



UNIVERSIDAD  
**AUTÓNOMA**  
DE ICA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGIA

TESIS  
**“BIENESTAR PSICOLÓGICO Y AFRONTAMIENTO AL  
ESTRÉS EN INTERNOS DEL INSTITUTO PENITENCIARIO  
DE LA PROVINCIA DE ANDAHUAYLAS - 2021”**

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN  
**CALIDAD DE VIDA, RESILIENCIA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO**

PRESENTADO POR:  
**KARINA OSCCO GUZMAN**  
**ROCIO PEREZ PEREZ**

TESIS DESARROLLADA PARA OPTAR EL TÍTULO DE  
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

DOCENTE ASESOR:  
DR. GIORGIO ALEXANDER AQUIJE CÁRDENAS

CÓDIGO ORCID N° 0000-0002-9450-671X

CHINCHA, 2022

**Asesor**

DR. GIORGIO ALEXANDER AQUIJE CÁRDENAS

**Miembros del jurado**

Dr. Hernando Martin Campos Martínez

Dr. Eladio Damián Angulo Altamirano

Dr. José Jorge Campos Martínez

## **Dedicatoria**

A Dios por ayudarnos a cumplir nuestros objetivos y darnos salud para poder llegar hasta este punto. Gracias a esas personas que estuvieron siempre dispuestas a brindarnos su apoyo.

***Karina & Rocío***

## **Agradecimiento**

A la Universidad Autónoma de Ica por darnos la oportunidad de cumplir nuestros sueños.

A nuestro asesor Dr. Giorgio Alexander Aquije Cárdenas, quien nos ha orientado en todo momento y nos ha brindado su apoyo incondicional para el desarrollo de esta investigación.

Para quienes nos brindaron parte de su tiempo y conocimiento; agradecerle por tantas horas de trabajo.

A nuestros padres quienes son el cimiento de nuestro desarrollo y cuyos consejos invaluable nos servirán para toda nuestra vida.

A nuestras familias que son el pilar de nuestras vidas por estar siempre dispuestas para brindarnos su apoyo, eterno cariño, amor y por la oportunidad de poder formarnos como personas y profesionales. Dios los bendiga siempre...

***Karina & Rocío***

## Resumen

**Objetivo:** Determinar la relación entre el bienestar psicológico y afrontamiento al estrés en internos del instituto penitenciario de la provincia de Andahuaylas – 2021.

**Material y método:** el tipo de investigación fue descriptivo correlacional, el diseño utilizado fue no experimental en una muestra total de 219 internos, a quienes se administró la Escala de Bienestar Psicológico (Ryff) y el Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (Coope).

### Resultados:

Respecto a la variable bienestar psicológico, un 17% presenta un nivel medio y el 83% nivel bajo. En cuanto al indicador autoaceptación, un 25% presenta el nivel medio y un 75% nivel bajo; en cuanto al indicador dominio del entorno, un 25% nivel alto, 26% nivel medio y 50% nivel bajo; en cuanto al indicador relaciones positivas, un 25% presentan nivel alto, 16% nivel medio y 59% nivel bajo; en cuanto al indicador crecimiento personal, un 92% presentan nivel medio y 8% nivel de bienestar psicológico bajo; en cuanto al indicador Autonomía, un 92% presentan nivel medio y 8% nivel de bienestar psicológico bajo; en cuanto al indicador propósito en la vida: un 9% presentan nivel de bienestar psicológico alto, un 25% nivel medio y 66% nivel de bienestar psicológico bajo. Respecto a la variable estilos de afrontamiento: los estilos enfocados en el problema, un 87% emplea de acuerdo a las circunstancias y un 13% de forma frecuente; los estilos enfocados en la emoción, un 92% emplea de acuerdo a las circunstancias y un 8% de forma frecuente; y otros estilos de afrontamiento, un 68% emplea muy pocas veces y un 32% de acuerdo a las circunstancias.

**Conclusiones:** Existe una correlación positiva y muy significativa entre el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento al estrés en internos del Instituto Penitenciario de la provincia de Andahuaylas - 2021.

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

## Abstract

**Objective:** To determine the relationship between psychological well-being and coping with stress in inmates of the penitentiary institute of the province of Andahuaylas - 2021.

**Material and method:** the type of research was descriptive correlational, the design used was non-experimental in a total sample of 219 inmates, who were administered the Scale of Psychological Well-being (Ryff) and the Questionnaire of Ways of Coping with Stress (Coope) .

**Results:** Regarding the psychological well-being variable, 17% present a medium level and 83% a low level. Regarding the self-acceptance indicator, 25% present the medium level and 75% low level; Regarding the domain domain indicator, 25% high level, 26% medium level and 50% low level; Regarding the positive relationships indicator, 25% have a high level, 16% a medium level and 59% a low level; Regarding the personal growth indicator, 92% have a medium level and 8% have a low level of psychological well-being; Regarding the Autonomy indicator, 92% present a medium level and 8% a low level of psychological well-being; Regarding the purpose in life indicator: 9% have a high level of psychological well-being, 25% have a medium level and 66% have a low level of psychological well-being. Regarding the coping styles variable: styles focused on the problem, 87% use them according to the circumstances and 13% frequently; styles focused on emotion, 92% use according to the circumstances and 8% frequently; and other coping styles, 68% use very rarely and 32% according to the circumstances.

**Conclusions:** There is a positive and very significant correlation between psychological well-being and stress coping strategies in inmates of the Penitentiary Institute of the province of Andahuaylas - 2021.

**Keywords:** Psychological well-being, coping with stress, interns

## ÍNDICE GENERAL

Dedicatoria.....	iii
Agradecimiento.....	iv
Resumen.....	v
Abstract.....	vi
ÍNDICE GENERAL.....	vii
Índice de tablas.....	x
Índice de figuras.....	xii
I. INTRODUCCIÓN.....	14
II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	16
2.1. Descripción del problema.....	16
2.2. Pregunta de investigación general.....	18
2.3. Preguntas de investigación específicas.....	18
2.4. Objetivo general.....	19
2.5. Objetivos específicos.....	19
2.6. Justificación e importancia.....	19
III. MARCO TEÓRICO.....	21
3.1. Antecedentes.....	21
3.1.1. Antecedentes internacionales.....	21
3.1.2. Antecedentes nacionales.....	22
3.2. Bases teóricas.....	23
3.2.1. Bienestar psicológico.....	23
3.2.1.1. Conceptualización.....	23
3.2.1.2. Dimensiones.....	25
3.2.2. Afrontamiento del estrés.....	30
3.2.2.1. Conceptualización.....	30
3.2.2.2. Dimensiones.....	32
3.3. Marco conceptual.....	34
IV. METODOLOGIA.....	35
4.1. Tipo de investigación.....	35
4.2. Diseño de investigación.....	35
4.3. Diseño de investigación.....	35

4.3.1. Población.....	35
4.3.2. Muestra .....	35
4.4. Hipótesis general y específicas .....	37
4.5. Variables.....	38
4.6. Operacionalización de las variables .....	39
4.7. Recolección de datos .....	41
V. RESULTADOS .....	42
5.1. Presentación de resultados .....	42
5.1.1. Resultado de la aplicación del cuestionario bienestar psicológico.....	42
5.1.2. Resultado de la aplicación del cuestionario de afrontamiento al estrés.....	45
5.2. Interpretación de los resultados.....	46
5.2.1. Bienestar psicológico.....	46
5.2.1.1. Resultado del indicador de autoaceptación .....	47
5.2.1.2. Resultado del indicador de dominio del entorno.....	49
5.2.1.3. Resultado del indicador de relaciones positivas .....	51
5.2.1.4. Resultado del indicador de crecimiento personal .....	53
5.2.1.5. Resultado del indicador de autonomía .....	55
5.2.1.6. Resultado del indicador de propósito en la vida .....	57
5.2.2. Afrontamiento al estrés.....	60
5.2.2.1. Resultado del indicador de afrontamiento activo .....	62
5.2.2.2. Resultado del indicador de planificación .....	63
5.2.2.3. Resultado del indicador de la supresión de otras actividades .....	63
5.2.2.4. Resultado del indicador de la postergación del afrontamiento .....	64
5.2.2.5. Resultado del indicador de la búsqueda de apoyo social.....	65
5.2.2.6. Resultado del indicador de la búsqueda de soporte emocional .....	66
5.2.2.7. Resultado del indicador de reinterpretación positiva y desarrollo personal.....	67
5.2.2.8. Resultado del indicador de la aceptación .....	68
5.2.2.9. Resultado del indicador de acudir a la religión .....	69
5.2.2.10. Resultado del indicador de análisis de las emociones .....	69



5.2.2.11. Resultado del indicador de negación.....	70
5.2.2.12. Resultado del indicador de conductas inadecuadas.....	71
5.2.2.13. Resultado del indicador de distracción .....	72
VI. ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	76
6.1. Análisis descriptivo de los resultados .....	76
6.2. Comparación resultados con marco teórico .....	83
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	87
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	89
ANEXO .....	95
Anexo 1. Matriz de consistencia .....	96
Anexo 2: Operacionalización de la variable 1 .....	97
Anexo 3: Operacionalización de la variable 2.....	99
Anexo 4. Panel fotográfico.....	108
Anexo 5: Base de datos.....	113
Anexo 6: Validación del instrumento .....	116
Anexo 7: Informe de turnitin al 28% de similitud .....	127

## Índice de tablas

Tabla 1. Cantidad de muestra por pabellón. ....	36
Tabla 2. Operacionalización de las variables de bienes psicológico.....	39
Tabla 3. Operacionalización de las variables de estrategias de enfrentamiento al estrés. ....	40
Tabla 4. Respuestas en cuestionario de bienestar psicológico. ....	42
Tabla 5. Resumen de resultado de la aplicación del cuestionario de bienestar psicológico – numérico.....	42
Tabla 6. Resumen de resultado de la aplicación del cuestionario de bienestar psicológico – numérico.....	43
Tabla 7. Respuestas en cuestionario de afrontamiento al estrés.....	45
Tabla 8. Resumen de resultado de la aplicación del cuestionario de enfrentamiento al estrés. ....	45
Tabla 9. Relación de información recolectada según preguntas. ....	47
Tabla 10. Resultados en porcentaje de respuestas en el indicador de autoaceptación.....	48
Tabla 11. Resultado de nivel de bienestar psicológico – indicador autoaceptación.....	49
Tabla 12. Resultados en porcentaje de respuestas en el indicador de dominio del entorno. ....	50
Tabla 13. Resultado de nivel de bienestar psicológico – indicador dominio del entorno.....	51
Tabla 14. Resultados en porcentaje de respuestas en el indicador de relaciones positivas.....	52
Tabla 15. Resultado de nivel de bienestar psicológico – indicador relaciones positivas.....	53
Tabla 16. Resultados en porcentaje de respuestas en el indicador de crecimiento personal.....	54
Tabla 17. Resultado de nivel de bienestar psicológico – indicador crecimiento personal.....	55
Tabla 18. Resultados en porcentaje de respuestas en el indicador de autonomía.....	56
Tabla 19. Resultado de nivel de bienestar psicológico – indicador autonomía.....	57
Tabla 20. Resultados en porcentaje de respuestas en el indicador de propósito de vida.....	58
Tabla 21. Resultado de nivel de bienestar psicológico – indicador propósito en la vida.....	59
Tabla 22. Resultado de nivel de bienestar psicológico – de los 6 indicadores.....	60
Tabla 23. Relación de información recolectada según preguntas.....	61
Tabla 24. Resultados en porcentaje de respuestas en el indicador de enfrentamiento activo.....	62
Tabla 25. Resultados en porcentaje de respuestas en el indicador de planificación. ....	63

Tabla 26. Resultados en porcentaje de respuestas en el indicador de supresión de otras actividades.....	64
Tabla 27. Resultados en porcentaje de respuestas en el indicador de postergación del afrontamiento.....	64
Tabla 28. Resultados en porcentaje de respuestas en el indicador de la búsqueda del apoyo social. ....	65
Tabla 29. Resultados en porcentaje de respuestas en el indicador de la búsqueda de soporte emocional.....	66
Tabla 30. Resultados en porcentaje de respuestas en el indicador de reinterpretación positiva y desarrollo personal.....	67
Tabla 31. Resultados en porcentaje de respuestas en el indicador de la aceptación. ....	68
Tabla 32. Resultados en porcentaje de respuestas en el indicador de acudir a la religión.....	69
Tabla 33. Resultados en porcentaje de respuestas en el indicador de análisis de las emociones.....	70
Tabla 34. Resultados en porcentaje de respuestas en el indicador de negación.....	70
Tabla 35. Resultados en porcentaje de respuestas en el indicador de conductas inadecuadas.....	71
Tabla 36. Resultados en porcentaje de respuestas en el indicador de distracción.....	72
Tabla 37. Resultado de frecuencia de afrontamiento – estilos de afrontamiento enfocados al problema.....	73
Tabla 38. Resultado de frecuencia de afrontamiento – Estilos de afrontamiento enfocados a la emoción.....	74
Tabla 39. Resultado de frecuencia de afrontamiento – Otros estilos de afrontamiento.....	75
Tabla 40. Resultados de la variable Bienestar Psicológico.....	76
Tabla 41. Resultados de la variable Afrontamiento del estrés.....	77
Tabla 42. Tabla cruzada Bienestar Psicológico – Afrontamiento del Estrés.....	78
Tabla 43. Validación de hipótesis general.....	79
Tabla 44. Validación de hipótesis específica 1.....	80
Tabla 45. Validación de hipótesis específica 2.....	81
Tabla 46. Validación de hipótesis específica 3.....	82
Tabla 47. Validación de instrumento de bienes psicológico.....	116
Tabla 48. Validación de instrumento de estilos de afrontamiento al estrés.....	116

## Índice de figuras

Figura 1 . Resultados en porcentaje de respuestas en el indicador de autoaceptación.....	48
Figura 2. Resultado de nivel de bienestar psicológico – indicador autoaceptación.....	49
<i>Figura 3.</i> Resultados en porcentaje de respuestas en el indicador de dominio del entorno .....	50
Figura 4. Resultado de nivel de bienestar psicológico – indicador dominio del entorno.....	51
<i>Figura 5</i> Resultados en porcentaje de respuestas en el indicador de relaciones positivas.....	52
Figura 6. Resultado de nivel de bienestar psicológico – indicador relaciones positivas.....	53
<i>Figura 7.</i> Resultados en porcentaje de respuestas en el indicador de crecimiento personal.....	54
Figura 8. Resultado de nivel de bienestar psicológico – indicador crecimiento personal.....	55
Figura 9. Resultados en porcentaje de respuestas en el indicador de autonomía .....	56
Figura 10. Resultado de nivel de bienestar psicológico – indicador autonomía.....	57
<i>Figura 11.</i> Resultados en porcentaje de respuestas en el indicador de propósito de vida.....	58
Figura 12. Resultado de nivel de bienestar psicológico – indicador propósito en la vida.....	59
Figura 13. Resultados en porcentaje de respuestas en el indicador de afrontamiento activo.....	62
<i>Figura 14.</i> Resultados en porcentaje de respuestas en el indicador de planificación.....	63
<i>Figura 15.</i> Resultados en porcentaje de respuestas en el indicador de supresión de otras actividades.....	64
<i>Figura 16.</i> Resultados en porcentaje de respuestas en el indicador de postergación del afrontamiento.....	65
<i>Figura 17.</i> Resultados en porcentaje de respuestas en el indicador de la búsqueda del apoyo social .....	66
<i>Figura 18.</i> Resultados en porcentaje de respuestas en el indicador de la búsqueda de soporte emocional .....	67
<i>Figura 19.</i> Resultados en porcentaje de respuestas en el indicador de reinterpretación positiva y desarrollo personal.....	68
<i>Figura 20.</i> Resultados en porcentaje de respuestas en el indicador de la aceptación .....	69
<i>Figura 21.</i> Resultados en porcentaje de respuestas en el indicador de acudir a la religión.....	69
<i>Figura 22.</i> Resultados en porcentaje de respuestas en el indicador de análisis de las emociones .....	70

