



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de Psicología

“Bienestar psicológico y ansiedad en internas de un penal de
Cajamarca 2018”

Tesis para optar el título profesional de:

Licenciada en Psicología

Autor:

Claudia Raquel de los Milagros Cabrera Calderón

Asesor:

Lic. Juan Pablo Sarmiento Longo

Cajamarca - Perú

2019

CÓDIGO DE DOCUMENTO	COR-F-REC-VAC-05.15	NÚMERO VERSIÓN	02	PÁGINA	Página 1 de 40
FECHA DE VIGENCIA	08/02/2019				

DEDICATORIA

Dedico la presente tesis a mi padre Walter, a mi madre Ari, mi abuela Raquel, mi tía Sandra y Kathia que siempre estuvieron apoyándome, confiando en mí, ayudándome en cada paso de mi vida y a mi hija que es el motor que me impulsa a ser mejor.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios porque me lleno de fe y fuerza para no rendirme, a mi familia que siempre está presente apoyándome en mis estudios y en mí día a día, y un agradecimiento a mi hija que es mi motor y motivo.

Tabla de contenidos

DEDICATORIA	2
AGRADECIMIENTO	3
ÍNDICE DE TABLAS	5
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN	7
1.1. Realidad problemática	7
1.2. Formulación del problema	10
1.3. Objetivos.....	10
1.4. Hipótesis.....	11
CAPÍTULO II: METODOLOGÍA	12
2.1. Tipo de investigación.....	; Error! Marcador no definido.
2.2. Población y muestra (materiales, instrumentos y métodos)	13
2.3. Técnicas e instrumentos de recolección y análisis de datos	13
2.4. Procedimientos.....	16
CAPÍTULO III: RESULTADOS	17
CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	23
REFERENCIAS	30
ANEXOS	36

ÍNDICE DE TABLAS

Principales autores e instrumentos de dos perspectivas del bienestar psicológico	
Tabla 1	22
Virtudes y fortalezas según Seligman	
Tabla 2.....	30
Operacionalización de variables	
Tabla 3.....	51
Prueba de normalidad de Kolmogorov - Smirnov	
Tabla 4.....	59
Correlación ansiedad y bienestar psicológico	
Tabla 5.....	59
Correlación autoaceptación y ansiedad	
Tabla 6.....	60
Correlación relaciones positivas y ansiedad	
Tabla 7.....	61
Correlación autonomía y ansiedad	
Tabla 8.....	61
Correlación Dominio del entorno y ansiedad	
Tabla 9.....	62
Correlación crecimiento personal y ansiedad	
Tabla 10.....	62
Correlación relaciones positivas y ansiedad	
Tabla 11.....	63
Correlación síntomas psicológicos de ansiedad y bienestar psicológico	
Tabla 12.....	63
Correlación síntomas somático de ansiedad y bienestar psicológico	
Tabla 13.....	64

RESUMEN

El presente estudio tiene como objetivo principal hallar la relación entre Bienestar Psicológico y Ansiedad en las internas de un penal de Cajamarca 2018, siendo esta investigación de tipo Correlacional la cual empleó una muestra de 75 mujeres entre las edades de 19 y 60 años. Se utilizaron como instrumentos de evaluación la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff y Escala de Automedición de Ansiedad de Zung.

Se llegó a la conclusión 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 ansiedad siendo el coeficiente de correlación $r=-.376$ y propósito de vida y ansiedad siendo la correlación $r= -.238$; en cuanto a las otras dimensiones (autonomía, crecimiento personal, dominio del ambiente y relaciones positivas con otros) no se encontró correlación significativamente negativa.

Palabras claves: Bienestar psicológico, ansiedad

CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN

1.1. Realidad problemática

En la actualidad en el penal de Cajamarca se encuentran reclusos 1560 varones y 75 mujeres. En el presente estudio solo se tomará como muestra a la población femenina; que se encuentra entre las edades de 19 años a 60 años de edad. El 76% de las mujeres están condenadas, mientras que el 24% de internas solo están procesadas.

En cuanto a la tipología delictiva, el delito más común entre la población reclusa en Cajamarca es de tráfico ilícito de drogas, seguido de los delitos de robo, de homicidio, asociación ilícita, parricidio, tenencia ilícita de armas entre otros.

Uno de los eventos más adversos y que afectan directamente al bienestar de una persona es la pérdida de la libertad (Ruiz, 2007; Sánchez, 1999), no solo por el proceso judicial, sino porque una vez dentro de prisión, los sentenciados y procesados se hallan expuestos a situaciones de violencia, inseguridad, abuso de autoridad y otros factores que predisponen al desarrollo de conductas disfuncionales, y trastornos psicológicos (Morales y Polania, 2016).

De esta manera, la cárcel está vista como sistema total cerrado que funciona con sus propias normas y de forma autónoma, resulta ser el lugar en el que la interna se ve sumergida en un cambio de contexto, debe asumir diversos roles y patrones de comportamiento; así como nuevos códigos de comunicación y cambios en la economía, aunque es importante aclarar que el proceso de adaptación varía dependiendo de cada individuo. Esto exige un esfuerzo adaptativo constante al encierro, que genera alteraciones a nivel emocional, afectivo, cognitivo y perceptivo (Echeverri, 2010).

Entre los factores penitenciarios que influyen en la aparición de trastornos psicológicos se encuentran, aquellos relacionados con el clima de prisión, lo cual abarca la higiene, las costumbres y su cultura; y por otro lado los factores psicosociales de los centros penitenciarios también predisponen a los prisioneros a desarrollar otros desórdenes mentales, entre ellos la convivencia forzada, el refuerzo de conductas agresivas, la inseguridad dentro del centro penitenciario, los abusos de poder por parte del personal encargado de la seguridad y de los internos, la lucha por la supervivencia (Sánchez, 1999), el alejamiento del grupo social primario como la familia o los amigos y el alejamiento de redes sociales como el trabajo, la falta de privacidad, estar procesados o sentenciados y el tiempo de condena.

Otras investigaciones han hallado que la salud mental de los prisioneros también se ve deteriorada por la exposición a enfermedades infecciones como VIH/SIDA, tuberculosis (TBC) y a la discriminación legal y social que se vive dentro de la prisión (Arroyo y Ortega, 2009; Castellano y Soderstrom, 1997; Dadi, Assefa, Kisi, Yigzaw, y Azale, 2016; Sánchez, 1999; Negy, Woods, y Carlson, 2015). Todos los factores mencionados impactan negativamente a la autoestima y predisponen a la aparición de depresión y ansiedad (Castellano y Soderstrom, 1997).

