



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de Psicología

“AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN RECLUSAS DE UN ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE TRUJILLO”

Tesis para optar el título profesional de:

Licenciada en Psicología

Autora:

Bach. Leslie Janina Benites Polo

Asesora:

Mg. Lorena Frías Saavedra

Trujillo - Perú

2020

DEDICATORIA

En primer lugar, agradecer a Dios quien tengo siempre presente en mí, quien me brinda un día más de vida para disfrutarlo con mi familia y las personas a quien amo.

A mis padres Angelita y Jorge, porque me enseñan a ser fuerte y valiente ante cualquier obstáculo, por sus valores, por enseñarme a no rendirme y a levantarme cuando caiga, por ser ese motor y motivo por el cual voy cumpliendo en cada etapa de mi vida.

A Jorge y Marithza, mis hermanos, porque siempre confiaron en mí y por todo su apoyo; a José, Fernanda, Jordi y Dasha, mis adorados sobrinos.

A mi novio Alexander, por ser esa pareja ideal, por su comprensión, apoyo, y recordarme que siempre vamos de la mano de Dios y que sin él nada sería posible; a mi hijita Rachell Alexandra que pronto tendré entre mis brazos.

A mis 3 pequeñas de cuatro patas Princesa, Perla, Pelusa, quienes me han enseñado mucho desde la responsabilidad hasta al máximo amor que uno las puede tener.

AGRADECIMIENTO

A mi padre incondicional, maravilloso y misericordioso DIOS quien nunca me abandona y siempre está presente en mi vida, quien pone en mi camino a las personas más especiales y grandiosas.

A mis docentes en general, a mis amigos de la universidad, a mi asesora de tesis por su paciencia y dedicación. Asimismo, a Miki Ishimitsu porque han aportado mucho en mi vida tanto universitaria como personal brindándome su apoyo en todo momento.

A la directora, el personal y reclusas del Establecimiento penitenciario de Mujeres Trujillo, porque me permitieron poder realizar este presente proyecto y por su confianza que depositaron en mí.

Tabla de contenidos

DEDICATORIA.....	2
AGRADECIMIENTO.....	3
ÍNDICE DE TABLAS.....	5
CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN.....	8
CAPÍTULO II. METODOLOGÍA.....	28
CAPÍTULO III. RESULTADOS.....	35
CAPÍTULO IV. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.....	44
REFERENCIAS.....	54
ANEXOS.....	59

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.	Distribución de la muestra según proceso legal.....	30
Tabla 2.	Correlación entre la variable Afrontamiento al Estrés y la variable Bienestar Psicológico en las reclusas de un establecimiento penitenciario de Trujillo.....	35
Tabla 3	Correlación entre la dimensión Análisis Lógico de Afrontamiento al Estrés con las dimensiones de Bienestar Psicológico en las reclusas de un establecimiento penitenciario de Trujillo.....	36
Tabla 4.	Correlación entre la dimensión Reevaluación Positiva de Afrontamiento al Estrés con las dimensiones de Bienestar Psicológico en las reclusas de un establecimiento penitenciario de Trujillo.....	37
Tabla 5.	Correlación entre la dimensión Búsqueda de Guía y Soporte de Afrontamiento al Estrés y las dimensiones de Bienestar Psicológico en las reclusas de un establecimiento penitenciario de Trujillo.....	38
Tabla 6.	Correlación entre la dimensión Solución de Problemas de Afrontamiento al Estrés con las dimensiones de Bienestar Psicológico en las reclusas de un establecimiento penitenciario de Trujillo.....	39
Tabla 7.	Correlación entre la dimensión Evitación Cognitiva de Afrontamiento al Estrés con las dimensiones de Bienestar Psicológico en las reclusas de un establecimiento penitenciario de Trujillo.....	40
Tabla 8.	Correlación entre la dimensión Aceptación/Resignación de Afrontamiento al Estrés con las dimensiones de Bienestar Psicológico en las reclusas de un establecimiento penitenciario de Trujillo.....	41
Tabla 9.	Correlación entre la dimensión Búsqueda de Recompensas Alternativas de Afrontamiento al estrés con las dimensiones de Bienestar Psicológico	

en las reclusas de un establecimiento penitenciario de
Trujillo..... 42

Tabla 10. Correlación entre la dimensión Descarga Emocional de Afrontamiento
al estrés con las dimensiones de Bienestar Psicológico en las reclusas de
un establecimiento penitenciario de Trujillo..... 43

RESUMEN

La presente investigación tuvo como propósito determinar la relación entre el afrontamiento al estrés con el bienestar psicológico en reclusas de un establecimiento penitenciario de Trujillo. Para tales fines, se consideró realizar un tipo de estudio correlacional, la población estuvo conformada por 85 internas del establecimiento penitenciario de Trujillo en las edades entre 18 y 60 años. Los instrumentos utilizados fueron el Inventario de Respuestas de Afrontamiento en Adultos (CRI-A) elaborada en el 2010 y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1989). En relación a los resultados, se acepta la hipótesis general, determinándose que existe una relación directa de efecto pequeño entre las variables de Afrontamiento al estrés y el Bienestar Psicológico ($r=.35$). Esto permite comprender que frente a la carencia de estrategias para solucionar o encontrar soluciones, el bienestar emocional en las reclusas se ve disminuido, conllevando a que experimenten sentimientos de tristeza, decaimiento o poca motivación, por lo cual se acepta la hipótesis planteada en la investigación.

Palabras clave: Afrontamiento al estrés, bienestar psicológico, reclusas de un establecimiento penitenciario.

CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN

1.1. Realidad problemática

Enfrentarse a dificultades, conlleva a que la persona experimente una serie de síntomas negativos como tristeza, ansiedad o estrés; más aún cuando se le priva de su libertad y deben cumplir una condena en algún centro penitenciario por un delito cometido. El estilo de vida, la salud, el bienestar, la inclusión social y las esperanzas, se ven severamente afectadas (Rambal, Madariaga e Ibáñez, 2014); todo este proceso puede llegar a generar traumas, por ende, repercutir en la salud física y emocional, generando sensaciones relacionadas a la insatisfacción, desmotivación, y una pérdida en el sentido de vida (Ruíz, 2007).

Es así que estar encarcelado, ocasiona que la persona sufra una serie de cambios a nivel personal, familiar, laboral, social y profesional; implicando que sus metas, anhelos y proyectos, se vean estancados (Jaimes et al., 1995). Dependiendo del crimen y la sentencia, una persona puede llegar a desarrollar traumas, conflictos emocionales o sintomatologías negativas como ansiedad, depresión, estrés o problemas somáticos, que limitan su capacidad para interactuar con otros y a la vez, repercute en su calidad de vida (Briceño-Donn, 2006).

Al respecto, se estima que, a nivel mundial, existen más de 11 millones de personas encarceladas, además, Oceanía y América Latina, representan los continentes con mayor número de encarcelamientos, en comparación con el continente europeo (Prison INSIDER, 2018). Ángel (2019) manifiesta que, en México, durante los últimos 5 años,

se ha evidenciado un incremento en personas encarceladas, es decir, los delitos han ido en aumento. A la vez, se estima que existen más de trece mil mujeres encarceladas, que representa solo el 5% de la población penitenciaria en México (Pineda, 2018). Asimismo, en Estados Unidos, según Human Rights Watch (2018) se considera, que las mujeres representan la población penitenciaria, que ha tenido un incremento considerable y preocupante, del 700 por ciento entre 1980 a 2016. En Chile, de acuerdo a Serrano (2018) del total de la población penitenciaria, solo el 7.5% son mujeres, quienes suelen presentar grandes dificultades a nivel emocional y social, conllevando a que presenten síntomas relacionados a la ansiedad, estrés y depresión, así como dificultad para poder afrontar dificultades, aspectos que deterioran progresivamente su bienestar.

Esta realidad, también, se encuentra presente a nivel nacional. Según el informe publicado por el Instituto Nacional Penitenciario, de diciembre del 2017 a diciembre del 2018, ha existido un incremento de la población del sistema penitenciario del 8%, lo que representa una problemática significativa en relación al albergue y hacinamiento, aspectos que dificultan la correcta convivencia, aunado a que muchos de ellos tienden a presentar síntomas relacionados a la depresión; para Del Solar (2018), son muchas las dificultades que deben atravesar y a las cuales deben adaptarse en el centro penitenciario, siendo necesario un gran esfuerzo de adaptación para poder sobrellevar la situación. La adaptación, en ese sentido, implicaría el despliegue de ciertos recursos para que la persona pueda acomodarse psicológica y socioculturalmente a un nuevo contexto (Berry, 2005). A la vez, según el INPE en la actualidad, solo el 6% de reclusos a nivel nacional, son mujeres, quienes, cumplen

condena por cometer delitos relacionados en su mayoría al robo agravado, venta de drogas, extorsión y asesinato (La Ley, 2019).

Otro aspecto importante que se encuentra presente en este tipo de dificultades, es el bienestar psicológico, que representa aquel funcionamiento óptimo y necesario en la vida de la persona, que contribuye a su adecuado desenvolvimiento social, familiar y personal. Sin embargo, cuando se habla de bienestar en el ámbito penitenciario, adquiere un rol importante y necesario, ya que, dentro de las cárceles, es necesario que los presos, puedan mantener esta capacidad, debido a que contribuye con el proceso de adaptación, expresión de dificultades y en la búsqueda de soluciones (Rambal et al., 2014). En base a esto, cuando aquellos que se encuentran atravesando un proceso penitenciario, mantienen un adecuado bienestar psicológico, tendrán menos evitación, podrán establecer mejores vínculos sociales, sabrán valorar y apreciar el apoyo brindado, y experimentarán, menos síntomas negativos como la ansiedad, estrés o depresión (Cárdenas, 2011).

Aunado a lo mencionado, para Berry (2005) el proceso de adaptación del individuo a un nuevo contexto estaría vinculada de manera directa al bienestar psicológico del mismo, ya que, la persona al ingresar a prisión, deja de lado muchos aspectos importantes de su vida y debe ahora, enfrentarse a otros diferentes en el nuevo contexto y en el cual, en la mayoría de casos pasará muchos años, y este proceso de adaptación al no ser sencillo, resulta necesario, que cuente con un adecuado bienestar emocional.

Frente a esto, según refieren McLachlan y Justice (2009), el proceso de adaptación a un nuevo contexto, suele darse en un tiempo aproximado de 6 a 12 meses, en los que el individuo atraviesa por distintos cambios a nivel personal, psicológico y sociocultural; en el caso de las personas reclusas, resulta necesario que presenten adecuadas estrategias para hacer frente a los diversos estímulos y puedan a partir de esto, experimentar bienestar emocional, a pesar de la dificultad que atraviesan. Asimismo, de acuerdo a un informe emitido por la Defensoría de Pueblo en el 2018, se determinó que, en las cárceles del Perú, las mujeres, presentan grandes dificultades debido al hacinamiento, la poca atención médica y psicológica que reciben, el desinterés por parte de las autoridades y pocas oportunidades para trabajar o aprender algo en talleres (Meneses, 2019).

Ante lo expuesto, se hizo la búsqueda de los trabajos previos, los cuales se detallan a continuación.

En Cuenca, Ecuador; Arévalo y Mejía (2018), realizaron una investigación que tuvo como objetivo principal, determinar la relación entre la percepción de estrés y el uso de estrategias de afrontamiento espiritual en mujeres privadas de libertad. El diseño empleado fue el correlacional, la muestra la conformaron 59 mujeres, cuyas edades oscilaron de 18 a 67 años, con tiempos de sentencia entre 10 y 300 meses (10 meses a 25 años). Emplearon la Escala de Percepción Global del Estrés de Cohen (PSS) y la Escala de Estrategias de Afrontamiento Espiritual de Baldacchino (SCS). Los resultados demostraron que no existe una relación significativa entre el nivel de percepción de estrés y el uso de estrategias de afrontamiento espiritual (religioso y no religioso). La escala de percepción de estrés indicó que las reclusas presentan nivel

medio de estrés. En cuanto a la escala de afrontamiento espiritual, los resultados revelaron que la frecuencia de uso de estrategias de afrontamiento no religioso fue la más utilizada, tomando en cuenta que el 76.3% de las participantes refirieron pertenecer a la religión católica. Se concluye que, la percepción de estrés que las reclusas presentan frente al ambiente penitenciario, no se relaciona con el uso o frecuencia de estrategias de afrontamiento espiritual.

