



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN, TURISMO Y PSICOLOGÍA
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA
SECCIÓN DE POSGRADO

**BIENESTAR PSICOLÓGICO Y AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS
EN INTERNOS DE UN PENAL DEL CALLAO**

PRESENTADA POR
OMAR ARTURO LIZARRAGA CARRASCO

ASESOR
JOSÉ PAULINO ORÉ MALDONADO

TESIS PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE MAESTRO EN
PSICOLOGÍA CON MENCIÓN EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

LIMA – PERÚ

2020



Reconocimiento - No comercial - Sin obra derivada
CC BY-NC-ND

El autor sólo permite que se pueda descargar esta obra y compartirla con otras personas, siempre que se reconozca su autoría, pero no se puede cambiar de ninguna manera ni se puede utilizar comercialmente.

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN, TURISMO Y
PSICOLOGÍA
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA
UNIDAD DE POSGRADO**

**BIENESTAR PSICOLÓGICO Y AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN
INTERNOS DE UN PENAL DEL CALLAO**

**TESIS PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE
MAESTRO EN PSICOLOGÍA CON MENCIÓN EN PSICOLOGÍA CLÍNICA**

PRESENTADO POR:

Bach. OMAR ARTURO LIZARRAGA CARRASCO

ASESOR:

Mg. JOSÉ PAULINO ORÉ MALDONADO

LIMA, PERÚ

2020

DEDICATORIA

A mi madre, gracias a su amor, y apoyo incondicional en mi desarrollo personal y profesional.

A mi padre por su motivación a seguir creciendo.

AGRADECIMIENTOS

Mi agradecimiento a todas las personas que han contribuido en la culminación de la presente investigación, en especial a mi compañera de vida.

Asimismo, me gustaría agradecer a la Universidad San Martín de Porres por darme la oportunidad de estudiar y seguir creciendo en lo profesional.

A mi asesor de Tesis José Paulino Oré Maldonado, por su dedicación, sapiencia, experiencia y su motivación ha logrado en mí que pueda realizar y culminar mi tesis con éxitos. Asimismo, a mis colegas por sus consejos y amistad han sido invaluable

Finalmente agradecer a todos los profesionales del Establecimiento Penitenciario Callao por todas las facilidades para realizar la presente investigación.

Para todos ustedes: Muchas Gracias.

ÍNDICE

PORTADA	i
DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
ÍNDICE DE CONTENIDOS	iv
ÍNDICE DE TABLAS	vi
RESUMEN	vii
ABSTRACT	viii
INTRODUCCIÓN	iv
CAPÍTULO I MARCO TEÓRICO	13
1.1 Bases teóricas	13
1.1.1 Bienestar Psicológico	13
Definición	13
Desarrollo del bienestar psicológico en la psicología positiva	14
Factores asociados al bienestar psicológico	14
Estructura del bienestar psicológico	15
Factores que afectan al bienestar psicológico	16
Modelo Teórico Bienestar Psicológico	16
1.1.2 Afrontamiento del Estrés	19
Definición	19
Estrés	20
Síntomas del estrés	21
Fases del estrés.	22
Teoría explicativa del Afrontamiento al Estrés	22
1.2 Evidencias Empíricas	26
1.2.1 Antecedentes Internacionales	27
1.2.2 Antecedentes Nacionales	28

1.3 Planteamiento del Problema	30
1.3.1 Descripción de la realidad problemática	30
1.3.2 Formulación del Problema	33
1.4 Objetivos de la Investigación	33
1.4.1 Objetivo General	33
1.4.2 Objetivos Específicos	33
1.5 Hipótesis y Variables	34
1.5.1 Formulación de las Hipótesis	34
1.5.2 Variables	34
1.5.3 Definición Operacional de las Variables	36
CAPÍTULO II MÉTODO	38
2.1 Tipo y Diseño de Investigación	38
2.2 Participantes	38
2.3 Medición	39
2.4 Procedimiento	41
2.5 Análisis de los Datos	42
CAPÍTULO III RESULTADOS	43
CAPÍTULO IV DISCUSIÓN	46
CONCLUSIONES	51
RECOMENDACIONES	52
REFERENCIAS	53
ANEXOS	61

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Variables y definición operacional del Bienestar Psicológico	36
Tabla 2 Variables y definición operacional del Afrontamiento al Estrés	37
Tabla 3 Nivel de Bienestar Psicológico	43
Tabla 4 Estilo de Afrontamiento al Estrés	44
Tabla 5 Relación entre Bienestar Psicológico y las dimensiones del Afrontamiento al Estrés	45
Tabla 6 Relación entre Bienestar Psicológico y Afrontamiento al Estrés	45

RESUMEN

El estudio tuvo como finalidad establecer la asociación entre el bienestar psicológico y afrontamiento al estrés en una población que estuvo constituida por 421 internos varones, entre los 18 y 70 años, de un establecimiento penitenciario de la provincial Constitucional del Callao, el diseño utilizado fue no experimental de tipo descriptivo correlacional. Se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico y el Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés. Los principales hallazgos indican que existe una relación alta entre el bienestar psicológico y el afrontamiento al estrés, asimismo se encontró relación entre el bienestar psicológico con cada una de las dimensiones del afrontamiento al estrés.

Palabras clave: Bienestar psicológico, afrontamiento al estrés, internos.

ABSTRACT

The purpose of the study was to establish the association between psychological well-being and coping with stress in a population of 421 male inmates between the ages of 18 and 70 in a prison in the Constitutional Province of Callao. The psychological well-being scale and the questionnaire on ways of coping with stress were used. The main findings indicate that there is a high relationship between psychological well-being and coping with stress, and a relationship was found between psychological well-being and each of the dimensions of coping with stress.

Key words: Psychological well-being, coping with stress, internal.

INTRODUCCIÓN

En nuestro país existen diferentes personas con características particulares y que merecen tener una consideración particular y diferenciada en los temas de salud psicológica, uno de estos grupos que son rechazados o son estigmatizados por la sociedad, corresponde a los internos que se encuentran recluidos en los establecimientos penitenciarios de nuestro país. De acuerdo a un informe estadístico penitenciario a nivel nacional reporta que el delito más común en los varones es el robo agravado y en las mujeres es el tráfico ilícito de drogas, además entre los problemas más constantes es el hacinamiento, reflejado en su condición de procesados (41%) y sentenciados (58.9%), (Instituto Nacional Penitenciario del Perú, 2018).

Por este motivo, Del Solar (2018), indica que son diversas las condiciones adversas por las que pasa una persona al ingresar a un penal, la cual requiere un esfuerzo de adaptación, ello implica utilizar sus recursos para que pueda acomodarse psicológicamente y socialmente a este nuevo contexto, durante este proceso de adaptación se generan códigos para tener una adecuada convivencia entre sus pares; sin embargo cuando no resulta así surgirá el conflicto, afectando el bienestar psicológico del interno. Para McLachlan & Justice (2009), indican que el adaptarse a un nuevo contexto puede tardar entre 6 a 12 meses, ya que la persona pasa por distintos cambios tanto a nivel personal, psicológico y social. La adaptación de los internos en el sistema penitenciario también puede tomar un tiempo prolongado debido a las nuevas situaciones que atraviesa como son las reglas, espacios, alimentación, horario, entre otros. Berry (2005), refiere que el individuo al adaptarse a un nuevo contexto está vinculado directamente al bienestar psicológico, puesto que la

persona deja en el camino varios asuntos de su vida cotidiana para enfrentarse a nuevas situaciones, no suele ser sencillo, y puede haberse afectado.

El interno al estar privado de su libertad y las condiciones que se le brinda en los penales de nuestro país es que la mayoría cada tiene una realidad diferente para que pueda lograr su adaptación, teniendo como consecuencia una adecuada reinserción a la sociedad. La experiencia en un penal para el interno depende de sus características, vivencias, reingresos, recursos psicológicos y situaciones que ocurren durante su etapa de encierro (Rubio, 2019).

Es que para todo ser humano, estar recluso en una cárcel va a representar una ruptura con su dinámica y su estilo de vida en el aspecto familiar, social, laboral, entre otros. Todos estos aspectos suponen un acontecimiento traumático para cualquier persona, ya que estos factores generan de cualquier modo un efecto negativo en el sujeto, teniendo como consecuencia ver afectado su salud psicológica, emocional y física, la cual presenta una insatisfacción con relación a su bienestar psicológico. El hecho de encarar los problemas de encarcelamiento implica poner en marcha estrategias, que en la psicología se denomina afrontamiento, que se define como la forma en la que el sujeto enfrenta los eventos que son estresantes o difíciles, es por ello que muchas veces los internos no tienen la capacidad de reponerse frente a la adversidad de estar privado de su libertad, (Champi & Mancha, 2015).

Una situación adversa que afecta directamente al bienestar de un sujeto es perder su libertad, no solo por el proceso judicial, sino también porque estando ya en prisión, los procesados o sentenciados se encuentran expuestos a diferentes situaciones como abuso de autoridad, violencia, inseguridad entre otros factores que pueden desencadenar trastornos psicológicos o conductas

disfuncionales (Morales & Polania, 2016). De esta manera los penales están visto como el sistema cerrado que tiene sus propias reglas y normas, que resulta ser un ambiente en el que el interno se ve inmerso a un nuevo contexto, en la cual debe asumir roles y patrones de comportamiento, así como también nuevos códigos de comunicación, su solvencia económica dentro de penal. Es importante aclarar que la etapa de adaptación varia por cada interno es por ello que necesitan un esfuerzo para poder adaptarse a estar preso lo que repercute en su desenvolvimiento a nivel cognitivo, perceptivo, afectivo y emocional (Echeverri, 2010). Diferentes estudios apoyan la idea que estar en prisión afecta el bienestar psicológico y el modo de afrontamiento de los internos, dado al sistema penitenciario y sus diversos estresores (Cabrera, 2018).

En los últimos 13 años los estudios en el contexto penitenciario han ido aumentando progresivamente, pero es de suma importancia centrarse más en esta población, dado que el estar encerrado afecta y desequilibra sus relaciones personales, su autonomía y como consecuencia su bienestar; de hecho es considerable conocer como el interno busca y utiliza sus estrategias que le ayuden a lidiar con su privación a libertad, además el incremento de la población penitenciaria va en aumento cada año, donde se evidencia un hacinamiento que impide una adaptación adecuada que afecta su bienestar psicológico y su afrontamiento al estrés, no obstante, existe parte de la población que asumen con calma la situación de encontrarse privado de su libertad (Vásquez, 2017).

La estructura de la presente investigación comprende los siguientes capítulos: En el primer capítulo, se muestra la revisión de la teoría en donde se aprecia el fundamento teórico, las evidencias empíricas, el planteamiento del problema, los objetivos de la investigación y las hipótesis. En el segundo capítulo

se presenta el método de estudio, la cual da énfasis el diseño metodológico que se utilizó, además de los participantes del estudio, también se describen los instrumentos utilizados y finalmente se muestra los procesos estadísticos para el procesamiento de los datos que se llevó a cabo en la investigación. En el tercer capítulo se muestran los resultados encontrados en base de los análisis estadísticos. En el cuarto capítulo se expone la discusión de los resultados obtenidos a través de los antecedentes y las teorías. Finalmente, se muestran las conclusiones finales y recomendaciones de lo investigado en el estudio.

CAPÍTULO I MARCO TEÓRICO

1.1 Bases Teóricas

1.1.1 Bienestar Psicológico (BP)

En este apartado se habló sobre la variable Bienestar Psicológico partiendo de la siguiente estructura: definiciones, desarrollo del BP en la psicología positiva, factores asociados al bienestar psicológico, estructura del bienestar psicológico, factores que afectan al BP y modelo teórico bienestar psicológico.

Definición

Se contextualiza como la falta de trastornos psicológicos o malestar y la simple constancia de emociones positivas (Páez, 2017).

Salas (2010) considera que el bienestar psicológico es un pensamiento que se manifiesta mediante sensaciones y emotividades de carácter positivo que todo ser humano tiene acerca de sí mismo, y de su propia vida.

Según Veenhoven (1991), lo define como el nivel que el individuo califica su vida de manera positiva, es decir, el sujeto evalúa su vida con la satisfacción que lo realiza.