Figura 23. Resultados en porcentaje de respuestas en el indicador de negación .....	71
Figura 24. Resultados en porcentaje de respuestas en el indicador de conductas inadecuadas .....	72
Figura 25 Resultados en porcentaje de respuestas en el indicador de distracción.....	72
Figura 26 Resultado de frecuencia de afrontamiento – estilos de afrontamiento enfocados al problema.....	73
Figura 27 Resultado de frecuencia de afrontamiento – estilos de afrontamiento enfocados a la emoción. ....	74
Figura 28 Resultado de frecuencia de afrontamiento – otros estilos de afrontamiento. ....	75
Figura 29. Resultados de la variable Bienestar Psicológico .....	76
Figura 30. Resultados de la variable Afrontamiento del estrés .....	77
Figura 31. Llenado de datos y firma para el consentimiento informado. ....	108
Figura 32. Llenado de datos y firma para el consentimiento informado. ....	108
Figura 33. Instrucción para la aplicación de los cuestionarios a los internos varones .....	109
Figura 34. Llenado de los cuestionarios .....	109
Figura 35. Llenado del cuestionario de Afrontamiento al estrés .....	110
Figura 36. Llenado del cuestionario de Afrontamiento al estrés .....	110
Figura 37. Llenado del cuestionario de Bienestar Psicológico .....	111
Figura 38. Llenado del cuestionario de Bienestar Psicológico .....	111
Figura 39. Instrucción para la aplicación de los cuestionarios a las internas mujeres .....	112
Figura 40. Aplicación de las encuestas de bienestar psicológico y afrontamiento al estrés .....	112
Figura 41. Organización de información de respuesta de cuestionarios en función a los indicadores dimensiones en excel. ....	113
Figura 42. Organización de información de la variable de bienestar psicológico en excel. ....	113
Figura 43. Organización de información de la variable de afrontamiento al estrés en excel.....	114
Figura 44. Llenado de información del excel al software SPSS.....	114
Figura 45. Asignación de valores y rangos en SPSS.....	115

## I. INTRODUCCIÓN

El instituto nacional penitenciario es un organismo público creada por el estado para la ejecución de las sanciones penales (penas y medidas de seguridad) que imponen restricción de la libertad individual dentro del marco de un estado de derecho, que tiene como misión la rehabilitación y reincorporación de los reclusos a la sociedad, en cuanto al procesado se le aplicara la misma regla en cuanto sea pertinente. Además dentro del instituto penitenciario de la provincia de Andahuaylas se cuenta con profesionales como médicos, enfermeros, abogados, profesores, guardias de seguridad y policías, realizando trabajos en equipo por el bienestar de los reos, los docentes son los encargados de hacer que muchos de ellos culminen sus estudios primarios, secundarios y superiores, con la finalidad de que al salir de la prisión puedan desarrollarse de manera correcta y honesta, el resto de las personas que no se enfocan al ámbito educativo, tienen un tutor que les enseña actividades (como el tejido, la carpintería y panadería) (INPE, 2021).

Los sujetos privados de su libertad tienden a experimentar distintos cambios tanto físicos como psicológicos de forma constante ya que su vida cambia radicalmente, donde se dan cuenta que las necesidades básicas se ven afectadas, como también sus relaciones familiares y sociales, se alejan de sus funciones familiares, sexuales, económicos, por ende, van deteriorando su identidad, autoestima y provocan cierto grado de estrés debido al encierro, las mismas condiciones por las que pasa el interno afecta de manera negativa para su adaptación, cada uno de ellos al ingresar a un penal utilizan sus mejores recursos para poder ser aceptados de manera positiva por ese grupo de personas y poder mantener una estabilidad en la convivencia, mientras los sujetos que no tienen una adecuada autoestima, empatía y se aislaban de sus grupos o familiares fuera del penal, al encontrarse en el encierro se mantienen aislados del resto del grupo pasando una mala convivencia.

Los internos se ven afectados aproximadamente desde la segunda semana de estar reclusos esto afecta su salud mental provocando

ansiedad, estrés, depresión, cambios de humor, por lo tanto, también afecta su salud física, donde presentan dolores de cabeza, dolor muscular, dolor de espalda, problemas estomacales, insomnio, pesadillas, entre otros. De la misma manera su estilo de vida cambia radicalmente, dado que no se les permite tener privacidad, produciéndose en ocasiones la promiscuidad sexual, pérdida de intimidad, las relaciones personales incompatibles, lo cual influye negativamente en la personalidad y salud mental ya que son grupos rechazados por la sociedad, dado estos problemas son personas que necesitan mayor atención psicológica y vigilancia ya que al estar privados de su libertad y las condiciones en las cuales conviven marcan notoriamente en cada reo una realidad teniendo como consecuencia en muchos de ellos una inadecuada reinserción social (Defensoría del pueblo, 2021).

## **II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

### **2.1. Descripción del problema**

En investigaciones realizadas dentro de los establecimientos penitenciarios en distintos países demuestran que las personas privadas de su libertad, se encuentran expuestas a una serie de situaciones difíciles, debido a que enfrentan cambios bruscos de estar disfrutando una libertad plena a un desprendimiento de su vínculo social y sus actividades diarias, lo cual conllevan a las alteraciones en su bienestar psicológico, provocando cierto grado de estrés y diferentes tipos de alteraciones psicológicas. También se puede mencionar que los reclusos no presentan un sistema organizado de apoyo y trabajo en el marco de la reinserción social por lo cual se considera de importancia el poder desarrollar investigaciones en poblaciones aisladas, en muchas sociedades vistas como población estigmatizadas, es de consideración que en los institutos penitenciarios, podemos encontrar a personas con aparentes carencias sociales que podrían estar dispuestos a obtener una nueva oportunidad para remediar sus acciones, también podemos encontrar a sujetos que ni siquiera muestran una conducta de arrepentimiento o aprendizaje, por tanto la presente investigación, nos brinda la oportunidad de conocer las variables de bienestar psicológico y afrontamiento al estrés, en una población de reclusos en un centro penitenciario de nuestra provincia, con la oportunidad de conocer la adaptación del recluso, sus nuevos estilos de convivencia, bienestar psicológico, alianzas familiares, entre otras.

Enfoques teóricos como McLachlan y Justice (2009), refieren que para que una persona se adapte a una nueva realidad podrían demorar un periodo de 6 a 12 meses, dato que también se tomará en cuenta para la realización de nuestros criterios de inclusión y exclusión.

Es de suma importancia considerar que, para un recluso los procesos de adaptación hacia las nuevas realidades basadas en una acomodación de los propios estilos de vida, generan en ellos niveles altos de estrés y disminución de sus potencialidades sociales.

En diferentes estudios en donde se pueden desenvolver las variables de bienestar psicológico y afrontamiento al estrés, coinciden en que el ser humano al encontrarse recluido se ve afectado su bienestar



psicológico (Cabrera, 2018); se puede concluir entonces que mientras exista un correcto bienestar psicológico, los niveles de estrés no rebalsan el carácter del sujeto, por lo que la persona es capaz de controlar sus emociones afrontando las dificultades de la vida cotidiana.

El bienestar psicológico lo podemos relacionar con la capacidad del ser humano para sentirse bien, formando relaciones interpersonales de calidad, cumplimiento sus objetivos y metas, es el proceso de aceptación en la identidad y en las diferentes circunstancias percibidas en la vida. No se debe sobreentender a las dependencias emocionales o acomodaciones sin salir de la zona de confort, más bien, se considera la oportunidad de reactivar las esferas personales, emocionales y cognitivas después de haberse suscitado algún evento que altere los procesos psicológicos del ser humano.

Sin embargo, al no poder reactivar el bienestar psicológico, después de un determinado tiempo de aceptación, es posible que se presente el estrés; en el ser humano los cargos y la búsqueda de responsabilidades fijadas en pensamientos abstractos no resueltos como la separación familiar, pérdida de un ser querido, búsqueda de recursos económicos, pérdida del empleo, aislamiento social entre otras, de esta manera el ser humano es capaz de inmiscuirse en errores, que en una primera instancia generan seguridad y estabilidad emocional, dando como resultado una cadena de alteraciones emocionales y comportamentales de forma negativa como regalo final.

Ruiz (2007) refiere que el nuevo concepto de la pérdida de libertad que intentan concientizar los nuevos reclusos, se formula a través de la información obtenida de variantes como, tiempo de condena, procesamiento y sentencia; por otro lado, se desarrollan los temores por encontrarse envueltos como víctimas en comportamientos inadecuados.

En la actualidad, la población universal los diferentes regímenes de atención, educación y enseñanza de los principios de afecto, se han ido desarrollando de manera equivocada, logrando un comportamiento en los integrantes de la sociedad mal ligados a la comodidad y obtención inmediata de los deseos, es posible que los aprendizajes de acciones o comportamientos inadecuados para un aparente bienestar social se

practiquen con carácter débil y basados en mentiras, logrando la comodidad del niño, adolescente y posible adulto con alteraciones psicológicas y comportamentales, llevándolos en un determinado tiempo a purgar sus deudas con la sociedad en un centro penitenciario; sin embargo también existen personas que por solo un acto equivoco deban encontrarse en la misma situación, y porque no, encontrar también personas que pudieron sacrificar su libertad por ayudar al prójimo o sin haber realizado acción alguna.

En ese entender se considera necesario el poder enfocar la investigación en los procesos de afrontamiento, en donde el recluso pone en rol sus estrategias para enfrentar los estímulos estresantes y reponerse con autoridad y búsqueda de su libertad, (Champi y Macha, 2015).

## **2.2. Pregunta de investigación general**

¿Cuál es la relación entre el bienestar psicológico y afrontamiento al estrés en internos del instituto penitenciario de la provincia de Andahuaylas - 2021?

## **2.3. Preguntas de investigación específicas**

- ¿Cuál es la relación que existe entre el bienestar psicológico y el estilo de afrontamiento enfocado al problema en internos del instituto penitenciario de la provincia de Andahuaylas – 2021?
- ¿Cuál es la relación que existe entre bienestar psicológico y el estilo de afrontamiento enfocado en la emoción en internos del instituto penitenciario de la provincia de Andahuaylas – 2021?
- ¿Cuál es la relación que existe el entre bienestar psicológico y otros estilos de afrontamiento en internos del instituto penitenciario de la provincia de Andahuaylas – 2021?

#### **2.4. Objetivo general**

Determinar la relación entre el bienestar psicológico y afrontamiento al estrés en internos del instituto penitenciario de la provincia de Andahuaylas – 2021.

#### **2.5. Objetivos específicos**

- Establecer la relación que existe entre el bienestar psicológico y el estilo de afrontamiento enfocado al problema en internos del instituto penitenciario de la provincia de Andahuaylas -2021.
- Establecer la relación que existe entre bienestar psicológico y el estilo de afrontamiento enfocado a la emoción en internos del instituto penitenciario de la provincia de Andahuaylas -2021.
- Establecer la relación que existe entre el bienestar psicológico y otros estilos de afrontamiento en internos del instituto penitenciario de la provincia de Andahuaylas -2021.

#### **2.6. Justificación e importancia**

La presente investigación es importante porque desarrollará nuevas ideas que permitan mejorar la atención dirigida hacia los reclusos, con la oportunidad de reenfocar los esquemas de trabajo aprovechando las competencias psicológicas de su población.

##### **2.6.1. Justificación teórica**

El estudio permite interpretar los conceptos de estrés y bienestar psicológico en una población de condiciones diferentes al público general, permitiendo de esta manera el desarrollo posterior de marcos teóricos relacionados a estas realidades de las personas privadas de su libertad.

##### **2.6.2. Justificación práctica**

El aporte del desarrollo de esta investigación está ligado a las nuevas políticas de trabajo y desarrollo de acciones dirigidas al interno penitenciario, mostrando el interés por la recuperación psicológica y moral del recluso.

### **2.6.3. Justificación metodológica**

La investigación se desarrolló con prácticas éticas de exploración y recolección de datos, así como del acompañamiento metodológico del análisis de resultados, brindando de esta manera información confiable y de calidad.

### **2.6.4. Justificación social**

El estudio proporciona información a posteriores investigadores que podría ser utilizada como antecedentes, de igual manera al público en general que muestre interés por la realidad de la población de estudio.

- **Alcances y limitaciones**

La investigación se desarrolló en las instalaciones del instituto penitenciario de la provincia de Andahuaylas, escenario donde se encuentra la población sentenciada por distintos delitos. Las autoridades competentes que tienen a cargo el INPE participaron activamente en el trabajo, brindando espacios y tiempos para poder generar el desarrollo de las actividades, de este modo se pudo coordinar la evaluación individual de los reclusos que fueron parte de la investigación. Así mismo, se precisa que los recursos logísticos y económicos con los que contó la investigación fueron costeadas por las investigadoras. Una de las limitaciones que presentó el estudio fueron los tiempos para recoger la información ya que ambas investigadoras disponían de horarios diferentes.

### **III. MARCO TEÓRICO**

#### **3.1. Antecedentes**

##### **3.1.1. Antecedentes internacionales**

León y Morales (2019), investigaron a una población femenina cautiva en un centro de reclusión en Bucaramanga, Colombia. Las personas evaluadas fueron un total de 120 mujeres. El estudio fue de tipo cuantitativo de nivel descriptivo y transversal. El diseño empleado fue no experimental. El objetivo fue identificar en las mujeres estudiadas el bienestar psicológico, llegando a la conclusión que existen niveles medios de bienestar psicológico. Asimismo, los autores recomendaron estrategias para fortalecer las dimensiones de crecimiento personal, propósito de vida y autonomía ante sus niveles bajos de relaciones positivas.

Acero y Peña (2019) desarrollan un estudio en Colombia en un centro de reclusión femenina. Para razones del estudio, la población se dividió en tres grupos diferenciadas por la edad. Tuvo como objetivo explorar la prisionalización, ansiedad, depresión y estrategias de afrontamiento y para ello, se utilizaron como instrumentos la escala de medición de prisionalización CRESPO, escala de Estrategias Coping, el inventario de Beck BDI-II y el cuestionario de Ansiedad estado-rasgo IDARE. El estudio fue de tipo cuantitativo, transversal, de diseño no experimental y nivel correlacional comparativo. Los resultados que se obtuvieron demostraron que las estrategias de afrontamiento se relacionan con la adecuada adaptación al entorno, así como la evitación cognitiva negativa, sin embargo, la ansiedad no desaparece por completo.

Larrota y Sánchez (2016) presentaron una investigación en Colombia de tipo descriptivo correlacional. Sus variables fueron autoestima y afrontamiento y la población estuvo conformada por 41 reos del instituto penitenciario de Bucaramanga. El objetivo del estudio fue identificar la relación entre dichas variables, y para ello utilizaron el instrumento de Escala de Estrategias de Afrontamiento y el Inventario de Autoestima;

obteniendo como resultado una relación medición y carácter significativo donde predomina el afrontamiento enfocado al problema.

### **3.1.2. Antecedentes nacionales**

Urbano (2019) desarrolló una investigación con una población infantil y adolescente. Su objetivo del estudio fue explorar y conocer la relación entre el afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico. La población estuvo conformada por 237 estudiantes entre 16 y 17 años de edad. El estudio fue de tipo cuantitativo, transversal, de diseño no experimental y nivel correlacional descriptivo. Se aplicaron los cuestionarios de COPE, Estilos de Afrontamiento al Estrés y BIEPS-J Escala de Bienestar Psicológico. Los resultados demostraron un alto nivel de correlación enfocados en las emociones y bienestar psicológico, por otro lado, el estudio demostró una correlación moderada entre estilos de afrontamiento adicionales y bienestar psicológico.

Benites (2020) realizó un estudio en un establecimiento penitenciario en la ciudad de Trujillo, con una población total de 85 internos entre los 18 y 60 años de edad. Su objetivo fue conocer la relación entre afrontamiento al estrés y bienestar psicológico. Para esta investigación se emplearon las escalas de inventario de Respuestas de Afrontamiento en Adultos CRI-A; y la Escala de Bienestar Psicológico Ryff. El estudio fue transversal, de diseño no experimental y nivel correlacional descriptivo. Los resultados demostraron que existe una relación directa entre las dos variables estudiadas.