En Colombia, Rambal et al., (2012), tuvieron como objetivo determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar subjetivo, psicológico y social, en mujeres internas en un centro de reclusión femenino. La muestra fue de 26 internas, se empleó la escala de Bienestar Subjetivo y el Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento. Los resultados permiten evidenciar que existe una relación directa y significativa ($p < .05$) entre las estrategias de afrontamiento y las dimensiones autonomía, crecimiento personal, dominio por el entorno y propósito en la vida del bienestar psicológico.

A nivel nacional, en Lima, Bustamente (2019), tuvo como objetivo; determinar la relación entre las variables de la resiliencia y bienestar psicológico en mujeres internas por tráfico ilícito de drogas en un establecimiento penitenciario de Lima. La muestra estuvo conformada por 69 internas, cuyas edades oscilaron de 20 a 62 años, quienes respondieron a la Escala de Resiliencia ER y la Escala de BIEPS-A (Adultos) para medir el bienestar psicológico elaborada por Casullo, la investigación es de tipo cuantitativa, con un diseño no experimental, descriptivo y correlacional. Los resultados muestran que el bienestar psicológico se relaciona significativamente ($p < .05$) con la resiliencia.

Por su parte, Rubio (2019), en Tarapoto, tuvo como objetivo determinar la relación que existe entre estrategias de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en internos por el delito contra el patrimonio del establecimiento penitenciario, la muestra fue universal conformada por 140 internos del sexo masculino; utilizó el Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés forma disposicional-Cope y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. Los resultados permiten evidenciar que existe una relación significativa ($p < .05$) entre las variables afrontamiento centrados en la emoción y otros estilos adicionales de afrontamiento con el bienestar psicológico.

A la vez, en Cajamarca, Cabrera (2019), objetivo principal determinar la relación entre el Bienestar Psicológico y la Ansiedad en las internas de un penal, el diseño empleado fue el correlacional, la muestra estuvo constituida por 75 mujeres cuyas edades oscilaron de 19 a 60 años; los instrumentos de evaluación empleados fueron la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff y Escala de Automedición de Ansiedad de Zung. Los resultados permiten determinar que existe una correlación significativamente negativa entre bienestar psicológico y ansiedad siendo el coeficiente de relación de $r = -.285$; respecto a las dimensiones de bienestar psicológico, se encontró correlación significativamente negativa entre autoaceptación y propósito de vida; esto permite determinar que cuando las internas experimentan ansiedad, esto repercute en su bienestar emocional, afectando su capacidad para poder hacer frente a las dificultades.

En Lima, Del Solar (2018), investigó la relación entre el bienestar y las estrategias de afrontamiento en internas de un penal de Lima Metropolitana. La muestra estuvo conformada por 165 internas, cuyas edades oscilaron de 23 y 58 años; se empleó la

Escala de Bienestar creada por Ryff y el Cuestionario de Afrontamiento al Estrés COPE. Los resultados mostraron que existía una relación directa y estadísticamente significativa ($p < .00$) entre ambas variables, esto permite comprender que cuando las internas experimentan bienestar y tranquilidad emocional, esto contribuye a que puedan hacer uso de sus estrategias o capacidades, y puedan sobrellevar las diversas dificultades que se presenten.

En Huánuco, Durand (2016), tuvo como objetivo principal, determinar las estrategias de afrontamiento en mujeres privadas de su libertad. El diseño empleado, fue el descriptivo simple, la muestra estuvo conformada por 90 mujeres del establecimiento de penitenciario "Potracancha"; utilizó un inventario de estrategias de afrontamiento. Los resultados, permiten determinar que en general el 68% manifestaron estrategias de afrontamiento media. Asimismo, por dimensiones, el 75% mostraron confrontación media, el 61% distanciamiento medio, un 64% en autocontrol media, el 48% búsqueda de apoyo social media, un 50% con un nivel medio en aceptación de la responsabilidad media, así como el 80,0% en huida-evitación en nivel medio.

En Huancavelica, Champi y Mancha (2015), buscaron determinar la relación entre la satisfacción con la vida y los estilos de afrontamiento en internos. El diseño empleado fue el correlacional, la muestra fue de 94 internos con edades de entre los 21 a 30 años. Como instrumento de investigación utilizaron la Escala de satisfacción con la vida y la escala de afrontamiento. Los resultados indicaron que existe una correlación estadísticamente significativa entre ambas variables ($p < .05$), lo que permite evidenciar que cuando los internos presentan una inadecuada percepción sobre sí mismos y sobre

su estado emocional, esto impide que puedan hacer uso de sus estrategias para hacer frente a las diversas dificultades que puedan vivenciar.

Ante lo referido, se presenta a continuación los postulados teóricos de ambas variables.

a) Estrategias de afrontamiento:

En relación a las estrategias de afrontamiento al estrés, existen diversas definiciones. Se le asume como un esfuerzo cognitivo y emocional, que permite a la persona poder hacer frente a cualquier situación percibida como amenazante (Sepúlveda-Vildósola, Romero- Guerra y Jaramillo-Villanueva, 2012).

Otra conceptualización nos dice, que son aquellos recursos que una persona utiliza en diversas situaciones, para buscar solucionar una dificultad o para el logro de una meta establecida, que contribuye con el bienestar emocional (Londoño et al., 2006). Se asume también, como aquella respuesta emotiva o cognitiva, que contribuye a disminuir las emociones negativas, originadas a partir de una situación percibida como estresante (Lazarus y Folkman, 1984).

Felipe y León, 2010, refieren que son aquellas estrategias, propias de cada persona, que le permiten poder regular emociones y hacer frente a eventos que suelen ser percibidos como demandantes. Por otro lado, Sandin y Chorot, 2003, afirman que es toda aquella experiencia o vivencia, que conlleva a la persona a hacer uso de sus recursos, para poder experimentar tranquilidad y estabilidad en las actividades que realiza.

Para Mikulic y Crespi (2008), el afrontamiento al estrés es importante, ya que contribuye a que la persona sea capaz de encontrar soluciones oportunas en el

momento adecuado, que contribuye a que pueda cuidar su salud emocional y física, y pueda así, continuar desarrollando sus actividades. Permite además reconocer, qué situaciones o elementos son los que causan estrés. Contribuye a que persona identifique y aprecie, sus capacidades, cualidades y aptitudes, que puede luego seguir fortaleciendo. Contribuye a que la persona, mejore aquellos aspectos que considera negativos o conductas, que debe dejar de realizar.

Se considera que las estrategias de afrontamiento, presentan tres aspectos o áreas (Carver, Scheier, y Weintraub, 1989):

- **Afrontamiento cognitivo:** Es el aquel empleado por la persona, conlleva a que haga uso de sus estrategias y le permite cambiar, tener una visión diferente de la situación y analizar con detalle, dándole un valor diferente a la situación o estresor, esto contribuye a que se tenga una mejor posición frente a la dificultad.
- **Afrontamiento conductual:** Es el empleo o la realización de alguna conducta, que contribuye a que la persona haga frente a la situación que permite como estresante o amenazante.
- **Afrontamiento emocional:** Se basa en el empleo de emociones, que permiten a la persona poder reaccionar mejor ante una situación amenazante y a partir de esto, generar un proceso asertivo y que le genere seguridad en el entorno o situación en la que se encuentre.

En relación al modelo teórico propuesto, se basa en las **Estrategias de Afrontamiento enfocadas en el Problema o en la acción**, propuesto por Moos (1993), desde esta perspectiva, se considera, que para lograr externalizar, dirigir y cambiar la influencia de los agentes o situaciones estresantes, las que suelen ser constantes así como los

transitorias, resulta necesario, el empleo de estrategias de afrontamiento enfocadas al problema o a las emociones, que se basan en aquellos esfuerzos relacionados a las conducta y a las capacidades, que contribuyen a enfrentar todo tipo de demanda o dificultad externa, lo que contribuye a que la persona tenga un adecuado funcionamiento y pueda así, hacer frente al estrés.

Para Moos y Schaefer (1993), desde esta propuesta, la persona hace uso de su repertorio de conductas adquirido, a partir de sus experiencias o aprendizajes, que le permiten poder hacer frente a la fuente de estrés y regular sus emociones, pensamientos y creencias, así como también, idear nuevas estrategias que ayuden a afrontar situaciones similares en el futuro. Al respecto se caracteriza por:

- **La confrontación:** suponen los esfuerzos del individuo para transformar la situación, también indican un nivel de hostilidad y peligro para el sujeto.
- **La planificación:** supone resolver la dificultad, se aprecia al tiempo que se evalúa la situación (evaluación secundaria). Esto a la vez, contribuye a que las sensaciones negativas, disminuyan, provocando que aquella situación estresante, se altere, evitando que la persona experimente la sensación de angustia, ansiedad, temor, enojo o desapego, disminuyendo su deseo de evitar o huir del lugar, reevaluando positivamente todo aquello que sucede en el momento (Holahan, Moos y Brennan, 1997).

Asimismo, a partir de este enfoque, las dimensiones propuestas y que se abordaron en la presente investigación son (Moos, 1993):

- a. **Análisis lógica:** son aquellos intentos cognitivos que permiten prepararse mentalmente para disminuir el estrés y sus futuras consecuencias.

- b. Reevaluación positiva: conforma la reestructuración ante un problema de manera positiva aceptando la realidad de una situación.
- c. Búsqueda de guía y soporte: son tentativas conductuales que permiten tener información de soporte ante un caso estresante.
- d. Solución de problemas: manera de abordar técnicas conductuales para llegar a la solución continúa del problema.
- e. Evitación cognitiva: ideación que evita pensar en forma crítica y real lo que está sucediendo.
- f. Aceptación o resignación: consecuencia conductual para aceptar el problema que emerge y no tener la solución adecuada al alcance.
- g. Búsqueda de recompensas alternativas: la búsqueda implica tener actividades sustitutorias para idear la satisfacción correspondiente al problema.
- h. Descarga emocional: conducta que refleja la manera de reducir tensiones mediante la expresión de efectos negativo.

b) Bienestar psicológico.

El bienestar psicológico, se asume como aquel desarrollo emocional, físico o subjetivo que la persona experimenta en relación a sus anhelos o metas establecidas, y genera bienestar en su vida (Ryff et al., 2006). Es aquel funcionamiento psicológico, que permite a la persona poder experimentar bienestar, tranquilidad y estabilidad (Vázquez et al., 2009); se asume también, como aquel estado subjetivo, que genera en la persona emociones positivas, que conlleva a que tenga confianza en cada actividad que realice (Ryff y Singer, 1998). Para Huebner y Dew (1996) es aquella evaluación positiva, que se realiza sobre la vida, emociones, relaciones y logros alcanzados, contribuye a que la persona se sienta segura y tenga una buena percepción de sí misma.

De acuerdo al modelo elaborado por Lopetegui (2009), existen seis tipos de bienestar psicológico:

Bienestar físico: se evidencia en el adecuado funcionamiento del cuerpo, así como el poder recuperarse en forma correcta de enfermedades, caídas o a la actividad física.

Bienestar mental o intelectual: se refleja en la capacidad para poder generar adecuados vínculos sociales y tener armonía con el entorno. **Bienestar social:** Se refleja en la

habilidad para mostrarse empático o asertivo con pares, figuras importantes o de autoridad. **Bienestar emocional:** Es la capacidad para poder reconocer, controlar y

expresar de manera efectiva las emociones o sentimientos. **Bienestar espiritual:** Implica las creencias relacionadas con Dios o alguna religión que brinda tranquilidad

o paz a la persona. Y el bienestar ocupacional: Se refleja en la comodidad laboral, reflejada en la capacidad que tiene la persona para desempeñar sus funciones con seguridad, confianza y en un entorno positivo.