La ansiedad es considerada como “un sistema complejo de respuesta conductual, fisiológica, afectiva y cognitiva que se activa al anticipar sucesos o circunstancias que se juzgan como aversivas porque se perciben como acontecimientos imprevisibles e incontrolables” (Clark y Beck, 2012, p. 23) tal como el hecho de ser juzgado y condenado a prisión. La investigación de Ruiz (2007) apoya lo mencionado, ya que encontró que desde el momento de la detención se asocia a sentimientos de miedo, tristeza e incluso de ideación suicida debido a la preocupación. Asimismo,

halló que, incluso desde ese momento, sufrieron maltratos físicos y psicológicos por parte del personal a cargo.

Por lo tanto, las investigaciones apoyan la idea de que la prisión afecta al bienestar psicológico y en consecuencia a la ansiedad, dentro de las prisiones también estaría relacionada al bienestar psicológico de los internos, dado el sistema penitenciario y los diversos estresores y factores (Echeverri, 2010).

Estudios internacionales que reportan el nivel de ansiedad en prisioneros (Dadi et al. 2016) apoyan lo anteriormente mencionado, porque encontraron que el 36.1% de la población penitenciaria mostró ansiedad, la cual era menor en personas que eran infelices antes de ser internados en comparación a aquellos que estaban satisfechos con su vida antes de estar en prisión. La investigación de Gulfo y Madrid (2017) halló que, en mujeres, los síntomas relacionados al hecho de estar en prisión eran las somatizaciones, depresión, hostilidad, agresividad y la ansiedad. Por otro lado, Andrade (2016) reporta que la frecuencia de ansiedad en mujeres en prisión es de 35,9%, de las cuales el 23,1% no presentaban síntomas graves y el 12.8% si lo hacía; asimismo, halló que el 38.5% mostraba ansiedad cognitiva, el 20.6% ansiedad emocional y el 43.6% ansiedad fisiológica. También la investigación de Altamirano (2013) encontró correlaciones significativas entre la ansiedad y el bienestar psicológico.

En Perú, existen escasos estudios psicológicos realizados en población penitenciaria femenina, un estudio realizado en un penal de Arequipa señala que las internas mujeres muestran que la prevalencia de trastorno de ansiedad generalizada era del 52,4% y un 42,7% del trastorno de angustia. En Cajamarca no se encontraron investigaciones que hayan estudiado la prevalencia del nivel de ansiedad en prisioneros; no obstante, la investigación de Alcántara y Battory (2017) encontraron

que la prevalencia de trastornos de personalidad fue significativamente mayor en mujeres que en varones.

Desde la experiencia, se ha podido observar que, en el penal de Cajamarca, muchos internos e internas se hallan presionados y expuestos a actos de violencia y estrés. Gran parte de los internos muestran síntomas psicológicos como depresión, ansiedad, somatizaciones e incluso trastornos de personalidad, tal como lo señala la investigación de Alcántara y Battory (2017).

Ante esta realidad, y ante los escasos estudios en población penitenciaria a nivel nacional y local en el área de psicología, se busca conocer si existe relación entre el bienestar psicológico y la ansiedad en las internas de un penal de Cajamarca, 2018. Lo cual da pie a la pregunta ¿Cuál es la relación entre el bienestar psicológico y la ansiedad en las internas de un penal de Cajamarca, 2018?

1.2. Formulación del problema

¿Cuál es la relación entre el bienestar psicológico y la ansiedad en las internas de un penal de Cajamarca, 2018?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo general

Determinar la relación entre el bienestar psicológico y la ansiedad en las internas de un penal de Cajamarca, 2018.

1.3.2. Objetivos específicos

- Identificar la relación entre la autoaceptación y la ansiedad en las internas de un penal de Cajamarca, 2018
- Identificar la relación entre las relaciones positivas y la ansiedad en las internas de un penal de Cajamarca, 2018

- Identificar la relación entre la autonomía y la ansiedad en las internas de un penal de Cajamarca, 2018
- Identificar la relación entre el dominio del entorno y la ansiedad en las internas de un penal de Cajamarca, 2018
- Identificar la relación entre el crecimiento personal y la ansiedad en las internas de un penal de Cajamarca, 2018
- Identificar la relación entre el Propósito en la vida y la ansiedad en las internas de un penal de Cajamarca, 2018

1.4. Hipótesis

1.4.1. Hipótesis general

- Existe una correlación significativa y negativa entre el bienestar psicológico y la ansiedad en las internas de un penal de Cajamarca, 2018.

1.4.2. Hipótesis específicas

- Existe una correlación significativa y negativa entre la autoaceptación y la ansiedad en las internas de un penal de Cajamarca, 2018
- Existe una correlación significativa y negativa entre las relaciones positivas y la ansiedad en las internas de un penal de Cajamarca, 2018
- Existe una correlación significativa y negativa entre la autonomía y la ansiedad en las internas de un penal de Cajamarca, 2018
- Existe una correlación significativa y negativa entre el dominio del entorno y la ansiedad en las internas de un penal de Cajamarca, 2018
- Existe una correlación significativa y negativa entre el crecimiento personal y la ansiedad en las internas de un penal de Cajamarca, 2018
- Existe una correlación significativa y negativa entre el Propósito en la vida y la ansiedad en las internas de un penal de Cajamarca, 2018.

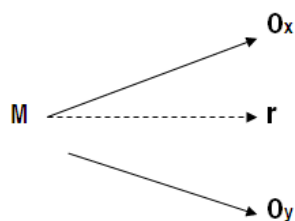
CAPÍTULO II. METODOLOGÍA

2.1. Tipo de investigación

De acuerdo con Sánchez y Reyes (1998), la presente investigación es de tipo básico, ya que pretende buscar conocimiento a través de la recolección de información de la realidad y enriquecer el conocimiento científico.

De acuerdo con Ato, López y Benavente (2013), la presente investigación es un estudio asociativo de corte transversal con un diseño correlacional simple, porque su principal propósito es explorar la relación entre variables con el objetivo de explicar su comportamiento sin hacer distinción entre ellas, es decir, no existe una variable dependiente ni otra dependiente, sino que son denominadas variables criterio. Para determinar la asociación entre las variables en consideración se utilizará un coeficiente de correlación en una única muestra de participantes con dos mediciones de variables cualitativas, las cuales se medirán con dos escalas psicométricas debidamente validadas.

El diseño está representado por el siguiente gráfico:



Donde:

M=Muestra

Ox, Oy=Observaciones de cada variable

r= Posible correlación

2.2. Población y muestra (Materiales, instrumentos y métodos)

La población está conformada por 1630 internos del penal de Cajamarca, de los cuales 1560 son varones y 75 mujeres.

De acuerdo con Hernández, Fernández y Baptista (2014), la muestra es de tipo no probabilístico, porque se consideró oportuno tener en cuenta a todas las mujeres del Penal de Cajamarca en el año 2018. Por lo tanto, la muestra está conformada por 75 mujeres con edades de entre 19 a 60 años de edad.