Rubio (2018) desarrolló un estudio en la ciudad de Tarapoto con una población total de 140 internos de un centro penitenciario. Las variables de estudio fueron las estrategias de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico. El estudio fue de tipo cuantitativo, transversal, de diseño no experimental y nivel correlacional descriptivo, para ello se empleó la escala de afrontamiento al estrés COPE y la escala Ryff de bienestar psicológico. El autor llegó a la conclusión que existe una relación significativa entre estas dos variables de estudio: afrontamiento al estrés centrado en la emoción y otros estilos adicionales de afrontamiento con el bienestar psicológico.

## **3.2. Bases teóricas**

### **3.2.1. Bienestar psicológico**

#### **3.2.1.1. Conceptualización**

Los estudios de bienestar psicológico se dieron desde los años 60, en ese momento, Cummings y Henry por primera vez realizaron exploraciones con la intención de comprender los orígenes de este término y en 1965 Cantril lo relacionaría a los factores externos que ocasionan una tranquilidad al ser humano, las mismas que se relacionan con factores sociales y de autopercepción. El equilibrio emocional entre las diferentes experiencias vividas sería el resultado llamado bienestar, el cual permite que el ser humano disfrute de su vida diaria, brindando un estado de ánimo asociado al afecto Bradburn (1976).

Por tanto, se entiende que el bienestar psicológico es el desarrollo de la capacidad moral, ética, social, felicidad, resiliencia y afronte que permite al individuo sentirse cómodo con las diferentes experiencias vividas y aprovechar al máximo hasta las oportunidades que en primera instancia serían vistas de manera negativa.

Campbell y colaboradores citados por Oramas, Santa y Vergara (2006), manifiestan que el bienestar psicológico podría dividirse en dos dimensiones: un área cognitiva y otra valorativa y bajo un concepto de satisfacción regula el estado anímico.

Ryff (1989) la conceptualiza como el estado que presenta una persona para accionar de forma óptima fabricando emociones agradables, saludables y positivas.

Ryan (1996) sostiene que el bienestar hedónico y el bienestar eudaimónico, son manifestaciones del bienestar psicológico siendo la primera la más utilizada en estudios realizados por el autor.

Sánchez y Cánovas (1998), mencionan que el bienestar psicológico se relaciona de manera muy estrecha con los sentimientos de felicidad, formando cuatro sub variables en donde se muestra el bienestar subjetivo, el bienestar material, el bienestar laboral, el bienestar en relaciones de pareja.

El bienestar subjetivo, es la valoración propia del individuo a través del análisis de conceptos ligados a la afectación positiva o negativa y ala satisfacción vital; estas valoraciones se desarrollarán desde la pubertad hasta la senectud.

El bienestar material, se filtra hacia la capacidad económica, las disposiciones de adquirir capital y disfrutar de experiencias agradables y duraderas.

Bienestar laboral, la satisfacción laboral influye mucho en las condiciones saludables del individuo, pues una adecuada posición laboral adopta acomodación económica y oportunidades de distracción constante.

Bienestar en las relaciones de pareja, se reconoce que las relaciones de pareja y condiciones matrimoniales saludables son la segunda fuente de felicidad en el individuo siendo solo superada por el amor propio. La oportunidad de satisfacerse y satisfacer a su pareja en colectividad y acompañamiento logran desarrollar el bienestar psicológico.

Casullo (2002), conceptualiza la apreciación de cada persona frente a su vida y todo lo que ha logrado en ella, entendiendo la individualidad y la valoración de lo logrado.

Cuadra y Florenzano (2003), desarrollan el esquema de la psicología positiva basada en el Bienestar psicológico, el estudio de las fortalezas y virtudes del individuo y el entorno donde vive desarrollando un propio concepto.

El componente cognitivo especifica las creencias y pensamientos de sí mismo.

El componente afectivo se refiere a la valía de sí mismo el amor propio y la aceptación.

Por último, el componente conductual se manifiesta en la aceptación de proyectos y metas a alcanzar.



### **3.2.1.2. Dimensiones**

Ryff (1989), relaciona al bienestar psicológico y la oportunidad de buscar la integralidad, como la dedicación para mejorar, aportando en el desarrollo de la persona humana. Refiere que se pueden dividir en seis dimensiones.

#### **A) Autoaceptación**

Albert Ellis. afirmó que la autoaceptación implica encontrar la paz interior aceptándose a sí mismo, con una actitud plena y sin condiciones, viviendo de manera consciente, aceptando las virtudes y defectos de uno mismo, de esta manera dejando de lado el rechazo por las características físicas o rasgos de personalidad, sienta la autoaceptación por lo tanto el paso previo para el cambio.

#### **B) Relaciones positivas**

Ryff (1989). Las relaciones positivas son todas las interacciones sociales que implican empatía, cooperación y compromiso por el bienestar de los demás, brindando felicidad apoyo, comunicación y que permite a las personas tener buenas relaciones interpersonales, poseer relaciones positivas atrae buenas interacciones sociales que pueden ser la fuente más importante de satisfacción de la vida.

#### **C) Autonomía**

La autonomía es la capacidad de cada persona donde puede obrar según su criterio de acuerdo a sus propias leyes y tomar decisiones de manera independiente sin intervenciones ni influencia externas, responsabilizándose de las consecuencias de sus actos. La autonomía describe la independencia y la capacidad del sujeto para identificar preferencias, Es así que una baja auto aceptación significa desagrado de uno mismo. (Sociedad Argentina de Análisis Filosófico, 2021).

#### **D) dominio del entorno**

La facultad que tiene el ser humano de establecer ambientes favorables para cumplir sus deseos y satisfacer las necesidades, sobrellevando de forma adecuada un ambiente favorable con un desempeño psicológico positivo, previniendo efectos negativos que pueden generar situaciones de desagrado.

#### **E) Crecimiento personal**

El crecimiento personal es la capacidad que tiene el ser humano para aprender de los errores que cometemos durante cada etapa de nuestras vidas, de esta manera aprender a resolver nuestros problemas y abrir puertas a nuevas experiencias, aunque sean desafiantes (Centro Psicologico, 2021).

#### **F) Propósito de vida**

Refleja aquello que queremos alcanzar para lograr una felicidad plena y que nos motiva a seguir esforzándonos por lo cual estamos dispuestos a realizar sacrificios e implementar hábitos en nuestras vidas diarias.

#### **3.2.1.3. Importancia**

El bienestar psicológico puede tener un importante efecto en términos de salud, puesto que parece tener un papel clave en la prevención y en la recuperación de condiciones físicas. Así, la promoción del bienestar se convierte en un objetivo deseable a nivel social. Mantener y aumentar el bienestar es importante (Mallorca, 2021).

#### **Estructura**

El procedimiento de acomodación para lograr un beneficio psicológico, se presenta en dos etapas circunstanciales en donde el tiempo de desplazamiento de una etapa a la otra dependerá de los recursos psicológicos emocionales, comportamentales y sociales que tenga el individuo.

### **Proceso de tensión**

Un alto porcentaje de los seres humanos está acostumbrado a permanecer en su zona de confort, sin embargo el sistema social, civil, moral, religioso, el universo, como se presente más cómodo para el individuo según sus propios conceptos, no va a estar alineado con su realidad, en muchas ocasiones logra producir un desequilibrio cognitivo emocional, comportamental y psicológico, pocas personas pueden pasar a la siguiente etapa de la motivación en un periodo de tiempo no mayor a tres meses, sin embargo el porcentaje más alto de seres humanos a partir de la pubertad, antes de lograr el salto a la siguiente etapa podrían sufrir desordenes comportamentales que en circunstancias muy peligrosas podrían atentar contra su vida. Se debe tener en cuenta que el bienestar psicológico seria la herramienta primaria para poder desenvolverse de la manera más correcta, evitando arrepentimientos y promocionando aprendizajes.

### **Proceso de motivación**

Después de almacenar información y aprender a encontrar nuevas oportunidades de sentirse sujeto a la felicidad, el ser humano se demuestra así mismo que cumple con todos los requisitos para vivir una vida saludable y plena, por tanto; hace utilización de los diversos recursos, personales y sociales para satisfacer sus necesidades a través de la motivación intrínseca reformulando las variables externas y reacomodándolas como parte de su también motivación extrínseca. El individuo lograra atravesar los temores que en una primera ocasión le generaban malestar y continuará adquiriendo mayor repertorio para desarrollar su bienestar psicológico en posteriores realidades.

## **Teorías**

Para la comprensión más cómoda del bienestar psicológico en relación a la aceptación de emociones positivas y desapego a las emociones negativas, se exponen las siguientes teorías.

### **a. Teoría del modelo Situacional y personológico**

El modelo situacional expresa que la felicidad está condicionada al entorno, pues la acumulación de vivencias adquiridas día a día, ocasionan en el individuo una evaluación de su desempeño que de ser positiva y satisfactoria otorgara la felicidad. Por tanto, si el individuo se encuentra expuesto en situaciones que dentro de su análisis subjetivo es considerado agradable estaría dispuesto a explorar emociones y sentimientos ligados a la felicidad.

El modelo personológico hace referencia a la búsqueda de los factores internos que de manera objetiva valoran las condiciones de vida del individuo y son capaces de generar bienestar o felicidad; considera pues que está ligada a la personalidad del individuo brindando una predisposición a la evaluación de sus estados emocionales y psicológicos.

### **b. Teoría de la adaptación**

Basada en los ejercicios de investigación de Brickman y colaboradores (1978), quienes estudiaron a personas ganadoras de un sorteo, llegando a la conclusión que después de haber sido ganadores del sorteo incremento en las personas el bienestar psicológico y tiempo después regreso a su estado original.

En otro estudio realizado por Silver (1982), a personas que habían adquirido enfermedades graves o alguna lesión física que les impidiera actuar de manera rutinaria, se encontró que los niveles de bienestar psicológico disminuyan de manera considerable, sin embargo, en un tiempo aproximado de 3 años, los niveles comenzaban a incrementan nuevamente.

Por tanto, en la teoría de adaptación se confronta la oportunidad del individuo en poder desarrollar una acomodación de las valías para poder retornar a su estado natural de bienestar.

c. Teoría de las discrepancias

Las diferencias entre las aspiraciones y los resultados se encuentran relacionadas con el bienestar subjetivo. Michalos (1986), refiere que la autopercepción de bienestar se presenta de manera multifactorial, no dependiendo de una sola causa.

d. Teoría del Flujo

Manifiesta que el desarrollo de las diferentes acciones diarias, la naturaleza sencilla de haber logrado algo que no sea tan grande como, el despertar cada mañana; brinda al ser humano una valoración constante ligada a su desarrollo y acomodación a la realidad, Cuadra y Florenzano (2003).

e. Teoría de la autodeterminación

Se relaciona mucho con sus características de personalidad, pues podrían presentar iniciativa o apatía ante algún evento o evaluación propia. Los nuevos conceptos desarrollados en el transcurso de su vida, las evaluaciones constantes lograr formar al ser humano y reacomodar su comportamiento dirigiéndolo hacia el cómo se siente, Cuadra y Florenzano (2003).

Los diferentes enfoques teóricos brindan diferentes determinantes en el desarrollo del bienestar psicológico haciendo énfasis a la personalidad, humanidad, factores psicológicos, espacio y ambiente, escenarios y condiciones de vida, así como la seguridad laboral, económica y la aceptación propia del ser humano. Entendiendo entonces que el ser humano es un ser multiaxial y multifactorial, capaz de adaptarse o rendirse, sobrellevar o acomodarse y ser responsable de su satisfacción y bienestar psicológico.

### 3.2.2. Afrontamiento del estrés

#### 3.2.2.1. Conceptualización

El estrés es una condición emocional por la que muchas personas han suscitado y va a depender de las herramientas y la valoración del estímulo para ser diferenciadas como estrés o eustres.

Frydenberg y Lewis (2000), son formas en las que el individuo se enfrenta a situaciones difíciles o preocupantes.

Otro concepto es el bridado por Casullo y Fernández (2001), pues manifiesta que las estrategias de afrontamiento al estrés son respuestas basadas en sentimientos, pensamientos y acciones, que ayudan a solucionar eventos conflictivos.

#### Factores asociados

Es interesante la variable estrés, pues se considera que desde la infancia los seres humanos experimentamos episodios que exigen de una acomodación y del experimentar un coctel de emociones que perturban nuestro estado de conciencia.

Cano (2002), basándose en conceptos psicológicos refiere que el estrés presenta tres características.

. **Estímulo:** basado en las condiciones ambientales y la valoración que el sujeto le da a los mismos, tiempo, espacio, relaciones humanas, rubro académico laboral, etc.

. **Respuesta:** es la propia reacción del sujeto, refleja tensión en una naturaleza física y psicológica, pensamientos, conducta y emociones.

. **Proceso:** la propia interacción posterior del sujeto en el ambiente, agitada, deprimida, asertiva, entre otros.

Barros (2007), el estrés es una reacción física y mental, que permite al individuo a adecuarse ante la exigencia de la posición en la que se encuentra.

Rodríguez y colaboradores (2008), manifiestan que el origen de las palabras estrés proviene de las ciencias físicas, referente a las cualidades elásticas de los cuerpos, sin embargo, había sido equiparado por William Osler medico británico a inicios del siglo XX al trabajo humano y el esfuerzo físico en condición de fatiga.

Naranjo (2009), lo conceptualiza desde una perspectiva humana física, manifestando que es una reacción propia del organismo en su proceso de adaptación torneando una respuesta fisiológica deprimiendo o excitando al organismo.

Se entiende que el estrés es un factor condicionado al ambiente, en cualquier estímulo, hasta los propios generan una reacción fisio psicológica, en donde las cogniciones y la memoria generan un estado de ánimo que a la vez un comportamiento, que busca adaptar no siempre de forma adecuada al sujeto.

Rojo (2011), el estrés presenta muchos tipos y connotaciones, teniendo un constructo psicológico ambiguo, viéndose desde diferentes áreas como clínica, organizacional o deportiva, entre otros.

### **Estructura**

El estrés señalado por Lazarus y Falkman (1986), presente un procedimiento primario y secundario en donde el sujeto es capaz de brindarle una connotación al estímulo estresante de manera relevante, positiva o estresante, con preguntas como ¿Qué puedo hacer? Y una evaluación cognitiva basada en desafíos o amenazas, con la oportunidad de ejecutar lo que tiene planeado. Estos procedimientos se desarrollan en los distintos estímulos relacionados con el sujeto entre ellos el área personal, social, económica, laboral etc., ocasionando en muchas ocasiones incertidumbre por la contienda con las ya controladas premisas anteriores.

El estrés presenta una cadena de síntomas, en muchas ocasiones perjudica el desempeño de las diferentes áreas del sujeto.

Área cognitiva; en muchas ocasiones de manera obsesiva y temerosa, ocasionando alteraciones en la atención y memoria.

Área conductual; se presentan alteraciones en los horarios de sueño, alimentación, comportamiento sexual, consumo de sustancias, tics o hábitos nerviosos.

Área emocional; los picos emocionales se tornan muy frecuentes, depresión, manía, irritabilidad, inseguridad, nerviosismo.

Nivel físico; pueden manifestarse en dolores de cabeza, alteraciones estomacales, sudoración de palmas, caída de cabello, náuseas, temblores y sobresaltos.

Naranjo (2009), el estrés no se presente de manera repentina, pues el sujeto es capaz de leer las señales de un evento estresante y presenta el siguiente recorrido.

- a. Fase de alarma. El individuo se encuentre inmerso en una situación que demanda de su atención y toma conciencia del estrés, se presentan alteraciones físicas y psicológicas.
- b. Fase de resistencia. Al ser de larga duración el estímulo estresante, y luego de todos los intentos de regulación y calma, el individuo disminuye su potencial y se acopla al estímulo estresor.
- c. Fase de agotamiento. El individuo se encuentra inmerso en pensamientos y acciones negativas, dando como resultado acciones pensamientos y emociones que conlleve a enfermedades o desordenes comportamentales.

## **Teorías**

### **Teoría basada en los estímulos**

Sostiene que el estrés está asociado a los estímulos los mismos que se encuentran en el medio ambiente, capaces de generar tensión y un comportamiento enfermizo frente a una amenaza de peligro, Canon (1932).