Para Ryff (1989), es el estado en la cual la persona tiene un accionar óptimo con el progreso de sus habilidades, así como el desarrollo personal como indicador de ajuste psicológico fabricando emociones agradables, saludables y positivas.

Finalmente, Salotti (2006), considera al bienestar psicológico como la valoración de la satisfacción de la persona y el desarrollo de su propio potencial, la cual está asociada con la vida placentera y con una significancia positiva.

Desarrollo del bienestar psicológico en la psicología positiva

La Psicología Positiva define con exactitud los aspectos del BP, como su principal contribución de la psicología positiva, donde se da la identificación del estado de la salud que es propio a toda persona.

Cuadra & Florenzano (2003), mencionan que la finalidad de la Psicología Positiva es estudiar las virtudes, fortalezas y las consecuencias que se da en la vida del sujeto y en los entornos donde vive.

Asimismo, Seligman & Csikszentmihalyi (2000), refieren que la finalidad de la Psicología Positiva es investigar los modelos psicológicos los cuales permitan que la persona desarrolle sus capacidades positivas, en vez de corregir áreas disfuncionales.

Factores asociados al bienestar psicológico

Salvador (2016), indica la existencia de dos factores fundamentales vinculados al BP, contemplando lo siguiente:

- Factores cognitivos: proceso de valoración donde se tiene en cuenta no solo aspectos concretos de la vida, sino que a ellos se complementa la integridad de la vida del sujeto.
- Factores afectivos: es experimentar las diferentes emociones que tiene el ser humano en el transcurso de su vida. Esta interacción de las emociones será primordial en el alcance final del BP.

Asimismo, Rangel & Alonso (2010), refieren otros factores influyen en el BP:

- Factores biológicos: particularidades que la persona tiene de herencia genética que puede predisponer a padecer enfermedades de salud mental.

- Factores de la personalidad: rasgos conductuales y psicológicos del sujeto que van a influir a desenvolverse a las situaciones concretas.
- Factores del conjunto de creencias: estructura mental en que la persona se reconoce así mismo, de esta forma estas creencias dan un sentido de bienestar ante eventos específicos.
- Factores socioculturales: el sujeto está incluido en un ambiente social relevante en la cual tiene un género, raza, nivel o identificación socioeconómica, que puede cambiar su bienestar.

Estructura del bienestar psicológico

Chamberlain (1988), propone en la estructura del BP cuatro ejes principales que se desarrollan de la siguiente manera:

- Eje I afecto - cognitivo: toma como referencia a la satisfacción de la vida como un todo, donde se aprecia la evaluación cognitiva donde se concentra la experiencia emocional.
- Eje II positivo - negativo: es su principal dimensión de la experiencia afectiva en la que incluye diversos fenómenos a raíz de su experiencia.
- Eje III frecuencia - intensidad: valora que tan continuo sucede alguna situación, así como también su duración.
- Eje IV interno y externo: se toma en cuenta al afecto negativo donde tiene una dirección interna y externa. A nivel interno se da la ansiedad social, autoestima, salud auto percibido o coherencia entre las aspiraciones y los logros. A nivel externo, se vincula a elementos afectivos positivos, donde se orientan hacia el exterior, como satisfacción con amistades, contexto residencial o el uso del tiempo.

Factores que afectan al bienestar psicológico

Los factores que afectan al BP son los siguientes:

Núñez, et al. (2010), destacan dentro del bienestar psicológico a la salud como nivel significativo donde se manifiestan los impactos físicos como el estrés post traumático propiciando el descontento del individuo.

Por otro lado, Becerra & Ortero (2013), refieren la carencia de estrategias de afrontamiento y una inapropiada evaluación del desarrollo personal, donde genera una mínima aprobación de las enfermedades tales como el cáncer, ya que ello desequilibra el BP en la persona.

Los estilos y hábitos de vida inadecuadas, creencias religiosas, carencia de habilidades sociales, la influencia de los lazos interpersonales y la personalidad producen modificaciones psicológicas sociales y físicas (Chico, Carballar, Estévez, García & Pernas, 2012).

Finalmente, Collas & Cuzcano (2019), indican que la sociedad vive sumergida en el sedentarismo el cual es causante de un pensamiento depresivo y de las preocupaciones diarias, esto perjudica la salud y la calidad de vida del ser humano. Así como también un sujeto con ansiedad y depresión generalmente no distinguen sus habilidades y destrezas, impidiendo que realice sus actividades cotidianas.

Modelo Teórico Bienestar Psicológico

Para Ryff (1989), en una tentativa de conceptualizar la salud mental positiva, estudio las investigaciones propuestas por otros autores para elaborar un modelo que tenga los diferentes aspectos de articulación de la persona óptima. Sugirió un modelo multidimensional el cual fue llamado como el "*modelo integrado*

de desarrollo personal” que está compuesto por sus seis dimensiones; esta apreciación más reciente y diferente sobre el BP enfatiza el proceso y consecución de aquellos valores que lo hacen sentirse auténtico y logra crecer como persona.

La propuesta de Ryff (1989), asocia el concepto de bienestar como virtud, en el significado de la búsqueda continua de la excelencia como persona, mediante el ajuste psicosocial y cumplimiento de tareas evolutivas. En esta propuesta se desarrolla a través de nuestras etapas de la vida, la cual se define como una meta en proceso de crecimiento dirigido a la excelencia que representa el potencial verdadero de la persona.

Para Ryff (1989), el bienestar psicológico es visto como la dedicación por mejorar el propio potencial; es decir la vida adquiere un significado para uno mismo, con algunos esfuerzos de superarse y lograr objetivos valiosos. Es por ello que el bienestar psicológico como crecer personal tiende a descansar en el crecimiento psicológico de cada persona, el cual tiene el potencial para interactuar de manera armoniosa con los demás. Entre tanto el bienestar psicológico cuenta con seis dimensiones la cual se detalla a continuación:

- La dimensión de autoaceptación está establecida por el grado en el cual el sujeto se siente satisfecho con sus características personales. Es decir, es un rasgo principal de la salud mental, el individuo presenta una adecuada aceptación, la cual refleja una alta autoestima y una aceptación de sí mismo, la cual favorece de manera general al bienestar psicológico.
- La dimensión relación con otros es la relación de confianza con los demás, la cual se caracteriza porque el individuo tiene el potencial para amar; además este potencial disminuye el estrés e incrementa favorablemente el BP. Las relaciones

satisfactorias con los otros, lleva a los sujetos a interactuar en los grupos para poder establecer nuevos nexos y desarrollar el bienestar.

- La dimensión de autonomía describe a la autodeterminación, al lado independiente del individuo y la capacidad para manejar su conducta; si el sujeto resigna su autonomía, se sentirá insatisfecho y además presente bajos niveles en el bienestar psicológico.
- La dimensión manejo del ambiente es la cualidad personal para realizar sus propios talentos e intereses, como de las situaciones que se presenten. Es la colaboración siempre activa en el contexto que permita un desempeño psicológico positivo.
- La dimensión crecimiento personal comprende el nivel en que el individuo se encuentra flexible a nuevas situaciones, logrando objetivos, enfrentado retos que se le presentan en la vida.
- La dimensión sentido de vida es cuando el sujeto tiene objetivos claros, además del sentido de direccionalidad con intencionalidad para la vida; la cual se manifiesta positivamente y todo ello ayuda al sentimiento de tener una dirección y parte en su vida.

Ryff (1989), refiere que las dimensiones abordan aspectos como la aprobación personal del sujeto y como se adapta e integra en su contexto social. Asimismo, Ryff y Singer (2008), indican que determinadas dimensiones provocan modificaciones fisiológicas, que se adquiere de manera beneficiosa para la salud, mostrando el incremento de la oxitocina, que está relacionado con las emociones positivas que influyen en el control de estrés y en el estado de ánimo.

1.1.2 Afrontamiento del Estrés (AE)

En este apartado se describirá la variable Afrontamiento al Estrés partiendo la siguiente estructura: definición, estrés (síntomas y fases) y teoría explicativa del afrontamiento al estrés.

Definición

Para Frydenberg & Lewis (2000), refieren que las estrategias de afrontamiento son distintas formas con la que el sujeto suelen hacer frente a las situaciones difíciles o preocupaciones.

Asimismo, Casullo & Fernández (2001), indican que las estrategias de afrontamiento son el conjunto de respuestas (sentimientos, pensamientos y acciones) que el ser humano utiliza para solucionar eventos problemáticos y reducir las tensiones del mismo.

Finalmente, para Lazarus & Folkman (1984), son aquellas inclinaciones personales para hacer confrontar diversas experiencias las cuales establecen el uso de algunas estrategias de afrontamiento, así como también estabilidad situacional y temporal.

Para hablar de afrontamiento al estrés primero se debe saber sobre el estrés en su variedad de connotaciones: Para Rojo (2011), el estrés es un constructo psicológico ambiguo, lo define sobre el mismo, dependiendo del área de la psicología que se utilice o requiera (clínica, educativa forense, organizacional, etc.). Para efectos teóricos para el presente estudio se enfocará desde la psicología clínica.

Estrés

Collas & Cuzcano (2019), son las experiencias vitales más habituales y reconocidas, asimismo es un inconveniente que se presenta frecuentemente en la sociedad, la cual no existe una sola explicación para este término y puede abordar de distintas formas, como respuesta, estímulo o consecuencia.

Asimismo, Naranjo (2009), lo describe como consecuencia innata del organismo, donde requiere un procedimiento de adaptación, además el estrés tiene una respuesta fisiológica provocada por estímulos demandantes la cual beneficia al organismo a su adaptación para enfrentar o eludir el evento estresante.

Barros (2007), indica que el estrés es la respuesta tanto física y mental en donde el individuo está en un proceso de adecuación ante las situaciones de exigencia del contexto que lo rodea.

Cano (2002), desde psicología, menciona al estrés definido en tres características:

- Como un conjunto de estímulos: algunas condiciones ambientales generan tensión y se observan como un peligro o amenaza. El estrés es una particularidad del ambiente (estímulo), diferentes medios (académico, laboral, etc.), donde está apto de originar respuestas, reacciones de parte del organismo.
- Como una respuesta: la reacción del ser humano ante eventos de estrés, refleja una respuesta de estado de tensión, la cual cuenta con dos factores: fisiológico y el psicológico (pensamientos, conducta y emociones de la persona).
- Como un proceso: se da incorporación del estrés con la respuesta a los mismos e incluye la interacción del individuo con el ambiente, interactuando de manera recíproca.

Se puede decir que los agentes del estrés proceden del contexto natural donde el entorno impulsa a la persona a constantes exigencias de adaptación, con la sociedad, el ruido, relaciones interpersonales, el ruido, horarios inflexibles en el plano académico o laboral, esto hace que el estrés, como procedimiento adaptativo origina respuestas rápidas a las exigencias, donde se activa la parte cognitiva, conductual y fisiológica, que al ser constantes provocan malestares psicológicos y emociones nocivas. Entre tanto las experiencias de estrés vividas por el ser humano proceden de tres fuentes primordiales: cuerpo, pensamientos y el entorno (Fernández, 2009).

Síntomas del estrés

Sánchez (2011), explica que el estrés perjudica el desempeño del organismo como también a sus componentes. Los síntomas se pueden presentar de la siguiente manera:

- A nivel cognitivo: se manifiesta de manera excesiva la autocrítica, excesivo temor al fracaso, pensamiento repetitivo, olvidos, inatención, preocupación por el futuro dificultad en la toma de decisiones.
- A nivel emocional: se expresa a través de la ansiedad, depresión, irritabilidad, , inseguridad, nerviosismo y temor o miedo.
- A nivel conductual: aislarse de los demás, alteración en las horas de sueño, alteración en la ingesta de alimentos, el consumo de tabaco, alcohol o drogas para poder relajarse, dilación o descuidar las responsabilidades y hábitos nerviosos (tics corporales, morderse las uñas, etc.).
- A nivel físico: se manifiesta con fatiga, mareos, dolor de cabeza, taquicardia, boca seca, sarpullidos, insomnio, tensión muscular, náuseas, indigestión, temblores,

disfunción sexual, hiperventilación, estreñimiento o diarrea, manos sudorosas o frías, etc.