2.3. Técnicas e instrumentos de recolección y análisis de datos

Para realizar esta investigación se usaron dos pruebas psicométricas: La Escala de Bienestar Psicológico de Ryff y la Escala de Automedición de Ansiedad de Zung. A continuación, la descripción de cada instrumento:

Escala de Bienestar Psicológico de Ryff

Nombre	Escala de bienestar psicológico de Ryff (SPWB)
Fecha de publicación	1986
Autores	Carol Ryff
Tipo de aplicación	Individual o colectiva
Objetivo del cuestionario	Identificar el nivel de bienestar psicológico
Tipo de instrumento	Escala
Numero de ítems	39 ítems (Versión adaptada al español)
Duración de la aplicación	7 minutos en promedio

Materiales	Cuestionario para la evaluación del estrés tercera versión
-------------------	--

La Escala de Bienestar Psicológico de Ryff en su primera versión tiene 84 ítems que miden el bienestar psicológico en 6 dimensiones: autoaceptación, autonomía, relaciones positivas, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito en la vida. La adaptación al español llevada a cabo por Díaz et al. (2006) consta de 39 ítems que miden el bienestar psicológico y las dimensiones mencionadas anteriormente. Si bien, no existe una adaptación peruana de este instrumento, diversas universidades la han utilizado encontrando niveles de confiabilidad altos (alfa > .800) tanto en la escala general como en sus dimensiones.

Escala de Automedición de Ansiedad de Zung

Nombre	Escala de automedición de ansiedad de Zung
Autores	William Zung y Zung (1971)
Aplicación	Adolescentes y adultos de manera colectiva o individual
Ámbito de aplicación	Clínica, psicopedagogía e investigación
Duración	Indeterminado pero con el tiempo promedio de entre 15 y 20
Finalidad	Evaluación de la ansiedad
Material	Manual, protocolo y software de calificación

Confiabilidad	Escala de 20 puntos con Alfa de Cronbach de .77. En Perú, la escala obtuvo un Alfa de Cronbach de .75
----------------------	---

Este instrumento consta de 20 ítems, los cuales refieren a síntomas o signos de la ansiedad. Los 20 ítems son frases que se miden mediante respuestas en escala Likert que va desde "Nunca o Raras veces", "Algunas veces", "Buen número de veces" y "La mayoría de las veces" con una puntuación de 1 a 4. Las sumas de los puntajes se convierten en un índice basado en 100, de los cuales se obtienen los siguientes niveles de ansiedad:

Menos de 45: Dentro de los límites normales. No hay ansiedad presente.

De 45 – 59: Presencia mínima de Ansiedad Moderada.

De 60 – 69: Presencia Ansiedad Marcada a Severa.

De 70 o más: Presencia de Ansiedad en grado Máximo.

Validez y confiabilidad

Zung (1971) valida la escala (EAA), en primer lugar, a un grupo de pacientes de Consultorio Externo en el Duke Psychiatry Hospital, con diagnóstico de depresión, ansiedad y otros desórdenes de la personalidad. Los diagnósticos fueron establecidos separadamente por otros clínicos, obteniendo puntuaciones con escalas psicométricas standard, antes de la aplicación de ambas escalas. En todos los pacientes se encontró una alta correlación entre las puntuaciones obtenidas, y las recogidas con otras pruebas, se encontró así mismo diferencias significativas en relación con la edad, nivel educativo e ingresos económicos. En cuanto la confiabilidad, Zung encontró un alfa de Cronbach de 0.77. En Perú, Novara, Sotillo y Warthon (1985) estandarizaron y

validaron el instrumento en 178 pacientes, que acudían a consulta externa del Instituto de Salud Mental Honorio Delgado-Hideyo Noguchi. Conformaron cuatro subgrupos: pacientes con depresión, con trastornos psiquiátricos, con trastornos de ansiedad y sin trastorno mental y Encontraron un alfa de Cronbach de 0.75.

2.4. Procedimiento

Para realizar el estudio, primero se solicitó permiso al director del Penal de Cajamarca para la aplicación de los instrumentos. Una vez obtenidos los datos a través de las escalas se analizaron los datos recogidos en el paquete estadístico SPSS versión 23, en donde se realizó una prueba de normalidad (Kolmogorov-Smirnov) para poder conocer si las variables tienen un comportamiento normal. Una vez de terminado el comportamiento de las variables, se hizo uso del coeficiente de correlación de Pearson, ya que las variables fueron medidas en la suma total y la suma de las dimensiones, lo cual las convierte en variables de intervalo. El coeficiente de correlación de Pearson permitió saber la dirección, la potencia y la significancia estadística de la asociación de las variables y sus dimensiones, dándole énfasis al tamaño del efecto.

CAPÍTULO III. RESULTADOS

Para determinar la relación entre la ansiedad y el bienestar psicológico primero se procede a comprobar normalidad en la distribución de las variables. En este caso se utiliza la prueba de Kolmogorov Smirnov, ya que la muestra está conformada por más de 50 participantes.

Para ello, se asume que:

H1: La distribución es diferente a la normal

H0: La distribución es normal

A su vez, para aceptar o rechazar la hipótesis nula de la prueba de hipótesis, se tendrá en cuenta la significancia estadística. Ante ello se considerará que:

p-valor > .05 se acepta la hipótesis nula

p-valor < .05 se rechaza la hipótesis nula

Como se observa en la Tabla 1, el p-valor de la variable ansiedad es inferior al .05, por lo que se rechaza la hipótesis nula y se asume que la distribución de los datos no es normal. No obstante, el p-valor de la variable bienestar psicológico es superior al .05, por lo que se acepta la hipótesis alterna y se asume que la distribución de los datos es normal. Ante tales resultados, se eligió el coeficiente de correlación de Pearson.

Tabla 1

Prueba de normalidad de Kolmogorov - Smirnov

Variable	Estadístico	gl	Sig
Ansiedad	.116	74	.016
Bienestar psicológico	.080	74	.200

Respecto al bienestar psicológico y la ansiedad, se observa una correlación significativa, negativa y débil, ya que el coeficiente de correlación es de $r = -.285$ y su significancia de $.014$ ($p < .05$) (Hernández, et al 2014).

Tabla 5

Correlación ansiedad y bienestar psicológico

		Ansiedad	
r	de Bienestar	Coeficiente	-.285*
Pearson	psicológico	de	
		correlación	
		Sig.	.014
		(bilateral)	
		N	75

*= la correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Respecto a la autoaceptación y la ansiedad, se observa una correlación significativa, negativa y débil, ya que el coeficiente de correlación es de $r = -.376$ y su significancia de $.001$ ($p < .01$) (Hernández, et al 2014)

Tabla 6

Correlación autoaceptación y ansiedad

		Ansiedad	
r	de Autoaceptación	Coeficiente	-.376**
Pearson		de	
		correlación	
		Sig.	.001
		(bilateral)	
		N	75

**= la correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Respecto a las relaciones positivas y la ansiedad, se observa una correlación no significativa, negativa y débil, ya que el coeficiente de correlación es de $r = -.169$ y su significancia de $.146$ ($p > .05$) (Hernández, et al 2014).