### **3.2.2.2. Dimensiones**

El cuerpo responde ante un estímulo generando la perspectiva de sobreesfuerzo con intención de controlar el desequilibrio, llevándolos a una etapa de tensión física y psicológica, Selye (1936).

### **A) Afrontamientos enfocados en el problema**

Se define el problema y se buscan alternativas de solución, evaluando los pros y los contras, así como el momento correcto de usar los recursos utilizando las siguientes estrategias.

Afrontamiento directo, dirigidas a eliminar o evitar el estrés.



Planificación, la búsqueda de estrategias y mejores alternativas de solución.

Retractación, atreverse a retroceder y evitar la situación estresante.

Búsqueda de soporte social, el enriquecimiento a través de consejos brindados por personas en las mismas situaciones o que hayan pasado por alguna situación similar.

## **B) Afrontamientos enfocados en la emoción**

Implica el manejo de las emociones evitando los estados de ánimos perturbadores que evitan el desempeño óptimo del individuo, promocionando la atención, comparación, evitación, minimización.

## **C) Otros estilos de afrontamiento**

Carver y colaboradores (1989), agregan un estilo al enfoque teórico de Lazarus, los mismos que son pocos frecuentes, pero no dejan de ser importantes, entre ellos está la evitación y la renuncia; en donde el sujeto dirige su atención a otros estímulos o busca intencionalmente distractores para evitar el malestar del estrés.

Habiendo desarrollado ambas variables como el bienestar psicológico y estilos de afrontamiento al estrés, se detalla la oportunidad de brindar el título de variable independiente al bienestar psicológico y de dependiente a los estilos de afrontamiento al estrés, pues este último probablemente depende de las competencias y características de personalidad y comportamiento que presente el sujeto evaluado y de este modo se busca encontrar la relación de ambas variables en una población de internos en un centro penitenciario, dando lugar a los estímulos como los ambientes, estados de ánimo y socialización y compañerismo, sentimiento de responsabilidad y culpa entre otros, de cada reo que se encuentra.

### 3.3. Marco conceptual

- A. **Psicología:** ciencia que estudia una de las partes de la interacción del sujeto con el objeto.
- B. **Bienestar:** estado de conciencia en donde el sujeto se siente bien.
- C. **Bienestar psicológico:** acción y pensamiento del ser humano en capacidad de sentirse bien con el estilo de vida que profesa.
- D. **Malestar psicológico:** acción y pensamiento del ser humano en acción de sentirse incómodo con el estilo de vida que profesa.
- E. **Propósito de vida:** razones y motivaciones intrínsecas que le dan significado a la propia existencia.
- F. **Crecimiento personal:** acción y decisión del sujeto que permite sentir exitoso en el cumplimiento de sus objetivos y metas.
- G. **Recursos internos:** repertorio de competencias y habilidades del sujeto para poder afrontar estímulos dolorosos.
- H. **Interacción:** carácter y proceso de acción entre dos personas de manera mutua.
- I. **Afrontamiento:** capacidad de enfrentar los estímulos que en primera instancia son dolorosos para el sujeto.
- J. **Estrés:** circunstancia emocional, física y psicológica vivida en el momento de experimentar un proceso de angustia y tensión.
- K. **Proceso estresante:** proceso de activación física, emocional y psicológica durante un tiempo determinado de acomodación.
- L. **Valoración del estrés:** valoración intrapersonal del sujeto frente al estímulo estresante.

## **IV. METODOLOGIA**

### **4.1. Tipo de investigación**

Para Ato, López & Benavente (2013). La investigación presenta un enfoque de tipo descriptivo correlacional, ya que describirá las variables e investigará posibles relaciones entre el bienestar psicológico y afrontamiento al estrés.

### **4.2. Diseño de investigación**

Según Hernández, Fernández & Baptista (2014). La investigación tendrá como diseño no experimental, porque es aquella que se realiza sin manipular deliberadamente variables, es decir es una investigación donde no se modifican ninguna variable independiente.

### **4.3. Diseño de investigación**

#### **4.3.1. Población**

El estudio se desarrolló con una población identificada como reclusos en un centro penitenciario de la provincia de Andahuaylas, con una totalidad de 505 personas entre ellas varones y mujeres de los diferentes grupos etarios, distribuidos en tres pabellones clasificados como pabellón de mujeres, pabellón de delitos menores y pabellón de delitos mayores.

#### **4.3.2. Muestra**

Con una población de 505 reclusos en el Centro Penitenciario de la provincia de Andahuaylas, se formula el procedimiento para poblaciones finitas con el siguiente paradigma.

$$Z = 1.96$$

$$N = 505 \text{ (población total)}$$

$$P = 0.5$$

$$Q = 0.5$$

$$E = 0.05$$

$$n = \frac{N \cdot Z^2 \cdot p \cdot (1-p)}{(N-1) \cdot e^2 + Z^2 \cdot p \cdot (1-p)}$$

$$n_0 \text{ (tamaño de la muestra)} = 218.43 = 219 \text{ internos}$$

Obteniendo una muestra total de 219 reclusos que fueron evaluados en la presente investigación, esta población muestra fue dividida en estratos según las cantidades correspondientes a los tres pabellones como se presenta a continuación.

Tabla 1.

*Cantidad de muestra por pabellón.*

<b>Pabellón estrato</b>	<b>Total, población</b>	<b>Total, muestra</b>
Pabellón A	38	16
Pabellón B	233	101
Pabellón C	234	102
	<b>505</b>	<b>219</b>

Fuente: Elaboración propia.

### **Criterios de inclusión**

- Reclusos que hayan firmado su consentimiento informado.
- Población de ambos sexos y de condición heterosexual.
- Población mayor o igual de diecinueve años de edad.
- Población con características físicas y mentales conservadas.
- Reclusos que presenten más de seis meses retenidos.

### **Criterios de exclusión**

- Reclusos que no acepten firmar el consentimiento informado.
- Reclusos con condiciones bisexuales u homosexuales.
- Reclusos con alguna discapacidad física o mental.
- Reclusos con permanencia menor a seis meses de retención.

#### **4.4. Hipótesis general y específicas**

##### **Hipótesis general**

Existe relación entre el bienestar psicológico y afrontamiento al estrés en internos del Instituto Penitenciario de la provincia de Andahuaylas, 2021.

##### **Hipótesis específica 1**

Existe relación entre el bienestar psicológico y el estilo de afrontamiento enfocado al problema en internos del Instituto Penitenciario de la provincia de Andahuaylas, 2021.

##### **Hipótesis específica 2**

Existe relación entre el bienestar psicológico y el estilo de afrontamiento enfocado a la emoción en internos del Instituto Penitenciario de la provincia de Andahuaylas, 2021.

##### **Hipótesis específica 3**

Existe relación entre el bienestar psicológico y otros estilos de afrontamiento en internos del instituto penitenciario de la provincia de Andahuaylas, 2021.

## **4.5. Variables**

### **Bienestar psicológico**

Sentido de felicidad o bienestar, a modo de percepción subjetiva de la propia vida, tomando dos aspectos generales de bienestar, el subjetivo y material, los mismos que se acomodan al bienestar con el trabajo y la relación de pareja (Ryff 1989)

#### **Dimensiones**

- Autoaceptación
- Relaciones positivas
- Autonomía
- Dominio del entorno
- Crecimiento personal
- Propósito en la vida

### **Afrontamiento al estrés**

Predisposición del ser humano para controlar diferentes situaciones cotidianas determinando el uso de estrategias para su afronte logrando un equilibrio temporal o situacional. (Cope. 1989)

- Afrontamientos enfocados en el problema
- Afrontamientos enfocados en la emoción
- Otros estilos de afrontamiento

#### 4.6. Operacionalización de las variables

Tabla 2.

*Operacionalización de las variables de bienes psicológico.*

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores directos	Instrumento
Bienestar psicológico	Es el sentido de felicidad o bienestar, a modo de percepción subjetiva de la propia vida.	Fue medida a través de la aplicación individual de la escala de bienestar psicológico de (Ryff).	Autoaceptación	1, 7, 13, 19, 25, 31.	Escalas de Bienestar Psicológico de (Ryff)
			Dominio del entorno	5, 11, 16, 22, 28, 39.	
			Relaciones positivas	2, 8, 14, 20, 26, 32.	
			Crecimiento personal	24, 30, 34, 35, 36, 37, 38.	
			Autonomía	3, 4, 9, 10, 15, 21, 27, 33.	
			Propósito en la vida	6, 12, 17, 18, 23, 29.	

Fuente: Elaboración propia

Tabla 3.

*Operacionalización de las variables de estrategias de afrontamiento al estrés.*

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Instrumento
Estrategias de afrontamiento al estrés	Predisposición del ser humano para controlar diferentes situaciones cotidianas determinando el uso de estrategias para su afronte logrando un equilibrio temporal o situacional.	Aplicación individual de la escala (Cope).	Estilos de afrontamiento enfocado en el problema	Afrontamiento activo: 1, 14, 27, 20. Planificación: 2, 15, 28, 41. La supresión de otras actividades: 3, 16, 29, 42. La postergación del afrontamiento: 4, 17, 30, 43. La búsqueda de apoyo social: 5, 18, 31, 44.	Cuestionario de modos de afrontamiento del estrés (Cope)
			Estilos de afrontamiento enfocados en la emoción	La búsqueda del soporte emocional: 6, 19, 32, 45. Reinterpretación positiva y desarrollo personal: 7, 20, 33, 46. La aceptación: 8, 21, 34, 47. Acudir a la religión: 9, 22, 35, 48. Análisis de las emociones: 10, 23, 36, 49.	
		Otros estilos de afrontamiento	Negación: 11, 24, 37, 50. Conductas inadecuadas: 12, 25, 38, 51. Distracción: 13, 26, 39, 52.		

Fuente: Elaboración propia



#### **4.7. Recolección de datos**

Para la aplicación de los cuestionarios se contó con presencia de las autoridades del establecimiento penitenciario de Andahuaylas. Se coordinó directamente con el director del establecimiento, presentando los documentos correspondientes, posterior a ello nos dieron permiso para coordinar con los guardias de seguridad, para poder evaluar se dividió a los reos en grupos menor a 40, iniciando la evaluación con las 38 internas por 40 min en el turno mañana, de la misma manera con los reos varones en turnos de mañana y tarde en diferentes fechas, Antes de realizar cualquier aplicación de instrumentos se tuvo que anticipar con el consentimiento informado y la explicación breve de la finalidad y los objetivos del trabajo, la encuesta de los cuestionarios inicio el 20/11/22, 04/12/22 dentro del periodo de diciembre tuvimos pausas ya que un promedio de 13 internos estuvo en aislamiento por 15 días, posteriormente estaban en fiestas navideñas, continuamos con las evaluaciones 05/01/22 y el 08/01/22. Culminando la aplicación de los cuestionarios, se estableció una base de datos a través del programa de ofimática Excel, y las respuestas obtenidas de cada cuestionario fueron codificadas e importadas al software SPSS para el procesamiento estadístico correspondiente, a través de coeficientes estadísticos descriptivos, gráficos, tablas de frecuencia, etc., tales como media, estándar desviación y consecuencias. Luego de que los datos son procesados con base en el soporte estadístico de la ofimática, se analizan y discuten los resultados de acuerdo a los antecedentes de la investigación, así como las correspondientes conclusiones y sugerencias, las cuales se pueden apreciar en este trabajo de investigación.

## V. RESULTADOS

### 5.1. Presentación de resultados

En este capítulo se presentan los resultados en respuesta a los objetivos planteados en este estudio.

#### 5.1.1. Resultado de la aplicación del cuestionario bienestar psicológico

Tabla 4.

*Respuestas en cuestionario de bienestar psicológico.*

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

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 5.

*Resumen de resultado de la aplicación del cuestionario de bienestar psicológico – numérico.*

Resumen de resultado de la aplicación del cuestionario de bienestar psicológico – numérico		RESUMEN					
		Totalmente desacuerdo	En desacuerdo	Medianamente en desacuerdo	Medianamente de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
1	Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.	126	36	19	19	0	19
2	A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.	18	38	37	18	54	54
3	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.	18	72	18	18	93	0
4	Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.	19	55	0	55	72	18
5	Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.	18	19	37	37	90	18
6	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.	0	18	0	37	146	18
7	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.	36	0	19	72	37	55
8	No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.	36	0	0	74	36	73
9	Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.	37	74	18	36	54	0
10	Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes.	18	0	0	37	73	91
11	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.	127	54	0	19	19	0
12	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.	0	18	92	0	91	18

13	Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría.	0	0	19	19	109	72
14	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.	0	56	36	109	0	18
15	Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.	19	18	55	91	18	18
16	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.	18	0	0	74	55	72
17	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.	92	36	0	0	37	36
18	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.	18	18	18	37	73	55
19	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.	0	37	36	55	55	36
20	Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo.	18	37	36	56	36	36
21	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.	54	90	19	37	0	19
22	Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.	0	37	19	0	127	36
23	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.	0	37	73	54	0	55
24	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.	19	0	37	18	73	72
25	En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida.	19	0	0	19	126	55
26	No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.	73	18	18	19	55	36
27	Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.	18	19	54	37	36	55
28	Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria.	0	18	0	73	72	56
29	No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida.	37	92	18	36	36	0
30	Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida.	18	37	54	54	56	0
31	En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.	147	18	0	54	0	0
32	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.	0	0	0	18	146	55
33	A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo.	18	19	18	55	91	18
34	No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está.	129	72	18	0	0	0
35	Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo.	0	18	18	36	90	57
36	Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona.	0	73	18	54	36	38
37	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.	18	0	0	18	146	37
38	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.	37	36	0	55	54	37
39	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla.	0	18	0	18	109	74

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 6.

*Resumen de resultado de la aplicación del cuestionario de bienestar psicológico – numérico.*

	Resumen de resultado de la aplicación del cuestionario de bienestar psicológico – numérico.	RESUMEN %					Totalmente de acuerdo
		Totalmente desacuerdo	En desacuerdo	Medianamente en desacuerdo	Medianamente de acuerdo	De acuerdo	
1	Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.	57.53%	16.44%	8.68%	8.68%	0.00%	8.68%
2	A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.	8.22%	17.35%	16.89%	8.22%	24.66%	24.66%

3	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.	8.22%	32.88%	8.22%	8.22%	42.47%	0.00%
4	Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.	8.68%	25.11%	0.00%	25.11%	32.88%	8.22%
5	Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.	8.22%	8.68%	16.89%	16.89%	41.10%	8.22%
6	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.	0.00%	8.22%	0.00%	16.89%	66.67%	8.22%
7	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.	16.44%	0.00%	8.68%	32.88%	16.89%	25.11%
8	No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.	16.44%	0.00%	0.00%	33.79%	16.44%	33.33%
9	Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.	16.89%	33.79%	8.22%	16.44%	24.66%	0.00%
10	Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes.	8.22%	0.00%	0.00%	16.89%	33.33%	41.55%
11	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.	57.99%	24.66%	0.00%	8.68%	8.68%	0.00%
12	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.	0.00%	8.22%	42.01%	0.00%	41.55%	8.22%
13	Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría.	0.00%	0.00%	8.68%	8.68%	49.77%	32.88%
14	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.	0.00%	25.57%	16.44%	49.77%	0.00%	8.22%
15	Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.	8.68%	8.22%	25.11%	41.55%	8.22%	8.22%
16	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.	8.22%	0.00%	0.00%	33.79%	25.11%	32.88%
17	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.	42.01%	16.44%	0.00%	0.00%	16.89%	16.44%
18	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.	8.22%	8.22%	8.22%	16.89%	33.33%	25.11%
19	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.	0.00%	16.89%	16.44%	25.11%	25.11%	16.44%
20	Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo.	8.22%	16.89%	16.44%	25.57%	16.44%	16.44%
21	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.	24.66%	41.10%	8.68%	16.89%	0.00%	8.68%
22	Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.	0.00%	16.89%	8.68%	0.00%	57.99%	16.44%
23	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.	0.00%	16.89%	33.33%	24.66%	0.00%	25.11%
24	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.	8.68%	0.00%	16.89%	8.22%	33.33%	32.88%
25	En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida.	8.68%	0.00%	0.00%	8.68%	57.53%	25.11%
26	No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.	33.33%	8.22%	8.22%	8.68%	25.11%	16.44%
27	Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.	8.22%	8.68%	24.66%	16.89%	16.44%	25.11%
28	Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria.	0.00%	8.22%	0.00%	33.33%	32.88%	25.57%
29	No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida.	16.89%	42.01%	8.22%	16.44%	16.44%	0.00%
30	Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida.	8.22%	16.89%	24.66%	24.66%	25.57%	0.00%
31	En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.	67.12%	8.22%	0.00%	24.66%	0.00%	0.00%
32	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.	0.00%	0.00%	0.00%	8.22%	66.67%	25.11%
33	A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo.	8.22%	8.68%	8.22%	25.11%	41.55%	8.22%
34	No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está.	58.90%	32.88%	8.22%	0.00%	0.00%	0.00%
35	Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo.	0.00%	8.22%	8.22%	16.44%	41.10%	26.03%
36	Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona.	0.00%	33.33%	8.22%	24.66%	16.44%	17.35%
37	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.	8.22%	0.00%	0.00%	8.22%	66.67%	16.89%

38	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.	16.89%	16.44%	0.00%	25.11%	24.66%	16.89%
39	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla.	0.00%	8.22%	0.00%	8.22%	49.77%	33.79%

Fuente: Elaboración propia.