Existen factores determinantes que contribuyen al bienestar (Bisquerra, 2000):

- a. Las variables psico-sociales: Que son las condiciones demográficas (edad, sexo, género, procedencia); el acceso a los sistemas de apoyo social y de salud; el poder adquisitivo, el gobierno o partido político que se encuentre gobernando, los valores sociales y religiosos, las motivaciones o anhelos y la interpretación que cada persona ha desarrollado sobre su vida y expectativas a futuro.
- b. Las variables biológicas: Aquí se involucran aspectos como la genética, el sistema inmunológico, el presentar alguna condición médica o desarrollar enfermedades físicas o emocionales que deterioren la salud.

- c. Variables relacionadas al propio cuidado. Como son el poder realizar ejercicios físicos, participar en reuniones sociales, tener actividades recreativas, grupos de apoyo.

Para tener una mejor comprensión, sobre el bienestar psicológico, Ryff (1989) propone un modelo multidimensional, que es conocido también como un enfoque integrador, que contribuye al desarrollo personal, el cual considera que surge como resultado del interés de los individuos hacia la autorrealización y desarrollo del potencial unipersonal; por ello el bienestar se asocia al grado de efectividad que se tiene en el planteo y consecución de las metas, objetivos y la utilización de recursos personales para afrontar retos que son exigentes. En este contexto, para tener una mejor comprensión sobre el bienestar subjetivo de los individuos, se debe tener en consideración dos aspectos principales: el componente cognitivo (satisfacción con la vida) y el componente afectivo (felicidad)

Esto permite comprender, que el bienestar, no solo guarda relación con las sensaciones de placer, conllevan a la persona a la búsqueda de autorrealización, del progreso óptimo de las habilidades y buscar potenciar sus capacidades, buscando el funcionamiento óptimo de la persona; así como el continuar aprendiendo en su entorno.

Por consiguiente, el funcionamiento óptimo del ser humano desde esta vista, es el que provee de mayor número de emociones, sentimientos y pensamientos positivos, donde la búsqueda de un estado de plenitud y armonía, es entendido como la percepción del compromiso con la existencia y cambios de la vida, siendo el crecimiento y desarrollo

personal, los principales factores del funcionamiento óptimo del ser humano (Castro, 2009).

El modelo de Ryff está compuesto por 6 dimensiones las cuales permiten comprender y medir al bienestar psicológico en un continuo positivo - negativo: Autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósitos en la vida y crecimiento personal, (Ballesteros, 2006):

1. La autoaceptación, que es aquella cualidad, que contribuye a que la persona pueda identificar, reconocer y aceptar, sus capacidades, habilidades y destrezas, así como aquellos aspectos negativos de su persona, esto permite que se mantenga una apertura constante hacia el aprendizaje y al desarrollo de sus habilidades, y a partir de esto, experimentar una mayor sensación de bienestar (Lluch, 2002).
2. Relaciones positivas con otros, es decir, evidencia la habilidad que la persona ha sabido desarrollar y mostrar, al momento de relacionarse con otros, que se refleja en la buena elección de amistades, el ser empático con sus pares o figuras importantes, mantener buenos vínculos laborales o amicales; así como el saber reconocer y demostrar preocupación frente a las dificultades de otros (Ryff et al., 2006).
3. Crecimiento personal, se asume como aquella motivación que la persona tiene para seguir desarrollándose, a nivel académico, social, personal y profesional, la búsqueda de nuevas experiencias y el buscar compartir los conocimientos adquiridos con otros y a la vez aprender durante el proceso (Rogers, 1961) (Chávez, 2008).

4. El Capacidad para manejar el entorno, que implica el poder controlar todo aquello que sucede alrededor, usar y ser capaz de crear situaciones u oportunidades a partir de esto, que le permita poder aprender y ayudar a otros (Ryff et al., 2006).

5. Sentido de vida, surge a partir del aprendizaje y comprensión de las diversas vivencias que la persona ha tenido a lo largo de su vida, que contribuye a que pueda tener metas, anhelos y proyectos a corto o largo plazo, otorga además, un sentido a toda aquella actividad que realiza es aquella capacidad que la persona ha desarrollado a partir de sus experiencias, conocimientos y metas que se propone, y generan en ella un sentido o camino a recorrer, así como el poder anhelar o seguir trazándose objetivos, así como el sentir, que cada cosa que realiza posee un significado (Hengler, 2009).

6. Autonomía, es aquella disposición que ayuda a la persona, a ser firme en sus decisiones, gustos o metas, sin experimentar angustia o vergüenza, por lo que otros puedan creer (Chávez, 2008) (Ryff et al., 2006).

Finalmente, por todo lo revelado anteriormente, es importante y notorio a la vez el poder investigar cómo se relacionan dichas variables en las reclusas del establecimiento penitenciario de Trujillo, siendo éste, un tema no muy investigado a nivel nacional por lo que de acuerdo a los criterios de Hernández, Fernández y Baptista (2014), se detallan los criterios necesarios para evaluar la importancia potencial de una investigación:

- A nivel teórico permite tener una mayor comprensión de ambas variables, sus características y modelos explicativos, a la vez de, llenar un vacío de conocimiento, dirigidas al contexto nacional.
- En lo que corresponde a sus implicancias prácticas, los resultados lograrán incrementar el conocimiento del estrés y bienestar psicológicos centrado en las reclusas de establecimientos penitenciarios, para que futuros investigadores del campo de la psicología clínica, forense, social o afines, tomen como referencia a este estudio en su campo de acción y puedan plantear futuros programas de intervención y prevención que permitan atender la necesidades es esta población.
- A nivel metodológico, la investigación ha permitido comprobar la pertinencia en relación al empleo de los instrumentos de medición y evidenciar, que son adecuados para evaluar el estrés y el bienestar psicológico.

1.2. Formulación del problema

¿Existe relación entre afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en las reclusas de un establecimiento penitenciario de Trujillo?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo general

- Determinar la relación entre afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en las reclusas de un establecimiento penitenciario de Trujillo.

1.3.2. Objetivos específicos

- Establecer la relación entre la dimensión Análisis lógico del afrontamiento al estrés y las dimensiones Autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito en la vida del bienestar psicológico en las reclusas de un establecimiento penitenciario de Trujillo.

- Establecer la relación entre la dimensión Reevaluación positiva del afrontamiento al estrés y las dimensiones Autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito en la vida del bienestar psicológico en las reclusas de un establecimiento penitenciario de Trujillo.

- Establecer la relación entre la dimensión Búsqueda de guía y soporte del afrontamiento al estrés y las dimensiones Autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito en la vida del bienestar psicológico en las reclusas de un establecimiento penitenciario de Trujillo.

- Establecer la relación entre la dimensión Solución de problemas del afrontamiento al estrés y las dimensiones Autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito en la vida de bienestar psicológico en las reclusas de un establecimiento penitenciario de Trujillo.

- Establecer la relación entre la dimensión Evitación cognitiva de afrontamiento al estrés y las dimensiones Autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito en la vida del bienestar psicológico en las reclusas de un establecimiento penitenciario de Trujillo.

- Establecer la relación entre la dimensión Aceptación o resignación del afrontamiento al estrés y las dimensiones Autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito en la vida del bienestar psicológico en las reclusas de un establecimiento penitenciario de Trujillo.

- Establecer la relación entre la dimensión Búsqueda de recompensas alternativas del afrontamiento al estrés y las dimensiones Autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito en la vida del bienestar psicológico en las reclusas de un establecimiento penitenciario de Trujillo.

- Establecer la relación entre la dimensión descarga emocional del afrontamiento al estrés y las dimensiones Autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito en la vida del bienestar psicológico en las reclusas de un establecimiento penitenciario de Trujillo.

1.4. Hipótesis

1.4.1. Hipótesis general

- Existe relación entre afrontamiento de estrés y bienestar psicológico en reclusas de un establecimiento penitenciario de Trujillo.

1.4.2. Hipótesis específicas

- Existe relación entre la dimensión Análisis lógico del afrontamiento al estrés y las dimensiones Autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito en la vida del bienestar psicológico en las reclusas de un establecimiento penitenciario de Trujillo.
- Existe relación entre la dimensión Reevaluación positiva del afrontamiento al estrés y las dimensiones Autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito en la vida del bienestar psicológico en las reclusas de un establecimiento penitenciario de Trujillo.
- Existe relación entre la dimensión Búsqueda de guía y soporte del afrontamiento al estrés y las dimensiones Autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito en la vida del bienestar psicológico en las reclusas de un establecimiento penitenciario de Trujillo.

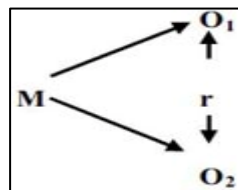
- Existe relación entre la dimensión Solución de problemas del afrontamiento al estrés y las dimensiones Autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito en la vida de bienestar psicológico en las reclusas de un establecimiento penitenciario de Trujillo.
- Existe relación entre la dimensión Evitación cognitiva de afrontamiento al estrés y las dimensiones Autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito en la vida del bienestar psicológico en las reclusas de un establecimiento penitenciario de Trujillo.
- Existe relación entre la dimensión Aceptación o resignación del afrontamiento al estrés y las dimensiones Autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito en la vida del bienestar psicológico en las reclusas de un establecimiento penitenciario de Trujillo.
- Existe relación entre la dimensión Búsqueda de recompensas alternativas del afrontamiento al estrés y las dimensiones Autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito en la vida del bienestar psicológico en las reclusas de un establecimiento penitenciario de Trujillo.
- Existe relación entre la dimensión descarga emocional del afrontamiento al estrés y las dimensiones Autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito en la vida del bienestar psicológico en las reclusas de un establecimiento penitenciario de Trujillo.

CAPÍTULO II. METODOLOGÍA

2.1. Tipo de investigación

El diseño de investigación es No experimental, transversal correlacional, mencionado por Hernández, Fernández y Baptista (2014) como una de las investigaciones que no influye en las variables a analizar, encargándose fundamentalmente de observar el proceso y dinámica general. Buscando, además, la relación entre ambas variables y su incidencia en la población mencionada, mencionando el nivel o frecuencia que se presenta.

El diagrama se presenta a continuación:



En donde:

M: Muestra

O1: Afrontamiento al estrés.

O2: Bienestar psicológico.

r: Relación entre ambas variables.

2.2. Población y muestra

Población:

La presente investigación tuvo como población a reclusas de un establecimiento penitenciario de Trujillo conformada por 352 internas de sexo femenino con diferentes orientaciones sexuales, edades y delitos.

Muestra:

Ha sido determinada mediante un proceso de muestreo no probabilístico por conveniencia (Hernández et al., 2014), debido a que todas las internas tuvieron la misma probabilidad de participar de la investigación; obteniéndose un total de 85 internas adultas mujeres, divididos entre las edades de 18 – 60 años de edad que se encuentran reclusas en un establecimiento Penitenciario de Trujillo.

La investigación se realizó en reclusas que presentaron las siguientes características:

a) Criterios de inclusión.

- Participantes entre las edades entre 18 y 60 años y con diferentes orientaciones sexuales.
- Reclusas que deseen participar de forma voluntaria.
- Reclusas que no se encuentren recibiendo algún tipo de tratamiento psicológico o psiquiátrico.

b) Criterios de exclusión.

- Reclusas que respondan erradamente a ambos o a un cuestionario.
- Reclusas que abandonen la prueba a mitad de la evaluación.
- Reclusas que presenten algún tipo de dificultad que les impida leer o responder por si solas los instrumentos.

Tabla 1.

