

## **Título**

# **BIENESTAR PSICOSOCIAL Y SATISFACCIÓN CON LA VIDA EN ESTUDIANTES MILITARES.**

## **Autores**

Delfino, Gisela. I., Muratori, Marcela. & Zubieta, Elena. M.

**Gisela I. Delfino** es doctora en Psicología (UBA) y licenciada en Psicología (UBA). Profesora regular del Instituto Universitario del Ejército e Investigadora del CONICET. E-mail: giseladelfino@conicet.gov.ar

**Marcela Muratori** es licenciada en Psicología (UCA). Profesora regular del Instituto Universitario del Ejército y becaria doctoral de investigación del CONICET.

**Elena M. Zubieta** es doctora en Psicología (UPV, España) y licenciada en Sociología (UBA). Profesora regular de la Facultad de Psicología de la Universidad de Buenos Aires e Investigadora del CONICET.

## **Resumen**

Si bien el ámbito militar siempre ha sido un campo de importancia para la psicología, se observa que la mayoría de los estudios versan sobre la psicopatología, la psicología clínica y la psicología de la personalidad de los militares. Es así como son pocos los trabajos que centran su interés en el día a día, y sobre todo en los aspectos positivos de la vida militar. Este estudio explora el estado de salud mental, en términos de satisfacción con la vida, bienestar psicológico y bienestar social, de un grupo de estudiantes universitarios (n=394) pertenecientes al Colegio Militar de la Nación. A nivel general, se evidencia una alta satisfacción con la vida y un funcionamiento positivo en términos de bienestar psicosocial. Se discuten los resultados y se destacan líneas para futuras investigaciones.

**Palabras clave:** bienestar social, adaptación social, integración social, control social, alienación social.

## **Introducción**

Si bien el ámbito militar siempre ha sido un campo de importancia para la psicología, se observa que la mayoría de los estudios versan sobre la psicopatología, la psicología clínica y la psicología de la personalidad de los militares (Magaz, Sandín, Chorot & Santed, 2004). Es así como son pocos los trabajos que centran su interés en el día a día, y sobre todo en los aspectos positivos de la vida militar. Explorar estos aspectos se vuelve fundamental por varias razones.

En primer lugar, el trabajo militar es un espacio que, comparado con muchos de los trabajos realizados por civiles, demanda condiciones no sólo físicas sino también psicológicas específicas (Skomorovsky, 2013; Sümer & Sümer, 2007). Esto se debe a que los militares deben afrontar ciertas demandas y situaciones adversas dentro de las que se encuentran las relocalizaciones frecuentes, viviendas temporales, separaciones, participación en actividades potencialmente peligrosas, entre otras (Burrell, Adams,

Durand, & Castro, 2006). Estos estresores tienen consecuencias no solo en la persona del militar sino también en el núcleo familiar (Sudom, 2010).

En segundo lugar, dado que gran parte de lo que caracteriza a los soldados es el hecho de que son jóvenes, saludables y resilientes, es necesario que existan estudios e intervenciones basadas en la psicología positiva. Esto posibilitaría el desarrollo de estrategias más efectivas a fin de aumentar y/o mantener la resiliencia y de mayores (o más efectivas) aptitudes y habilidades para afrontar el impacto emocional que pudiera generar un trauma, en el caso que lo haya. Además, el estudio de estos factores es de suma importancia ya que pueden influir, además de en la calidad de vida, en el desempeño de sus tareas y en la eficacia de la organización en su conjunto (Osca, González-Camino, Bardera & Peiró, 2003). Por ende, entender y conocer las fortalezas y el rol del carácter en la adaptación y funcionamiento en todos los espectros del entrenamiento militar y sus operaciones podría llevar al éxito de los soldados (Matthews, 2008)

Teniendo en cuenta estas consideraciones, este estudio pretende explorar el estado de salud mental de un grupo de estudiantes universitarios pertenecientes al Colegio Militar de la Nación.

La definición de salud propuesta por la Organización Mundial de la Salud indica que ésta no sólo se trata de un estado caracterizado por la ausencia de enfermedad, sino por la presencia de «algo positivo» (Ryff & Singer, 1998; OMS, 1948). Para concretar en qué consiste este estado positivo, se ha definido la salud mental como un “conjunto de síntomas de hedonía y funcionamiento positivo operativizado por medidas de bienestar subjetivo, bienestar psicológico y bienestar social” (Díaz, Blanco, Horcajo & Valle, 2007, p. 286).