Tabla 7

Correlación relaciones positivas y ansiedad

		Ansiedad
r	de Relaciones	Coeficiente
Pearson	positivas	de
		correlación
		Sig.
		(bilateral)
		N

Respecto a la autonomía y la ansiedad, se observa una correlación no significativa, negativa y débil, ya que el coeficiente de correlación es de $r = -.147$ y su significancia de $.208$ ($p > .05$) (Hernández, et al 2014).

Tabla 8

Correlación autonomía y ansiedad

		Ansiedad
r	de Autonomía	Coeficiente
Pearson		de
		correlación
		Sig.
		(bilateral)
		N

*= la correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Respecto al dominio del entorno y la ansiedad, se observa una correlación no significativa, negativa y débil, ya que el coeficiente de correlación es de $r = -.165$ y su significancia de $.157$ ($p > .05$) (Hernández, et al 2014).

Tabla 9

Correlación Dominio del entorno y ansiedad

			Ansiedad
r	de Dominio	del Coeficiente	-.165
Pearson	entorno	de correlación	
		Sig. (bilateral)	.157
		N	75

Respecto al crecimiento personal y la ansiedad, se observa una correlación no significativa, negativa y débil, ya que el coeficiente de correlación es de $r = -.168$ y su significancia de $.149$ ($p > .05$) (Hernández, et al 2014).

Tabla 10

Correlación crecimiento personal y ansiedad

			Ansiedad
r	de Crecimiento	Coeficiente	-.168
Pearson	personal	de correlación	
		Sig. (bilateral)	.149
		N	75

Respecto al propósito de vida y la ansiedad, se observa una correlación significativa, negativa y débil, ya que el coeficiente de correlación es de $r = -.238$ y su significancia de $.042$ ($p < .05$) (Hernández, Fernández y Baptista, 2014) (Ver Tabla 8).

Tabla 11

Correlación relaciones positivas y ansiedad

			Ansiedad
r	de Propósito	de Coeficiente	-.238*
Pearson	vida	de correlación	
		Sig. (bilateral)	.042
		N	75

*= la correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Complementarios:

Respecto a los síntomas psicológicos y el bienestar psicológico, se observa una correlación significativa, negativa y moderada, ya que el coeficiente de correlación es de $r = -.472$ y su significancia de $.000$ ($p < .01$) (Hernández, et al 2014).

Tabla 12

Correlación síntomas psicológicos de ansiedad y bienestar psicológico

			Bienestar psicológico
r	de Síntomas	Coeficiente	-.472**
Pearson	psicológicos	de correlación	
		Sig. (bilateral)	.000
		N	75

*= la correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Respecto a los síntomas somáticos y el bienestar psicológico, se observa una correlación no significativa, negativa y débil, ya que el coeficiente de correlación es de $r = -.157$ y su significancia de $.182$ ($p > .05$) (Hernández, et al 2014).

Tabla 13

Correlación síntomas somático de ansiedad y bienestar psicológico

			Ansiedad
r	de Relaciones	Coeficiente	-.157
Pearson	positivas	de correlación	
		Sig. (bilateral)	.182
		N	75

CAPÍTULO IV. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

4.1 Discusión

La presente investigación tuvo como objetivo principal, determinar la relación entre la ansiedad y el bienestar psicológico de las internas del penal de Cajamarca en el año 2018. En cuanto al objetivo general, que considera la relación entre la ansiedad y el bienestar psicológico, se halló una correlación significativa y negativa entre ambas variables. Esto quiere decir que mientras la ansiedad aumenta, el bienestar psicológico disminuye. Estos resultados coinciden el estudio de Altamirano (2013), quien halló correlación negativa entre el bienestar psicológico y la ansiedad. Los resultados obtenidos pueden deberse a que dentro de prisión, las internas se ven expuestas a múltiples estresores que contribuyen a la aparición de síntomas de ansiedad, los cuales se manifiestan, incluso, desde el momento de la detención (Morales y Polania, 2016), pero son aún más intensos dentro del centro penitenciario, pues allí las condiciones de vida cambian radicalmente y pueden ser consideradas como amenazantes, pues dentro de prisión la violencia se puede manifestar en cualquier momento, además, la convivencia forzada con personas desconocidas y la desconfianza genera sentimientos de inseguridad en las prisioneras (Sánchez, 1999), por lo que está pérdida de intimidad, y el malestar generado por la detención, el proceso judicial y el posterior encierro producen ansiedad (Ballen, Reyes y Rodríguez, 2017), y por lo tanto, deterioran aspectos importantes en el bienestar psicológico de la persona como la autoestima, afecta las relaciones con los demás, los sentimientos de desesperanza provocan la pérdida del sentido de la vida, el apoyo social se pierde y surgen el resentimiento y la frustración (Ruiz, 2007). En consecuencia, como afirma Camargo (2014), es innegable que la ansiedad y el bienestar psicológico estén relacionados negativamente, especialmente en población penitenciaria, ya que la dinámica entre estas variables predisponen a la aparición de

trastornos clínicos asociados a los diversos aspectos del bienestar psicológico como el sentido de la vida, las relaciones sociales, la autoaceptación y el dominio del entorno; pues se evidencia, además, en la tendencia al suicidio y a la depresión (López y Martínez, 2012; Ruiz, 2007)

Respecto al primer objetivo específico, que considera la relación entre la ansiedad y la autoaceptación en las internas del penal de Cajamarca, se encontró una correlación significativa y negativa entre ambas variables, esto quiere decir que cuando la ansiedad incrementa, la autoaceptación disminuye. La autoaceptación se define como el eje principal de la salud mental porque demuestra un óptimo funcionamiento y madurez en la persona, es decir la valoración o el concepto que tiene una persona acerca de sí mismo y de sus limitaciones como persona (Díaz et al., 2006). Estos resultados coinciden, parcialmente, con el estudio de Camargo (2014), quien afirma que los síntomas de ansiedad de los prisioneros también se hallan presentes en aquellos que presentan graves trastornos de personalidad, caracterizados por el deterioro de aspectos importantes en el bienestar psicológico como el no tener la adecuada valoración que tiene una persona acerca de sí mismo. Estos resultados podrían deberse a que los síntomas de ansiedad se presentan, incluso, desde antes del ingreso a prisión, es decir, desde el momento de la detención, el proceso judicial hasta el posterior encierro. Esto produce sentimientos de negación, lo que impide aceptar y asumir las consecuencias de sus actos (Morales y Polania, 2016), pues este evento es traumático debido a que la persona pierde su libertad y se somete, muchas veces, a abusos de poder y al ejercicio del control por parte de las entidades encargadas (Sánchez, 1999).