Distribución de la muestra según proceso legal

Reclusas	Sentenciadas	Procesadas	Total
	59	26	85

2.3. Técnicas e instrumentos de recolección y análisis de datos

a) Técnica:

Encuesta: Según Hernández et al., (2014) es la selección de datos que permite obtenerlos de modo eficaz sin modificar el entorno. Los instrumentos empleados para poder medir las variables son los siguientes:

b) Instrumento 1: Inventario de Respuestas de Afrontamiento – Adultos (CRI-A)

Se utilizó el Inventario de Respuestas de Afrontamiento – Adultos (CRI-A), propuesto por H. Moos con la adaptación española de Teresa Kirchner Nebot y Forns i Santacana (2010).

Éste instrumento está compuesto de 48 ítems que permite evaluar las respuestas de afrontamiento que una persona emplea ante un problema o una situación estresante. Aquel, combina dos perspectivas al evaluar el afrontamiento de una persona el cual se divide en aproximación y evitación; donde sus ocho escalas incluyen: estrategias de aproximación al problema (Análisis lógico, Reevaluación positiva, Búsqueda de guía y soporte, Solución de problemas) y de evitación (Evitación cognitiva, Aceptación o resignación, Búsqueda de recompensas alternativas, Descarga emocional).

Validez y confiabilidad:

Por otro lado, en la versión española, se consiguió un coeficiente de alfa moderados de .55 en varones y .60 en mujeres en la escala análisis lógico, la escala reevaluación positiva se obtuvo .64 y .66; en la escala búsqueda de guía y soporte se obtuvo .52 y 0.58; en la escala solución de problemas se obtuvo .70 y .63; en la escala evitación cognitiva se obtuvo .58 y .60; en la escala aceptación resignación se obtuvo .61 y 0.50; en la escala búsqueda de recompensas alternativas se obtuvo .59 y .52; en la escala descarga emocional se obtuvo .60 y .51. También presenta inter correlaciones entre escalas, las que muestran correlaciones significativas, pero de intensidad moderadas a bajas. La validez convergente realizada mediante correlaciones de Pearson entre escalas del CRI-A y el CSI, mostró una validez moderada pero adecuada, la validez predictiva establecida por la utilización de correlaciones de Pearson entre las escalas del CRI-A y SCL-90-R, identificó una validez adecuada, la validez de constructo obtenida al efectuar análisis factorial comprobó el modelo teórico de Moos.

En la presente investigación, se hizo análisis de las propiedades psicométricas de instrumento. En relación a la validez, se realizó el análisis factorial confirmatorio, encontrándose que el modelo propuesto de 8 factores, presenta valores satisfactorios los índices de ajuste global como la razón de verosimilitud $X^2/df < 3$ (Carmines y McIver, 1981), SRMR $< .08$ (Hu y Bentler, 1999), RMSEA $< .05$ y $pclose > .05$ (Browne and Cudeck, 1993); en los índices de ajuste comparativo IFI $> .90$ y TLI $> .90$ (Bollen, 1989) además CFI $> .90$ (Bentler, 1990) y en los índices de ajuste parsimonioso PCFI $> .50$ (James, Mulaik y Brett, 1982) y PNFI $> .50$ (James, Mulaik y Bentler, 1982).

El índice de consistencia interna, para obtener la confiabilidad, fue analizado a partir del estadístico Omega de McDonald (1999), presentando valores que oscilan de .689 a .737, evidenciando una confiabilidad aceptable (Campo-Arias & Oviedo, 2008).

c. Instrumento 2: Escala de bienestar Psicológico de Ryff

Se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, esta escala surge a partir del modelo multidimensional propuesto por Ryff (1989), y pese a su amplia utilización, su estructura teórica inicial no ha sido confirmada completamente, debido a que se han encontrado otro tipo de soluciones factoriales distintas a las 6 dimensiones propuestas por la autora, asimismo, consta de 39 ítems donde son las siguientes: Autoaceptación que tiene como ítems (1, 7, 13, 19, 25, y 31), relaciones positivas como ítems (2, 8, 14, 20, 26, y 32), Autonomía como ítems (3, 4, 9, 10, 15, 21, 27, y 33), Dominio del entorno como ítems (5, 11, 16, 22, 28, y 39), Crecimiento personal como ítems (24, 30, 34, 35, 36, 37, y 38), Propósito en la vida como ítems (6, 12, 17, 18, 23 y 29).

Validez y Confiabilidad:

Esta escala se ha adaptado al español la versión de D. van Dierendonck de las Escalas de Bienestar Psicológico propuesta por Carol Ryff, y se ha estudiado su fiabilidad y validez factorial. Las escalas mostraron una buena consistencia interna con valores α de Cronbach comprendidos entre .83 (Autoaceptación) y .68 (Crecimiento personal). Sin embargo, los análisis factoriales confirmatorios no mostraron un nivel de ajuste satisfactorio al modelo teórico propuesto de seis dimensiones (Autoaceptación, Relaciones positivas, Autonomía, Dominio del entorno, Propósito en la vida, Crecimiento personal) y un factor de segundo orden denominado Bienestar Psicológico. Para mejorar las propiedades psicométricas de las escalas, se desarrolló

una nueva versión reducida que además facilitará su aplicación. Con esta nueva versión, los niveles de consistencia obtenidos se mantienen e incluso mejoran (α de Cronbach .84 a .70).

Como parte del proceso de investigación, se hizo en relación a la validez, se hizo el análisis factorial confirmatorio, encontrándose un buen ajuste en el modelo de seis factores relacionados de la Escala de Bienestar Psicológico, con valores satisfactorios en los índices de ajuste global como la razón de verosimilitud $X^2/df < 3$ (Carmines y McIver, 1981), SRMR $< .08$ (Hu y Bentler, 1999), RMSEA $< .05$ y $pclose > .05$ (Browne and Cudeck, 1993); en los índices de ajuste comparativo IFI $> .90$ y TLI $> .90$ (Bollen, 1989) además CFI $> .90$ (Bentler, 1990) y en los índices de ajuste parsimonioso PCFI $> .50$ (James, Mulaik y Brett, 1982) y PNFI $> .50$ (James, Mulaik y Bentler, 1982). La confiabilidad, fue obtenida a partir del Omega de McDonald (1999), presentando valores que oscilan de de .711 a .749, evidenciando valores aceptables (Campo-Arias & Oviedo, 2008).

2.4. Procedimiento

El primer paso fue solicitar permiso a la directora del establecimiento penitenciario para la aplicación de los instrumentos: Inventario de Respuestas de Afrontamiento de Estrés (CRI-A) y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. Una vez obtenido el permiso, se coordinó los días y horas de aplicación, posteriormente se procedió con la aplicación de los instrumentos a 85 internas lográndose reunir a 8 grupos con una duración de 40 minutos aproximadamente que fue lo que duró la explicación y aplicación de dichos instrumentos; la aplicación se realizó en el patio central del centro

penitenciario, se recalca que se les indicó claramente las instrucciones dándoles a saber que cada pregunta no entendida será explicada abiertamente y en general.

Posteriormente, para el adecuado procesamiento de los datos y la obtención de la información necesaria para la elaboración correspondiente, se realizó el procesamiento en el paquete estadístico SPSS, donde se obtuvieron estadísticos descriptivos como la media, desviación estándar e índices de asimetría y curtosis, identificándose una distribución normal en las variables, por lo que se decidió medir la relación entre las variables con el coeficiente de correlación de Pearson y cuantificándolo según el tamaño de efecto de Cohen (1988).

A su vez, es importante mencionar que siendo esta una investigación respetuosa de la ética profesional, se realizó sin alguna alteración de datos siendo una información real salvaguardando información personal, así tal como lo refiere el capítulo IV (del trabajo de investigación) en el artículo 25° del código de ética del Colegio de Psicólogos del Perú (Colegio de Psicólogos del Perú, 2017) se contó con el consentimiento informado y se mantuvo la salud psicológica de las personas evaluadas ante los intereses científicos requeridos.

CAPÍTULO III. RESULTADOS

Tabla 2

Correlación entre la variable Afrontamiento al estrés y la variable Bienestar Psicológico en las reclusas de un establecimiento penitenciario de Trujillo.

Variables		r de Pearson	Tamaño de efecto
Afrontamiento al estrés	Bienestar Psicológico	.35**	Pequeño

*Nota: **La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral)*

En la tabla 2, se muestra una correlación directa con un tamaño del efecto pequeño entre las variables de Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico ($r=.35$) en reclusas de un establecimiento penitenciario de Trujillo.

Tabla 3

Correlación entre la dimensión Análisis lógico de Afrontamiento al estrés con las dimensiones de Bienestar Psicológico en las reclusas de un establecimiento penitenciario de Trujillo.

Variables		r de Pearson	Tamaño del Efecto
Análisis lógico	Bienestar Psicológico	.42	Moderado
	Autoaceptación	.00	Trivial
	Relaciones positivas	.41	Moderado
	Autonomía	.47	Moderado
	Dominio del entorno	-.01	Trivial
	Propósito de la vida	.46	Moderado
	Crecimiento personal	.31	Moderado

En la tabla 3, se muestra una correlación directa con un tamaño del efecto moderado entre las Estrategias de afrontamiento con el Bienestar Psicológico ($r=.42$) y sus dimensiones, Relaciones positivas ($r=.41$), Autonomía ($r=.47$), Propósito de vida ($r=.46$) y Crecimiento Personal ($r=.31$), además una correlación trivial con la Autoaceptación y el Dominio del entorno en las reclusas de un establecimiento penitenciario de Trujillo.

Tabla 4

Correlación entre la dimensión Reevaluación Positiva de afrontamiento al estrés con las dimensiones de Bienestar Psicológico en las reclusas de un establecimiento penitenciario de Trujillo.

Variables		r de Pearson	Tamaño del Efecto
Reevaluación positiva	Bienestar Psicológico	.26	Pequeño
	Autoaceptación	-.13	Pequeño
	Relaciones positivas	.24	Pequeño
	Autonomía	.50	Moderado
	Dominio del entorno	-.04	Trivial
	Propósito de la vida	.36	Moderado
	Crecimiento personal	.15	Pequeño

En la tabla 4, se muestra una correlación directa con un tamaño del efecto moderado entre la Reevaluación positiva con la Autonomía ($r=.50$) y el Propósito de vida ($r=.36$), una correlación directa con un tamaño del efecto pequeño con el Bienestar Psicológico ($r=.26$) Relaciones positivas ($r=.24$), y Crecimiento Personal ($r=.15$), una correlación inversa con un tamaño del efecto pequeño con la Autoaceptación ($r=-.13$) y una correlación trivial con el Dominio del entorno en las reclusas de un establecimiento penitenciario de Trujillo.

Tabla 5

Correlación entre la dimensión Búsqueda de Guía y Soporte de Afrontamiento al Estrés y las dimensiones de Bienestar Psicológico en las reclusas de un establecimiento penitenciario de Trujillo.

Variables		r de Pearson	Tamaño del Efecto
Búsqueda de guía y soporte	Bienestar Psicológico	-.03	Trivial
	Autoaceptación	-.15	Pequeño
	Relaciones positivas	.08	Trivial
	Autonomía	.12	Pequeño
	Dominio del entorno	-.14	Pequeño
	Propósito de la vida	.07	Trivial
	Crecimiento personal	.02	Trivial

En la tabla 5, se muestra una correlación directa con un tamaño del efecto pequeño entre la Búsqueda de guía y soporte con la Autonomía ($r=.12$), una correlación directa con un tamaño del efecto pequeño con la Autoaceptación ($r=-.15$) y el Dominio del Entorno ($r=-.14$), y una correlación trivial con el Bienestar Psicológico y sus dimensiones Relaciones Positivas, Propósito de la vida y Crecimiento Personal en las reclusas de un establecimiento penitenciario de Trujillo.

Tabla 6

Correlación entre la dimensión Solución de Problemas de Afrontamiento al Estrés con las dimensiones de Bienestar Psicológico en las reclusas de un establecimiento penitenciario de Trujillo.