La felicidad, junto a la satisfacción con la vida, son los principales indicadores del bienestar subjetivo. Por un lado, la felicidad implica altos niveles de emociones y estados de ánimo placenteros y/o positivos, bajos niveles de emociones y estados de ánimo displacenteros y/o negativos y, por otro lado, una alta satisfacción con la vida refiere a las creencias y sentimientos de los individuos sobre si tienen una vida deseable y gratificante (Diener, 2012). Es decir, trata el cómo y el porqué las personas experimentan su vida de forma positiva, incluyendo en dicha experiencia juicios cognitivos y reacciones afectivas (Diener, 1994). La satisfacción con la vida es un proceso crítico-cognitivo (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985) que refiere a cuanto le gusta o cuan satisfecha está la persona con la vida que lleva (Veenhoven, 1994). Estos juicios respecto a cuan satisfecho está uno con su vida actual dependen, en gran medida, de la comparación entre lo que una persona ha logrado y sus expectativas (Diener et al., 1985). Asimismo, esta evaluación puede ser acerca de la satisfacción en términos globales, es decir, la vida como un todo, o la satisfacción en dominios determinados (en áreas específicas tales como familia, amigos, trabajo, ingresos, etc.) (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999).

En cambio, los estudios del bienestar psicológico centran el interés en el desarrollo personal de los individuos, en el estilo y manera de afrontar los retos vitales, en el esfuerzo y el afán por conseguir metas (Ryff, 1989). Según Ryan y Deci (2001), enfatizan el proceso y la consecución de aquellos valores que hacen a los individuos sentirse vivos y auténticos, que los hace crecer como personas e individuos y no tanto a

las actividades que brindan placer o apartan del dolor. Ryff (1989), propuso seis dimensiones para evaluar el bienestar psicológico. Éstas son:

- 1) Autoaceptación: implica tener una actitud positiva hacia uno mismo y hacia la vida pasada. Las personas intentan sentirse bien consigo mismas incluso siendo conscientes de sus propias limitaciones.
- 2) Relaciones positivas con otras personas: se refiere a la posibilidad de generar un vínculo cálido y satisfactorio. La gente necesita mantener relaciones sociales estables y tener amigos en los que pueda confiar.
- 3) Autonomía: tiene que ver con la necesidad independencia y autorregulación del comportamiento. Para poder sostener su propia individualidad en contextos sociales diversos, las personas deben gozar de autodeterminación y mantener su independencia y autoridad personal. La autonomía se asocia a la resistencia a la presión social.
- 4) Dominio del entorno: tiene que ver con la habilidad personal para elegir o crear entornos favorables para satisfacer los deseos y necesidades propias. Se relaciona con la sensación de control sobre el mundo y de influencia sobre el contexto.
- 5) Propósito en la vida: se refiere al poseer metas y objetivos que permiten dotar la vida de cierto sentido a su vida.
- 6) Crecimiento personal: indica el interés por desarrollar potencialidades, crecer como persona y llevar al máximo las propias capacidades.

Por último, el bienestar social refiere a la relación de las personas con el entorno y de cómo éste les asegura su bienestar, de criterios relacionales y microsociales que la sociedad debe ofrecer a la persona para que logre satisfacer sus necesidades (Páez, 2007). El bienestar social está compuesto por cinco dimensiones (Keyes, 1998):

- 1) Integración social: implica la evaluación de la calidad de las relaciones que se mantiene con la sociedad y con la comunidad. Las personas con alto bienestar social se sienten parte de la sociedad, cultivan el sentimiento de pertenencia y tienden lazos sociales con la familia, amigos, vecinos, etc.
- 2) Aceptación social: indica la presencia de confianza, aceptación y actitudes positivas hacia otros, como atribución de honestidad, bondad, amabilidad, capacidad, y la aceptación de los aspectos positivos y negativos de nuestra propia vida.
- 3) Contribución social: tiene que ver con el sentimiento de utilidad, de que se es un miembro vital de la sociedad, que se tiene algo útil que ofrecer al mundo. Es sinónimo de utilidad, provecho, eficacia y aportación al bien común.
- 4) Actualización social: se refiere a la concepción de que la sociedad y las instituciones que la conforman son entes dinámicos, se mueven en una determinada dirección a fin de conseguir metas y objetivos de los que podemos beneficiarnos -confianza en el progreso y en el cambio social-. Confianza en el futuro de la sociedad, en su potencial de crecimiento y de desarrollo, en su capacidad para producir bienestar.
- 5) Coherencia social: se relaciona con la percepción de la cualidad, organización y funcionamiento del mundo social, e incluye la preocupación por enterarse de lo que ocurre en el mundo. La sensación de que se es capaz de entender lo que sucede a nuestro alrededor.