En cuanto al segundo objetivo específico, que considera la relación entre la ansiedad y las relaciones positivas en las internas del penal de Cajamarca, se halló una correlación estadísticamente no significativa y negativa entre ambas variables, esto quiere decir que cuando la ansiedad incrementa, las relaciones positivas disminuyen, sin embargo, la

hipótesis no se acepta. Las relaciones positivas se refieren a la manera en que las personas se relacionan y son capaces de mantener contacto, calidez y calidad en los vínculos afectivos con los demás. Estos resultados difieren de estudios como el de Altamirano (2013), de Miguel (2014) y también contrastan con lo señalado teóricamente por Camargo (2014), quienes afirmaron la existencia de relación entre la ansiedad y las relaciones positivas, pues dentro de prisión, al estar en un ambiente aislado de la sociedad, los contactos que se tenían antes se pierden por los años de condena, lo que repercute no solamente en la capacidad de la persona para socializar, sino que deteriora las redes de apoyo que solía tener. Estos resultados podrían explicarse debido a que el encarcelamiento en las personas genera sentimientos de desesperanza y soledad que no les permite relacionarse de manera adecuada con los otros internos, lo cual produce una individualidad en el prisionero para sobrevivir dentro de un ambiente hostil, dejando, así, de relacionarse con otros (Ballen, Reyes y Rodríguez, 2017), al menos en un primer momento, pues luego, producto de una convivencia forzada, puede comenzar a interactuar con compañeros de celda o con otros encarcelados para adaptarse a la situación; lo cual significa que con el tiempo, las internas se ven en la necesidad de relacionarse con otras, pero que un primer momento no sea así y haya independencia entre ambas variables.

En cuanto al tercer objetivo específico, que considera la relación entre la ansiedad y la autonomía en las internas del penal de Cajamarca, se halló una correlación negativa entre ambas variables, no obstante, esta relación no fue estadísticamente significativa; esto quiere decir que cuando la ansiedad incrementa, la autonomía disminuye, sin embargo, la hipótesis no se acepta. Estos resultados difieren de estudios como el de Altamirano (2013), de Miguel (2014) y también contrastan con lo señalado teóricamente por Camargo (2014) y Ruiz (2007), quienes afirmaron la existencia de relación entre la ansiedad y la autonomía. Estos resultados podrían deberse a que la autonomía de los prisioneros, entendida como el grado

libertad, madurez e independencia de la persona (Ryff y Keyes, 1995) se va perdiendo a lo largo de los años de encarcelamiento, ya que el hecho mismo de estar encerradas, bajo la constante vigilancia e, incluso, siendo víctimas de violencia y abuso de poder (de Miguel, 2014), junto al clima forzado de convivencia, provoca que las internas se sometan al autoritarismo ejercido por los encargados del reclusorio (Sánchez, 1999), y por lo tanto, se va perdiendo el ejercicio de la voluntad y sobretodo de la independencia.

En cuanto al cuarto objetivo específico, que considera la relación entre la ansiedad y el dominio del entorno en las internas del penal de Cajamarca, se halló una correlación negativa entre ambas variables, esto quiere decir que cuando la ansiedad incrementa, el dominio del entorno disminuye; no obstante, esta relación no fue estadísticamente significativa; es decir que las internas no cuentan con la habilidad personal para elegir o crear entornos favorables. Estos resultados difieren del estudio de Altamirano (2013), quien halló correlación significativa entre estas variables. Estos resultados podrían deberse a que las prisioneras, al estar en constante exposición al abuso de poder, al sometimiento tanto del personal encargado de la vigilancia de la prisión y a la violencia generada por grupos conformados por otras internas, vayan perdiendo a lo largo del tiempo en prisión la sensación y la capacidad de tener el control sobre lo que le ocurre a ellas y a su entorno, ya que hay grupos más fuertes que ellas a quienes se puede o debe unir para sobrevivir (Ballen, Reyes y Rodríguez, 2017; Sánchez, 1999), y por tanto ya no domina más a su entorno como solía hacerlo fuera de prisión, esto provoca un deterioro en el autoestima y las predispone a desarrollar trastornos de ansiedad (Castellano y Soderstrom, 1997)

Similar situación ocurre con respecto al crecimiento personal dentro de prisión, lo cual responde al quinto objetivo, que considera la relación entre la ansiedad y el crecimiento personal en las internas del penal de Cajamarca, pues se encontró correlación negativa pero no fue estadísticamente significativa, lo que quiere decir que, a mayor ansiedad, menor es el

crecimiento personal. Estos resultados coinciden con el estudio de Altamirano (2013) quien halló una relación no significativa y muy débil entre estas variables. Los resultados podrían deberse a que, una vez dentro de prisión, la vida de la persona cambia totalmente y se ve inmersa en una experiencia traumática que implica la pérdida de la libertad, pues está encerrada contra su voluntad y a merced de la vigilancia de entidades encargadas (Ballen, Reyes y Rodríguez, 2017), lo cual ya no permite, sino hasta que cumpla su condena, que la persona se abra a experiencias nuevas y placenteras que conlleven a un desarrollo personal, académico o profesional (Díaz et al., 2006; Ryff, 1989). Por el contrario, el encierro trunca las vidas de los prisioneros y limita diversos aspectos de la vida de la persona encarcelada (Ballen, Reyes y Rodríguez, 2017).

Finalmente, respecto al sexto y último objetivo específico que considera la relación entre la ansiedad y el propósito de vida en las internas del penal de Cajamarca, se halló una correlación negativa y significativa entre ambas variables, lo cual quiere decir que cuando la ansiedad incrementa, el propósito de vida disminuye. Estos resultados coinciden con el estudio de Altamirano (2013), Camargo (2014) y Zabala-Baños et al. (2016). Estos resultados pueden deberse a que la ansiedad generada dentro de prisión debido a la expectativa que se tiene del futuro y a la exposición permanente de estímulos estresores como la violencia o el abuso de poder (Morales y Polania, 2016, Sánchez, 1999), generan miedo y a la vez pérdida de la esperanza, el optimismo, y , las cuales son características vitales para que una persona pueda ser resiliente ante situaciones adversas (Alarcón, 2016; Meneses, Ruiz y Sepúlveda, 2016) tal como el estar en prisión. Lo anterior, según Dadi et al. (2016), hace que las personas se vuelvan infelices y muestren, incluso, síntomas depresivos en morbilidad con síntomas de ansiedad, lo cual explicaría por qué la ansiedad disminuiría las ganas de vivir y la pérdida de objetivos en la vida.

En conclusión, el Bienestar Psicológico mantiene una correlación negativa con la Ansiedad (psicológica – somática), siendo esta más significativa con síntomas psicológicos.