Fases del estrés

Para Naranjo (2009), el estrés no sucede de forma repentina debido a que el organismo de la persona tiene la habilidad para descubrir las señales de un evento de estrés. Es decir, comienza hasta que alcance su esplendor máximo, donde se da tres fases:

- Fase de alarma: el sujeto afronta un evento de estrés o de demanda, es allí donde el organismo responde como estado de alarma originando repuestas fisiológicas (ejemplo frecuencia cardiaca), es decir se da la toma conciencia del estrés.
- Fase de resistencia: Si el incentivo continúa, la reacción dada en la fase anterior se conserva, pero decrece su potencia teniendo como consecuencia que la persona pretenda recuperar la armonía acoplándose al incentivo estresor.
- Fase de agotamiento: se da cuando el organismo deja de forma escalonada su habilidad de activación, en la cual se inhibe el suministro de reservas, trayendo como resultado enfermedades, hasta la propia muerte.

Teoría explicativa del Afrontamiento al Estrés

Es importante mencionar que el afrontamiento al estrés parte desde el enfoque médico, enfoque psicoanalítico y enfoque cognitivo (surge la teoría transaccional) la cual se tomará para la presente investigación.

Es importante mencionar que la Teoría Transaccional, describe dos estilos para el afrontamiento al estrés:

El primer estilo de afrontamiento al estrés está dirigido al problema, es por ello que Lazarus & Folkman (1986), mencionan que en primer lugar se debe definir

el problema, luego deben buscar alternativas de solución, evaluar los pro y contras, además de elegir la más idónea para poder aplicarlo. Todo ello involucra la modificación del problema con el entorno que provoca la situación perturbadora; esto también incluye los recursos internos del individuo. Las estrategias que corresponde a este estilo son:

- El afrontamiento directo, la cual son acciones dirigidas a evitar o eliminar el estrés.
- Planificación, aquí se busca estrategias evaluando la mejor alternativa para afrontar el problema.
- Supervisión de actividades competitivas, esta estrategia busca un distractor para evitar el estrés.
- La retracción, se enfoca en identificar en el instante adecuado para enfrentar la situación.
- Búsqueda de soporte social, esta estrategia involucra busca de un consejo por parte del entorno, para enfrentar el problema.

El segundo estilo está enfocado al afrontamiento al estrés dirigido a la emoción, esto implica al manejo de la emoción evadiendo las situaciones que generan estrés, es por ello que se tiende a minimizar y maximizar, distanciar o realizar algún tipo de estrategia que ayude a manejar las emociones perturbadoras debido a que están más predispuestas a aparecer cuando el individuo hace una evaluación negativa con respecto a sus capacidades para poder enfrentar las amenazas del ambiente y controlar la respuesta emocional que experimenta el sujeto como consecuencia. Este estilo incluye las siguientes estrategias: atención

selectiva, evitación, comparación positiva, minimización, extracción de valores positivas en acontecimientos negativos (Lazarus & Folkman, 1986).

En conclusión, el estilo de afrontamiento dirigido al problema como dirigido a la emoción son complementarios, uno se puede concentrar en la resolución del problema y al mismo tiempo en la emoción.

Para el presente estudio tenemos al estilo de afrontamiento al estrés propuestos por Carver, Scheier & Weintraub (1989) quien toma como base la teoría transaccional propuesta por Lazarus y Folkman, que incluye sus dos estilos del afrontamiento al estrés que son la resolución de problemas como dirigido a la emoción; sin embargo, Carver considera un tercer aspecto el cual lo denomina como otros modos para enfrentar las situaciones estresantes.

Asimismo, Carver y colaboradores (1989) indican que el afrontamiento es la consecuencia a una experiencia estresante y depende de sí mismo: en donde se manifiesta situaciones del pasado, la aceptación y la autoapreciación de las propias habilidades y la motivación que actúan e influye en el proceso dinámico para adaptarse. Es a partir de ello que elabora su instrumento psicométrico centrándose en los modos de afrontamiento dividido en 13 estrategias:

- Estilos de afrontamiento enfocados en el problema: Permiten generar un mayor ajuste socioemocional de los individuos ante situaciones estresantes, en un periodo de corto y largo plazo, conformadas por cinco escalas:
 - 1.- Afronte activo: proceso de ejecutar la acción de manera directa para intentar apartar el estresor para disminuir su efecto.
 - 2.- Planificación: es organizar de manera cognitiva, las etapas que se tomara para enfrentar al estresor. El planteamiento propone estrategias de acción,

pensamientos sobre el proceso a seguir y seleccionar las alternativas adecuadas para enfrentar la situación problemática.

- 3.- Supresión de actividades competentes: Es el dejar de lado proyectos o situaciones, la cual trata de evitar la distracción en ellos. Resalta el esfuerzo de la persona para afrontar el estrés.
 - 4.- Postergación del afrontamiento: Es el esperar la oportunidad apropiada para actuar prematuramente.
 - 5.- Búsqueda de apoyo social instrumental: Es encontrar, colaboración e información con el objeto de buscar solución al problema (Carver, Scheier & Weintraub 1989).
- Los Estilos de afrontamiento enfocados en la emoción: Son menos funcionales a las anteriores y podrían causar desajuste, son a largo plazo y están conformados por cinco escalas:
- 6.- Búsqueda del apoyo social emocional: va en la busca del apoyo moral, simpatía, entender y comprender ya que un individuo trata de obtener de otros sujetos, principalmente para bajar la emoción inadecuada que produce la situación problemática.
 - 7.- Reinterpretación positiva y desarrollo personal: Es la forma de evaluar de manera adecuada la situación problemática otorgando connotaciones positivas a la situación, además lo asume como aprendizaje para futuras situaciones.
 - 8.- Aceptación: Es reconocer la realidad como una acción con lo que se tendrá que cohabitar, asumiendo realmente la situación.

- 9.- Acudir a la religión: Es buscar las creencias religiosas con el fin de disminuir las emociones desagradables.
- 10.- Análisis de las emociones: Es rechazar a admitir que el estrés existe e intenta ejercer, creyendo como si el estrés no es real (Carver, Scheier & Weintraub, 1989).
- Otros Estilos de Afrontamiento: son menos frecuentes pero importante a considerar está conformada por las tres últimas escalas:
- 11.- Negación: se focaliza en la consecuencia emocional no gratas que experimenta, expresado a través de las emociones producidas.
- 12.- Renunciar al afrontamiento conductual o la conducta inadecuada: es bajar los esfuerzos para confrontar al estrés el cual se da por vencido al tratar lograr sus objetivos, el cual se ve interferido por la situación problema.
- 13.- Renunciar al afrontamiento mentalmente o distracción: es el grupo de diferentes actividades que sirve para distraer al individuo de pensamientos que tiene sobre la dimensión comportamental del problema (Carver, Scheier & Weintraub, 1989).

1.2 Evidencias Empíricas

Para los antecedentes de la investigación se utilizaron la base de datos: Dialnet, Scielo, Alicia. Asimismo, se utilizó los repositorios de las siguientes universidades: Pontificia Universidad Católica del Perú, Universidad César Vallejo, Universidad Peruana Unión, Universidad Señor de Sipán, Universidad de Huánuco, Universidad Nacional de Huancavelica, Universidad Católica de Colombia, Universidad de Azuay. Se iniciará con los antecedentes nacionales y luego con los

internacionales con la variable Bienestar psicológico seguido de la variable Afrontamiento al estrés y finalmente con la relación entre ambas variables.

1.2.1 Antecedentes Internacionales

Larrotta, Sánchez & Sánchez (2016), en su investigación tuvieron como objetivo identificar la relación entre la autoestima con el afrontamiento en su estudio descriptivo correlacional donde trabajaron con una muestra de 41 internos del establecimiento penitenciario de Bucaramanga – Colombia. Para ello utilizaron como Instrumentos la Escala de Estrategias de Afrontamiento y el Inventario de Autoestima. Evidenciaron como resultados que existe una relación entre las variables y la estrategia que predomina es afrontamiento enfocado en el problema.

Ávila & Cuadros (2015), hicieron una investigación con la finalidad de describir los niveles BP y salud general en internos. La metodología que usaron fue descriptiva en una muestra de 32 internos de la institución penitenciaria de mediana seguridad de la ciudad de Tunja - Colombia. Se usó la Escala de BP y el Cuestionario de Salud General. Su principal resultado fue que el 66% de los internos predomina el nivel bajo del bienestar psicológico.

Torres (2015) hizo un estudio con el propósito de identificar los tipos de personalidad y estilos de afrontamiento al estrés. La metodología fue descriptivo correlacional en una muestra 53 internos de ambos sexos, de un penal de la ciudad de Loja- Ecuador. Los instrumentos de recolección fueron el Inventario Clínico Multiaxial de Millón II y la Prueba de AE. Los resultados señalan que existe una asociación entre las variables y además que los internos el afrontamiento que predomina es el estilo de solución de problemas.

Cabe mencionar que el siguiente antecedente se tomará en cuenta ya que nos refleja la relación entre ambas variables para nuestro estudio.

Rambal, Madariaga & Ibáñez (2014), en su investigación tuvieron la finalidad de determinar la asociación entre las estrategias de AE y el bienestar subjetivo, psicológico y social. Su investigación fue descriptivo correlacional y tuvo en una muestra de 42 internas en un centro de reclusión femenino de la región del Caribe Colombiano. Los autores utilizaron las Escalas del Bienestar Subjetivo, Bienestar Psicológico, Bienestar Social y Estrategias de Afrontamiento. Sus resultados indicaron una asociación entre el bienestar psicológico y el afrontamiento al estrés y también existe una asociación entre el BP y el afrontamiento enfocado al problema.

1.2.2 Antecedentes Nacionales

Rubio (2019) en su estudio tuvo como propósito determinar la asociación entre AE y BP en internos. El estudio fue descriptivo correlacional en donde utilizó una muestra de 140 internos del establecimiento penitenciario Tarapoto. Para ello utilizó el Cuestionario de Afrontamiento al Estrés y la Escala de Bienestar Psicológico; donde encontraron como resultado que existe una asociación significativa entre el afrontamiento enfocado a la emoción y otros estilos de afrontamiento con el bienestar psicológico, sin embargo, el afrontamiento enfocado en el problema no tiene relación significativa con el bienestar psicológico.

Del Solar (2018) hizo un estudio cuya finalidad fue estudiar la asociación del bienestar y las estrategias de afrontamiento en internas. Su investigación fue de tipo descriptivo correlacional donde tuvo la participación de 165 internas de un penal de Lima. Para ello usó los instrumentos del Bienestar Psicológico y el Afrontamiento

del Estrés. Su principal resultado describe una asociación positiva entre el bienestar psicológico y el afrontamiento al estrés.

Díaz & Sánchez (2018) el propósito de su estudio fue comparar el BP en los internos por su tipo delito. Su estudio fue descriptivo comparativo y su muestra estuvo conformada por 168 internos del Establecimiento Penitenciario Pampas de Sananguillo, Tarapoto. Para determinar las diferencias emplearon el instrumento la Escala de Bienestar Psicológico. Sus principales hallazgos fueron que no hubo diferencias, pero se encontró similitud en el BP en los internos por el delito de violación sexual y de tráfico ilícito de drogas. Además, el 40,8 % de la población interna se encuentran en un nivel promedio de BP.

Ricra (2017) tuvo como propósito de investigación de establecer la asociación entre el bienestar subjetivo y razones para vivir en los internos. Su estudio fue descriptivo correlacional en una muestra conformada de 210 internos de un penal de San Juan de Lurigancho. Los instrumentos que empleo fueron los Cuestionarios de Bienestar Subjetivo y la prueba Razones para Vivir donde llegaron a evidenciar que no existe relación entre las variables. Asimismo, el 46.3 % de los internos muestran un nivel medio en el bienestar subjetivo.

Vásquez (2017) estudió la asociación entre prácticas religiosas y el BP en internos. La metodología que emplearon fue correlacional. La muestra estuvo conformada por 290 internos de un penal de Chiclayo. Para ello, utilizaron las Escalas de Prácticas Religiosas y Bienestar Psicológico. Sus hallazgos mostraron que existe asociación positiva y significativa entre las variables y el nivel medio (48,3%) es el que predomina en los internos con respecto al bienestar psicológico.