Estas doce dimensiones, construidas por la satisfacción con la vida (Diener, Emmons, Larsen & Griffn, 1985), las seis dimensiones de bienestar psicológico (Ryff, 1989) y las 5 dimensiones de bienestar social (Keyes, 1998), pueden tomarse como indicadores de salud mental (Keyes, 2005).

Sobre la base de lo hasta aquí expuesto, se realizó un estudio empírico descriptivo con el objetivo de explorar en los niveles de bienestar subjetivo, psicológico y social en cadetes del Colegio Militar de la Nación, así como también evaluar la incidencia de variables sociodemográficas.

## **Método**

### *Participantes*

La muestra fue no probabilística intencional y estuvo compuesta por 394 cadetes. De forma consistente con la población del Colegio Militar, estuvo conformada por 352 (89,3%) hombres y 42 (10,7%) mujeres con edades entre 18 y 35 años, un promedio de 21,93 años (SD= 2,502) y una mediana de 21,50 años. El 79,2% (312) se encontraba cursando segundo año y el 19,3% (76) cuarto año (6 sujetos no contestaron a la pregunta). La distribución respecto arma o especialidad se detalla en el Tabla 1.

Tabla 1  
*Cadetes encuestados según arma o especialidad*

	Frecuencia	Porcentaje
<b>Armas</b>		
Infantería	129	32,7
Caballería	68	17,3
Artillería	52	13,2
Ingeniería	48	12,2
Comunicaciones	28	7,1
<b>Especialidades</b>		
Intendencia	33	8,4
Arsenales	26	6,6
No contestó	10	2,5

### ***Instrumento***

Se aplicaron las siguientes escalas:

**Escala de satisfacción con la vida** (Diener et al., 1985): compuesta por cinco ítems (a de Cronbach = ,84), evalúa el grado de satisfacción con la vida en general. El sujeto, en un continuo de 1 (no, en absoluto) a 7 (sí, completamente) debe indicar hasta qué punto se encuentra de acuerdo o en desacuerdo con las siguientes frases: *Mi vida, en casi todo, responde a mis aspiraciones; Las condiciones de mi vida son excelentes; Estoy satisfecho con mi vida; Hasta el momento, he conseguido las cosas importantes que quiero en la vida; y Si pudiera volver a vivir mi vida, no cambiaría casi nada.*

**Escala de bienestar psicológico de Ryff** (Diaz et al., 2006): expone criterios privados de evaluación de un buen funcionamiento psicológico. Se centra el interés en el desarrollo personal, en el estilo y manera de afrontar los retos vitales, en el esfuerzo y el afán por conseguir metas. Cuenta con 39 ítems en forma de afirmaciones como: Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas; A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones; No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente; Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga; Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar

para hacerlos realidad; En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo. Los participantes deben responder utilizando un formato de respuesta con opciones comprendidas entre 1 (totalmente en desacuerdo) y 6 (totalmente de acuerdo). Mide las seis dimensiones o atributos positivos del bienestar psicológico (autoaceptación: 6 ítems,  $\alpha = ,67$ ; relaciones positivas: 6 ítems,  $\alpha = ,76$ ; autonomía: 8 ítems,  $\alpha = ,57$ ; dominio del entorno: 6 ítems,  $\alpha = ,56$ ; crecimiento personal: 7 ítems,  $\alpha = ,66$  y propósito en la vida: 6 ítems,  $\alpha = ,80$ ).

**Escala de bienestar social de Keyes**(Blanco & Díaz, 2005): expone criterios públicos e interpersonales de evaluación de un buen funcionamiento psicológico. Está compuesta por 33 ítems en forma de afirmaciones como: *Siento que soy una parte importante de mi comunidad; Creo que no se debe confiar en la gente; Creo que puedo aportar algo al mundo; Para mí el progreso social es algo que no existe; No entiendo lo que está pasando en el mundo*, con un continuo de respuesta de 1 (totalmente en desacuerdo) a 5 (totalmente de acuerdo). Evalúa la percepción que las personas tienen sobre los cinco aspectos del entorno social que facilitan su bienestar: integración social (7 ítems,  $\alpha = ,72$ ), aceptación social (8 ítems,  $\alpha = ,81$ ), contribución social (6 ítems,  $\alpha = ,77$ ), actualización social (6 ítems,  $\alpha = ,62$ ) y coherencia social (6 ítems,  $\alpha = ,54$ ).