### 5.1.2. Resultado de la aplicación del cuestionario de afrontamiento al estrés.

Tabla 7.

*Respuestas en cuestionario de afrontamiento al estrés.*

Respuestas en cuestionario de afrontamiento al estrés	
1	Si
2	No

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 8.

*Resumen de resultado de la aplicación del cuestionario de afrontamiento al estrés.*

Resumen de resultado de la aplicación del cuestionario de afrontamiento al estrés – numérico.		RESUMEN		RESUMEN %	
		$\bar{O}$	$\sum$	$\bar{O}$	$\sum$
1	Ejecuto acciones adicionales para deshacerme del problema.	146	73	66.67%	33.33%
2	Elaboro un plan de acción para deshacerme del problema.	147	70	67.12%	31.96%
3	Dejo de lado otras actividades para concentrarme en el problema.	117	102	53.42%	46.58%
4	Me esfuerzo esperando el momento apropiado para enfrentar el problema.	186	33	84.93%	15.07%
5	Pregunto a personas que han tenido experiencias similares sobre lo que hicieron.	189	30	86.30%	13.70%
6	Hablo con alguien sobre mis sentimientos.	175	44	79.91%	20.09%
7	Busco algo bueno de lo que está pasando.	195	24	89.04%	10.96%
8	Aprendo a convivir con el problema.	149	70	68.04%	31.96%
9	Busco la ayuda de Dios.	195	24	89.04%	10.96%
10	Emocionalmente me perturbo y libero mis emociones.	132	87	60.27%	39.73%
11	Me niego a aceptar que el problema ha ocurrido.	50	169	22.83%	77.17%
12	Dejo de lado mis metas.	38	181	17.35%	82.65%
13	Me dedico a trabajar o realizar otras actividades para alejar el problema de mi mente.	188	31	85.84%	14.16%
14	Concentro mis esfuerzos para hacer algo sobre el problema.	176	43	80.37%	19.63%
15	Elaboro un plan de acción.	135	84	61.64%	38.36%
16	Me dedico a enfrentar el problema, y si es necesario dejo de lado otras actividades.	140	79	63.93%	36.07%
17	Me mantengo alejado del problema sin hacer nada, hasta que la situación lo permita.	98	121	44.75%	55.25%
18	Trato de obtener el consejo de otros para saber qué hacer con el problema.	185	34	84.47%	15.53%
19	Busco el apoyo emocional de amigos o familiares.	190	29	86.76%	13.24%

20	Trato de ver el problema en forma positiva.	167	52	76.26%	23.74%
21	Acepto que el problema ha ocurrido y no podrá ser cambiado.	154	65	70.32%	29.68%
22	Deposito mi confianza en Dios.	190	29	86.76%	13.24%
23	Libero mis emociones.	174	45	79.45%	20.55%
24	Actúo como si el problema no hubiera sucedido realmente.	115	104	52.51%	47.49%
25	Dejo de perseguir mis metas.	49	170	22.37%	77.63%
26	Voy al cine o miro TV, para pensar menos en el problema.	147	72	67.12%	32.88%
27	Hago paso a paso lo que tiene que hacerse.	198	21	90.41%	9.59%
28	Me pongo a pensar más en los pasos a seguir para solucionar el problema.	187	32	85.39%	14.61%
29	Me alejo de otras actividades para concentrarme en el problema.	116	103	52.97%	47.03%
30	Me aseguro de no crear problemas peores por actuar muy pronto.	171	48	78.08%	21.92%
31	Hablo con alguien para averiguar más sobre el problema.	162	57	73.97%	26.03%
32	Converso con alguien sobre lo que me está sucediendo.	174	45	79.45%	20.55%
33	Aprendo algo de la experiencia.	206	13	94.06%	5.94%
34	Me acostumbro a la idea de que el problema ya ha sucedido.	126	93	57.53%	42.47%
35	Trato de encontrar consuelo en mi religión.	173	46	79.00%	21.00%
	Siento mucha perturbación emocional y expreso esos sentimientos a otros.	110	109	50.23%	49.77%
36	Me comporto como si no hubiese ocurrido el problema.	101	118	46.12%	53.88%
37	Acepto que puedo enfrentar al problema y lo dejo de lado.	143	76	65.30%	34.70%
38	Sueño despierto con otras cosas que no se relacionen al problema.	114	105	52.05%	47.95%
39	Actúo directamente para controlar el problema.	176	43	80.37%	19.63%
40	Pienso en la mejor manera de controlar el problema.	208	9	94.98%	4.11%
41	Trato que otras cosas no interfieran en los esfuerzos que pongo para enfrentar el problema.	153	66	69.86%	30.14%
42	Me abstengo de hacer algo demasiado pronto.	134	85	61.19%	38.81%
43	Hablo con alguien que podría hacer algo concreto sobre el problema.	153	66	69.86%	30.14%
44	Busco la simpatía y la comprensión de alguien.	153	66	69.86%	30.14%
45	Trato de desarrollarme como una persona a consecuencia de la experiencia.	197	22	89.95%	10.05%
46	Acepto que el problema ha sucedido.	181	38	82.65%	17.35%
47	Rezo más de lo usual.	100	119	45.66%	54.34%
48	Me perturbo emocionalmente y estoy atento al problema.	97	122	44.29%	55.71%
49	Me digo a mí mismo: "Esto no es real".	105	114	47.95%	52.05%
50	Disminuyo los esfuerzos que pongo para solucionar el problema.	76	143	34.70%	65.30%
51	Duermo más de lo usual.	48	171	21.92%	78.08%
52	Ejecuto acciones adicionales para deshacerme del problema.	146	73	66.67%	33.33%

Fuente: Elaboración propia.

## 5.2. Interpretación de los resultados

### 5.2.1. Bienestar psicológico

Se realizó la aplicación del cuestionario de bienestar psicológico de Ryff a un total de 219 internos del penal de Andahuaylas. El cuestionario cuenta con un total de 39 preguntas, de las cuales tienen 5 posibles respuestas (Totalmente desacuerdo, en desacuerdo, medianamente de acuerdo, en desacuerdo, medianamente de acuerdo, de acuerdo).

totalmente de acuerdo). Así mismo, estas preguntas están divididas en 6 dimensiones las cuales corresponden a los siguientes ítems:

- Autoaceptación
- Dominio del entorno
- Relaciones positivas
- Crecimiento personal
- Autonomía
- Propósito en la vida

Estas dimensiones las cuales fueron evaluadas en 39 preguntas, tuvieron el propósito de identificar el estado de bienestar psicológico que posee el recluso.

Tabla 9.

*Relación de información recolectada según preguntas.*

Variable	Dimensiones
BIENESTAR PSICOLÓGICO	Autoaceptación
	Dominio del entorno
	Relaciones positivas
	Crecimiento personal
	Autonomía
	Propósito en la vida

Fuente: Elaboración propia

#### **5.2.1.1. Resultado del indicador de autoaceptación**

Una vez realizado la agrupación de la información respecto a el indicador de autoaceptación, la cual conto con un total de 6 preguntas, se tuvo como resultado de la aplicación de los cuestionarios que, las

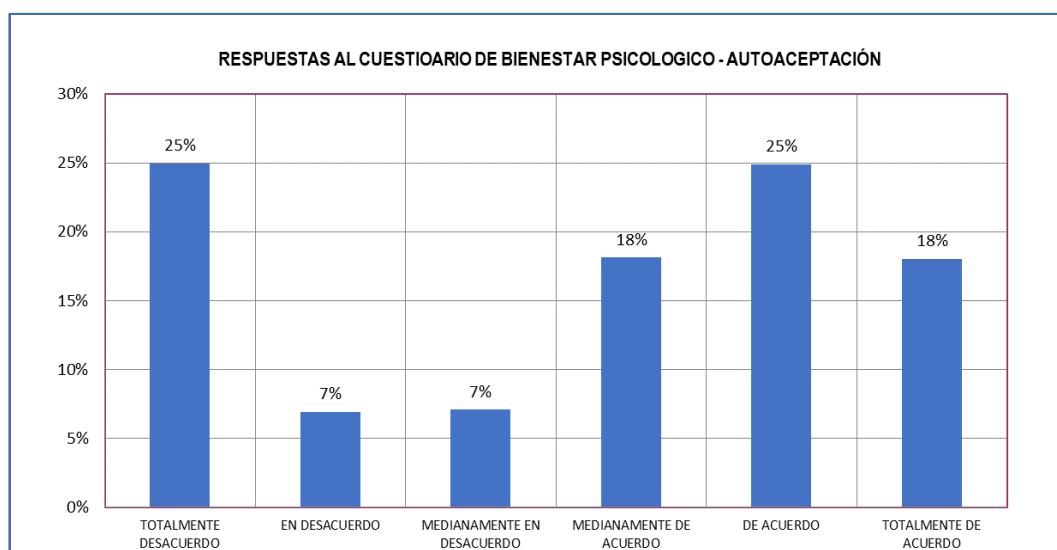
respuestas fueron en un 25% de totalmente desacuerdo, 7% en desacuerdo, 7% medianamente en desacuerdo, 18% medianamente de acuerdo, 25% de acuerdo y 18% totalmente de acuerdo.

Tabla 10.

*Resultados en porcentaje de respuestas en el indicador de autoaceptación.*

<b>Respuestas</b>	<b>Resultado en %</b>
1. Totalmente desacuerdo	25%
2. En desacuerdo	7%
3. Medianamente en desacuerdo	7%
4. Medianamente de acuerdo	18%
5. De acuerdo	25%
6. Totalmente de acuerdo	18%

Fuente: Elaboración propia



*Figura 1 . Resultados en porcentaje de respuestas en el indicador de autoaceptación*

Fuente: Elaboración propia

Como resultado de la identificación del nivel de bienestar psicológico respecto al indicador de autoaceptación, un 0% nivel de bienestar psicológico alto, 25% nivel de bienestar psicológico medio y 75% nivel de bienestar psicológico bajo, como se puede apreciar en la siguiente tabla y figura:

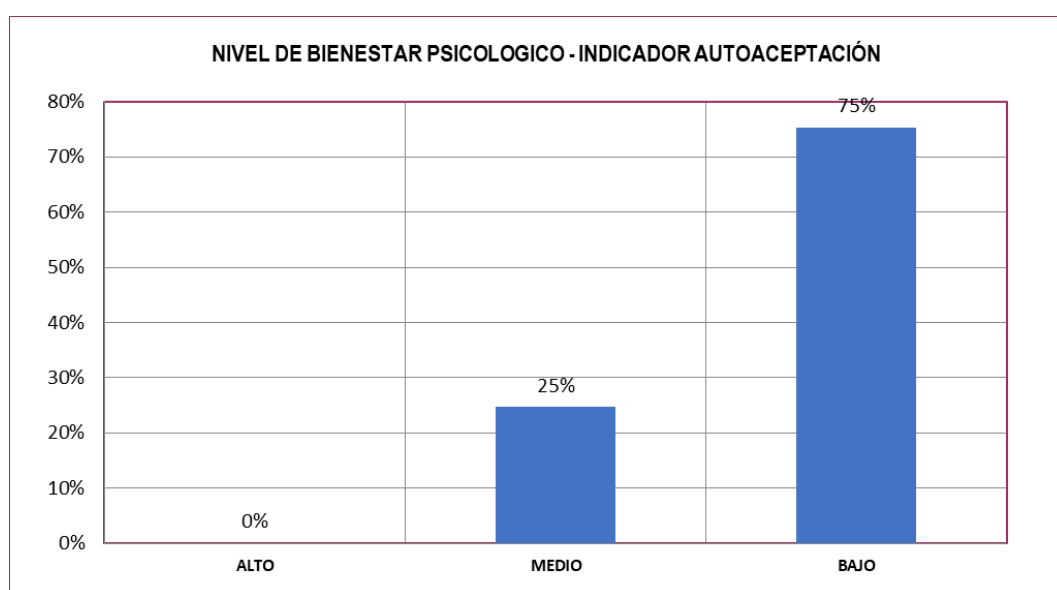


Tabla 11.

*Resultado de nivel de bienestar psicológico – indicador autoaceptación.*

<b>Respuestas</b>	<b>Resultado</b>	<b>Resultado en %</b>
Nivel de bienestar psicológico alto	0	0%
Nivel de bienestar psicológico medio	54	25%
Nivel de bienestar psicológico bajo	165	75%

Fuente: Elaboración propia



*Figura 2. Resultado de nivel de bienestar psicológico – indicador autoaceptación.*

Fuente: Elaboración propia

### **5.2.1.2. Resultado del indicador de dominio del entorno**

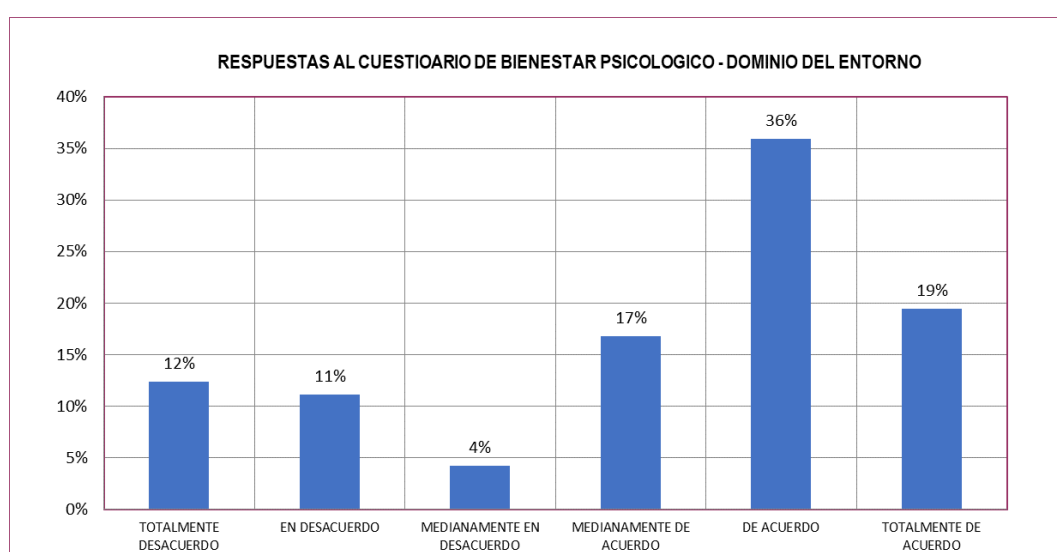
Una vez realizado la agrupación de la información respecto a el indicador de dominio del entorno, la cual conto con un total de 6 preguntas, se tuvo como resultado de la aplicación de los cuestionarios que, las respuestas fueron en un 12% de totalmente desacuerdo, 11% en desacuerdo, 4% medianamente en desacuerdo, 17% medianamente de acuerdo, 37% de acuerdo y 19% totalmente de acuerdo.

Tabla 12.