Durand (2016) hizo un estudio cuyo propósito era determinar las AE en internas. Su investigación fue de tipo descriptivo., para ello trabajo con una muestra de 90 internas del penal "Potracancha" de Huánuco, donde utilizó el Inventario de Estrategias de Afrontamiento. La autora reportó un predominio de afrontamiento del nivel medio (68.9%) en las internas.

Champi y Mancha (2015) tuvieron como finalidad determinar la asociación de satisfacción con la vida y AE. Llevaron a cabo un estudio descriptivo correlacional en una muestra conformada por 94 internos del Establecimiento Penitenciario en la ciudad de Huancavelica. Los instrumentos que utilizaron fueron las Escalas de Satisfacción con la Vida y Afrontamiento. Los hallazgos indicaron que existe una asociación entre la satisfacción con la vida y AE y además los internos presentan un afrontamiento alto o favorable con el 57,4%.

1.3 Planteamiento del Problema

1.3.1 Descripción de la realidad problemática

El Instituto Nacional Penitenciario del Perú (2018) en su informe estadísticos anual indica que la población penitenciaria es de 104,643 de los cuales se dividen entre los Establecimientos de Medio Libre (18,414) y los Establecimientos Penitenciarios (86,229), las cuales podemos observar que existe un incremento en el hacinamiento de los penales en el Perú y dentro de ellos se encuentran los procesados (41.1%) y sentenciados (58.9%), el informe indica que los delitos que se dan con mayor frecuencia son el robo agravado, violación sexual, tráfico ilícito de drogas, entre otras. Es importante resaltar el tema de los procesados ya que crea una incertidumbre en el interno sobre su estancia en el penal.

En el ámbito penitenciario se ha estudiado distintas variables a nivel correlacional tenemos: bienestar psicológico y afrontamiento al estrés (Del Solar, 2018), bienestar psicológico y ansiedad (Cabrera, 2018), bienestar psicológico y esperanza (Temple, 2007), soporte social y afrontamiento al estrés (Maldonado, 2017), afrontamiento y autoeficacia (Brocos, 2016), satisfacción con la vida y afrontamiento (Champi & Mancha, 2015), razones para vivir y afrontamiento (Mercado, 2014). A nivel comparativo bienestar psicológico (Lizárraga, 2014). A nivel descriptivo bienestar psicológico (Díaz & Sánchez, 2018), bienestar psicológico (Guimet, 2011), entre tanto es importante mencionar que son pocos los estudios sobre la relación entre bienestar psicológico y afrontamiento al estrés.

Es por ello el interés de investigar en la población penitenciaria en nuestro contexto es de suma importancia debido a que los internos presentan dificultades para adaptarse a las normas del establecimiento penitenciario, a las restricciones que se dan durante su encierro, la separación con la sociedad como familia, pareja, hijos y amistades la cual les crea en un ambiente negativo para su resocialización, si a ello se le agrega la falta de apoyo de los profesionales en el plano legal, social y psicológico pueden llegar a presentar un afrontamiento de estrés inadecuado para solucionar los problemas antes mencionados generando como consecuencia un bienestar psicológico desfavorable, ya que el interno lucha día a día con los retos o situaciones que se van dando dentro del penal, la cual el interno carece de estrategias para poder manejarlos como la falta de manejo de emociones la cual impide al interno tener la capacidad de interactuar con su entorno y sentirse bien consigo mismo a pesar de la condición que se encuentra (Pérez, 2018).

El bienestar psicológico expresa el lado cognitivo y el sentimental de manera positiva de la persona en sí mismo, definidos por la interpretación subjetiva que cada sujeto tiene en su propia vida la cual se ha evaluado de manera integral, además tiene aspectos particulares de la articulación tanto en lo físico, en lo psíquico y en lo social (Salas, 2010). Asimismo, Lazarus y Folkman, (1986), refieren que el AE como un proceso conductual y cognitivo que se encuentra en constante cambio para poder manejar de manera adecuada las demandas con los recursos de las personas, tales recursos comprenden la salud, las creencias existenciales y las creencias generales que pueda tener el individuo.

En el establecimiento penitenciario del Callao cuenta con una población total de 3219 internos divididos en 6 pabellones. En el pabellón 6 se observó que la mayoría de internos por estar privados de su libertad se ven sometidos a un ambiente hostil por los conflictos que se dan ante cualquier situación ya sea por el espacio para descansar, alimentación, beneficios, visitas de los familiares o amistades la cual que provoca violencia tanto física como psicológica la cual genera un inadecuado control del afrontamiento al estrés inadecuado como el afrontamiento dirigidos a la situación, dirigido desde la persona y un bienestar psicológico desfavorable como la falta de autonomía, la relación con los otros, el manejo del ambiente. Los sujetos que se encuentran en esta experiencia necesitan el adaptarse a nuevos contextos, asimismo deben dejar sus prácticas cotidianas y lo más importante de los estilos de vida al que estaba acostumbrado.

1.3.2 Formulación del Problema

Ante lo mencionado en la realidad problemática surgió la siguiente interrogante de investigación ¿Existe relación entre el bienestar psicológico y afrontamiento al estrés en internos de un establecimiento penitenciario del Callao?

1.4 Objetivos de la Investigación

1.4.1 Objetivo General

- Establecer la relación entre el bienestar psicológico y afrontamiento al estrés en internos de un establecimiento penitenciario del Callao.

1.4.2 Objetivos Específicos

- Determinar el nivel de bienestar psicológico en los internos de un establecimiento penitenciario del Callao.
- Describir el afrontamiento al estrés en los internos de un establecimiento penitenciario del Callao.
- Establecer la relación entre el bienestar psicológico y el estilo de afrontamiento enfocado al problema en internos de un establecimiento penitenciario del Callao.
- Establecer la relación que existe entre bienestar psicológico y el estilo de afrontamiento enfocado en la emoción en internos de un establecimiento penitenciario del Callao.
- Establecer la relación que existe el entre bienestar psicológico y otros estilos de afrontamiento en internos de un establecimiento penitenciario del Callao.

1.5 Hipótesis y Variables

1.1.1 Formulación de las Hipótesis

Hipótesis General

H₁ Existe relación entre el bienestar psicológico y afrontamiento al estrés en internos de un establecimiento penitenciario del Callao.

H₀ No existe relación entre el bienestar psicológico y afrontamiento al estrés en internos de un establecimiento penitenciario del Callao.

Hipótesis Específica

H₂ Existe relación entre el bienestar psicológico y el estilo de afrontamiento enfocado al problema en internos de un establecimiento penitenciario del Callao.

H₀ No existe relación entre el bienestar psicológico y el estilo de afrontamiento enfocado al problema en internos de un establecimiento penitenciario del Callao.

H₃ Existe relación entre el bienestar psicológico y el estilo de afrontamiento enfocado en la emoción en internos de un establecimiento penitenciario del Callao.

H₀ No existe relación entre el bienestar psicológico y el estilo de afrontamiento enfocado en la emoción en internos de un establecimiento penitenciario del Callao.

H₄ Existe relación entre el bienestar psicológico y otros estilos de afrontamiento en internos de un establecimiento penitenciario del Callao.

H₀ No existe relación entre el bienestar psicológico y otros estilos de afrontamiento en internos de un establecimiento penitenciario del Callao.

1.5.2 Variables

Bienestar Psicológico y sus dimensiones

- Autonomía

- Manejo del ambiente
- Crecimiento personal
- Relación con otros
- Sentido de vida
- Autoaceptación

Afrontamiento al estrés y sus dimensiones

- Afrontamiento enfocado en el problema
- Afrontamiento enfocado en la emoción
- Otros estilos de afrontamiento

Variables sociodemográficas

- Edad

Entre los 18 años a 70 años

- Grado de instrucción

Iletrado, primaria, secundaria y superior

- Situación jurídica

Sentenciado y procesado

- Tipo de delito

Robo agravado, tráfico ilícito de drogas, homicidio, acto contra el pudor, tenencia ilegal de armas, lesiones graves, la extorsión, estafa y omisión de alimentos.

1.5.3 Definición Operacional de las Variables

Tabla 1

Variables y definición operacional del Bienestar Psicológico

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Bienestar Psicológico	Es la ausencia de trastornos psicológicos o malestar y la simple firmeza de recibir afecto positivo.	Puntuación obtenida de la escala de Bienestar Psicológico de Ryff.	Autonomía	-2, 8, 14, -20, 26, -32, 38, -44,50,-56, -62,68,-74,80.	Escala Ordinal
			Manejo del Ambiente	3, -9, -15, 21, -27, 33, 39, -45, 51, 57, -63,69,-75,81	
			Crecimiento Personal	-4, 10, 16, -22, 28, -34, 40, 46,52, -58, 64, 70,-76, -82	
			Relación con Otros	1,-7,-13,19,25,-31,37,-43,49,-55,-61,67,-73,79	
			Sentido de Vida	5, -11, -17, 23, -29, -35, -41, 47, 53, 59, 65, 71, 77, 83.	
Autoaceptación	6, 12, -18, -24, 30, 36,-42,48, -54, -60, -66, 72, 78, -84				

Tabla 2*Variables y definición operacional del Afrontamiento al estrés*

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Afrontamiento al estrés	Es la predisposición personal para confrontar las diversas situaciones cotidianas la cual determina el uso de algunas estrategias para poderlo afrontar, y lograr su equilibrio tanto situacional como temporal.	La puntuación total del cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE).	Afrontamientos enfocados en el problema	Afrontamiento activo (1,14,27,40)	Nominal
				Planificación (2,15,28,41)	
				Supresión de otras actividades (3,16,29,42)	
				Postergación del afrontamiento (4,17,30,43)	
				Búsqueda de Apoyo Social (5,18,31,44)	
				Búsqueda de Soporte Emocional (6,19,32,45)	
			Afrontamientos enfocados en la emoción	Reinterpretación positiva y Desarrollo personal (7,20,33,46)	
				Aceptación (8,21,34,47)	
				Acudir a la religión (9,21,34,48)	
			Otros estilos de afrontamiento	Enfocar y liberar emociones (10,22,34,49)	
				Negación (11,23,35,50)	
				Conductas Inadecuadas (12,24,36,51)	
				Distracción (13,25,37,52)	

CAPÍTULO II MÉTODO

2.1 Tipo y diseño de investigación

Para Ato, López & Benavente (2013), el estudio no experimental parte de la estrategia asociativa, donde el propósito principal es explorar la relación entre las variables con el objetivo de explicar su procedimiento la cual se traducen en las hipótesis, asimismo la estrategia descriptiva tiene como objetivo de estudio la categorización o clasificación de eventos para describir conductas manifiestas y procesos mentales donde no requiere utilizar hipótesis.

Ante lo mencionado el estudio tiene como enfoque cuantitativo, siendo una investigación descriptiva correlacional, ya que va a describir a la variable y también indaga conocer la relación que pueda existir entre las variables en estudio (bienestar psicológico y el afrontamiento al estrés). Asimismo, el diseño de la investigación es no experimental, pues no habrá manipulación de ninguna de las variables a estudiar, por el contrario, las variables son observadas en sus contextos naturales (Hernández, Fernández & Baptista, 2014).

2.2 Participantes

La presente investigación estuvo compuesta por los internos del pabellón 6 con un total de 421 internos de 18 a 70 años del Penal del Callao con las siguientes características: según grado de instrucción el 0.2% son iletrados, el 11.2% con prima completa, el 73.9 % con secundaria completa y el 14.7 con estudios superiores. Además, según su situación jurídica el 80.8% son sentenciados y el 19.2% son procesados. Finalmente, según su tipo de delito el 43.5% fue robo agravado, el 31.6% tráfico ilícito de drogas, el 8.8% homicidio, el 7.8% contra el pudor, el 4% tenencia ilegal de armas, el 1.9% lesiones graves, la extorsión 1%, el

1% estafa y el 0.5% omisión de alimentos. En esta investigación no se tomarán muestras, ya que se tuvo acceso a la población completa del pabellón 6.

Criterios de Inclusión:

- Internos que se encuentren en el pabellón 6.
- Internos que estén presentes el día de la aplicación de la prueba.
- Internos que hayan firmado su consentimiento informado.

Criterios de Exclusión:

- Internos de otros pabellones.
- Internos que se encuentren fuera del establecimiento penitenciario por audiencias.