De manera más específica para las internas del penal de Cajamarca las dimensiones del bienestar psicológico que se correlacionan significativamente y negativamente con la ansiedad son la autoaceptación y propósito de vida; si tomamos en cuenta estas dos dimensiones están asociadas al tema personal, que abarca el nivel individual de la persona; es decir donde se hayan los valores morales, éticos, espirituales, el perdón, conocerse así mismo, plantearse metas y objetivos en la vida de cada una (Seligman, 2004) y las dimensiones con correlación negativa que no tuvieron significancia con la ansiedad son aquellas asociadas a lo externo, esto abarca al nivel grupal, ya que por el mismo hecho de encontrarse en encierro, las internas suelen no relacionarse emocionalmente con sus compañeras. Estos resultados evidencian que el grado en que la presencia de síntomas de ansiedad acompaña la disminución del bienestar va a depender de la dimensión del bienestar que se evalúe.

4.2 Conclusiones

Después de haber, analizado, interpretado y discutido los resultados, se llegó a las siguientes conclusiones:

1. Existe correlación significativa entre la ansiedad y el bienestar psicológico. Dicha correlación es negativa, es decir, a mayor bienestar psicológico, menor ansiedad en internas de un penal de Cajamarca 2018.
2. Existe correlación significativa entre la ansiedad y la autoaceptación. Dicha correlación es negativa, es decir, a mayor autoaceptación, menor ansiedad en internas de un penal de Cajamarca 2018.

3. No existe correlación significativa entre la ansiedad y las relaciones positivas. Dicha correlación es negativa, es decir, a mejores relaciones positivas, menor ansiedad en internas de un penal de Cajamarca 2018.
4. No Existe correlación significativa entre la ansiedad y la autonomía. Dicha correlación es negativa, es decir, a mayor autonomía, menor ansiedad en internas de un penal de Cajamarca 2018.
5. No existe correlación significativa entre la ansiedad y el dominio del entorno. Dicha correlación es negativa, es decir, a mayor dominio del entorno, menor ansiedad en internas de un penal de Cajamarca 2018.
6. No existe correlación significativa entre la ansiedad y el crecimiento personal. Dicha correlación es negativa, es decir, a mayor crecimiento personal, menor ansiedad en internas de un penal de Cajamarca 2018.
7. Existe correlación significativa entre la ansiedad y el propósito de vida. Dicha correlación es negativa, es decir, a mayor propósito de vida, menor ansiedad en internas de un penal de Cajamarca 2018.

REFERENCIAS

- Alarcón, R. (2011). *Psicología Contemporánea: ensayos*. Lima: Editorial Universitaria.
- Alarcón, R. (2016). *La psicología de la felicidad: una introducción a la psicología positiva*. Lima: Editorial Universitaria.
- Alcántara, K., y Battory, S. (2017). *Trastornos de personalidad según sexo en sentenciados por homicidio en un penal de Cajamarca*. Tesis de licenciatura, Universidad Privada del Norte, Cajamarca. Obtenido de <http://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/12725?show=full>
- Allport, G. (1996). *Pattern and growth in personality*. New York: Holt, Rinehart y Winston Inc.
- Altamirano, Z. (2013). *El bienestar psicológico en prisión: antecedentes y consecuencias*. Tesis doctoral, Universidad Autónoma de Madrid, Madrid. Obtenido de <http://www.pensamientopenal.com.ar/system/files/2015/01/doctrina40547.pdf>
- American Psychiatric Association [APA]. (1995). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*. Barcelona: Masson S.A.
- American Psychiatric Association [APA]. (2013). *Manual Diagnóstico y Estadístico de Trastornos Mentales*. Washington DC.
- Andrade, V. (2016). *Perfil sintomatológico de los trastornos de ansiedad y su relación con los determinantes psicosociales frecuentes en mujeres adultas privadas de libertad en la ciudad de Guayaquil*. Tesis de maestría, Universidad de Guayaquil, Guayaquil.
- Arroyo, J., y Ortega, E. (2009). Los trastornos de personalidad en reclusos como factor de distorsión del clima social de la prisión. *Revista Española de Sanidad Penitenciaria*, 11(1), 11-15.
- Ato, M., López, J., y Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 1038-1059. Obtenido de <http://www.redalyc.org/pdf/167/16728244043.pdf>
- Báez, K. (2002). *Ansiedad cómo controlarla*. País Vasco: Gobierno Vasco. Departamento de Sanidad.
- Baeza, J. C. (2011). *Ansiedad: afrontando contraproducente*. España: Bunok Publishing.
- Ballen, F., Reyes, A., y Rodríguez, F. (2017). Percepción de los niveles personal, familiar, educativo, social y afectivo en internos de la penitenciaría de Acacias, Meta. *Revista Interamericana De Investigación, Educación Y Pedagogía*, 197-208.
- Barra, E. (2011). Bienestar psicológico y orientación de rol sexual en adolescentes. *Revista Liberabit*, 17(1), 31-37.
- Burgos, P., y Gutiérrez, A. (2013). *Adaptación y Validación del Inventario Ansiedad Estado - Rasgo (STAI) en Población Universitaria de la Provincia de Ñuble*. Tesis de licenciatura, Universidad del Bío-Bío, Chile.

- Camargo, O. (2014). *Prevalencia de síndromes psiquiátricos en Internas primarios y reincidentes de sexo femenino del establecimiento penal Socabaya Arequipa 2014*. Tesis de licenciatura, Arequipa.
- Campbel, A., Converse, P., y Rodgers, W. (1976). *The quality of American Life: Perceptions, evaluations and satisfactions*. New York: Wiley.
- Caravaca, F., Falcón, M., y Luna, A. (2014). Agresiones físicas en prisión, la enfermedad mental como factor de riesgo asociado. *Revista Española de Sanidad Penitenciaria*, 16, 84-90.
- Casado, M. I. (1994). *Ansiedad, Stress y Trastornos Psicofisiológicos*. Tesis doctoral, Universidad Complutense de Madrid, Madrid.
- Castellano, T., y Soderstrom, I. (1997). Self-Esteem, depression, and anxiety evidenced by a prison inmate sample: Interralationships and consequences for prison programming. *The Prison Journal*, 77(3), 259-280.
- Casullo, M., y Castro, A. (2000). Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Perú*, 18(1), 1-34.
- Chan, D., Chan, L., y Sun, X. (2017). Developing a Brief Version of Ryff's Scale to Assess the Psychological Well-Being of Adolescents in Hong Kong. *European Journal of Psychological Assessment*, 0(0). Obtenido de DOI 10.1027/1015-5759/a000403
- Chávez, A. (2006). *Bienestar psicológico y su influencia en el rendimiento académico de estudiantes de nivel medio superior*. Tesis de maestría, Universidad de Colima, Colima.
- Chávez-Romero, C. (2015). *Calidad de vida y bienestar psicológico en personas con discapacidad motriz de un centro de integración de discapacitados de Trujillo*. Tesis de licenciatura, Universidad Privada Antenor Orrego, Trujillo.
- Clark, D., y Beck, A. (2012). *Terapia cognitiva para trastornos de ansiedad*. Urduliz: Desclée de Brower.
- Clemente, M. (2011). *Fundamentos y principios de psicología jurídica*. Ed: Madrid
- Dadi, A., Assefa, B., Kisi, T., Yigzaw, N., y Azale, T. (2016). Anxiety and associated factors among prisoners in North West of Amhara Regional State, Ethiopia. *BMC Psychiatry*, 16(83). doi:DOI 10.1186/s12888-016-0792-y
- De Miguel, E. (2014). El encierro carcelario. Impacto en las emociones y los cuerpos de las mujeres presas. *Cuadernos de Trabajo Social*, 27(2), 395-404. doi:http://dx.doi.org/10.5209/rev_CUTS.2014.v27.n2.43821
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno, B., Gallardo, I., Valle, C., y Van Dieendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577.