### ***Procedimiento***

La aplicación del cuestionario se realizó de forma colectiva. Los participantes fueron invitados a participar voluntariamente y de forma anónima.

### ***Análisis de los datos***

Se trabajó con el paquete estadístico SPSS 17.0. Se efectuaron análisis descriptivos y diferencias de media.

### **Resultados**

Los participantes exhiben niveles altos de **satisfacción con la vida**. En una escala de 1 (nada en absoluto) a 7 (completamente) la media obtenida es de 5,42 (SD=1,17), indicando que en promedio los cadetes están entre algo y bastante satisfechos con su vida. De hecho, sólo un 11,3% señaló tener algún grado de insatisfacción con su vida (puntuaciones menores a 4), el 75% obtiene puntuaciones por encima de 4,8 puntos y un 32,5% entre 6 y 7 puntos.

En lo que hace al **bienestar psicológico**, las puntuaciones obtenidas indican, en general, buenos niveles, con medias entre 4,82 y 4,17, en una escala de 1 (totalmente negativo) a 6 (totalmente positivo). La vivencia que se manifiesta respecto del propósito en la vida (4,82; SD=,91), el crecimiento personal (4,52; SD=,83), la auto-aceptación (4,52; SD =,85), el dominio del entorno (4,45; SD =,82), las relaciones positivas (4,44; SD =1,04) y la autonomía (4,17; SD = ,78) es casi óptima. Específicamente, el porcentaje de cadetes que refiere valores positivos (mayores a 3,5 puntos) en bienestar psicológico asciende a: 77,3% para autonomía, 78,8% para relaciones positivas, 84,4% para auto-aceptación y dominio del entorno, 85,6% propósito en la vida y 87,7% para crecimiento personal.

Al analizar las cinco dimensiones del **bienestar social**, se verifica, en una escala de 1 (totalmente negativo) a 5 (totalmente positivo), un alto bienestar en las dimensiones de contribución social (4,12; SD =,73), integración social (3,78; SD=,67), coherencia social (3,64; SD=,64) y actualización social (3,30; SD=,71), mientras que la aceptación

social (2,97; SD=,77) exhibe una puntuación relativamente baja. De hecho, más de un 80% obtiene valores positivos (mayores a 3) en integración social (89,9%) y coherencia social (84,5%), mientras que un 70,7% lo hace en actualización social y un 65,9% en contribución social. Para el caso de la aceptación social, esta cifra sólo asciende a la mitad los participantes (52,2%).

### ***Diferentes perfiles según sexo y curso***

Se halló que los **hombres** presentan mayores niveles de **integración social** y **aceptación social** que las mujeres (Integración social:  $t(384) = 3,215$ ;  $p = ,001$ . Hombres = 3,8254. Mujeres = 3,4679. Aceptación social:  $t(383) = 2,340$ ;  $p = ,020$ . Hombres = 2,9978. Mujeres = 2,7000).

Por otro lado, se verificó que a mayor edad mayor es la puntuación obtenida en la dimensión autonomía del bienestar psicológico ( $r(383) = ,113$ ;  $p = ,028$ ). La misma tendencia se encontró al comparar la puntuación obtenida en autonomía en los estudiantes de 2do año (4,1086) con los de 4to año (4,3733.  $t(375) = -2,644$ ;  $p = ,009$ ). Se efectuó un análisis univariante introduciendo la dimensión autonomía como variable dependiente, el año de cursada como factor fijo y la edad como covariable y pudo verificarse que es el **año de cursada** y no la edad lo que lleva a una mayor **autonomía** ( $F(2, 374) = 5,020$ ;  $p = ,007$ . Edad:  $F(1, 374) = 3,011$ ;  $p = ,084$ . Año de cursada:  $F(1, 374) = 4,505$ ;  $p = ,034$ ).

Por último, se constató que los estudiantes de 4to año (3,7844) en comparación con los de 2do año (3,5991) también presentan puntuaciones más altas en la dimensión **coherencia del bienestar social**.