*Resultados en porcentaje de respuestas en el indicador de dominio del entorno.*

<b>Respuestas</b>	<b>Resultado en %</b>
1. Totalmente desacuerdo	12%
2. En desacuerdo	11%
3. Medianamente en desacuerdo	4%
4. Medianamente de acuerdo	17%
5. De acuerdo	37%
6. Totalmente de acuerdo	19%

Fuente: Elaboración propia



*Figura 3. Resultados en porcentaje de respuestas en el indicador de dominio del entorno*

Fuente: Elaboración propia

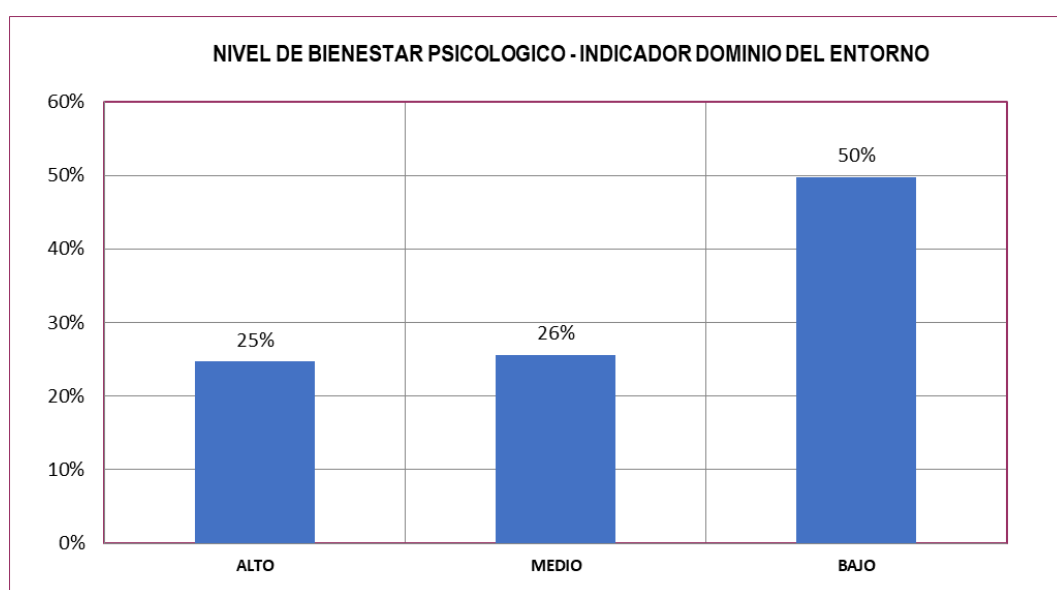
Como resultado de la identificación del nivel de bienestar psicológico respecto al indicador de dominio del entorno, se obtuvo como resultado que; un 25% nivel de bienestar psicológico alto, 26% nivel de bienestar psicológico medio y 50% nivel de bienestar psicológico bajo, como se puede apreciar en la siguiente tabla y figura:

Tabla 13.

*Resultado de nivel de bienestar psicológico – indicador dominio del entorno.*

<b>Respuestas</b>	<b>Resultado</b>	<b>Resultado en %</b>
Nivel de bienestar psicológico alto	54	25%
Nivel de bienestar psicológico medio	56	25%
Nivel de bienestar psicológico bajo	109	50%

Fuente: Elaboración propia



*Figura 4. Resultado de nivel de bienestar psicológico – indicador dominio del entorno.*

Fuente: Elaboración propia

### **5.2.1.3. Resultado del indicador de relaciones positivas**

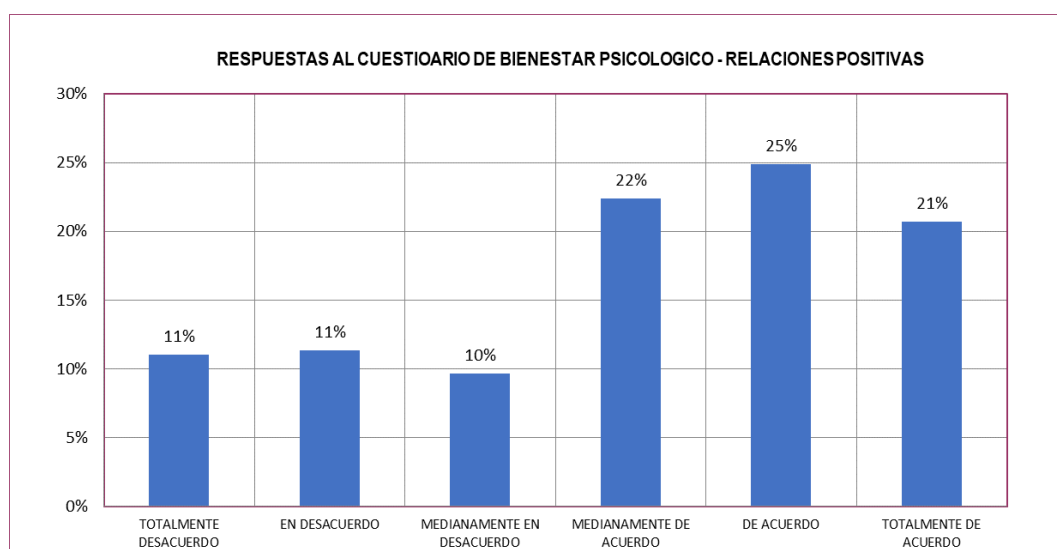
Una vez realizado la agrupación de la información respecto a el indicador de relaciones positivas, la cual conto con un total de 6 preguntas, se tuvo como resultado de la aplicación de los cuestionarios que, las respuestas fueron en un 22% de totalmente desacuerdo, 11% en desacuerdo, 10% medianamente en desacuerdo, 25% medianamente de acuerdo, 21% de acuerdo y 19% totalmente de acuerdo.

Tabla 14.

*Resultados en porcentaje de respuestas en el indicador de relaciones positivas.*

<b>Respuestas</b>	<b>Resultado en %</b>
1. Totalmente desacuerdo	11%
2. En desacuerdo	11%
3. Medianamente en desacuerdo	10%
4. Medianamente de acuerdo	22%
5. De acuerdo	25%
6. Totalmente de acuerdo	21%

Fuente: Elaboración propia



*Figura 5 Resultados en porcentaje de respuestas en el indicador de relaciones positivas*

Fuente: Elaboración propia

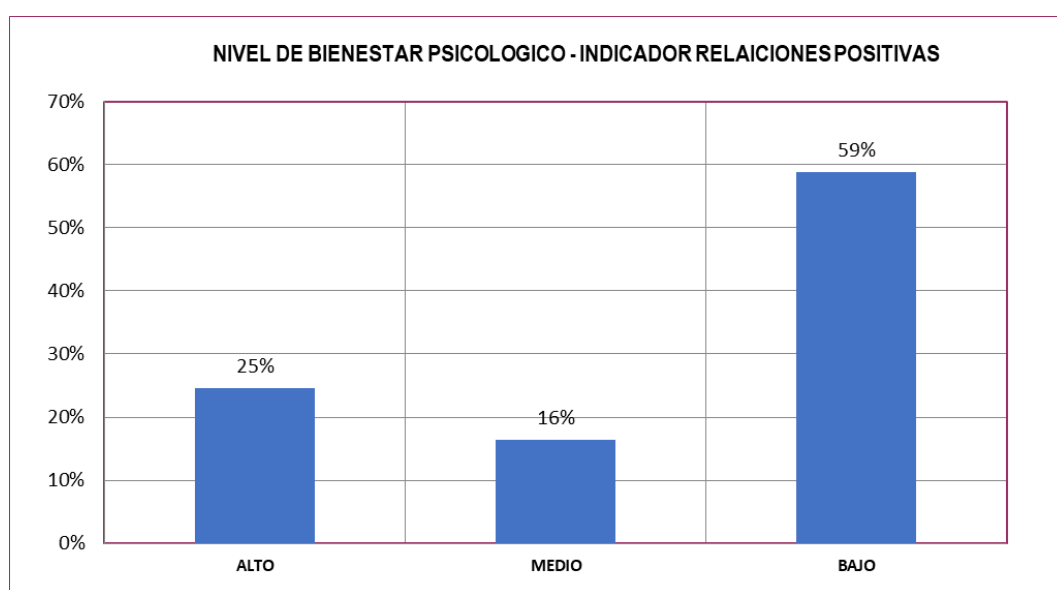
Como resultado de la identificación del nivel de bienestar psicológico respecto al indicador de relaciones positivas, se obtuvo como resultado que; un 25% nivel de bienestar psicológico alto, 16% nivel de bienestar psicológico medio y 59% nivel de bienestar psicológico bajo, como se puede apreciar en la siguiente tabla y figura:

Tabla 15.

*Resultado de nivel de bienestar psicológico – indicador relaciones positivas.*

<b>Respuestas</b>	<b>Resultado</b>	<b>Resultado en %</b>
Nivel de bienestar psicológico alto	54	25%
Nivel de bienestar psicológico medio	36	16%
Nivel de bienestar psicológico bajo	129	59%

Fuente: Elaboración propia



*Figura 6. Resultado de nivel de bienestar psicológico – indicador relaciones positivas.*

Fuente: Elaboración propia

#### **5.2.1.4. Resultado del indicador de crecimiento personal**

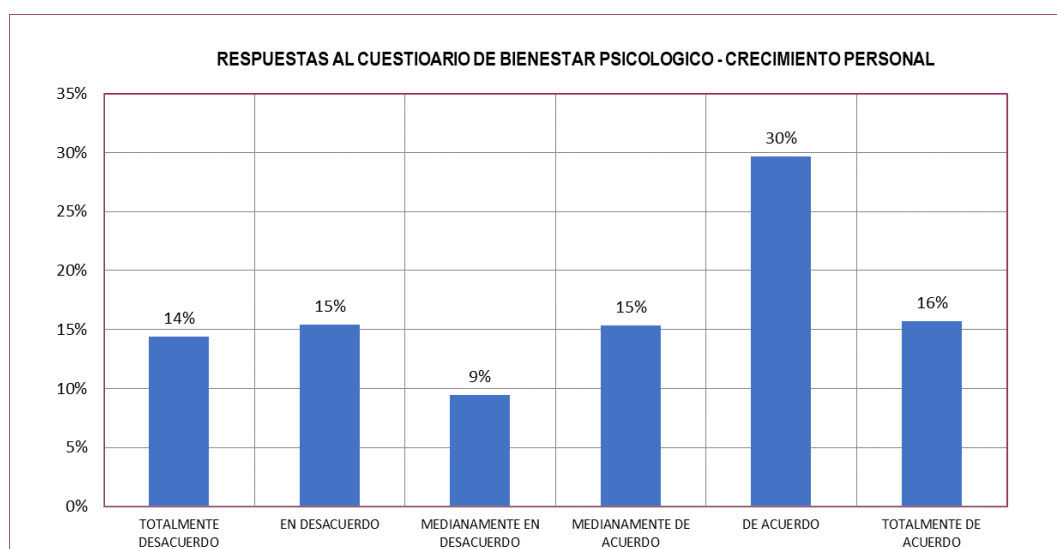
Una vez realizado la agrupación de la información respecto a el indicador de crecimiento personal, la cual conto con un total de 7 preguntas, se tuvo como resultado de la aplicación de los cuestionarios que, las respuestas fueron en un 14% de totalmente desacuerdo, 15% en desacuerdo, 9% medianamente en desacuerdo, 15% medianamente de acuerdo, 31% de acuerdo y 16% totalmente de acuerdo.

Tabla 16.

*Resultados en porcentaje de respuestas en el indicador de crecimiento personal.*

<b>Respuestas</b>	<b>Resultado en %</b>
1. Totalmente desacuerdo	14%
2. En desacuerdo	15%
3. Medianamente en desacuerdo	9%
4. Medianamente de acuerdo	15%
5. De acuerdo	31%
6. Totalmente de acuerdo	16%

Fuente: Elaboración propia



*Figura 7. Resultados en porcentaje de respuestas en el indicador de crecimiento personal*

Fuente: Elaboración propia

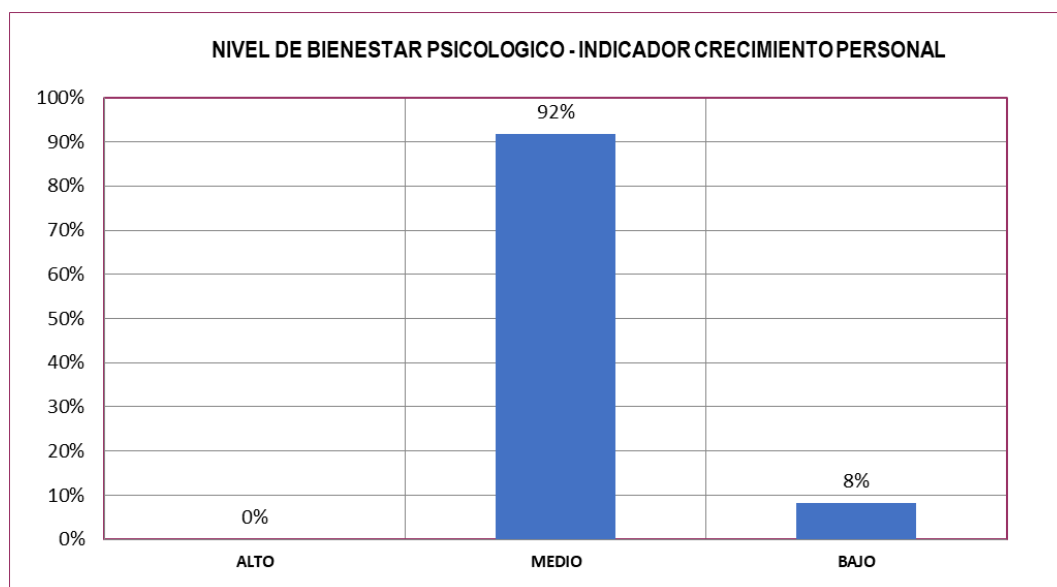
Como resultado de la identificación del nivel de bienestar psicológico respecto al indicador de crecimiento personal, se obtuvo como resultado que; un 0% nivel de bienestar psicológico alto, 92% nivel de bienestar psicológico medio y 8% nivel de bienestar psicológico bajo, como se puede apreciar en la siguiente tabla y figura:

Tabla 17.

*Resultado de nivel de bienestar psicológico – indicador crecimiento personal.*

<b>Respuestas</b>	<b>Resultado</b>	<b>Resultado en %</b>
Nivel de bienestar psicológico alto	0	0%
Nivel de bienestar psicológico medio	201	92%
Nivel de bienestar psicológico bajo	18	8%

Fuente: Elaboración propia



*Figura 8. Resultado de nivel de bienestar psicológico – indicador crecimiento personal.*

Fuente: Elaboración propia

#### **5.2.1.5. Resultado del indicador de autonomía**

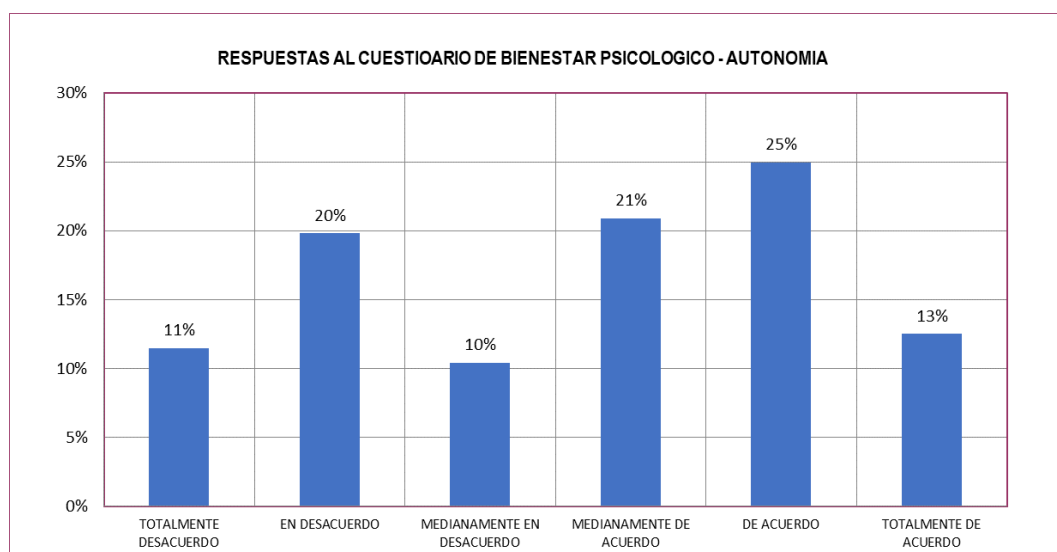
Una vez realizado la agrupación de la información respecto a el indicador de autonomía, la cual conto con un total de 8 preguntas, se tuvo como resultado de la aplicación de los cuestionarios que, las respuestas fueron en un 11% de totalmente desacuerdo, 20% en desacuerdo, 10% medianamente en desacuerdo, 21% medianamente de acuerdo, 25% de acuerdo y 13% totalmente de acuerdo.