- Diener, E., y Oishi, S. (2000). *Money and happiness: incoming and subjective well-being across nations*. Cambridge: The MIT Press.
- Echeverri, J. (2010). La prisionalización, sus efectos psicológicos y su evaluación. *Academia*, 11, 157-167. Obtenido de https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/44892738/375-789-1-SM.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3AyExpires=1527533231&Signature=a0J6YAmAACSG703Y3tOoXcNaIq4%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DA_La_prisionalizacion_sus_efectos
- Folkman, S., y Lazarus, R. (1988). Coping as a Mediator of Emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(3), 466-475.
- Folkman, S., Lazarus, R., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., y Gruen, R. (1986). Dynamics of a Stressful Encounter: Cognitive Appraisal, Coping, and Encounter Outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(5), 992-1003.
- Folkman, S., Lazarus, R., Gruen, R., y DeLongis, A. (1986). Appraisal, Coping, Health Status, and Psychological Symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(3), 571-579.
- Gallardo, I., y Moyano, E. (2012). Análisis psicométrico de las escalas Ryff (versión española) en una muestra de adolescentes chilenos. *Universitas Psychologic*, 11(3), 931-939.
- Gulfo, A., y Madrid, S. (2017). *Síntomas psicopatológicos presentes en una muestra de mujeres condenadas en la cárcel San Diego de la ciudad de Cartagena*. Universidad de San Buenaventura, Cartagena.
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. México: McGraw Hill.
- López, K., y Martínez, J. (2012). *Estudio descriptivo sobre depresión, ansiedad y riesgo suicida en internos del establecimiento penitenciario de mediana seguridad y carcelario de Bucaramanga (EPMSC-BGA)*. Tesis de licenciatura, Universidad Pontificia Bolivariana, Bucaramanga.
- Mardomingo, M. (2005). Trastornos de ansiedad en el adolescente. *Revista de Pediatría Integral*, 9(2), 125-134.
- Martínez-Monteaquedo, M., Inglés, C., y Cano-Vindel, A. (2012). Estado actual de la investigación sobre la teoría tridimensional de la ansiedad de Lang. *Ansiedad y estrés*, 18(2-3), 201-219. Obtenido de https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/35859/1/2012_Martinez-Monteaquedo_et_al_AnsiedadEstres.pdf
- Maslow, A. (1968). *El hombre autorrealizado: hacia una psicología del ser*. Barcelona: Kairós.
- Mazo, H. (2012). La autonomía: Principio ético contemporáneo. *Revista Colombiana de Ciencias Sociales*, 3(1), 115-132.

- Meneses, M., Ruiz, S., y Sepúlveda, M. (2016). *Revisión de las principales teorías de bienestar psicológico*. Tesis de licenciatura, Universidad de Antioquia, Antioquia. Obtenido de http://200.24.17.74:8080/jspui/bitstream/fcsh/517/3/MenesesVictoria_2016_RevisiónPrincipalesTeoriasBienestarPsicológico.pdf
- Meza, S. (2011). *Bienestar psicológico y nivel de inversión en la relación de pareja en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana*. Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima.
- Morales, J., y Polania, M. (2016). *Alertas de Riesgo Psicológico en Internos del Establecimiento Penitenciario de Mediana Seguridad y Carcelario - EPMSC Acacias, 2015*. Acacias: Corporación Universitaria Minuto de Dios VRL.
- Negy, C., Woods, D., y Carlson, R. (2015). The relationship between female inmates' coping and adjustment in a minimum-security prison. *Criminal Justice and Behavior*, 24(2), 224-233.
- Novara, J., Sotillo, C., y Warthon, D. (1985). *Estandarización y correlación de las escalas de Beck, Hamilton y Zung para depresión en población de Lima Metropolitana*. Instituto Nacional de Salud Mental, Lima.
- Olivo, D. (2012). *Ansiedad y estilos parentales en un grupo de adolescentes de Lima metropolitana*. Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima.
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (Diciembre de 2013). *Features: World Health Organization*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es/
- Ries, F., Castañeda, C., Campos, M. d., y Del Castillo, O. (2012). Relaciones entre ansiedad-rasgo y ansiedad-estado en competiciones deportivas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(2), 9-16. Obtenido de <http://scielo.isciii.es/pdf/cpd/v12n2/articulo01.pdf>
- Rodriguez, R., y Vetere. (2011). *Manual de terapia cognitiva conductual de los trastornos de ansiedad* (1ra ed.). Buenos Aires: Editorial Polemos.
- Rogers, C. (1968). *Le développement de la personne*. París: Dunod. Obtenido de http://www.selfway.fr/files/selfway_synthese_carl_rogers_developpement_personne.pdf
- Romero, A., García-Mas, A., y Brustad, R. (2009). Estado del arte, y perspectiva actual del concepto de bienestar psicológico en psicología del deporte. *Revista Latinoamericana de Psicología*(41), 335-347.
- Ruiz, J. (2007). Síntomas psicológicos, clima emocional, cultura y factores psicosociales en el medio penitenciario. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 39(3), 547-561.
- Ruiz, M., Díaz, M., y Villalobos, A. (2012). *Manual de técnicas de intervención cognitivo conductuales*. Urduliz: Desclée de Brouwer.

- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. Obtenido de <http://aging.wisc.edu/pdfs/379.pdf>
- Ryff, C. (2014). Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychotherapy and psychosomatics*, 83(10), 10-28. doi: DOI: 10.1159/000353263
- Ryff, C., y Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727. doi:10.1037/0022-3514.69.4.719
- Sánchez, G. (1999). Niveles de ansiedad en reclusión. *Capítulo Criminológico*, 27(1), 99-121.
- Sánchez, H., y Reyes, C. (1998). *Metodología y diseños en la investigación científica*. Lima: Editorial Mantaro.
- Seligman, M. (2004). *La auténtica felicidad*. Buenos Aires: Vergara.
- Solis, C., y Vidal, A. (2006). Estilos y estrategias de afrontamiento en adolescentes. *Revista de psiquiatría y salud mental Hermilio Valdizan*, 7(1), 33-39.
- Tortella-Feliu, M. (2014). Los Trastornos de Ansiedad en el DSM-5. *Revista Iberoamericana de Psicología*(110), 62-69.
- Uribe, A., Martínez, J., y López, K. (2012). Depresión y ansiedad estado/rasgo en internos adscritos al "Programa de Inducción al Tratamiento Penitenciario" en Bucaramanga, Colombia. *Revista de Criminología*, 54(2), 47-60.
- Valdés, M. (1991). Dos aspectos en el concepto de bienestar. *Revista Doxa*(9), 69-89. Obtenido de <http://rua.ua.es/dspace/handle/10045/10780>
- Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J., y Gómez, D. (2009). Bienestar psicológico y salud: aportaciones desde la psicología positiva. *Anuario de psicología clínica y de la salud*, 5, 15-28.
- Velásquez, A. (2014). *Síndrome de burnout y bienestar psicológico en enfermeras de la microred de salud de San Juan de Miraflores - Villa María del Triunfo, 2014*. Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma del Perú, Lima.
- Virues, R. (2005). Estudio sobre ansiedad. *Psicología Clínica y Psicoterapia*. Obtenido de <http://www.psicologiacientifica.com/ansiedad-estudio/>
- Zabala-Baños, M., Segura, A., Maestre, C., Martínez, M., Rodríguez, B., y Romero, D. R. (2016). Mental disorder prevalence and associated risk factors in three prisons of Spain. *Revista Española de Sanidad Penitenciaria*, 18, 13-23.
- Zavala, L., Rivas, R., Andrade, P., y Reidi, L. (2008). Validación del instrumento de estilos de enfrentamiento de Lazarus y Folkman en adultos de la Ciudad de México. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 10(2), 159-182. Obtenido de https://www.researchgate.net/profile/Patricia_Palos/publication/43531586_Validacion_del_instrumento_de_estilos_de_enfrentamiento_de_Lazarus_y_Folkman_en_ad

ultos_de_la_Ciudad_de_Mexico/links/004635147ba416b414000000/Validacion-
del-instrumento-de-estilos-de

ANEXOS

ANEXO n.º 1 Matriz de consistencia

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	MÉTODOS DE MEDICIÓN	DISEÑO DE INVESTIGACIÓN
¿Cuál es la relación entre el bienestar psicológico y la ansiedad en las internas de un penal de Cajamarca, 2018?	<p>GENERAL Determinar la relación entre el bienestar psicológico y la ansiedad en las internas de un penal de Cajamarca, 2018</p> <p>ESPECÍFICOS Identificar la relación entre la autoaceptación y la ansiedad en las internas de un penal de Cajamarca, 2018 Identificar la relación entre las relaciones positivas y la ansiedad en las internas de un penal de Cajamarca, 2018 Identificar la relación entre la autonomía y la ansiedad en las internas de un penal de Cajamarca, 2018 Identificar la relación entre el dominio del entorno y la</p>	<p>GENERAL Existe una correlación significativa y negativa entre el bienestar psicológico y la ansiedad en las internas de un penal de Cajamarca, 2018.</p>	<p>VARIABLE 1 Bienestar psicológico</p> <p>VARIABLE 2 Ansiedad</p>	<p>Escala de Bienestar Psicológico de Ryff</p> <p>Escala de Ansiedad de Zung</p>	<p>TIPO DE INVESTIGACIÓN Básica</p> <p>DISEÑO DE INVESTIGACIÓN Correlacional simple.</p> <p>PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS - Prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov - R de Pearson</p> <p>INSTRUMENTO DE ANÁLISIS DE DATOS - SPSS versión 23</p>

	<p>ansiedad en las internas de un penal de Cajamarca, 2018</p> <p>Identificar la relación entre el crecimiento personal y la ansiedad en las internas de un penal de Cajamarca, 2018</p> <p>Identificar la relación entre el Propósito en la vida y la ansiedad en las internas de un penal de Cajamarca, 2018</p>				
--	--	--	--	--	--

ANEXO n.º 2 Escala de Bienestar Psicológico de Ryff

Responda a cada una de las siguientes declaraciones según corresponda. Use la siguiente escala de seis puntos:

1. Totalmente de acuerdo
2. De acuerdo
3. Parcialmente de acuerdo
4. Parcialmente en desacuerdo
5. En desacuerdo
6. Totalmente en desacuerdo

ITEMS	Puntos
1. Cuando repaso la historia de mi vida estoy contenta con cómo han resultado las cosas.	
2. Me siento sola porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones	
3. Soy capaz de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente	
4. Me preocupa como 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 segura y positiva conmigo misma	
8. Tengo pocas 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 piensen que son importantes	
11. He sido capaz de construir 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 misma que cambiaría	
14. Siento que mis amistades me ayudan y apoyan	
15. Me dejo llevar por las opiniones de los demás.	
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 a las del resto	
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. Me siento decepcionada de mi logros en la vida	
26. He tenido pocas relaciones cercanas y de confianza	
27. Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos	
28. Soy bastante buena manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria	
29. Tengo poca claridad de lo que quiero conseguir en la vida	
30. He dejado de intentar mejorar mi vida	
31. Me siento orgullosa 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. 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. Creo que no he mejorado como persona en los últimos años	
37. 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.º 2 Escala de Autoevaluación de la Ansiedad de Zung (EAA)

Lea atentamente las siguientes frases y marque en la columna, la frecuencia que según usted refleje mejor cómo se sintió durante la última semana.

SITUACIÓN QUE ME DESCRIBE	Nunca o raras veces	Algunas veces	Buen número de veces	La mayoría de veces
1. Me siento más nerviosa y ansiosa que de costumbre				
2. Me siento con temor sin razón alguno				
3. Por las noches despierto con facilidad o siento pánico				
4. Me siento como si fuera a reventar y partirme en pedazos				
5. Siento que todo está bien y que nada malo puede sucederme				
6. Me tiemblan los brazos y las piernas				
7. Me molestan e incomodan dolores de cabeza, cuello o cintura				
8. Me siento débil y me canso fácilmente				
9. Me siento tranquila y puedo permanecer en calma fácilmente				
10. Puedo sentir que me late muy rápido el corazón				
11. Sufro de maInternas				
12. Sufro de desmayos o siento que me voy a desmayar				
13. Puedo inspirar y expirar fácilmente				
14. Se me adormecen o hincan los dedos de las manos y pies				
15. Sufro de molestias estomacales o indigestión				
16. Orino con mucha frecuencia				
17. Suelo tener mis manos secas y calientes				
18. Me pongo roja y siento la cara caliente				
19. Me quedo dormida con facilidad y descanso bien durante la noche				
20. Tengo pesadillas cuando duermo				