No se encontraron diferencias en función del arma o la especialidad.

### **Discusión**

De los estudiantes consultados, nueve de cada diez afirmó estar satisfecho con su vida, al tiempo que uno de cada tres dijo estar muy satisfecho. Según Keyes (2005) para un funcionamiento positivo se requiere puntuaciones elevadas en seis o más de las once escalas de bienestar psicológico y social. Los participantes analizados mostraron mayoritariamente puntuaciones altas en diez de las once dimensiones evaluadas, exhibiendo un mejor funcionamiento en las dimensiones de auto-aceptación, dominio del entorno, propósito en la vida, crecimiento personal, integración social y coherencia social, seguido por las dimensiones de relaciones positivas, autonomía, actualización social y contribución social. Así, los participantes en su gran mayoría, presentan una actitud positiva hacia ellos mismos y hacia lo que han hecho en sus vidas hasta el momento, sienten que tienen un control adecuado del contexto para poder elegir o crear entornos favorables para satisfacer sus deseos o necesidades, poseen metas y objetivo que permiten darle sentido sus vidas, se interesan de desarrollar sus potencialidades y crecer como personas, se sienten parte de la sociedad con lazos sociales como familia y amigos, y se preocupan por lo que sucede en el mundo y buscan entenderlo. Si bien con un poco menos de fuerza entre todos los participantes, los estudiantes indagados también señalaron ser capaces de generar vínculos positivos, satisfactorios y estables, teniendo amigos en quienes pueden confiar, indicaron contar con autodeterminación, independencia y autoridad personal para resistir la presión social a fin de sostener su propia individualidad en distintos contextos sociales, exhibieron confianza en el progreso, en el cambio social y en el futuro de la sociedad, al tiempo que reportaron

sentirse útiles miembros vitales de la sociedad, con algo que ofrecer al mundo y al bien común.

La aceptación social fue la única dimensión del bienestar (vertiente social) en la que sólo la mitad de los participantes obtuvieron puntuaciones elevadas. Esta dimensión, indica la presencia de confianza, aceptación y actitudes positivas hacia otros, como atribución de honestidad, bondad, amabilidad, capacidad, y la aceptación de los aspectos positivos y negativos de nuestra propia vida.

El nivel de satisfacción con la vida reportado por los estudiantes analizados coincide con lo que marcan los estudios previos en general, por ejemplo, según la Encuesta Mundial de Valores (WVS, 2005-2007) en un escala de 1 a 10, el 59% de la población mundial presenta puntuaciones entre 7 y 10. En el mismo sentido, un estudio anterior (Zubieta & Delfino, 2010) con estudiantes universitarios no militares, halló altos índices en satisfacción con la vida y bienestar psicológico pero puntuaciones claramente más bajas en bienestar social que las encontradas en la población aquí analizada. Futuras indagaciones que contemplen población civil y militar podrán profundizar este punto. No obstante, parecería ser que la socialización militar colabora en el incremento de la autonomía y la percepción de coherencia social siendo que se detectaron diferencias significativas entre los estudiantes de 2do y 4to año, a favor de los últimos.

Otro punto interesante que queda abierto para futuros análisis es el de las diferencias de género en torno al bienestar. En el estudio de Zubieta y Delfino (2010), las mujeres presentaban puntuaciones significativamente más altas que sus pares hombres en: dominio del entorno, propósito en la vida, integración social, contribución social y actualización social. No obstante, en el estudio aquí reportado estas diferencias a favor de las mujeres no se mantienen y son los hombres quienes presentan índices significativamente mayores en aceptación social y en integración social, invirtiendo en esta última dimensión lo hallado en el estudio ya referido. Aunque es difícil de establecer, es posible que esta disparidad pueda deberse a distinta distribución muestral en términos de género en uno y otro estudio (en Zubieta & Delfino, 2010 las mujeres representaban un 75%).

Civitello (1999 en López, Osca & Rodríguez, 2008), en un estudio llevado a cabo en una Base Aérea de Washington, encuentra que las principales causas de estrés entre los militares son las provocadas por las relaciones sociales y la evaluación del rendimiento.