Tabla 18.

*Resultados en porcentaje de respuestas en el indicador de autonomía.*

<b>Respuestas</b>	<b>Resultado en %</b>
1. Totalmente desacuerdo	11%
2. En desacuerdo	20%
3. Medianamente en desacuerdo	10%
4. Medianamente de acuerdo	21%
5. De acuerdo	25%
6. Totalmente de acuerdo	13%

Fuente: Elaboración propia



*Figura 9. Resultados en porcentaje de respuestas en el indicador de autonomía*

Fuente: Elaboración propia

Como resultado de la identificación del nivel de bienestar psicológico respecto al indicador de autonomía, se obtuvo como resultado que; un 0% nivel de bienestar psicológico alto, 92% nivel de bienestar psicológico medio y 8% nivel de bienestar psicológico bajo, como se puede apreciar en la siguiente tabla y figura:

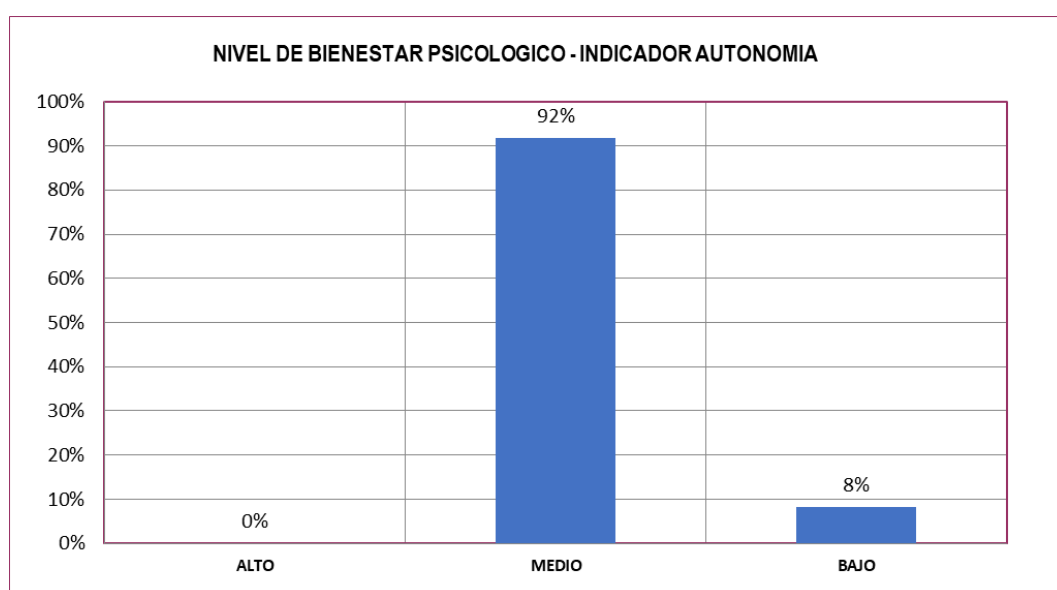


Tabla 19.

*Resultado de nivel de bienestar psicológico – indicador autonomía.*

<b>Respuestas</b>	<b>Resultado</b>	<b>Resultado en %</b>
Nivel de bienestar psicológico alto	0	0%
Nivel de bienestar psicológico medio	201	92%
Nivel de bienestar psicológico bajo	18	8%

Fuente: Elaboración propia



*Figura 10.* Resultado de nivel de bienestar psicológico – indicador autonomía.

Fuente: Elaboración propia

#### **5.2.1.6. Resultado del indicador de propósito en la vida**

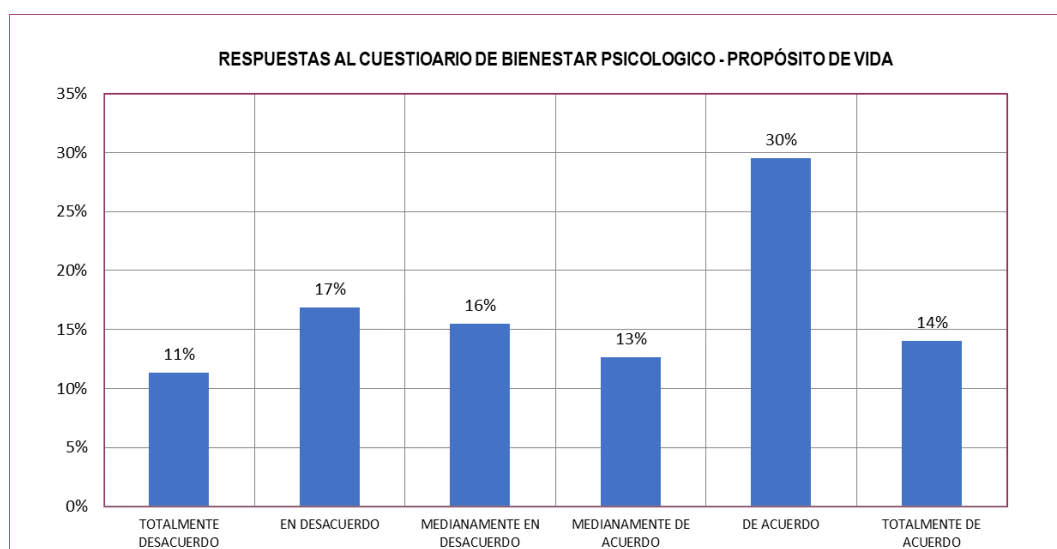
Una vez realizado la agrupación de la información respecto a el indicador de propósito en la vida, la cual conto con un total de 6 preguntas, se tuvo como resultado de la aplicación de los cuestionarios que, las respuestas fueron en un 11% de totalmente desacuerdo, 17% en desacuerdo, 16% medianamente en desacuerdo, 13% medianamente de acuerdo, 29% de acuerdo y 14% totalmente de acuerdo.

Tabla 20.

*Resultados en porcentaje de respuestas en el indicador de propósito de vida.*

<b>Respuestas</b>	<b>Resultado en %</b>
1. Totalmente desacuerdo	11%
2. En desacuerdo	17%
3. Medianamente en desacuerdo	16%
4. Medianamente de acuerdo	13%
5. De acuerdo	29%
6. Totalmente de acuerdo	14%

Fuente: Elaboración propia



*Figura 11. Resultados en porcentaje de respuestas en el indicador de propósito de vida*

Fuente: Elaboración propia

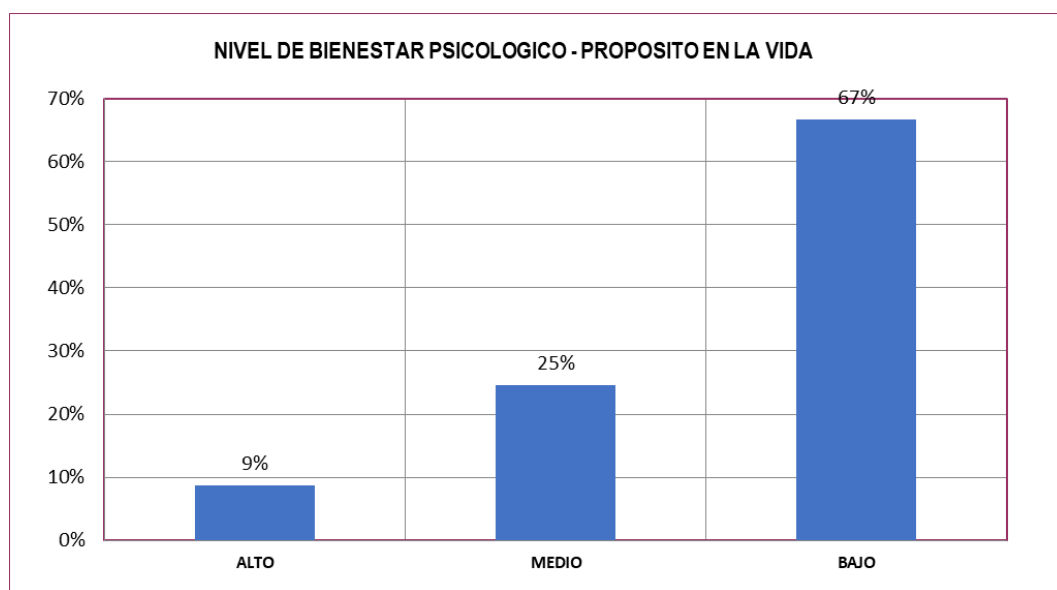
Como resultado de la identificación del nivel de bienestar psicológico respecto al indicador de propósito en la vida, se obtuvo como resultado que; un 9% nivel de bienestar psicológico alto, 25% nivel de bienestar psicológico medio y 66% nivel de bienestar psicológico bajo, como se puede apreciar en la siguiente tabla y figura:

Tabla 21.

*Resultado de nivel de bienestar psicológico – indicador propósito en la vida.*

<b>Respuestas</b>	<b>Resultado</b>	<b>Resultado en %</b>
Nivel de bienestar psicológico alto	19	9%
Nivel de bienestar psicológico medio	54	25%
Nivel de bienestar psicológico bajo	146	66%

Fuente: Elaboración propia



*Figura 12. Resultado de nivel de bienestar psicológico – indicador propósito en la vida.*

Fuente: Elaboración propia

La aplicación, seguido del análisis de la información resultado de las respuestas de los reclusos en los cuestionarios brindaron información respecto a sus niveles de bienestar psicológico en 3 tipos de niveles según el cuestionario de bienes psicológico de Ryff. Los cuales son:

- Nivel de bienestar psicológico alto
- Nivel de bienestar psicológico medio
- Nivel de bienestar psicológico bajo

Tabla 22.

*Resultado de nivel de bienestar psicológico – de los 6 indicadores.*

<b>Nivel de bienestar psicológico</b>	<b>Resultado</b>	<b>Resultado en %</b>
Nivel de bienestar psicológico alto	0	0%
Nivel de bienestar psicológico medio	37	17%
Nivel de bienestar psicológico bajo	182	83%

Fuente: Elaboración propia

### **5.2.2. Afrontamiento al estrés**

Se realizó la aplicación del cuestionario de modos de afrontamiento al estrés de Coope a un total de 219 internos del penal de Andahuaylas. El cuestionario cuenta con un total de 52 preguntas, las cuales tienen 2 posibles respuestas (Si y No). Así mismo, está preguntas están divididas en 3 dimensiones ordenadas de la siguiente manera:

#### **Estilos de afrontamiento enfocados en el problema**

- Afrontamiento activo
- Planificación
- La supresión de otras actividades
- La postergación del afrontamiento
- La búsqueda de apoyo social

#### **Estilos de afrontamiento enfocado en la emoción**

- La búsqueda de soporte emocional
- Reinterpretación positiva y desarrollo personal
- La aceptación
- Acudir a la religión
- Análisis de las emociones

## Otros estilos adicionales de afrontamiento

- Negación
- Conductas inadecuadas
- Distracción

Estas dimensiones las cuales fueron evaluadas en 52 preguntas, tuvieron el propósito de identificar los modos de afrontamiento de estrés que posee un recluso durante la aplicación de la encuesta.

Tabla 23.

*Relación de información recolectada según preguntas.*

Variable	Dimensiones
	<b>Estilos de afrontamiento enfocados en el problema</b>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Afrontamiento activo</li><li>• Planificación</li><li>• La supresión de otras actividades</li><li>• La postergación del afrontamiento</li></ul>
AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS	<ul style="list-style-type: none"><li>• La búsqueda de apoyo social</li></ul>
	<b>Estilos de afrontamiento enfocado en la emoción</b>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• La búsqueda de soporte emocional</li><li>• Reinterpretación positiva y desarrollo personal</li><li>• La aceptación</li><li>• Acudir a la religión</li><li>• Análisis de las emociones</li></ul>

## Otros estilos de afrontamiento al estrés

- Negación
- Conductas inadecuadas
- Distracción

Fuente: Elaboración propia

### 5.2.2.1. Resultado del indicador de afrontamiento activo

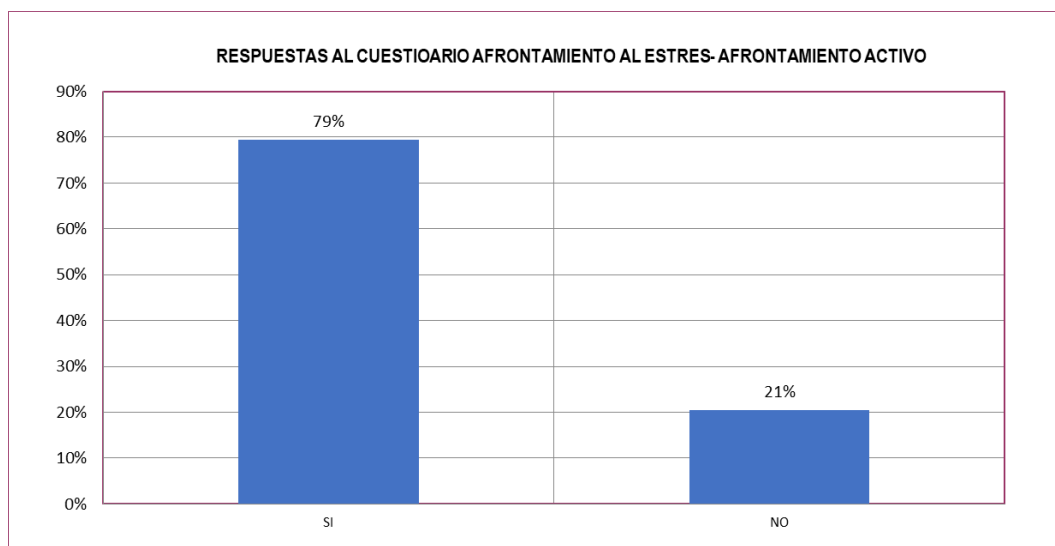
Una vez realizado la agrupación de la información respecto a el indicador de afrontamiento activo, la cual conto con un total de 4 preguntas, se tuvo como resultado de la aplicación de los cuestionarios que, las respuestas fueron en un 79% de "SI", 21% "NO".

Tabla 24.

*Resultados en porcentaje de respuestas en el indicador de afrontamiento activo.*

Respuestas	Resultado en %
Si	79%
No	21%

Fuente: Elaboración propia



*Figura 13. Resultados en porcentaje de respuestas en el indicador de afrontamiento activo.*

Fuente: Elaboración propia

### 5.2.2.2. Resultado del indicador de planificación

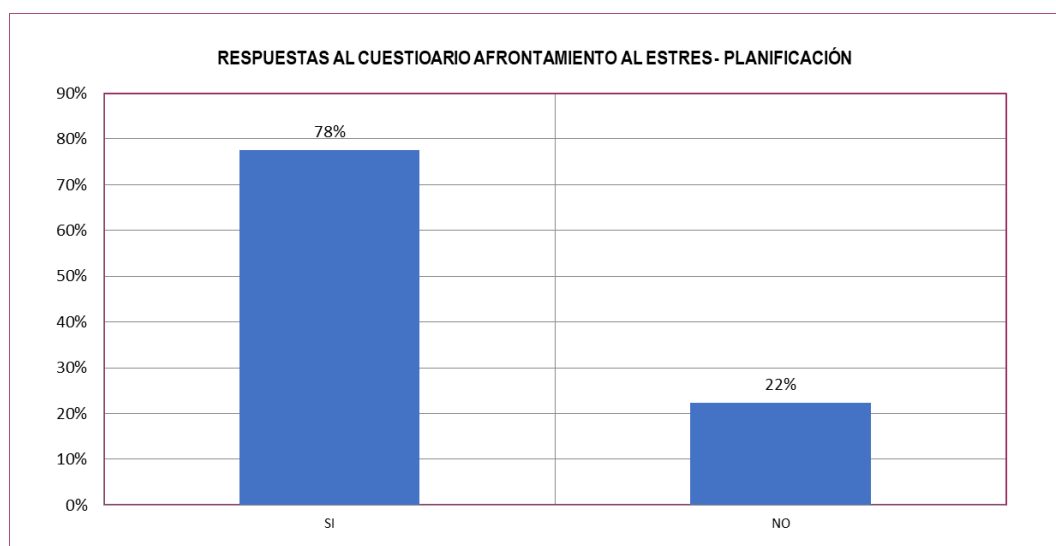
Una vez realizado la agrupación de la información respecto al indicador planificación, la cual conto con un total de 4 preguntas, se tuvo como resultado de la aplicación de los cuestionarios que, las respuestas fueron en un 78% de "SI", 22% "NO".