2.3 Medición

Para la recolección de datos se utilizó el consentimiento informado, ficha sociodemográfica, la escala de Bienestar Psicológico y el Cuestionario de Modos de Afrontamientos al Estrés.

Escala de Bienestar Psicológico

La prueba presenta 84 ítems, que se encuentran distribuidos en 6 dimensiones: autonomía, relación con otros, manejo de ambiente, autoaceptación, sentido de vida y crecimiento personal, las cuales son respondidas con seis diferentes opciones y que se puntúa con valores que van desde el 1 hasta el 6 (totalmente en desacuerdo, desacuerdo ligeramente en desacuerdo, ligeramente de acuerdo, de acuerdo y totalmente de acuerdo). Los ítems que componen las dimensiones de BP se encuentran en la tabla 1 del presente estudio.

Asimismo, la Escala de Bienestar Psicológico fue validada por Cubas (2003) en nuestro medio, la cual adaptó el instrumento mediante la traducción y validación

semántica además lo sometió al análisis factorial de componentes principales. Además, tuvo un análisis de ítem-test cuya relación es mayor a 0.79 la cual corresponde a sus seis dimensiones de la escala, teniendo como varianza el 64.1% la cual comprueba la validez de la prueba. En lo que concierne a la confiabilidad, los datos reportados del autor arrojaron un Alfa de Cronbach es de 0.89. Además, se trabajó con la confiabilidad y validez para cada dimensión, logrando un índice de Alfa de Cronbach para la autonomía: 0.79; la relación con otros: 0.80; el manejo del ambiente: 0.80; el crecimiento personal: 0.78; además el sentido de vida: 0.82 y finalmente la autoaceptación: 0.87 (Chávez, 2008).

Para el presente estudio la variable Bienestar Psicológico tiene un Alfa de Cronbach de 0.87, asimismo el Alfa de Cronbach dimensiones son las siguientes: para la autonomía 0.80, la relación con otros 0.81, el manejo del ambiente 0.82, el crecimiento personal 0.79, además el sentido de Vida 0.80 y finalmente la autoaceptación: 0.84, la cual indica que tienen una alta fiabilidad.

Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés

Prueba de 52 reactivos, la cual cuenta con 13 escalas que miden tres estilos de afrontamiento al estrés: la cual es enfocados en el problema, enfocados en la emoción y otros estilos de afrontamiento. Las preguntas de la investigación serán respondidas dicotómicamente (Verdaderas o Falsas), arrojando puntajes de 1 a 4 por cada estrategia y 20 puntos por cada uno de los dos estilos Enfocados en el problema, en la emoción y los otros estilos de afrontamiento con 12 puntos. Los ítems que componen las dimensiones del Afrontamiento al estrés se encuentran en la tabla 2 de la presente investigación.

En cuanto a la confiabilidad de la prueba, la adaptación registro un Alfa de Cronbach de 0.68 para los estilos enfocados en el problema, 0.75 centrados en la emoción, y 0.77 para los otros estilos y se ha demostrado en varios estudios (Cassaretto, Chau, Oblitas & Valdez, 2003). Por su parte Cassaretto (2009) presenta como confiabilidad del instrumento con el Alfa de Cronbach altos para sus estilos, centrados en el problema (0.85), centrados en la emoción (0.81) y los otros estilos (0.69).

La presente investigación la variable Afrontamiento al Estrés tiene un Alfa de Cronbach de 0.77, asimismo el Alfa Cronbach de las dimensiones son las siguientes: afrontamiento enfocado al problema 0.75, afrontamiento enfocado en la emoción 0.73 y otros estilos de afrontamiento 0.69, la cual indica que tienen una adecuada fiabilidad.

2.4 Procedimiento

Se acudió al Establecimiento Penitenciario Callao conocido como Sarita en la Provincia Constitucional del Callao con la finalidad de explicar los objetivos de la investigación y la confidencialidad del mismo y luego se gestionó los permisos correspondientes. Dentro del establecimiento nos dirigimos al pabellón 6 donde se aplicaron los instrumentos a 421 internos en el turno mañana se aplicaron la prueba de bienestar psicológico y la prueba de afrontamiento al estrés. Cabe indicar que cuando se explicó a los internos el motivo de la aplicación de las pruebas se solicitó a cada participante la firma del consentimiento informado. En el presente estudio se contó con el apoyo para la aplicación de los psicólogos del penal como también dos psicólogos de externos.

2.5 Análisis de datos

dentro del análisis cuantitativo se trabajó con el Paquete Estadístico para la Ciencias Sociales (SPSS) versión 25. En primer lugar, se procedió a codificar los datos obtenidos, en segundo lugar, se procedió a usar el Alfa de Cronbach para ambos instrumentos permitiendo verificar la fiabilidad, en tercer lugar, se utilizó el estadístico Kolgomorov Smirnov, para determinar si los datos son paramétricos o no paramétricos y así se pudo utilizar el estadístico adecuado. En cuarto lugar, para las hipótesis correlacionales se utilizó el coeficiente Rho de Spearman, ya que los datos recaudados fueron no paramétricos, permitiendo determinar si existe o no existe correlación y finalmente se utilizó en el SPSS la parte descriptiva en porcentaje y gráficos.

2.6 Aspectos éticos

- Se solicitó el permiso correspondiente al director del Establecimiento Penitenciario.
- Se brindó el respectivo consentimiento informado donde protegió las identidades de cada uno de los internos participantes por políticas de seguridad y políticas del establecimiento penitenciario.
- Se reconoció apropiadamente la participación de todos los participantes en el estudio.
- Se citó de manera adecuada las fuentes que se hayan incluido en el estudio.
- Se trató con reserva la información obtenida y no se utilizó con distintos propósitos solo se centró a los objetivos del estudio.

CAPÍTULO III RESULTADOS

En este capítulo se brindó los resultados para dar respuesta a los objetivos planteados en el estudio, los cuales están distribuidos de la siguiente forma: en primera instancia, los análisis descriptivos la frecuencia, porcentaje, media y la desviación estándar y como segunda instancia el análisis inferencial donde se mostrará la asociación de las variables en estudio.

3.1 Análisis descriptivo

En la Tabla 3, se puede apreciar que el nivel de bienestar psicológico que predomina es el alto con el 71.3% seguido del nivel medio con el 28.7%.

Tabla 3
Resultados de los niveles de Bienestar Psicológico

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Medio	121	28.7
Alto	300	71.3

Con respecto, a los estilos del AE se puede observar en la Tabla 4 que el afrontamiento enfocado en el problema tiene una media de 14.35 y una desviación estándar de 3.22, para afrontamiento enfocado a la emoción su media es 14.48 y su desviación estándar es de 2.93 y finalmente en otros estilos de afrontamiento su media es 4.94 y una desviación estándar de 2.46.

Tabla 4*Resultados del análisis descriptivo del Afrontamiento al Estrés*

Afrontamiento al Estrés	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Afrontamiento enfocado al problema	1	20	14.35	3,22
Afrontamiento enfocado a la emoción	6	20	14.48	2,93
Otros estilos de afrontamiento	0	12	4.94	2.46

3.2 Análisis inferencial

En este apartado se procedió a responder los objetivos específicos, donde se observa en la Tabla 5 la relación entre el BP y las dimensiones del AE donde se aprecia que existe una asociación alta y directa entre el BP y la dimensión afrontamiento enfocado en el problema ($p = .000$). Concluyendo que a mayor bienestar psicológico mayor afrontamiento enfocado en el problema.

Asimismo, existe asociación alta y directa entre el BP y la dimensión afrontamiento enfocado en la emoción ($p = .000$). Por lo tanto, a mayor bienestar psicológico mayor afrontamiento enfocado a la emoción.

Además, se observa que existe una asociación moderada y directa entre el BP y la dimensión otros estilos de afrontamiento ($p = .000$). Ello quiere decir a mayor bienestar psicológico mayor otros estilos de afrontamientos.

Tabla 5

Relación entre el Bienestar Psicológico y las dimensiones del afrontamiento al estrés.

	Bienestar Psicológico	
	<i>r</i>	<i>p</i>
Afrontamiento enfocado en el problema	,682**	,000
Afrontamiento enfocado a la emoción	,777**	,000
Otros estilos de afrontamiento	,562**	,000

* $p < .05$, ** $p < .01$

Finalmente, en el objetivo principal del estudio se halló una asociación alta y directa entre el BP y el AE ($p = .000$), tal como se aprecia en la Tabla 6. Por lo tanto, a mayor bienestar psicológico mayor afrontamiento al estrés.

Tabla 6

Relación entre el Bienestar Psicológico y Afrontamiento al Estrés.

Bienestar Psicológico	Afrontamiento al Estrés	
	<i>r</i>	<i>p</i>
	,791**	,000

* $p < .05$, ** $p < .01$

Cabe mencionar que no se encontraron diferencias significativas entre las variables (bienestar psicológico y afrontamiento al estrés) y las variables sociodemográficas (edad, grado de instrucción, situación jurídica y tipo de delito).

CAPÍTULO IV DISCUSIÓN

En la presente investigación dentro de sus objetivos, se analizó las variables bienestar psicológico y afrontamiento al estrés, con la intención de establecer la relación entre ambas. Para ello se procederá en primer lugar se explicará la comprensión de los hallazgos descriptivos de ambas variables. Luego, se analizó la variable bienestar psicológico con las dimensiones de afrontamiento al estrés que mostraron una asociación a través de la prueba de hipótesis.

Sobre los resultados descriptivos, el nivel del bienestar psicológico es el nivel alto seguido del nivel medio lo cual quiere decir que el interno según la propuesta de Ryff (1989), asocia al bienestar como la virtud en el cual la persona está en la búsqueda continua de la excelencia en donde se da el ajuste psicosocial y el cumplimiento de tareas evolutivas, Es por ello que el bienestar psicológico como crecer personal tiende a descansar en el crecimiento psicológico de cada persona, el cual tiene el potencial para interactuar de manera armoniosa con los demás. Dichos resultados fueron contrastados con los siguientes hallazgos: Ávila & Cuadros (2015), en su estudio con internos de un penal de Colombia alcanzaron el nivel medio de BP. Los autores concluyeron que existe presencia de un daño en el interno la cual es un indicador que presentan estas personas que no logran un estado de motivación satisfactoria, además deducen que la afectación se da altos grados de malestar en la calidad de vida del interno desde que ingresa al penal.

Díaz & Sánchez (2018), en su investigación con internos en un penal del Perú muestra tener un nivel medio la cual los autores quieren decir que el interno disfruta en un grado mayor de bienestar psicológico y este sería producto de un desarrollo de construcción personal en el crecimiento psicológico de la persona y

su capacidad para interactuar de manera armoniosa a las situaciones que afronta en su vida en reclusión.

Para Ricra (2017), en su estudio con internos de un penal de Perú obtuvo un nivel medio, en donde la autora refiere que el interno al tener momentos emocionales agradables es más propenso a tener momentos de gozar en su vida y ello hace que logre sus metas planteadas en un corto y largo plazo. Asimismo, Vásquez (2017), en su investigación con internos en un establecimiento penitenciario en el Perú lograron un nivel medio de bienestar psicológico. La autora indica que los internos a pesar de su encierro logran tener un afronte a las situaciones problemas y buscan estrategias para adaptarse en el ambiente que se encuentra, es por ello que el bienestar psicológico es un elemento indispensable que sirve como soporte ante las diferentes situaciones que puedan causar una inestabilidad emocional.

Con respecto, a los resultados descriptivos del afrontamiento al estrés se obtuvo una media mayor en los estilos de afrontamiento enfocado en el problema y enfocado en la emoción seguido de la poca frecuencia de otros estilos de afrontamiento. Tales resultados se contrastaron con el estudio de Larrota, Sánchez & Sánchez (2016), quienes investigaron a los internos de un penal de Colombia en la cual predominó el afrontamiento enfocado al problema. Los autores refieren que los internos tienden ser autónomos teniendo un desarrollo especialmente en el locus de control externo, además el aprecio de consigo mismo permite al interno enfrentarse a las situaciones cotidianas con mayor seguridad. Torres (2015), en su investigación con internos de una cárcel de Ecuador en la cual predomina el estilo de solución de problemas, donde la autora concluyó que para los internos es

importante contar con los sentimientos de la familia o amistades, poder pedir consejos o información, conversar con parientes, amigos o alguna autoridad para poder pedir orientación sobre cuál es el mejor camino a seguir y expresar sus sentimientos, van a tener situaciones inestables, impulsivas en sus relaciones del día a día , tiene preferencia por realizar actividades que les resulte productivas para puedan sentirse tranquilos.