En este trabajo se busco contribuir al conocimiento del bienestar psicosocial de los estudiantes universitarios del Ejército a fin de contar con una medida general de salud mental de esta población. Dado que la profesión militar es una ocupación de alto riesgo, agotadora debido principalmente a la cantidad de situaciones estresantes a las que el personal está expuesto y que conlleva además de los riesgos físicos, otros como estar en estado de alerta durante largos períodos de tiempo o no poder quejarse o presentar debilidad cuando las condiciones son duras e insostenibles (cf. López et al., 2008), en posteriores trabajos sería interesante utilizar análisis longitudinales para conocer la evolución del bienestar psicosocial en el personal de fuerzas armadas, teniendo en cuenta que se sabe (cf. Osca, González-Camino, Bardera & Peiró, 2003) que estos factores pueden influir, además de en la calidad de vida de la tropa, en el desempeño de sus tareas, y en definitiva, en la eficacia de la organización en su conjunto.

## Referencias

- Botero García, C. (2005). Efectividad de una intervención cognitivo-conductual para el trastorno por estrés postraumático en excombatientes colombianos. *Universitas Psychologica*, 4(2), 205-219.
- Burrell, L. M., Adams, G. A., Durand, D. B. & Castro, C. A. (2006). The impact of military lifestyle demands on well-being, Army, and family outcomes. *Armed Forces & Society*, 33, 43–58.
- Díaz, D., Blanco, A., Horcajo, J. & Valle, C. (2007). La aplicación del modelo del estado completo de salud al estudio de la depresión. *Psicothema*, 19(2), 286-294.
- Diener, E. (1994). El bienestar subjetivo. *Intervención Psicosocial*, 3, 67-113.
- Diener, E. (2012). New findings and the future directions for Subjective Well-Being Research. *American Psychologist*, 67(8), 590-597.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Keyes, C. (1998). Social Well-Being. *Social Psychology Quarterly*, 61, 121-140.
- Keyes, C. (2005). Mental Illness and/or Mental Health? Investigating Axioms of the Complete State Model of Health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(3), 539 –548. DOI: 10.1037/0022-006X.73.3.539.
- López, B., Osca, A. & Rodríguez, M. F. (2008). Estrés de rol, implicación con el trabajo y burnout en soldados profesionales españoles. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 40(2), 293-304.
- Magaz, A., Sandín, B., Chorot, P. & Santed, M. A. (2004). Análisis bibliométrico sobre la psicopatología y psicología clínica en el ámbito militar. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 9(3), 231-241.
- Matthews, M. D. (2008). Toward a Positive Military Psychology. *Military Psychology*, 20, 289-298.
- Organización Mundial de la Salud (1948). World Health Organization Constitution. En *Basic Documents*. Ginebra. Suiza: OMS.
- Osca, A., González-Camino, G., Bardera, P. & Peiró, J. M. (2003). Estrés de rol y su influencia sobre el bienestar psíquico y físico en soldados profesionales. *Psicothema*, 15(1), 54-57.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Ryff, C. & Singer, B. (1998). The contours of positive health. *Psychological Inquiry*, 9(11), 1-28
- Skomorovsky, A. (2013). Psychological Well-Being of Canadian Forces Officer Candidates: The Role of Personality and Coping Strategies. *Military Psychology*, 25(1), 3-12.
- Sümer, H. C. & Sümer, N. (2007). Personality and Mental Health: How Related Are They within the Military Context? *Military Psychology*, 19(3), 161–174.
- Sudom, K. (2010). Quality of life among military families: Results from the 2008/2009 survey of Canadian Forces spouses (DGMPPRA TM 2010–017). Ottawa, ON:



Defence R&D Canada. Recuperado desde:  
[https://www.cfpsa.com/en/AboutUs/PSP/DMFS/FamilyResearch/Documents/DGPRAM/Quality%20of%20Life/QOL\\_Survey\\_Spouses.pdf](https://www.cfpsa.com/en/AboutUs/PSP/DMFS/FamilyResearch/Documents/DGPRAM/Quality%20of%20Life/QOL_Survey_Spouses.pdf)

- Vallejo Samudio, A. R. & Terranova Zapata, L. M. (2009). Estrés Postraumático y Psicoterapia de Grupo en Militares. *Terapia Psicológica*, 27(1), 103-112.
- Veenhoven, R. (1994). El estudio de la satisfacción con la vida. *Intervención Psicosocial*, 3, 87-116.
- Zubieta, E. M. & Delfino, G. I. (2010). Satisfacción con la vida, bienestar psicológico y bienestar social en estudiantes universitarios de Buenos Aires. *Anuario de Investigaciones*, 17, 277-283.