Variables		r de Pearson	Tamaño del Efecto
Solución de problemas	Bienestar Psicológico	.43	Moderado
	Autoaceptación	-.14	Pequeño
	Relaciones positivas	.47	Moderado
	Autonomía	.62	Grande
	Dominio del entorno	-.05	Trivial
	Propósito de la vida	.53	Grande
	Crecimiento personal	.37	Moderado

En la tabla 6, se muestra una correlación directa con un tamaño del efecto grande entre la Solución de Problemas con el Propósito de vida ($r=.53$) y la Autonomía ($r=.62$), una correlación directa con un tamaño del efecto moderado con el Bienestar Psicológico ($r=.43$) y sus dimensiones, Relaciones positivas ($r=.47$) y Crecimiento Personal ($r=.37$), una correlación inversa con un tamaño del efecto pequeño con la Autoaceptación ($r=-.14$) además una correlación trivial con el Dominio del entorno en las reclusas de un establecimiento penitenciario de Trujillo.

Tabla 7

Correlación entre la dimensión Evitación Cognitiva de Afrontamiento al Estrés con las dimensiones de Bienestar Psicológico en las reclusas de un establecimiento penitenciario de Trujillo.

Variables		r de Pearson	Tamaño del Efecto
Evitación cognitiva	Bienestar Psicológico	.36	Moderado
	Autoaceptación	.41	Moderado
	Relaciones positivas	.23	Pequeño
	Autonomía	.10	Trivial
	Dominio del entorno	.15	Pequeño
	Propósito de la vida	.15	Pequeño
	Crecimiento personal	.13	Pequeño

En la tabla 7, se muestra una correlación directa con un tamaño del efecto moderado entre la Evitación cognitiva con el Bienestar Psicológico ($r=.36$) y su dimensión Autoaceptación ($r=.41$), una correlación directa con un tamaño del efecto pequeño con las dimensiones Relaciones positivas ($r=.23$), Dominio del entorno ($r=.15$), Propósito de vida ($r=.15$) y Crecimiento personal ($r=-.13$) además una correlación trivial con la Autonomía en las reclusas de un establecimiento penitenciario de Trujillo.

Tabla 8

Correlación entre la dimensión Aceptación/Resignación de Afrontamiento al Estrés con las dimensiones de Bienestar Psicológico en las reclusas de un establecimiento penitenciario de Trujillo.

Variables		r de Pearson	Tamaño del Efecto
Aceptación/Resignación	Bienestar Psicológico	.12	Pequeño
	Autoaceptación	.48	Moderado
	Relaciones positivas	-.03	Trivial
	Autonomía	-.14	Pequeño
	Dominio del entorno	.11	Pequeño
	Propósito de la vida	-.15	Pequeño
	Crecimiento personal	-.05	Trivial

En la tabla 8, se muestra una correlación directa con un tamaño del efecto moderado entre la Aceptación/Resignación con la Autoaceptación ($r=.48$), una correlación directa con un tamaño del efecto pequeño con el Bienestar Psicológico ($r=.12$) y su dimensión Dominio de Entorno ($r=.11$), una correlación inversa con un tamaño del efecto pequeño con las dimensiones Autonomía ($r=-.14$) y Propósito de vida ($r=-.15$), además una correlación trivial con las Relaciones positivas y Crecimiento personal en las reclusas de un establecimiento penitenciario de Trujillo.

Tabla 9

Correlación entre la dimensión Búsqueda de Recompensas Alternativas de Afrontamiento al estrés con las dimensiones de Bienestar Psicológico en las reclusas de un establecimiento penitenciario de Trujillo.

Variables		r de Pearson	Tamaño del Efecto
Búsqueda de recompensas alternativas	Bienestar Psicológico	.28	Pequeño
	Autoaceptación	-.09	Trivial
	Relaciones positivas	.38	Moderado
	Autonomía	.30	Pequeño
	Dominio del entorno	-.05	Trivial
	Propósito de la vida	.39	Moderado
	Crecimiento personal	.24	Pequeño

En la tabla 9, se muestra una correlación directa con un tamaño del efecto moderado entre la búsqueda de recompensas alternativas con las Relaciones positivas ($r=.38$) y el Propósito de vida ($r=.39$), una correlación directa con un tamaño del efecto pequeño con el Bienestar Psicológico ($r=.28$) y sus dimensiones Autonomía ($r=.30$) y Crecimiento personal ($r=.24$), además una correlación trivial con la Autoaceptación y el Dominio del Entorno en las reclusas de un establecimiento penitenciario de Trujillo.

Tabla 10

Correlación entre la dimensión Descarga Emocional de Afrontamiento al estrés con las dimensiones de Bienestar Psicológico en las reclusas de un establecimiento penitenciario de Trujillo

Variables		r de Pearson	Tamaño del Efecto
Descarga emocional	Bienestar Psicológico	.41	Moderado
	Autoaceptación	.32	Moderado
	Relaciones positivas	.24	Pequeño
	Autonomía	.31	Moderado
	Dominio del entorno	.24	Pequeño
	Propósito de la vida	.21	Pequeño
	Crecimiento personal	.09	Trivial

En la tabla 10, se muestra una correlación directa con un tamaño del efecto moderado entre la Descarga Emocional con el Bienestar Psicológico ($r=.41$) y sus dimensiones Autoaceptación ($r=.32$) y Autonomía ($r=.30$), una correlación directa con un tamaño del efecto pequeño con las Relaciones positivas ($r=.24$), Dominio del entorno ($r=.24$) y el Propósito de vida ($r=.21$), además una correlación trivial con el Crecimiento Personal en las reclusas de un establecimiento penitenciario de Trujillo.

CAPÍTULO IV. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

4.1 Discusión

En base a los resultados obtenidos en la presente investigación, se puede determinar que:

Se evidencia una correlación directa con un tamaño del efecto pequeño entre las variables de Afrontamiento al estrés y Bienestar Psicológico ($r=.35$) en las reclusas de un establecimiento penitenciario de Trujillo. Esto quiere decir que las estrategias de afrontamiento al estrés guarda una relación con el bienestar psicológico dando a conocer que frente a la insuficiencia de estrategias que se adopta en poder tener satisfacción para encontrar soluciones, el bienestar psicológico, emocional se ve reducido, experimentando sentimientos de tristeza, decaimiento o poca motivación. Resultados similares se encontró en la investigación de Rubio (2018) determinando que si existe relación significativa entre las estrategias de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico ($r =.253^*$; $p= ,011$). Estos datos se asemejan a la propuesta teórica de Jarvis, Roger y Najarian (1993) los cuales plantean un modelo de cuatro factores sobre estilos de afrontamiento específico para el contexto penitenciario.

Se evidencia una correlación directa con un tamaño del efecto moderado entre el Análisis Lógico con el Bienestar Psicológico ($r=.42$) y sus dimensiones, Relaciones positivas ($r=.41$), Autonomía ($r=.47$), Propósito de vida ($r=.46$) y Crecimiento Personal ($r=.31$) en las reclusas de un establecimiento penitenciario de Trujillo. Esto permite evidenciar que cuando aquellos intentos cognitivos que permiten prepararse

mentalmente para disminuir el estrés y sus futuras consecuencias, no son los adecuados (Moos, 1993), esto repercute en sus relaciones interpersonales, la capacidad para tomar decisiones y confiar en las habilidades, el planteamiento de metas y limita el propio desarrollo (Ryff et al., 2006). Resultados similares, fueron encontrados por Rambal et al., (2012), quienes encontraron una la relación inversa entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar subjetivo, psicológico y social, en mujeres internas en un centro de reclusión femenino; conllevando a concluir que cuando no se emplean adecuadas estrategias, para hacer frente a situaciones abrumadoras, como el estar en prisión, esto repercute en el bienestar emocional, de la persona, generando en ella un deterioro en sus emociones y calidad de vida. Asimismo, es importante tener en cuenta, que es necesario el empleo de estrategias de afrontamiento como recursos, al ser usados, en diversas situaciones, permiten a la persona poder alcanzar sus objetivos, metas o anhelos, contribuyéndose a su bienestar emocional (Londoño et al., 2006).

Asimismo, existe una correlación directa con un tamaño del efecto moderado entre la Reevaluación positiva con la Autonomía ($r=.50$) y el Propósito de vida ($r=.36$), una correlación directa con un tamaño del efecto pequeño con el Bienestar Psicológico ($r=.26$) Relaciones positivas ($r=.24$), y Crecimiento Personal ($r=.15$), una correlación inversa con un tamaño del efecto pequeño con la Autoaceptación ($r=-.13$) en las reclusas de un establecimiento penitenciario de Trujillo. Permitiendo apreciar, que cuando existen dificultades para la reestructuración positiva, frente a una dificultad, esto impide que se genere una postura positiva ante los problemas (Moos, 1993), repercute en la capacidad para poder elegir, tomar decisiones, controlar aquello que sucede, en el interés por encontrar soluciones y en la manera de

relacionase con otros (Chávez, 2008), aspectos que generan un gran impacto sobre el bienestar. Por su parte, Bustamente (2019), en su investigación, logró determinar una relación significativa ($p < .05$) entre el bienestar psicológico y la resiliencia; esto permite evidenciar, que si una persona privada de su libertad, no logra experimentar adecuadas emociones y tener un adecuado bienestar, no podrá emplear de forma adecuada sus recursos, conllevando a que experimente episodios de decaimiento, desmotivación y poca capacidad para encontrar soluciones. Ante lo expuesto, es necesario, incentivar un adecuado empleo de estrategias de afrontamiento, ya que permite el uso y reconocimiento de recursos, que conllevan a la y estabilidad en las actividades que realiza (Sandin y Chorot, 2003).

A la vez, se aprecia una correlación directa con un tamaño del efecto pequeño entre la Búsqueda de guía y soporte con la Autonomía ($r = .12$), una correlación directa con un tamaño del efecto pequeño con la Autoaceptación ($r = -.15$) y el Dominio del Entorno ($r = -.14$) en las reclusas de un establecimiento penitenciario de Trujillo. Es decir, cuando se tienen dificultades para encontrar en el entorno, ayuda o soporte emocional, frente a las dificultades (Moos, 1993), limita la capacidad de la persona para poder aceptar, comprender y reconocer sus cualidades, capacidades y virtudes (Lluch, 2002) necesarias para poder afrontar dificultades. Esto guarda, relación a lo encontrado por Rubio (2019), quien determinó una relación significativa ($p < .05$) entre el afrontamiento centrado en la emoción y el bienestar psicológico, llegando a concluir, que cuando no se emplea de forma de correcta, estrategias para hacer frente a emociones negativas, que surgen de situaciones percibidas como difíciles, esto repercute en el bienestar emocional de la persona. Ante esto, cuando se hace uso del repertorio de conductas adquirido (estrategias), las cuales han sido desarrolladas a

partir de sus experiencias o aprendizajes, la persona puede hacer frente al estrés y regular sus emociones, pensamientos y creencias, que ayuden a afrontar situaciones similares en el futuro (Moos y Schaefer, 1993), evidenciándose así, la importancia del empleo de estrategias, para el adecuado bienestar psicológico. Esto permite comprender, que el bienestar, no solo guarda relación con las sensaciones de placer, conllevan a la persona a la búsqueda de autorrealización, del progreso óptimo de las habilidades y buscar potenciar sus capacidades, buscando el funcionamiento óptimo de la persona; así como el continuar aprendiendo en su entorno (Ryff, 1989).