Para Durand (2016), en su estudio realizado con internas de un penal en el Perú en la cual tuvo un nivel medio en afrontamiento al estrés, la investigadora menciona que las internas reflejan una tendencia a la estabilidad, además tienen la capacidad de poder evaluar y afrontar los desafíos de su vida cotidiana generando resultados hacia la obtención del bienestar. Asimismo Champi y Mancha (2015), en su investigación con internos de un establecimiento penitenciario en el Perú encontraron un afrontamiento al estrés alto, para los investigadores concluyeron que los internos asumen una actitud que le permite darle a su vida un sentido y poder sobrellevar las consecuencias o el impacto que pueda experimentar en su vida en la cárcel, asimismo si el interno tiene mayor acercamiento a otros para obtener apoyo de los amigos, apoyo profesional, apoyo espiritual, entre otros.

Siguiendo dentro de este apartado, se realizó el análisis correlacional de los resultados obtenidos con estudios afines a nivel internacional y nacional encontrándose relaciones entre las variables de los objetivos propuestos. Se obtuvo como resultado que existe asociación alta y directa entre el BP y el afrontamiento enfocado en el problema. Es por ello, a mayor bienestar psicológico mayor afrontamiento enfocado en el problema. Estos resultados se asemejan con el trabajo de Rambal, Madariaga & Ibáñez (2014), que encontraron que las internas de un

penal de Colombia tienen una asociación entre el BP y el afrontamiento enfocado al problema, afirma que tienen la capacidad para afrontar los problemas y no las evita para tengan un mejor bienestar, por lo tanto, las internas se enfrentan a las situaciones, aprenden estrategias que le ayudan a tener experiencias positivas en su vida diaria. Es importante mencionar que se tomó este estudio porque se realizó en el ámbito penitenciario con las mismas variables de la investigación.

Por otro lado, se halló una asociación alta entre el BP y el afrontamiento enfocado en la emoción, lo cual indica que los internos manejan su emoción evadiendo eventos que le generen estrés teniendo la capacidad para poder enfrentar amenazas del ambiente y dominar la respuesta emocional que experimenta el individuo. Tales datos coinciden con la investigación Rubio (2019) el cual menciona que los internos eliminan cualquier reacción emocional que pueda conducir al estrés, además buscan el soporte emocional en especialistas, asimismo en una situación de estrés el interno lo toma como un aprendizaje y buscan ayuda en la religión.

Asimismo, se halló una asociación moderada entre el BP y otros estilos de afrontamiento, ello nos indica que el interno realiza diferentes actividades que le sirve para distraer los pensamientos sobre el problema. Estos coinciden con el estudio de Rubio (2019) que afirma que el interno ante una situación problema concentra toda su ira para luego poder liberarlo, además en eventos el individuo se da por vencido y no logra sus objetivos para seguir combatiendo al estrés.

Finalmente se menciona los resultados obtenidos de nuestro objetivo principal en el cual existe una relación alta entre las principales variables en estudio. Es decir, a mayor bienestar psicológico mayor afrontamiento al estrés, la cual indica

que el interno busca sus propias estrategias para afrontar diversas situaciones estresantes logrando mantener un bienestar psicológico adecuado. Estos resultados coinciden con el estudio internacional de Rambal, Madariaga & Ibáñez (2014), en el cual manifiestan que para tener un buen bienestar psicológico las internas usan estrategias de afrontamiento como buscar el apoyo entre su entorno para poder cumplir con sus propósitos de igual manera demostrará su potencial para seguir creciendo como personas y elevar al máximo sus habilidades.

Asimismo, coinciden con las investigaciones nacionales de Rubio (2019), en donde menciona que los internos utilizan las estrategias de afrontamiento que crean conveniente y necesario para poder sobrellevar las situaciones que pasan en su vida cotidiana dentro del establecimiento ya que esto le permite tener un buen funcionamiento en su bienestar psicológico. Con respecto al estudio de Del Solar (2018), afirma que la familiaridad con el ambiente, la relación con el personal del establecimiento penitenciario, los procedimientos mejoran con el pasar del tiempo que se encuentra reclusa, además ayuda a disminuir los síntomas físicos del estrés. Todo este tiempo que se encuentran las internas lo ven como una oportunidad para seguir creciendo a nivel personal.

Cabe mencionar, algunas limitaciones en el estudio en la cual se dieron en los antecedentes, ya que son pocas las evidencias empíricas en las que se asocian ambas variables con respecto a la población penitenciaria en el contexto tanto nacional como internacional. Además, los resultados encontrados son válidos para la población en estudio y otras poblaciones penitenciarias teniendo en cuenta que han participado más de 400 personas y que los instrumentos utilizados cuentan con validez y confiabilidad ratificado en este estudio.

CONCLUSIONES

1. Los hallazgos encontrados indican que existe asociación alta entre el BP y el afrontamiento al estrés, es decir a mayor bienestar psicológico mayor afrontamiento al estrés.
2. El bienestar psicológico tiene una relación alta con el afrontamiento enfocado en el problema. Por lo tanto, a mayor bienestar psicológico mayor afrontamiento enfocado al problema.
3. El bienestar psicológico tiene una asociación alta y directa con el afrontamiento enfocado en la emoción, lo que implica que a mayor bienestar psicológico mayor afrontamiento enfocado en la emoción.
4. El bienestar psicológico tiene una relación moderada con otros estilos de afrontamiento, es decir a mayor bienestar psicológico mayor con otros estilos de afrontamiento.
5. El nivel de bienestar psicológico en lo internos es el nivel alto con el 71.3%
6. Los estilos del Afrontamiento al estrés se describen de la siguiente forma: el afrontamiento enfocado en el problema tiene una media de 14,35 y una desviación estándar de 3,22, para afrontamiento enfocado a la emoción su media es 14,48 y su desviación estándar es de 2,93.

RECOMENDACIONES

1. Se recomienda realizar estudios con la misma población, pero buscando la comparación con un penal modelo (internos primarios).
2. Se sugiere la realización de estudios con variables demográficas: tiempo de reclusión, cantidad de ingresos, situación jurídica, entre otras.
3. Se propone continuar investigaciones con las mismas variables en internos varones asociadas con otras variables como razones para vivir, estrés percibido, sentido de vida, ansiedad, depresión entre otras.
4. Sería oportuno que a través de los resultados obtenidos los profesionales de la institución penitenciaria realicen programas, talleres, charlas psicoeducativas con las variables estudiadas en sus internos para que fomenten una adecuada salud mental.
5. Se recomienda realizar el mismo estudio con instrumentos psicológicos con menos ítems.
6. Se recomienda realizar el mismo estudio de tipo cualitativo o cuasiexperimental.
7. Finalmente, en cuanto a la población estudiada, se recomienda extender la investigación, a los demás pabellones del establecimiento penitenciario del Callao.

REFERENCIAS

- Ato, M., López, J. & Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29(3), 1038-1059. doi: <https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>
- Ávila, N. & Cuadros, M. (2015). *Bienestar psicológico y salud general en internos con ingreso reciente a prisión, de una institución penitenciaria de mediana seguridad de la ciudad de Tunja. Psicología penitenciaria*. Recuperado de <https://psicologiajuridica.org/archives/5907>
- Barros, R. (2007). *Estrés y depresión*. Lima: Grupo Salud y Vida.
- Berry, J. (2005) Acculturation: living successfully in two cultures. *International Journal of Intercultural Relations*, 1(29), 697 – 712. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2005.07.013>
- Brocos, C. (2016). *Afrontamiento y autoeficacia en internas en un establecimiento penitenciario modelo de Lima* (Tesis de licenciatura). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú. Recuperado de <http://hdl.handle.net/20.500.12404/7084>
- Cabrera, C. (2018). *Bienestar psicológico y ansiedad en internas de un penal de Cajamarca* (Tesis de licenciatura). Universidad Privada del Norte, Lima, Perú. Recuperado de <http://hdl.handle.net/11537/21968>
- Carver, C., Scheier, M. & Weintraub, J. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>

- Casullo, M. & Fernandez, M. (2001). Estrategias de afrontamiento en estudiantes adolescentes. *Revista del Instituto de Investigaciones*, 6(1), 25-49. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/4596/459645443005.pdf>
- Chamberlain, K. (1988) El bienestar subjetivo. *Escritos de psicología*. 6, 18-39.
- Champi, S. & Mancha, L. (2015). *Satisfacción con la vida y estilos de afrontamiento en internos del establecimiento penitenciario de Huancavelica* (Tesis de licenciatura). Universidad Nacional de Huancavelica, Perú. Recuperado de <http://repositorio.unh.edu.pe/handle/UNH/443>
- Chávez, S. (2008). *Bienestar psicológico en practicantes de yoga* (Tesis de licenciatura). Pontificia Universidad Católica del Perú. Lima Perú. Recuperado de <http://hdl.handle.net/20.500.12404/627>
- Cassaretto, M., Chau, C. Oblitas, H. & Valdez, N. (2003). Estrés y Afrontamiento en estudiantes de psicología. *Revista de Psicología de la PUCP*, 21(2), 362-392. Recuperado de <http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/6849>
- Chico, A., Carballar, L., Estévez, M., García, C. & Pernas, A. (2012). Factores que influyen en el bienestar psicológico de pacientes con artritis reumatoide. *Revista Cubana de Medicina*, 51(1), 48-60. Recuperado de <http://scielo.sld.cu/pdf/med/v51n1/med06112.pdf>
- Collas, D. & Cuzcano, S. (2019). *Estrategias de afrontamiento ante el estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de una institución privada de Lima Este* (Tesis de licenciatura). Universidad Peruana Unión, Lima, Perú. Recuperado de <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/1906>

- Cuadra, H., & Florenzano, R. (2003). El bienestar subjetivo: Hacia una psicología positiva. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, 12(1), 83-96. doi: 10.5354/0719-0581.2012.17380
- Cubas, M. (2003). *Bienestar subjetivo, bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes universitarios*. (Tesis de licenciatura). Universidad de Lima. 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. Recuperado de <http://hdl.handle.net/20.500.12404/12768>
- Díaz, M. & Sánchez, M. (2018). *Bienestar psicológico en los internos por delito de violación sexual y tráfico ilícito de drogas del Establecimiento Penitenciario Pampas de Sananguillo de Tarapoto* (Tesis de licenciatura). Universidad Peruana Unión, Tarapoto, Perú. Recuperado de <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/1309>
- Durand, S. (2016). *Estrategias de afrontamiento en mujeres privadas de su libertad en el establecimiento de penitenciario "Potracancha" – Huánuco* (Tesis de licenciatura). Universidad de Huánuco, Perú. Recuperado de <http://repositorio.udh.edu.pe/123456789/455>
- Echeverri, J. (2010). La prisionalización, sus efectos psicológicos y su evaluación. *Academia*, 11, 157-167. Recuperado de <https://revistas.ucc.edu.co/index.php/pe/article/view/375>
- Guimet, M. (2011). *Bienestar psicológico en un grupo de mujeres privadas de su libertad que realizan ejercicio físico* (Tesis de Licenciatura). Pontificia

Universidad Católica del Perú. Lima, Perú. Recuperado de <http://hdl.handle.net/20.500.12404/718>

Fernández, E. (2009). *Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia en estudiantes de enfermería: su asociación con salud psicológica y estabilidad emocional*. (Tesis doctoral). Universidad De León, León, México. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=26580>

Frydenberg, E. & Lewis, R. (2000). *ACS Escalas de afrontamiento para adolescentes. Manual*. (3ra ed). Madrid: TEA ediciones.

Hernández, R, Fernández, C. & Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. México: Mc Graw Hill.

Instituto Nacional Penitenciario del Perú (2018). *Informe Estadístico Penitenciario*. Perú: Unidad Estadística. Recuperado de <https://www.inpe.gob.pe/normatividad/estad%C3%ADstica/1697-informe-diciembre-2018/file.html>

Larrota, R., Sánchez, L. & Sánchez, J. (2015). Niveles de autoestima y uso de estrategias de afrontamiento en un grupo de personas privadas de la libertad en un centro de reclusión de la ciudad de Bucaramanga. Colombia. *Informes psicológicos*, 16 (1), 51 – 64. doi: <http://dx.doi.org/10.18566/infpsicv16n1a03>

Lazarus, R. & Folkman S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca.

