sociales para pensar y actuar en determinadas maneras; regula el comportamiento desde adentro; se evalúa a sí mismo según criterios personales.</p>	<p>Le preocupa las expectativas y evaluaciones de los demás, confía en los juicios de los demás para tomar decisiones importantes, se adapta a las presiones sociales para pensar y actuar en determinadas maneras.</p>

Proyectos	<p>Tiene metas en la vida y un sentido de dirección, siente que la vida presente y pasada tiene sentido; tiene creencias que le dan un propósito en la vida; tiene metas y objetivos para vivir.</p> <p>Tiene un sentimiento de desarrollo continuo; se ve así mismo creciendo y expandiéndose, está abierto a nuevas experiencias, tiene la sensación de estar realizando su potencial, ve mejoras en sí mismo y en su comportamiento con el tiempo, está cambiando de manera que refleja más autoconocimiento y eficacia.</p>	<p>Carece de sentido de la vida, tiene pocos objetivos o metas, carece de sentido de la dirección, no ve un propósito en la vida pasada; no tiene perspectivas o creencias que den sentido a la vida.</p> <p>Tiene una sensación de estancamiento personal, carece de sensación de mejora o expansión en el tiempo, se siente aburrido y desinteresado con la vida, se siente incapaz de desarrollar nuevas actitudes o comportamientos.</p>
-----------	---	--

Anexo 03

Procedimiento de la investigación.

Fases	procedimiento
Análisis de la unidad de estudio	Selección y análisis de la unidad de estudio.
Selección de instrumentos recolección de datos	Selección de los instrumentos dirigidos a cada variable para la recolección de los datos en modalidad virtual. (estructuración de la metodología)

Acercamiento a la población

Solicitud mediante permisos para acceder a la población realizando las coordinaciones necesarias con un teniente activo y un suboficial jubilado, ambos de la Fuerza Aérea. Por medio del suboficial y gracias a su vínculo con una asociación de militares retirados en la ciudad de barranquilla, se pudo acceder a una parte de los participantes.

Se coordina por medio de un coronel retirado del ejército, presidente de Acore (Asociación colombiana de oficiales en retiro de las fuerzas militares) sede Pereira, una reunión con algunos de sus integrantes para exponer la actividad y difundir el link entre estos.

Luego del acceso a la población, se procede a coordinar fechas de aplicación con las dos personas anteriormente mencionadas, quienes se convierten en intermediarios para transmitir a la población seleccionada la información conveniente antes de la fecha de aplicación.

Aplicación de instrumentos de recolección de información

Una vez llegada la fecha de aplicación, se hace contacto con los participantes quienes de manera voluntaria han aceptado participar del ejercicio investigativo. Vía whatsapp se hace llegar el link que está compuesto por consentimiento informado, estudio sociodemográfico y dos encuestas que corresponden a los dos instrumentos evaluativos, elegidos previamente y direccionados a medir las variables de estudio propuestas (calidad de vida y bienestar psicológico). La aplicación se

realiza la primera semana del mes abril de 2023.

Interpretación de la información recolectada

Posterior a la aplicación de los instrumentos, éstos fueron calificados de acuerdo a los baremos y corrección correspondiente. Dichos datos son trasladados a una base de datos en el programa estadístico Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versión 26, donde se aplica el Coeficiente de Correlación de Spearman (Rho), con el propósito de correlacionar ambas variables. Seguidamente la presentación y organización de los datos se realizó mediante tablas de frecuencias y gráficos de barras. Finalmente se procedió a la interpretación de los resultados.

Anexo 04*Formato de consentimiento informado***CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Yo _____, identificado (a) con cédula de ciudadanía número _ de la ciudad de _____, declaro que se me ha informado con antelación acerca del proyecto de investigación denominado “El impacto del bienestar psicológico en la calidad de vida de los jubilados militares de Colombia” en el cual se realizará la aplicación de los instrumentos evaluativos “escala Gencat” destinada a evaluar la calidad de vida Y “escala EBP” encargada de evaluar el bienestar psicológico. Esta investigación será realizada por la estudiante María Angélica Marín Osorio, identificada con cédula de ciudadanía número 1088340409 de la ciudad de Pereira; quien se encuentra cursando noveno semestre en el programa de psicología, en la Universidad Católica de Pereira. La actividad que se realizará cuenta con la asesoría y supervisión de la psicóloga y asesora Danna Michelle Guevara prieto.

Se me ha aclarado que la información suministrada durante el proceso es de carácter confidencial y no se hará una retroalimentación acerca de los resultados, sin embargo

Nosotros queremos que usted conozca que:

- La autorización para participar en esta actividad investigativa es absolutamente voluntaria. Esto quiere decir, que si usted lo desea puede negarse a ser partícipe.
- Esto no es un examen, entonces no hay respuestas correctas ni incorrectas
- Este es un ejercicio investigativo en el que las respuestas que usted consigne serán anónimas
- No recibirá beneficio personal de ninguna clase por la participación en esta actividad, ni retribución económica alguna.

Procedimiento

En este proyecto de investigación, los jubilados de las distintas instituciones militares de Colombia recibirán de manera virtual diferentes encuestas en las que encontrarán preguntas de fácil contestación, para la escala de Gencat la cual mide el grado de calidad de vida, se encontrarán 65 ítems, con valoraciones que van desde 1 hasta 5. Para la escala de bienestar psicológico se encontrarán cada uno.

La información obtenida en el proyecto de investigación será sometida a un proceso de análisis que será plasmado en un trabajo académico.

Después de haber leído detenidamente toda la información contenida en este documento, en relación con el proyecto de investigación denominado “Contribución de las interacciones socio-emocionales en el aprendizaje transformativo en un aula de matemáticas de estudiantes en pregrado de ingeniería”, y de haber recibido de la estudiante las explicaciones verbales sobre la misma, así como respuestas satisfactorias a mis inquietudes he decidido de forma libre, consciente y voluntaria aceptar participación.

Nombre, firma y documento de identidad del participante:

Nombre

Firma C.C.

BIENESTAR PSICOLÓGICO EN LA CALIDAD DE VIDA

Anexo 05

Puntuación más alta y más baja de los I. CV, respecto a la muestra

Perfil de Calidad de Vida										
Percentil	BE	RI	BM	DP	BF	AU	IS	DR	índice CV.	Percentil
99	16-20	16-20	16-20	16-20	16-20	16-20	16-20	16-20	>130	99
95	15	15	15	15	15	15	15	15	122-130	95
90	14	14	14	14	14	14	14	14	118-121	90
85	13	13	13	13	13	13	13	13	114-117	85
80									112-113	80
75	12	12	12	12	12	12	12	12	110-111	75
70									108-109	70
65	11	11	11	11	11	11	11	11	106-107	65
60									104-105	60
55									102-103	55
50	10	10	10	10	10	10	10	10	100-101	50
45									98-99	45
40									96-97	40
35	9	9	9	9	9	9	9	9	94-95	35
30									92-93	30
25	8	8	8	8	8	8	8	8	89-91	25
20									86-88	20
15	7	7	7	7	7	7	7	7	84-85	15
10	6	6	6	6	6	6	6	6	79-83	10
5	5	5	5	5	5	5	5	5	68-78	5
1	1-4	1-4	1-4	1-4	1-4	1-4	1-4	1-4	<68	1

BIENESTAR PSICOLÓGICO EN LA CALIDAD DE VIDA