Existe además una correlación directa con un tamaño del efecto grande entre la Solución de Problemas con el Propósito de vida ($r=.53$) y la Autonomía ($r=.62$), una correlación directa con un tamaño del efecto moderado con el Bienestar Psicológico ($r=.43$) y sus dimensiones, Relaciones positivas ($r=.47$) y Crecimiento Personal ($r=.37$), una correlación inversa con un tamaño del efecto pequeño con la Autoaceptación ($r=-.14$) en las reclusas de un establecimiento penitenciario de Trujillo. Conllevando a concluir, que cuando no existen una adecuada capacidad conductual, para hacer frente a las dificultades o encontrar soluciones pertinentes (Moos, 1993). Por su parte, Cabrera (2019) permite contrastar lo encontrado, ya que en su investigación determinó que existe una correlación significativamente negativa entre bienestar psicológico y ansiedad, esto permite determinar que cuando las internas experimentan ansiedad, esto repercute en su bienestar emocional, afectando su capacidad para poder hacer frente a las dificultades y poder encontrar soluciones pertinentes. Ante esto, se hace evidente, la importancia de bienestar psicológico, ya que contribuye al crecimiento personal, genera motivación, motiva a la búsqueda de

nuevas experiencias y el buscar compartir los conocimientos adquiridos con otros y a la vez aprender durante el proceso (Rogers, 1961) (Chávez, 2008).

Se muestra una correlación directa con un tamaño del efecto moderado entre la Evitación cognitiva con el Bienestar Psicológico ($r=.36$) y su dimensión Autoaceptación ($r=.41$), una correlación directa con un tamaño del efecto pequeño con las dimensiones Relaciones positivas ($r=.23$), Dominio del entorno ($r=.15$), Propósito de vida ($r=.15$) y Crecimiento personal ($r=-.13$) en las reclusas de un establecimiento penitenciario de Trujillo. Es decir, cuando se tienen dificultad para abordar y pensar de forma crítica y objetiva, frente al problema presente, se evidencian mayores dificultades para encontrar bienestar (Moos, 1993). Resultados similares, fueron encontrados en Lima, por Del Solar (2018), quien determinó una relación directa y estadísticamente significativa ($p<.00$) entre el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento en internas de un penal, conllevando a comprender que cuando tienen dificultades para sentirse bien y experimentar bienestar, esto se origina a partir de la dificultad para hacer uso de sus estrategias o capacidades, que permiten el poder sobrellevar los diversos problemas que se presenten. En base a lo presentado, Huebner y Dew (1996) consideran, que es importante el bienestar psicológico, ya que, aunque represente una evaluación subjetiva, cuando es positiva, contribuye a que la persona se sienta segura y tenga una buena percepción de sí misma.

Se aprecia, una correlación directa con un tamaño del efecto moderado entre la Aceptación/Resignación con la Autoaceptación ($r=.48$), una correlación directa con un tamaño del efecto pequeño con el Bienestar Psicológico ($r=.12$) y su dimensión

Dominio de Entorno ($r=.11$), una correlación inversa con un tamaño del efecto pequeño con las dimensiones Autonomía ($r=-.14$) y Propósito de vida ($r=-.15$), en las reclusas de un establecimiento penitenciario de Trujillo. Es decir, cuando no se tiene la capacidad desarrollada para aceptar conductualmente, la dificultad que se ha originado o a la que se debe afrontar (Moos, 1993). Esto permite contrastar, lo encontrado por Champi y Mancha (2015) quienes determinaron la relación entre la satisfacción con la vida y los estilos de afrontamiento en internos, permitiendo evidenciar que cuando los internos no presentan una adecuada percepción sobre sí mismos y sobre su estado emocional, esto impide que puedan hacer uso de sus estrategias para hacer frente a las diversas dificultades que puedan vivenciar.

Los resultados evidencian también, una correlación directa con un tamaño del efecto moderado entre la búsqueda de recompensas alternativas con las Relaciones positivas ($r=.38$) y el Propósito de vida ($r=.39$), una correlación directa con un tamaño del efecto pequeño con el Bienestar Psicológico ($r=.28$) y sus dimensiones Autonomía ($r=.30$) y Crecimiento personal ($r=.24$) en las reclusas de un establecimiento penitenciario de Trujillo. Esto permite comprender, que cuando la persona no tiene actividades positivas, que pueda desarrollar o practicar, esto conlleva a que tenga mayores dificultades para afrontar problemas o encontrar soluciones (Moos, 1993). Frente a esto, se puede tomar en cuenta lo encontrado por, Del Solar (2018), quien determinó una relación entre el bienestar y las estrategias de afrontamiento en internas de un penal de Lima Metropolitana, es decir, cuando no se experimenta un desarrollo emocional, confianza y seguridad, esto repercute a la vez, en las estrategias que ayudan a la persona a hacer frente a situaciones estresantes. Reflejándose así, la importancia del bienestar psicológico, durante el proceso que la persona pase en el

centro penitenciario, ya que como refiere Hengler (2009) esto genera en la persona, una visión más positiva sobre su presente y futuro, conllevando a que pueda trazar metas, sentirse motivada y ser capaz de encontrar soluciones.

Existe también, una correlación directa con un tamaño del efecto moderado entre la Descarga Emocional con el Bienestar Psicológico ($r=.41$) y sus dimensiones Autoaceptación ($r=.32$) y Autonomía ($r=.30$), una correlación directa con un tamaño del efecto pequeño con las Relaciones positivas ($r=.24$), Dominio del entorno ($r=.24$) y el Propósito de vida ($r=.21$) en las reclusas de un establecimiento penitenciario de Trujillo. En contraste a lo obtenido, Rubio (2019), en Tarapoto, concluyó que existe una relación negativa entre el afrontamiento centrados en la emoción y el bienestar psicológico, es decir, cuando la persona, no logra encontrar soluciones oportunas a las dificultades, el deterioro en su salud física y emocional, se presenta, repercutiendo en su bienestar emocional (Moos, 1993). A la vez, poder ejercer en forma oportuna estrategias de afrontamiento, permite, además, que la persona identifique sus capacidades y así, pueda hacer frente a diversas situaciones y conserve su estabilidad emocional (Mikulic y Crespi, 2008).

Sin embargo, se evidencia también que existe una correlación nula entre la dimensión Análisis lógico y Reevaluación positiva (de las estrategias de afrontamiento) con la dimensión Dominio del entorno; asimismo de Búsqueda de guía y soporte y Descarga emocional (de las estrategias de afrontamiento) con las dimensiones Relaciones positivas Propósito de la vida y Crecimiento personal; y las dimensiones Evitación cognitiva, Solución de problemas y Aceptación/Resignación (de las estrategias de afrontamiento) con las dimensiones Autonomía, Búsqueda de recompensas

alternativas, Autoaceptación y Dominio del entorno. Permite evidenciar, que aquella preparación o percepción positiva sobre la problemática, así como el pensar en forma crítica sobre el problema y el no creer que existe una solución adecuada, no se relaciona de forma directa e inversa con la habilidad para establecer vínculos, la motivación para continuar desarrollándose como persona, así como es aquella disposición que ayuda a la persona, a ser firme en sus decisiones, gustos o metas, sin experimentar angustia o vergüenza, por lo que otros puedan creer (Chávez, 2008) (Ryff et al., 2006). En base a esto, puede determinarse, que el pensar en forma positiva sobre la problemática y el vivenciar un estado emocional positivo, puede estar influido o relacionado en forma positiva o negativo por el apoyo social, familiar y amical, que pueden llegar a recibir las reclusas (Madriaga et al., 2014). Asimismo, se asume, que el encarcelamiento, repercute no solo en la capacidad para encontrar soluciones y en el bienestar emocional, genera a la vez, consecuencias negativas en el sentido de vida, la esperanza, motivación y repercute en las habilidades para establecer vínculos, conllevando a que sean múltiples las causas, que generan síntomas negativos en las reclusas (Altamirano, 2013; Ruíz, 2007).

Finalmente, frente a los resultados obtenidos, se puede determinar que las estrategias de afrontamiento al estrés, son importantes para hacer frente a las diversas dificultades que las reclusas presentan, sin embargo, muchas de ellas, no son capaces de emplear sus recursos, conllevando a que presenten síntomas relacionados a la ansiedad, estrés o poco control de impulsos, aspectos, que progresivamente deteriorando su bienestar psicológico, siendo necesario, que se estimule sus recursos y se les brinda orientación, consejería o tratamiento terapéutico, para contribuir a desarrollar en ellas un estado emocional positivo.

4.2 Conclusiones

- Existe una correlación directa con un tamaño del efecto pequeño entre las variables de Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico ($r=.35$) en las reclusas de un establecimiento penitenciario de Trujillo.
- Existe una correlación directa con un tamaño del efecto moderado entre el Análisis Lógico con el Bienestar Psicológico ($r=.42$) y sus dimensiones, Relaciones positivas ($r=.41$), Autonomía ($r=.47$), Propósito de vida ($r=.46$) y Crecimiento Personal ($r=.31$) en las reclusas de un establecimiento penitenciario de Trujillo.
- Existe una correlación directa con un tamaño del efecto moderado entre la Reevaluación positiva con la Autonomía ($r=.50$) y el Propósito de vida ($r=.36$), una correlación directa con un tamaño del efecto pequeño con el Bienestar Psicológico ($r=.26$) Relaciones positivas ($r=.24$), y Crecimiento Personal ($r=.15$), una correlación inversa con un tamaño del efecto pequeño con la Autoaceptación ($r=-.13$) en las reclusas de un establecimiento penitenciario de Trujillo.
- Existe una correlación directa con un tamaño del efecto pequeño entre la Búsqueda de guía y soporte con la Autonomía ($r=.12$), una correlación directa con un tamaño del efecto pequeño con la Autoaceptación ($r=-.15$) y el Dominio del Entorno ($r=-.14$) en las reclusas de un establecimiento penitenciario de Trujillo.
- Existe además una correlación directa con un tamaño del efecto grande entre la Solución de Problemas con el Propósito de vida ($r=.53$) y la Autonomía ($r=.62$), una correlación directa con un tamaño del efecto moderado con el Bienestar Psicológico ($r=.43$) y sus dimensiones, Relaciones positivas ($r=.47$) y Crecimiento Personal ($r=.37$), una correlación inversa con un tamaño del efecto pequeño con la Autoaceptación ($r=-.14$) en las reclusas de un establecimiento penitenciario de Trujillo.

- Se muestra una correlación directa con un tamaño del efecto moderado entre la Evitación cognitiva con el Bienestar Psicológico ($r=.36$) y su dimensión Autoaceptación ($r=.41$), una correlación directa con un tamaño del efecto pequeño con las dimensiones Relaciones positivas ($r=.23$), Dominio del entorno ($r=.15$), Propósito de vida ($r=.15$) y Crecimiento personal ($r=-.13$) en las reclusas de un establecimiento penitenciario de Trujillo.
- Se aprecia, una correlación directa con un tamaño del efecto moderado entre la Aceptación/Resignación con la Autoaceptación ($r=.48$), una correlación directa con un tamaño del efecto pequeño con el Bienestar Psicológico ($r=.12$) y su dimensión Dominio de Entorno ($r=.11$), una correlación inversa con un tamaño del efecto pequeño con las dimensiones Autonomía ($r=-.14$) y Propósito de vida ($r=-.15$), en las reclusas de un establecimiento penitenciario de Trujillo.
- Existe una correlación directa con un tamaño del efecto moderado entre la búsqueda de recompensas alternativas con las Relaciones positivas ($r=.38$) y el Propósito de vida ($r=.39$), una correlación directa con un tamaño del efecto pequeño con el Bienestar Psicológico ($r=.28$) y sus dimensiones Autonomía ($r=.30$) y Crecimiento personal ($r=.24$) en las reclusas de un establecimiento penitenciario de Trujillo.
- Existe también, una correlación directa con un tamaño del efecto moderado entre la Descarga Emocional con el Bienestar Psicológico ($r=.41$) y sus dimensiones Autoaceptación ($r=.32$) y Autonomía ($r=.30$), una correlación directa con un tamaño del efecto pequeño con las Relaciones positivas ($r=.24$), Dominio del entorno ($r=.24$) y el Propósito de vida ($r=.21$) en las reclusas de un establecimiento penitenciario de Trujillo.