- Lizárraga, O. (2014). *Estudio comparativo del Bienestar Psicológico en internos varones y mujeres del penal modelo Ancón II* (Tesis de licenciatura). Universidad César Vallejo, Lima, Perú.
- Maldonado, M. (2017). *Soporte social y afrontamiento en mujeres reclusas en un penal de Lima* (Tesis de licenciatura). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú. Recuperado de <http://hdl.handle.net/20.500.12404/10167>
- McLachlan, D. & Justice, J. (2009) A Grounded theory of international student wellbeing. *Journal of theory construction & testing*, 1(13), 27-32. Recuperado de <https://academicguides.waldenu.edu/educ8751>
- Mercado, D. (2014). *Razones para vivir y afrontamiento en mujeres privadas de su libertad* (Tesis de licenciatura). Pontificia Universidad Católica del Perú. Lima, Perú. Recuperado de <http://hdl.handle.net/20.500.12404/5912>
- Morales, J. & Polania, M. (2016). *Alertas de Riesgo Psicológico en Internos del Establecimiento Penitenciario de Mediana Seguridad y Carcelario - EPMSC Acacías*. Corporación Universitaria Minuto de Dios VRL. Recuperado de: <https://repository.uniminuto.edu/jspui/handle/10656/4298>
- Naranjo, M. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33(2), 171 – 190. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>
- Núñez, A., Tobón, S., Arias, D., Hidalgo, C., Santoyo, C., Hidalgo, S. & Rasmussen, A. (2010). Calidad de vida, salud y factores psicológicos asociados. *Hacia la promoción de la salud*, 15(2), 11–32. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v15n2/v15n2a08.pdf>

- Páez, B. (2017). *Bienestar social, bienestar psicológico y fatalismo en jóvenes pertenecientes a pandillas radicados en la ciudad de Barranquilla* (Tesis de maestría). Universidad del Norte División de Humanidades y Ciencias Sociales, Barranquilla, Colombia. Recuperado de <http://manglar.uninorte.edu.co/bitstream/handle/10584/8375/134311.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Pérez, L. (2018). *Relación entre Razones para Vivir y Bienestar Psicológico en los reclusos del Penal Huacariz de Cajamarca* (Tesis de maestría). Universidad César Vallejo, Trujillo, Perú. Recuperado de <https://hdl.handle.net/20.500.12692/24504>
- Rambal, M. Madariaga, C. & Ibáñez, L. (2014). Study on coping strategies and subjective, psychological and social well-being in women inmates in a detention center female Colombian Caribbean. *Criminality Magazine*, 56 (3), 45 - 57. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/crim/v56n3/v56n3a04.pdf>
- Rangel, V. & Alonso, L. (2010). El estudio del bienestar psicológico subjetivo. Una breve revisión teórica. *Artículos arbitrados*, 14(49), 265-27. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/356/35617102003.pdf>
- Ricra, Y. (2017). *Bienestar subjetivo y razones para vivir en internos de un Establecimiento Penitenciario de San Juan de Lurigancho* (Tesis de licenciatura). Universidad César Vallejo, Lima, Perú. Recuperado de <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/UCV/11182>
- Rojo, M. (2011). *Comprender la Ansiedad, las fobias y el Estrés*. México: Pirámide.

- Rubio, M. (2019). *Estrategias de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en internos por el delito contra el patrimonio del establecimiento penitenciario de Tarapoto* (Tesis de licenciatura). Universidad César Vallejo, Tarapoto, Perú. Recuperado de <https://hdl.handle.net/20.500.12692/29568>
- Ryff, C. (1989) Happiness is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 6(57), 1069- 1081. doi: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. & Singer, B. (2008) Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of happiness studies*, 9,13-39. doi: <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Salas, J. (2010). *Bienestar psicológico y síndrome de burnout en docentes de la Ugel N° 7* (Tesis para maestría). Universidad Mayor de San Marcos, Lima, Perú. Recuperado de https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/616/Salas_dj.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Salotti, P. (2006). *Estudio sobre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en una muestra de adolescentes de Buenos Aires* (Tesis de licenciatura). Universidad de Belgrano, Argentina. Recuperado de <http://repositorio.ub.edu.ar/handle/123456789/223>
- Salvador, D. (2016). *Bienestar psicológico y habilidades sociales en alumnos de primer grado de nivel secundario de una institución educativa particular de Trujillo* (Tesis de licenciatura). Universidad Privada Antenor Orrego, Trujillo, Perú. Recuperado de <http://repositorio.upao.edu.pe/handle/upaorep/1971>

- Sánchez, F. (2011). *Estrés laboral, satisfacción en el trabajo y bienestar psicológico en trabajadores de una industria cerealera* (Tesis para licenciatura). Universidad Abierta Interamericana, Argentina Recuperado de <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC111836.pdf>
- Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. doi: https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8_18
- Temple, S. (2007). Bienestar psicológico y esperanza en internas de un penal de Lima (Tesis de licenciatura). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú. Recuperado de <http://hdl.handle.net/20.500.12404/5547>
- Torres, M. (2015). *Estudio correlacional entre el tipo de personalidad y el estilo de afrontamiento de personas adultas en conflicto con la ley según género por el delito de sentencia más alta de tenencia ilegal de sustancias estupefacientes y psicotrópicas en la ciudad de Loja* (tesis de maestría). Universidad Azuay, Loja, Ecuador. Recuperado de <http://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/4957>
- Vásquez, Z. (2017). Prácticas religiosas y bienestar psicológico en internos de un penal de Chiclayo (Tesis de licenciatura). Universidad Señor de Sipán, Chiclayo, Perú. Recuperado de <http://repositorio.uss.edu.pe/handle/uss/5019>
- Veenhoven, R. (1991). Is Happiness Relative. *Social Indicators Research*, 24,1-34. doi: <https://doi.org/10.1007/BF00292648>

ANEXOS

ANEXO A

Escala de Bienestar Psicológico

Edad

Grado de instrucción

Sentenciado (a)

Procesado (a)

Tipo de delito

Éste cuestionario te tomará aproximadamente 20 minutos. Responde todas las preguntas sin saltar ninguna.

¡Adelante!

Para cada pregunta, por favor encierra en un círculo la opción que mejor describa <u>tu parecer</u> :						
TDes: Totalmente en Desacuerdo	Des: Desacuerdo	LDes: Ligeramente en Desacuerdo	Lac: Ligeramente de Acuerdo	Ac: De Acuerdo	TAc: Totalmente de Acuerdo	
1. La mayoría de personas me ven como alguien afectuoso.	TDes	Des	LDes	Lac	Ac	TAc
2. A veces cambio la forma en que actúo o pienso para parecerme más a los que me rodean.	TDes	Des	LDes	Lac	Ac	TAc
3. En general, siento que estoy a cargo de mi vida.	TDes	Des	LDes	Lac	Ac	TAc
4. No estoy interesado/a en actividades que vayan a expandir mis horizontes.	TDes	Des	LDes	Lac	Ac	TAc
5. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro	TDes	Des	LDes	Lac	Ac	TAc
6. Cuando pienso en la historia de mi vida, me agrada cómo han resultado las cosas.	TDes	Des	LDes	Lac	Ac	TAc
7. Mantener relaciones cercanas con otros ha sido algo difícil y frustrante para mí.	TDes	Des	LDes	Lac	Ac	TAc
8. No tengo miedo de dar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.	TDes	Des	LDes	Lac	Ac	TAc
9. Las exigencias de la vida diaria con frecuencia me desalientan.	TDes	Des	LDes	Lac	Ac	TAc
10. En general, siento que a medida que pasa el tiempo, continúo aprendiendo más sobre mí mismo.	TDes	Des	LDes	Lac	Ac	TAc
11. Vivo la vida día a día y en realidad no pienso sobre el futuro.	TDes	Des	LDes	Lac	Ac	TAc
12. En general, me siento confiado/a y optimista sobre mí mismo.	TDes	Des	LDes	Lac	Ac	TAc
13. Con frecuencia me siento solo/a porque tengo pocos amigos cercanos con los que puedo compartir mis preocupaciones.	TDes	Des	LDes	Lac	Ac	TAc
14. En mis decisiones no influye lo que los demás están haciendo.	TDes	Des	LDes	Lac	Ac	TAc
15. No encajo muy bien con la comunidad y las personas que me rodean.	TDes	Des	LDes	Lac	Ac	TAc
16. Soy el tipo de persona que le gusta probar cosas nuevas.	TDes	Des	LDes	Lac	Ac	TAc
17. Tiendo a centrarme en el presente, porque el futuro casi siempre me trae problemas.	TDes	Des	LDes	Lac	Ac	TAc
18. Siento que la mayoría de personas que conozco han obtenido más cosas de la vida que yo.	TDes	Des	LDes	Lac	Ac	TAc
19. Disfruto las conversaciones con los miembros de mi familia y mis amigos.	TDes	Des	LDes	Lac	Ac	TAc
20. Me preocupa lo que los otros piensen de mí.	TDes	Des	LDes	Lac	Ac	TAc
21. Soy bastante bueno/a en manejar las diversas responsabilidades de mi vida cotidiana.	TDes	Des	LDes	Lac	Ac	TAc
22. No quiero intentar nuevas maneras de hacer las cosas - mi vida está bien así.	TDes	Des	LDes	Lac	Ac	TAc
23. Tengo un sentido de dirección y propósito en mi vida.	TDes	Des	LDes	Lac	Ac	TAc

24. Si tuviera la oportunidad, cambiaría muchas cosas sobre mí.	TDes Des LDes Lac Ac TAc
25. Es importante para mí el escuchar los problemas de mis amigos cercanos.	TDes Des LDes Lac Ac TAc
26. El sentirme contento conmigo mismo es más importante para mí que tener la aprobación de los demás.	TDes Des LDes Lac Ac TAc
27. Con frecuencia me siento abrumado por mis responsabilidades.	TDes Des LDes Lac Ac TAc
28. Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen la manera como piensas sobre ti mismo y el mundo.	TDes Des LDes Lac Ac TAc
29. Mis actividades diarias frecuentemente me parecen triviales y poco importantes.	TDes Des LDes Lac Ac TAc
30. Me gustan la mayoría de aspectos de mi personalidad.	TDes Des LDes Lac Ac TAc
31. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.	TDes Des LDes Lac Ac TAc
32. Tiendo a dejarme influir por personas con opiniones sólidas.	TDes Des LDes Lac Ac TAc
33. Si me sintiera infeliz con mi vida, tomaría los pasos necesarios para cambiarla.	TDes Des LDes Lac Ac TAc
34. Cuando reflexiono, pienso que no he mejorado mucho como persona a lo largo de los años.	TDes Des LDes Lac Ac TAc
35. No estoy seguro/a de lo que estoy tratando de conseguir en mi vida.	TDes Des LDes Lac Ac TAc
36. He cometido algunos errores en el pasado, pero siento que finalmente todo ello ha contribuido al mejor resultado.	TDes Des LDes Lac Ac TAc
37. Siento que recibo mucho de mis amistades.	TDes Des LDes Lac Ac TAc
38. Las personas pocas veces me piden hacer cosas que .no quiero hacer	TDes Des LDes Lac Ac TAc
39. Generalmente manejo bien mis finanzas y asuntos personales.	TDes Des LDes Lac Ac TAc
40. Creo que la gente de cualquier edad puede continuar creciendo y desarrollándose.	TDes Des LDes Lac Ac TAc
41. Antes yo me proponía una serie de metas, pero ahora eso me parece una pérdida de tiempo.	TDes Des LDes Lac Ac TAc
42. Me siento desilusionado, de muchas maneras, por los logros de mi vida.	TDes Des LDes Lac Ac TAc
43. Me parece que la mayoría de las personas tienen más amigos que yo.	TDes Des LDes Lac Ac TAc
44. Es más importante para mí "encajar" en situaciones sociales, que el mantenerme solo/a en mis principios.	TDes Des LDes Lac Ac TAc
45. Encuentro estresante el no poder estar al día con todas las cosas que tengo que hacer.	TDes Des LDes Lac Ac TAc
46. Con el tiempo, he ganado mucho de conocimiento sobre la vida, y eso me ha hecho más fuerte y capaz.	TDes Des LDes Lac Ac TAc
47. Disfruto haciendo planes para el futuro y haciendo lo necesario para volverlos realidad.	TDes Des LDes Lac Ac TAc
48. En gran parte, estoy orgulloso/a de quién soy y de la vida que llevo.	TDes Des LDes Lac Ac TAc
49. Se me podría describir como una persona generosa, que está dispuesta a compartir su tiempo con otros.	TDes Des LDes Lac Ac TAc
50. Tengo confianza en mis opiniones, incluso cuando éstas son contrarias al consenso general.	TDes Des LDes Lac Ac TAc
51. Soy bueno/a distribuyendo mi tiempo de tal manera que pueda hacer todo lo que se necesita hacer.	TDes Des LDes Lac Ac TAc
52. Siento que he desarrollado mucho como persona a lo largo del tiempo.	TDes Des LDes Lac Ac TAc
53. Soy una persona activa en llevar a cabo los planes que he establecido para mí.	TDes Des LDes Lac Ac TAc
54. Envidio a muchas personas por la vida que llevan.	TDes Des LDes Lac Ac TAc