REFERENCIAS

- Altamirano, Z. (2013). *El bienestar psicológico en prisión: antecedentes y consecuencias*. (Tesis doctoral). Universidad Autónoma, Madrid.
- Ángel, A. (2019). *Aumenta la población penitenciaria tras 5 años de tendencia a la baja*. Recuperado de: <https://www.animalpolitico.com/2019/09/poblacion-carceles-aumento-prision-preventiva/>
- Arévalo, M. y Mejía, A. (2018). *Percepción de estrés y afrontamiento espiritual en mujeres privadas de libertad*. (Tesis de Licenciatura). Universidad de Cuenca, Cuenca, Ecuador.
- Berry, J. (2005) Acculturation: living successfully in two cultures. *International Journal of Intercultural Relations*, 1(29), 697 – 712.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Ciss- Praxis.
- Bustamante, D. (2019). *Resiliencia y bienestar psicológico en mujeres internas por tráfico ilícito de drogas en un establecimiento penitenciario de Lima*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Señor de Sipán, Pimentel, Perú.
- Cabrera, C. (2019). *Bienestar psicológico y ansiedad en internas de un penal de Cajamarca 2018*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Privada del Norte, Cajamarca, Perú.
- Cárdenas, A. (2011) Mujeres y cárcel: diagnóstico de las necesidades de grupos vulnerables en prisión. Universidad Diego Portales, Santiago de Chile.
- Champi, S. y Mancha, I. (2015). *Satisfacción con la vida y estilos de afrontamiento en internos del establecimiento penitenciario de Huancavelica*. (Tesis Licenciatura). Universidad nacional de Huancavelica, Huancavelica, Perú.
- Chávez, S. (2008). *Bienestar Psicológico en Practicantes de Yoga*. (Tesis de Licenciatura en Psicología). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú.

- Del Solar, Y. (2018). *Bienestar y Afrontamiento en Internas de un Penal de Lima Metropolitana*. (Tesis de Licenciatura). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú.
- Durand, S. (2016). *Estrategias de afrontamiento en mujeres privadas de su libertad en el establecimiento de penitenciario "Potracancho" - Huánuco 2015*. (Tesis de Licenciatura). Universidad de Huánuco, Huánuco, Perú.
- Felipe, E., y León, B. (2010). Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 10 (2), 245-257.
- Hengler, J. (2009). Análisis Existencial y Logoterapia: Bases Teóricas para la Práctica Clínica. *Psiquiatría y Salud Mental*, XXVI (3-4), 200-209.
- Hernández, S.; Fernández, C. y Baptista, S. (2014). Metodología de la investigación científica. (6° edición). México: Pearson.
- Holahan, C.; Moos, R. y Brennan, P. (1997). Social context, coping strategies, and depressive symptoms: An expanded model with cardiac patients. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72 (4): 918-928.
- Huebner, E. S., y Dew, T. (1996). Interrelationships of positive affect, negative affect and life satisfaction in an adolescent sample. *Social Indicators Research*, 38, 129- 137.
- Human Rights Watch. (2018). *Condenas severas*. Recuperado de: <https://www.hrw.org/es/world-report/2019/country-chapters/325596>
- Instituto Nacional Penitenciario. (2018). *Informe estadístico penitenciario*. Recuperado de: <https://www.inpe.gob.pe/normatividad/estad%ADstica/1697-informe-diciembre-2018/file.html>
- Jaimes, J.; Montenegro, O.; Morales, L.; Ortiz, M. y Quiroja, H. (1995). *Efectos del tiempo de detención sobre los factores emocionales, las quejas de salud y los*

comportamientos y cogniciones asociadas con la prisionización de las mujeres que ingresan a la Reclusión Nacional. Tesis de grado. Bogotá, Facultad de Psicología, Universidad Católica de Colombia.

La Ley. (2018). *El 39% de los presos en el Perú se encuentra recluso por prisión preventiva.* Recuperado de: <https://laley.pe/art/7736/el-39-de-los-presos-en-el-peru-se-encuentra-recluso-por-prision-preventiva>

Lazarus R. S. y Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping.* Nueva York: Springer.

Londoño, N.; Henao, G.; Puerta, I.; Posada, S.; Arango, D. y Aguirre-Acevedo, D. (2006). *Propiedades Psicométricas y Validación de las Escalas de Estrategias de Coping Modificada (EEC-M) en una muestra Colombiana.* Universitas Psychologica (en línea), disponible en <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=64750210>. ISSN 1657-9267.

Lopategui, E. (2006a). *Bienestar y calidad de vida.* New Jersey: John Wiley & Sons.

Lluch, M. (2002). Evaluación Empírica de un Modelo Conceptual de Salud Mental Positiva. *Salud Mental*, 25(4), 42-55.

Meneses, D. (2019). *Mujeres tras rejas.* Recuperado de: <https://elcomercio.pe/opinion/columnistas/mujeres-rejas-daniela-meneses-noticia-631326-noticia/?ref=ecr>

Mikulic, I. y Crespi, M. (2008). *Adaptación y validación del inventario de respuestas de afrontamiento de Moos (CRI-A) para adultos.* Anuario de investigaciones, 15. Recuperado en 09 de marzo de 2019, desde: http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1851-16862008000100030&lng=es&tylng=es.

Moos, R. (1993). *Coping Responses Inventory Psychological Assessment Resources.* Inc Florida. USA.

- Moos, R. y Schaefer, J. (1993). *Coping resources and processes: current concepts and measures*. Nueva York: Kree Press.
- Pineda, G. (2018). *¿Por qué hay más hombres en la cárcel que mujeres?* Recuperado de: <https://news.culturacolectiva.com/mexico/por-que-las-mujeres-cometen-menos-crimenes/>
- Prison INSIDER. (2018). *Principales tendencias mundiales del encarcelamiento —2018*. Recuperado de: <https://www.prison-insider.com/es/articles/tendances-mondiales-de-l-incarceration-2018>
- Rambal S.; Madariaga O. & Ibáñez N. (2014). Estudio sobre las estrategias de afrontamiento y el bienestar subjetivo, psicológico y social en mujeres internas en un centro de reclusión femenino del Caribe colombiano (2012). *Revista Criminalidad*, 56 (3): 45-57.
- Rogers, C. (1958). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin Company.
- Rubio, M. (2019). *Estrategias de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en internos por el delito contra el patrimonio del establecimiento penitenciario Tarapoto, 2018*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Cesar Vallejo, Tarapoto, Perú.
- Ruiz, P. (2007). Síntomas psicológicos, clima emocional, cultura y factores psicosociales en el medio penitenciario. Universidad Nacional de Colombia. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 39 (3): 547-561.
- Ryff, C. & Singer, B. (2006). Journal of Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. *Happiness Studies*, 9(1), 13-39.
- Ryff, C. y Singer B. (1998). The Contours of Positive Human Health. *Psychol Inq*, 9 (1), 1-28.

- Sandin, B. y Chorot, P. (2003) Cuestionario de afrontamiento del estrés (CAE): Desarrollo y validación preliminar. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 8(1), 39-54.
- Sepúlveda-Vildósola, A.; Romero-Guerra, A. y Jaramillo-Villanueva, L. (2012). Estrategias de afrontamiento y su relación con depresión y ansiedad en residentes de pediatría en un hospital de tercer nivel. *Bol. Med. Hosp. Infant. Mex*, 69(5), 347-354.
- Serrano, R. (2018). *Mujeres encarceladas en Chile: microcréditos para una segunda oportunidad*. Recuperado de: <https://blogs.iadb.org/seguridad-ciudadana/es/mujeres-encarceladas-en-chile/>
- Vázquez, C.; Hervás, G.; Rahona, J. y Gómez, D. (2009). Bienestar psicológico y salud. Aportaciones desde la Psicología Positiva. *Anu Psicol Clínica y la Salud*, 5(1). 15-28.

ANEXOS

ANEXO n.º 01. – Inventario de Respuestas de Afrontamiento – Adultos (CRIA).

1. **NOMBRE:** Inventario de Respuestas de Afrontamiento – Adultos (CRIA).
2. **AUTOR:** H. Moos.
3. **PROCEDENCIA:** Madrid (España).
4. **ADAPTACIÓN:** Teresa Kirchner Nebot y Fornis i Santacana (2010).
5. **OBJETIVO:** Busca conocer el tipo de respuestas que la persona usa frente a situaciones que percibe como amenazante.
6. **ADMINISTRACIÓN:** Individual y colectiva.
7. **DURACIÓN:** De 15 a 20 minutos.
8. **TÉCNICA:** Encuesta con su instrumento el cuestionario con preguntas en escala de Likert.
9. **VALIDACIÓN:** La validez, fue obtenida a partir del análisis convergente realizada mediante correlaciones de Pearson entre las escalas del CRI-A y el CSI, mostró una validez moderada pero adecuada, la validez predictiva establecida por la utilización de correlaciones de Pearson entre las escalas del CRI-A y SCL-90-R, identificó una validez adecuada, la validez de constructo obtenida al efectuar análisis factorial comprobó el modelo teórico de Moos.
10. **CONFIABILIDAD:** Fue obtenida a través del alfa de Cronbach, el cual oscila de 50 a .70 entre sus dimensiones, para ambos sexos.

ANEXO n.º 02. - Cuestionario de Afrontamiento al estrés.

CRI-A

EDAD:

SENTENCIADA
O PROCESADA:

Instrucciones: El presente instrumento está diseñado para conocer aquellos problemas o situaciones que haya en su vida y como logró enfrentarlas.

Se le pide marcar con un aspa (X) dentro de la casilla que corresponda mejor, por favor leer las preguntas lentamente y responde a TODAS con sinceridad sin dejar ninguno en blanco.

	(0) NUNCA	(1) UNA O DOS VECES	(2) ALGUNAS VECES	(3) MUCHAS VECES
1. ¿Pensó en diferentes formas de solucionar estos problemas?				
2. ¿Se dijo cosas a sí mismo para sentirse mejor?				
3. ¿Hablo con su esposo/a u otro familiar sobre estos problemas?				
4. ¿Hizo un plan de acción para enfrentar esos problemas y lo cumplió?				
5. ¿Trató de olvidar todo?				
6. ¿Sintió que el paso del tiempo cambiará las cosas, que esperar era lo único que podía hacer?				
7. ¿trató de ayudar a otros a enfrentar problemas similares?				
8. ¿Se descargó con otras personas cuando se sintió enojado, deprimido, bajoneado o triste?				
9. ¿Trató de salir de la situación, como para verla desde afuera y ser más objetivo?				
10. ¿Se dijo a usted mismo que las cosas podían ser peores?				
11. ¿Habló con algún amigo de estos problemas?				
12. ¿Se esforzó tratando de hacer algo para que las cosas funcionaran?				
13. ¿Trató de evitar pensar en el problema?				
14. ¿Se dio cuenta que no tenía control sobre los problemas?				

15. ¿Se dedicó a nuevas actividades como nuevos trabajos o distracciones?				
16. ¿Hizo algo arriesgado tratando de tener una nueva oportunidad?				
17. ¿Se imaginó, una y otra vez, qué decir o hacer?				
18. ¿Trató de ver el lado positivo de la situación?				
19. ¿Habló con algún profesional (médico, Psicólogo, sacerdote, etc)?				
20. ¿Decidió lo que quería hacer y trató firmemente de conseguirlo?				
21. ¿Se imaginó o soñó un tiempo o un lugar mejor del que usted vivía?				
22. ¿Pensó que el destino se ocuparía de todo?				
23. ¿Trató de hacer nuevos amigos?				
24. ¿Se mantuvo alejado de la gente en general?				
25. ¿Trató de preveer o de anticiparse a cómo resultaría todo?				
26. ¿Pensó cuánto mejor estaba usted comparándose con otras personas con el mismo problema?				
27. ¿Buscó la ayuda de personas o de grupos con los mismos problemas?				
28. ¿Trató de resolver los problemas, al menos en dos formas diferentes?				
29. ¿Evitó pensar en el problema, aun sabiendo que en algún momento debería pensar en él?				
30. ¿Aceptó los problemas, porque pensó que nada se podía hacer?				
31. ¿Leyó, miró televisión, o realizó alguna otra actividad como forma de distracción?				
32. ¿Gritó como forma de desahogarse?				
33. ¿Trató de encontrarle alguna explicación o significado a esa situación?				
34. ¿Trató de decirse a sí mismo que las cosas mejorarían?				
35. ¿Trató de averiguar más sobre esa situación?				
36. ¿Trató de aprender cómo hacer más cosas por sí mismo?				

37. ¿Deseó que los problemas hubieran desaparecido o pasado?				
38. ¿Esperó que sucediera lo peor?				
39. ¿Le dedicó más tiempo actividades recreativas?				
40. ¿Lloró y descargó sus sentimientos?				
41. ¿Trató de preveer o de anticiparse a los nuevos pedidos que le harían?				
42. ¿Pensó cómo podrían estos sucesos cambiar su vida en un sentido positivo?				
43. ¿Rezó pidiendo ayuda o fuerza?				
44. ¿Tomo las cosas de una por vez?				
45. ¿Trató de negar lo serio que eran en realidad, los problemas?				
46. ¿Perdió la esperanza de que alguna vez las cosas volvieran a ser como eran antes?				
47. ¿Volvió al trabajo o a otras actividades que lo ayudaran a enfrentar las cosas?				
48. ¿Hizo algo que pensó que no iba a funcionar, pero por lo menos intentó hacer algo?				

ANEXO N.º 03. - Ficha técnica del Cuestionario de Escala de bienestar Psicológico.

1. **NOMBRE:** Escala de Bienestar Psicológico.
2. **AUTOR:** Carol Ryff.
3. **PROCEDENCIA:** Estados Unidos.
4. **ADAPTACIÓN:** D. Van Dierendonck.
5. **OBJETIVO:** Busca conocer el grado de bienestar que experimenta la persona a partir de las actividades que realiza, sus relaciones interpersonales y su manera de responder ante esto.
6. **ADMINISTRACIÓN:** Individual y colectiva.
7. **DURACIÓN:** De 10 a 15 minutos.
8. **TÉCNICA:** Encuesta con su instrumento el cuestionario con preguntas en escala de Likert.
9. **VALIDACIÓN:** La validez, fue obtenida a partir del análisis convergente realizada mediante correlaciones de Pearson entre las escalas del CRI-A y el CSI, mostró una validez moderada pero adecuada, la validez predictiva establecida por la utilización de correlaciones de Pearson entre las escalas del CRI-A y SCL-90-R, identificó una validez adecuada, la validez de constructo obtenida al efectuar análisis factorial comprobó el modelo teórico de Moos.
10. **CONFIABILIDAD:** Fue obtenida a través del alfa de Cronbach, el cual oscila de 50 a .70 entre sus dimensiones, para ambos sexos.

ANEXO N.º 04. - Cuestionario de Bienestar Psicológico.

A continuación se presenta algunos enunciados sobre el modo como usted se comporta, siente y actúa. No existe respuesta correcta o incorrecta. Responda con sinceridad. Su respuesta puede determinarlo marcando una equis (X).

	Totalmente desacuerdo	Poco de acuerdo	Moderadamente de acuerdo	Muy de acuerdo	Bastante de acuerdo	Totalmente de acuerdo
1. Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas						
2. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones						
3. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente						
4. Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida						
5. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga						
6. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad						
7. En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo						
8. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar						
9. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí						
10. Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes						
11. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto						
12. Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo						

13. Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría						
14 .Siento que mis amistades me aportan muchas cosas						
15. Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones						
16 .En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo						
17 .Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro						
18 .Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí						
19 .Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad						
20. Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo						
21 .Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general						
22. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen						
23 .Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida						
24 .En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo						
25. En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida						
26. No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza						
27. Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos						

28. Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria						
29. No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida						
30. Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida						
31 .En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo						
32 .Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí						
33. A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo						
34. No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está						
35. Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo						
36. Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona						
37 .Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona						
38 .Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento						
39 .Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla						

Anexo n° 05 – Consentimiento informado

Yo, _____ reclusa del centro Penitenciado de Trujillo, por medio de la presente, autorizo participar de la investigación conducida por la estudiante de la Carrera de Psicología de la Universidad Privada del Norte: Leslie Benites Polo.

La participación consistirá en dar respuestas a las pruebas psicológicas administradas, correspondiente al tema de investigación. Previo a ello la reclusa participante, recibió una explicación clara, por parte de la investigadora, sobre los propósitos de la evaluación, las razones por las que se les evalúa y la manera en que se utilizarán los resultados.

La investigadora le ha dado información oportuna sobre cualquier pregunta, aclarando así posibles dudas durante la prueba.

Los resultados de este estudio serán parte de una tesis que servirá como una herramienta útil para psicólogos de nuestra localidad.

Por otra parte, se compromete a respetar el derecho a la privacidad y anonimato de las reclusas.

Firma de la reclusa

Firma de la investigadora

Lugar y Fecha: ____/____/____

Anexo 06 - Estadísticos descriptivos.

Tabla 11

Estadísticos descriptivos de las Estrategias de Afrontamiento y el Bienestar Psicológico en las reclusas de un establecimiento penitenciario de Trujillo.

Variables	Mín.	Máx.	M	DE	g ₁	g ₂
Estrategias de Afrontamiento						
Análisis lógico	4	18	11.78	2.94	-.33	-.31
Reevaluación positiva	3	18	12.60	3.00	-.36	.25
Búsqueda de guía y soporte	4	18	11.28	2.98	-.10	.04
Solución de problemas	6	18	12.40	3.13	-.19	-.76
Evitación cognitiva	2	17	11.47	3.07	-.35	.08
Aceptación/Resignación	1	18	8.00	3.48	.27	-.13
Búsqueda de recompensas alternativas	6	18	13.19	2.89	-.43	-.32
Descarga emocional	4	16	9.82	2.55	.12	.11
Bienestar Psicológico						
Autoaceptación	10	38	23.11	5.36	.58	.37
Relaciones positivas	4	19	10.46	2.54	.36	.99
Autonomía	2	18	9.21	2.98	.27	.35
Dominio del entorno	11	27	18.09	3.97	.41	-.38
Propósito de la vida	15	38	28.32	4.93	-.34	-.12
Crecimiento personal	7	21	13.22	3.22	.35	-.25

Nota: N=85
M: Media
DE: Desviación estándar
g₁: Asimetría
g₂: Curtosis

En la Tabla 11, se muestran los estadísticos descriptivos de las Estrategias de afrontamiento y el Bienestar Psicológico, donde se observan distribuciones normales, es decir, simétricas ($|g_1| < 1$) y mesocúrticas ($|g_2| < 1$), haciendo posible medir la relación entre las variables mediante el estadístico r de Pearson y cuantificarlo según el criterio del Tamaño del Efecto de Cohen (1988).

Anexo 07 - Justificación Estadística de la Inventario de Respuestas de Afrontamiento

Adultos (CRI-A)

En la tabla 12, se presentan los índices de ajuste del modelo de ocho factores relacionados del Inventario de Respuestas de Afrontamiento Adultos (CRI-A), encontrándose valores satisfactorios en los índices de ajuste global como la razón de verosimilitud $X^2/gl < 3$ (Carmines y McIver, 1981), SRMR < .08 (Hu y Bentler, 1999), RMSEA < .05 y $p_{close} > .05$ (Browne and Cudeck, 1993); en los índices de ajuste comparativo IFI > .90 y TLI > .90 (Bollen, 1989) además CFI > .90 (Bentler, 1990) y en los índices de ajuste parsimonioso PCFI > .50 (James, Mulaik y Brett, 1982) y PNFI > .50 (James, Mulaik y Bentler, 1982).

Tabla 12

Índices de ajuste del Inventario de Respuestas de Afrontamiento – Adultos (CRI-A)

MODELO	A. Absoluto		A. Comparativo			A. Parsimonioso	
	X^2/gl	SRMR	IFI	TLI	CFI	PNFI	PCFI
8FR ₄₈	2.19	.058	.92	.91	.92	.70	.73

<i>Nota:</i>	Método de estimación: Máxima Verosimilitud
8FR ₄₈ :	Modelo de ocho factores relacionados con 48 ítems
X^2/gl :	Razón de verosimilitud
SRMR:	Raíz media residual estandarizada
IFI:	Índice de bondad incremental
TLI:	Índice de ajuste de Tucker-Lewis
CFI:	Índice de ajuste comparativo
PNFI:	Índice normado de ajuste parsimonioso
PCFI:	Índice de ajuste comparativo parsimonioso
AIC:	Criterio de Información de Akaike

En la Tabla 13, se muestran los índices de confiabilidad Omega de McDonald (1999), estimados puntual e interválidamente, obteniéndose valores de .689 a .737, evidenciando una confiabilidad aceptable (Campo-Arias & Oviedo, 2008).

Tabla 13

Índices de confiabilidad del Inventario de Respuestas de Afrontamiento – Adultos (CRI-A)

Variables	Omega de McDonald		
	Omega	IC95%	
Análisis lógico	.737	.715	.759
Reevaluación positiva	.689	.668	.710
Búsqueda de guía y soporte	.748	.726	.770
Solución de problemas	.714	.693	.735
Evitación cognitiva	.747	.725	.769
Aceptación/Resignación	.726	.704	.748
Búsqueda de recompensas alternativas	.722	.700	.744
Descarga emocional	.730	.708	.752

Nota: IC95%: Intervalo de confianza al 95%

Anexo 08 – Justificación estadística de la Escala de Bienestar Psicológico

En la tabla 14, se presentan los índices de ajuste del modelo de seis factores relacionados de la Escala de Bienestar Psicológico, encontrándose valores satisfactorios en los índices de ajuste global como la razón de verosimilitud $X^2/gl < 3$ (Carmines y McIver, 1981), SRMR < .08 (Hu y Bentler, 1999), RMSEA < .05 y $p_{close} > .05$ (Browne and Cudeck, 1993); en los índices de ajuste comparativo IFI > .90 y TLI > .90 (Bolen, 1989) además CFI > .90 (Bentler, 1990) y en los índices de ajuste parsimonioso PCFI > .50 (James, Mulaik y Brett, 1982) y PNFI > .50 (James, Mulaik y Bentler, 1982).

Tabla 14

Índices de ajuste de la Escala de Bienestar Psicológico

MODELO	A. Absoluto		A. Comparativo			A. Parsimonioso	
	X^2/gl	SRMR	IFI	TLI	CFI	PNFI	PCFI
6FR ₃₉	2.58	.055	.91	.90	.91	.76	.75

Nota: Método de estimación: Máxima Verosimilitud
 6FR₃₉: Modelo de ocho factores relacionados con 39 ítems
 X^2/gl : Razón de verosimilitud
 SRMR: Raíz media residual estandarizada
 IFI: Índice de bondad incremental
 TLI: Índice de ajuste de Tucker-Lewis
 CFI: Índice de ajuste comparativo
 PNFI: Índice normado de ajuste parsimonioso
 PCFI: Índice de ajuste comparativo parsimonioso
 AIC: Criterio de Información de Akaike

En la Tabla 15, se muestran los índices de confiabilidad Omega de McDonald (1999), estimados puntual e interválidamente, obteniéndose valores de .711 a .749, evidenciando una confiabilidad aceptable (Campo-Arias & Oviedo, 2008).

Tabla 15

Índices de confiabilidad de la Escala de Bienestar Psicológico

Variables	Omega de McDonald		
	Omega	IC95%	
Autoaceptación	.745	.723	.767
Relaciones positivas	.733	.711	.755
Autonomía	.735	.713	.757
Dominio del entorno	.711	.690	.732
Propósito de la vida	.743	.721	.765
Crecimiento personal	.749	.727	.771

Nota: IC95%: Intervalo de confianza al 95%