55. No he experimentado muchas relaciones cálidas y confiables con otros.	TDes Des LDes Lac Ac TAc
56. Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos controversiales.	TDes Des LDes Lac Ac TAc
57. Mi vida diaria es ocupada, pero me siento satisfecho/a de mantenerme al día con mis cosas.	TDes Des LDes Lac Ac TAc
58. No me agrada estar en situaciones nuevas que requieren cambiar mi forma usual de hacer las cosas.	TDes Des LDes Lac Ac TAc
59. Algunas personas van por la vida improvisadamente, pero yo no soy una de ellas	TDes Des LDes Lac Ac TAc
60. La actitud que tengo sobre mí mismo no es tan buena como la que tienen los demás sobre sí mismos.	TDes Des LDes Lac Ac TAc
61. Cuando de amistades se trata, con frecuencia siento como si estuviera excluido/a.	TDes Des LDes Lac Ac TAc
62. Con frecuencia cambio mis decisiones si mi familia o amigos están en desacuerdo.	TDes Des LDes Lac Ac TAc
63. Me frustro cuando trato de planear mis actividades diarias porque nunca cumplo con las cosas que me propuse hacer.	TDes Des LDes Lac Ac TAc
64. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de aprendizaje, cambio y crecimiento.	TDes Des LDes Lac Ac TAc
65. A veces siento que he hecho todo lo que hay que hacer en la vida.	TDes Des LDes Lac Ac TAc
66. Muchas veces despierto sintiéndome desalentado/a respecto a cómo he vivido mi vida.	TDes Des LDes Lac Ac TAc
67. Sé que puedo confiar en mis amigos y que ellos saben que pueden confiar en mí.	TDes Des LDes Lac Ac TAc
68. No soy del tipo de persona que se rinde ante las presiones sociales para actuar o pensar de cierta manera.	TDes Des LDes Lac Ac TAc
69. Mis esfuerzos para encontrar los tipos de actividades y relaciones que necesito, han sido muy exitosos.	TDes Des LDes Lac Ac TAc
70. Me gusta observar que mi manera de mirar las cosas ha cambiado y madurado a lo largo de los años.	TDes Des LDes Lac Ac TAc
71. Mis objetivos en la vida han sido una fuente más de satisfacción que de frustración.	TDes Des LDes Lac Ac TAc
72. El pasado ha tenido sus altas y bajas, pero en general, no me gustaría cambiarlo.	TDes Des LDes Lac Ac TAc
73. Encuentro realmente difícil abrirme cuando hablo con otras personas.	TDes Des LDes Lac Ac TAc
74. Me preocupa cómo otras personas evalúan las decisiones que he tomado en mi vida.	TDes Des LDes Lac Ac TAc
75. Tengo dificultades en organizar mi vida de manera que me resulte satisfactoria.	TDes Des LDes Lac Ac TAc
76. Hace tiempo que me he rendido de intentar hacer mejoras o cambios en mi vida	TDes Des LDes Lac Ac TAc
77. Encuentro satisfactorio pensar sobre lo que he logrado en mi vida.	TDes Des LDes Lac Ac TAc
78. Cuando me comparo con mis amigos y conocidos, me siento bien acerca de quién soy.	TDes Des LDes Lac Ac TAc
79. Mis amigos y yo nos comprendemos en nuestros problemas.	TDes Des LDes Lac Ac TAc
80. Me juzgo por lo que yo creo que es importante, y no por lo que otros valoran como importante.	TDes Des LDes Lac Ac TAc
81. He sido capaz de construirme un espacio personal y un estilo de vida que van con mi forma de ser.	TDes Des LDes Lac Ac TAc
82. El dicho: "No le puedes enseñar trucos nuevos a un perro viejo", es cierto.	TDes Des LDes Lac Ac TAc
83. Haciendo un análisis final, no creo que mi vida aporte mucho.	TDes Des LDes Lac Ac TAc
84. Todas las personas tienen sus debilidades, pero parece que yo tengo más de lo que me corresponde.	TDes Des LDes Lac Ac TAc

Por favor revise que no haya dejado ninguna respuesta en blanco

Gracias por tu participación

ANEXO B

Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés

Instrucciones

Nuestro interés es conocer cómo las personas responden cuando enfrentan a situaciones difíciles o estresantes. Con este propósito en el presente cuestionario se pide indicar **qué cosas hace o siente con más frecuencia** cuando se encuentra en tal situación. Seguro que diversas situaciones requieren respuestas diferentes, pero piense en aquellos QUE MAS USA. No olvide responder todas las preguntas teniendo en cuenta las siguientes alternativas:

NUNCA (NO)

SIEMPRE (SI)

N°	QUÉ COSAS HACE O SIENTE CON MÁS FRECUENCIA...	SI	NO
1	Ejecuto acciones adicionales para deshacerme del problema		
2	Elaboro un plan de acción para deshacerme del problema		
3	Dejo de lado otras actividades para concentrarme en el problema		
4	Me esfuerzo esperando el momento apropiado para enfrentar el problema.		
5	Pregunto a personas que han tenido experiencias similares sobre lo que hicieron		
6	Hablo con alguien sobre mis sentimientos		
7	Busco algo bueno de lo que está pasando.		
8	Aprendo a convivir con el problema.		
9	Busco la ayuda de Dios.		
10	Emocionalmente me perturbo y libero mis emociones		
11	Me niego a aceptar que el problema ha ocurrido.		
12	Dejo de lado mis metas		
13	Me dedico a trabajar o realizar otras actividades para alejar el problema de mi mente		
14	Concentro mis esfuerzos para hacer algo sobre el problema		
15	Elaboro un plan de acción		
16	Me dedico a enfrentar el problema, y si es necesario dejo de lado otras actividades		
17	Me mantengo alejado del problema sin hacer nada, hasta que la situación lo permita		
18	Trato de obtener el consejo de otros para saber qué hacer con el problema		
19	Busco el apoyo emocional de amigos o familiares		
20	Trato de ver el problema en forma positiva		
21	Acepto que el problema ha ocurrido y no podrá ser cambiado		
22	Deposito mi confianza en Dios		
23	Libero mis emociones		
24	Actúo como si el problema no hubiera sucedido realmente.		
25	Dejo de perseguir mis metas		

26	Voy al cine o miro la TV, para pensar menos en el problema		
27	Hago paso a paso lo que tiene que hacerse		
28	Me pongo a pensar más en los pasos a seguir para solucionar el problema		
29	Me alejo de otras actividades para concentrarme en el problema		
30	Me aseguro de no crear problemas peores por actuar muy pronto.		
31	Hablo con alguien para averiguar más sobre el problema		
32	Converso con alguien sobre lo que me está sucediendo.		
33	Aprendo algo de la experiencia		
34	Me acostumbro a la idea de que el problema ya ha sucedido		
35	Trato de encontrar consuelo en mi religión		
N°	QUÉ COSAS HACE O SIENTE CON MÁS FRECUENCIA...	SI	NO
36	Siento mucha perturbación emocional y expreso esos sentimientos a otros		
37	Me comporto como si no hubiese ocurrido el problema		
38	Acepto que puedo enfrentar al problema y lo dejo de lado		
39	Sueño despierto con otras cosas que no se relacionen al problema		
40	Actúo directamente para controlar el problema		
41	Pienso en la mejor manera de controlar el problema		
42	Trato que otras cosas no interfieran en los esfuerzos que pongo para enfrentar el problema		
43	Me abstengo de hacer algo demasiado pronto		
44	Hablo con alguien que podría hacer algo concreto sobre el problema		
45	Busco la simpatía y la comprensión de alguien.		
46	Trato de desarrollarme como una persona a consecuencia de la experiencia		
47	Acepto que el problema ha sucedido		
48	Rezo más de lo usual		
49	Me perturbo emocionalmente y estoy atento al problema		
50	Me digo a mí mismo : "Esto no es real"		
51	Disminuyo los esfuerzos que pongo para solucionar el problema		
52	Duermo más de lo usual.		

Por favor revise que no haya dejado ninguna respuesta en blanco

GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN

ANEXO C

FICHA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Acepto voluntariamente participar en la investigación conducida por el Licenciado Omar Arturo Lizárraga Carrasco, egresado de la maestría en Psicología Clínica de la Universidad San Martín de Porres.

La presente investigación tiene como título “Bienestar Psicológico y Afrontamiento al Estrés en internos de un penal del Callao”. Su participación radicará en responder la “Escala de Bienestar Psicológico y la Escala de Afrontamiento al Estrés”. Responder a estos cuestionarios le tomará aproximadamente entre 25 a 35 minutos por cada escala. El objetivo de la presente investigación es determinar la relación entre el Bienestar Psicológico y Afrontamiento al estrés. El bienestar psicológico es sentirse bien consigo mismo e interactuar en forma armoniosa con los demás. El afrontamiento al estrés es como afrontamos el estrés en las diversas situaciones de nuestro día a día.

El cuestionario a tomar se responde de forma anónima. La información recopilada acerca de su persona se tratará de manera confidencial. Los datos recolectados se usarán para fines del estudio y sin ningún otro propósito. Asimismo, el personal administrativo, de seguridad, así como aquellos que se encuentran al cuidado de la salud (psicólogos, médicos y técnicos en enfermería) y practicantes no tendrán acceso a esta información.

La firma de este documento significa que usted está aceptando a responder las preguntas que se encuentran en ambos cuestionarios.

Se agradece por su colaboración.

FIRMA Y HUELLA

ANEXO D

SOLICITUD PARA EL ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO

Lima, 14 de setiembre del 2017



SOLICITO: Autorización y colaboración del servicio de Psicología para realizar trabajo de investigación con metodología cuantitativa con internos.

Señor

Dr. Elmer Pérez Vásquez

Director del Establecimiento Penitenciario del Callao

De mi mayor consideración:

Yo, Omar Arturo Lizárraga Carrasco, estudiante de posgrado de la Maestría en Psicología de la Universidad San Martín de Porres, con el debido respeto que usted se merece, me presento y expongo lo siguiente:

Que por motivos académicos relacionado a la obtención de mi grado de Maestro en Psicología Clínica, y en aras de concluir con mi proyecto emprendido en mi periodo de estudiante de posgrado, SOLICITO A USTED AUTORIZAR QUE JUNTO AL SERVICIO PSICOLOGÍA DEL ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO QUE USTED DIRIGE SE PUEDA REALIZAR EL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN TITULADO "BIENESTAR PSICOLÓGICO Y AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN INTERNOS DEL ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DEL CALLAO". La metodología del proyecto no requerirá ningún aporte económico por parte de la institución y la colaboración por parte del Servicio de Psicología será únicamente informativa.

En espera de ser atendida mi solicitud a través de una respuesta suya, quedo de usted.

Atentamente,


Lic. Omar Arturo Lizárraga Carrasco
DNI 42612588

Nombres y apellidos: Omar Arturo Lizárraga Carrasco.
Teléfono: 991 732 885 / 991 532 538
Correo electrónico: arturo0781@hotmail.com