Tabla 25.

*Resultados en porcentaje de respuestas en el indicador de planificación.*

Respuestas	Resultado en %
Si	78%
No	22%

Fuente: Elaboración propia



*Figura 14. Resultados en porcentaje de respuestas en el indicador de planificación.*

Fuente: Elaboración propia

### 5.2.2.3. Resultado del indicador de la supresión de otras actividades

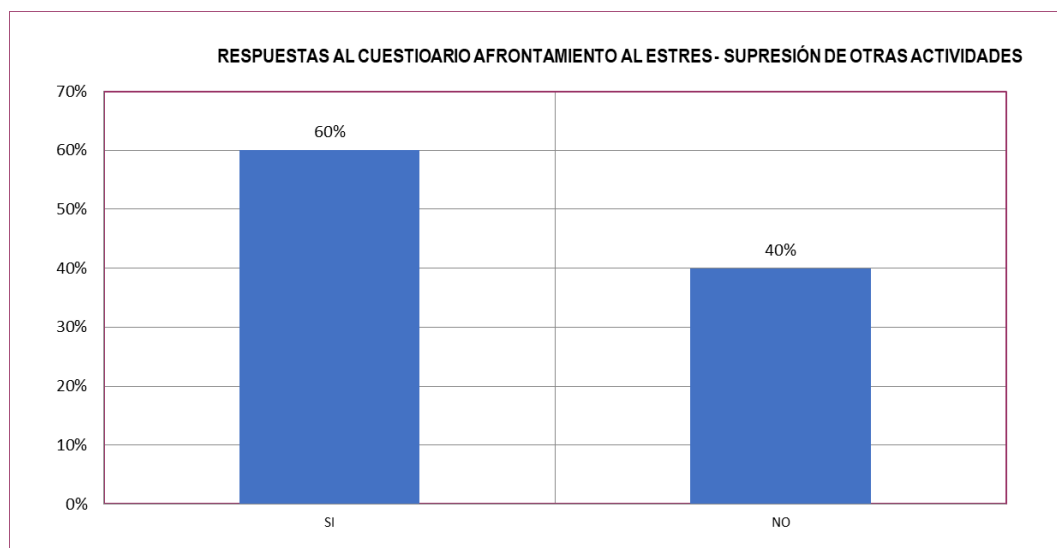
Una vez realizado la agrupación de la información respecto a el indicador de supresión de otras actividades, la cual conto con un total de 4 preguntas, se tuvo como resultado de la aplicación de los cuestionarios que, las respuestas fueron en un 60% de "SI", 40% "NO".

Tabla 26.

*Resultados en porcentaje de respuestas en el indicador de supresión de otras actividades.*

Respuestas	Resultado en %
Si	60%
No	40%

Fuente: Elaboración propia



*Figura 15. Resultados en porcentaje de respuestas en el indicador de supresión de otras actividades.*

Fuente: Elaboración propia

#### **5.2.2.4. Resultado del indicador de la postergación del afrontamiento**

Una vez realizado la agrupación de la información respecto a el indicador de postergación del afrontamiento, la cual conto con un total de 4 preguntas, se tuvo como resultado de la aplicación de los cuestionarios que, las respuestas fueron en un 67% de “SI”, 33% “NO”.

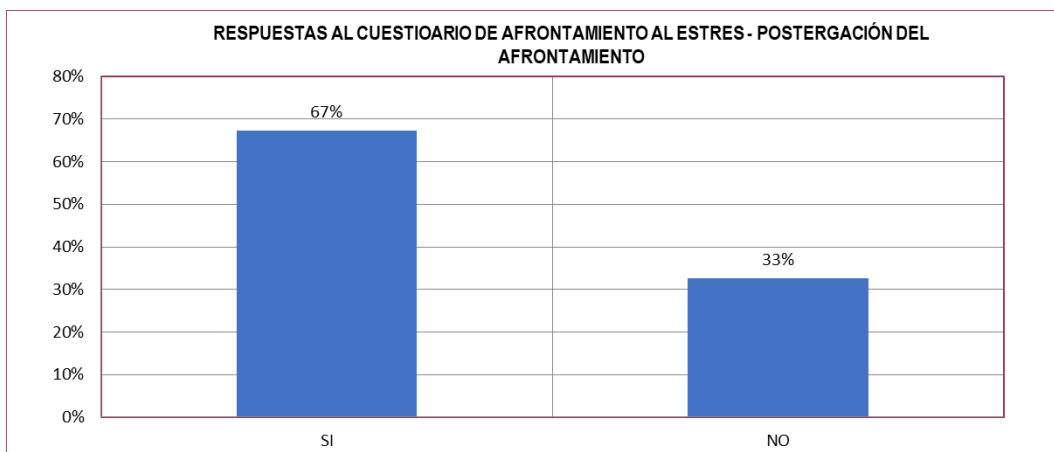
Tabla 27.

*Resultados en porcentaje de respuestas en el indicador de postergación del afrontamiento.*

Respuestas	Resultado en %
Si	67%
No	33%

Fuente: Elaboración propia





*Figura 16.* Resultados en porcentaje de respuestas en el indicador de postergación del afrontamiento.

Fuente: Elaboración propia

#### 5.2.2.5. Resultado del indicador de la búsqueda de apoyo social

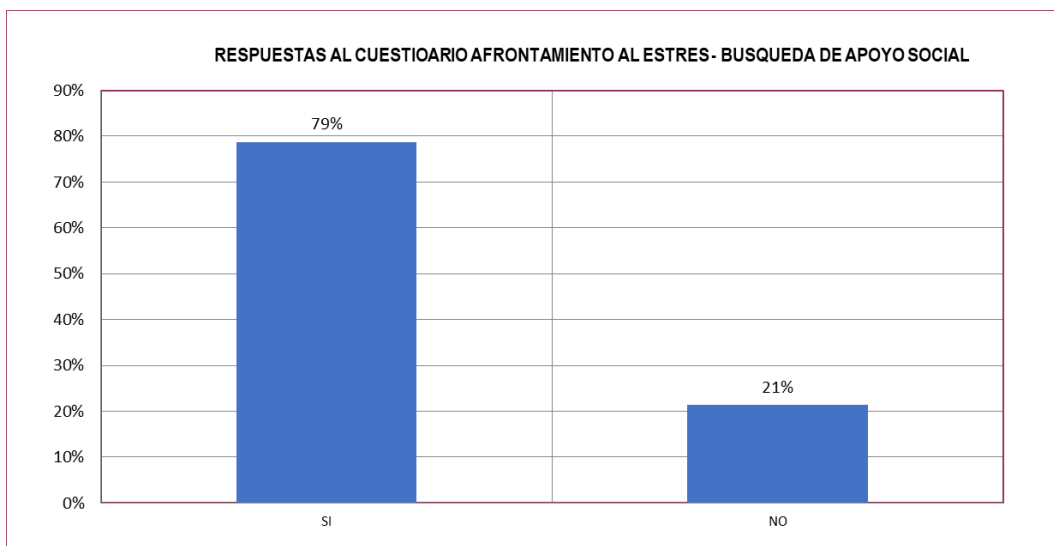
Una vez realizado la agrupación de la información respecto a el indicador de la búsqueda de apoyo social, la cual conto con un total de 4 preguntas, se tuvo como resultado de la aplicación de los cuestionarios que, las respuestas fueron en un 79% de “SI”, 21% “NO”.

Tabla 28.

*Resultados en porcentaje de respuestas en el indicador de la búsqueda del apoyo social.*

Respuestas	Resultado en %
Si	79%
No	21%

Fuente: Elaboración propia



*Figura 17.* Resultados en porcentaje de respuestas en el indicador de la búsqueda del apoyo social

Fuente: Elaboración propia

#### **5.2.2.6. Resultado del indicador de la búsqueda de soporte emocional**

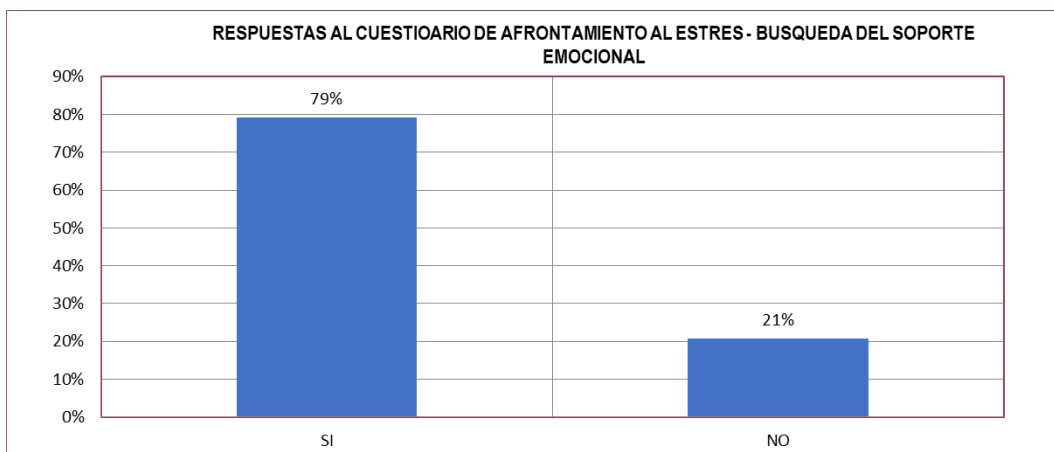
Una vez realizado la agrupación de la información respecto a el indicador de la búsqueda de soporte emocional, la cual conto con un total de 4 preguntas, se tuvo como resultado de la aplicación de los cuestionarios que, las respuestas fueron en un 79% de “SI”, 21% “NO”.

Tabla 29.

*Resultados en porcentaje de respuestas en el indicador de la búsqueda de soporte emocional.*

<b>Respuestas</b>	<b>Resultado en %</b>
Si	79%
No	21%

Fuente: Elaboración propia



*Figura 18.* Resultados en porcentaje de respuestas en el indicador de la búsqueda de soporte emocional

Fuente: Elaboración propia

#### **5.2.2.7. Resultado del indicador de reinterpretación positiva y desarrollo personal**

Una vez realizado la agrupación de la información respecto a el indicador de reinterpretación positiva y desarrollo personal, la cual conto con un total de 4 preguntas, se tuvo como resultado de la aplicación de los cuestionarios que, las respuestas fueron en un 87% de “SI”, 13% “NO”.

Tabla 30.

*Resultados en porcentaje de respuestas en el indicador de reinterpretación positiva y desarrollo personal.*

<b>Respuestas</b>	<b>Resultado en %</b>
Si	87%
No	13%

Fuente: Elaboración propia

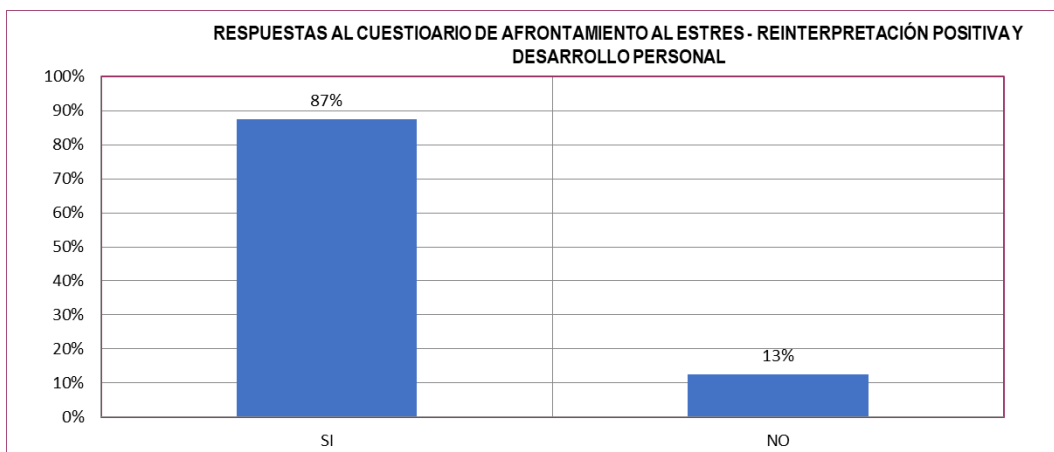


Figura 19. Resultados en porcentaje de respuestas en el indicador de reinterpretación positiva y desarrollo personal

Fuente: Elaboración propia

#### 5.2.2.8. Resultado del indicador de la aceptación

Una vez realizado la agrupación de la información respecto a el indicador de la aceptación, la cual conto con un total de 4 preguntas, se tuvo como resultado de la aplicación de los cuestionarios que, las respuestas fueron en un 70% de “SI”, 30% “NO”.

Tabla 31.

Resultados en porcentaje de respuestas en el indicador de la aceptación.

Respuestas	Resultado en %
Si	70%
No	30%

Fuente: Elaboración propia

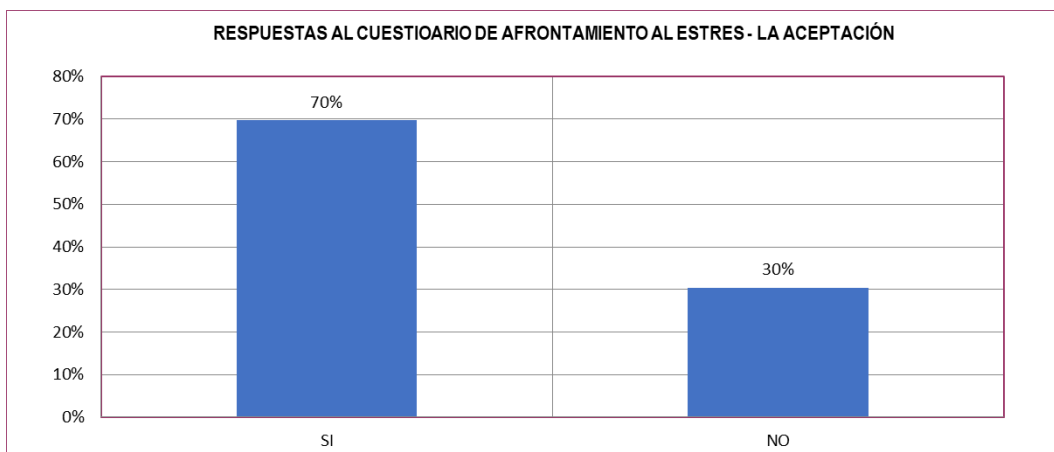


Figura 20. Resultados en porcentaje de respuestas en el indicador de la aceptación

Fuente: Elaboración propia

#### 5.2.2.9. Resultado del indicador de acudir a la religión

Una vez realizado la agrupación de la información respecto a el indicador de acudir a la religión, la cual conto con un total de 4 preguntas, se tuvo como resultado de la aplicación de los cuestionarios que, las respuestas fueron en un 75% de "SI", 25% "NO".

Tabla 32.

Resultados en porcentaje de respuestas en el indicador de acudir a la religión.

Respuestas	Resultado en %
Si	75%
No	25%

Fuente: Elaboración propia

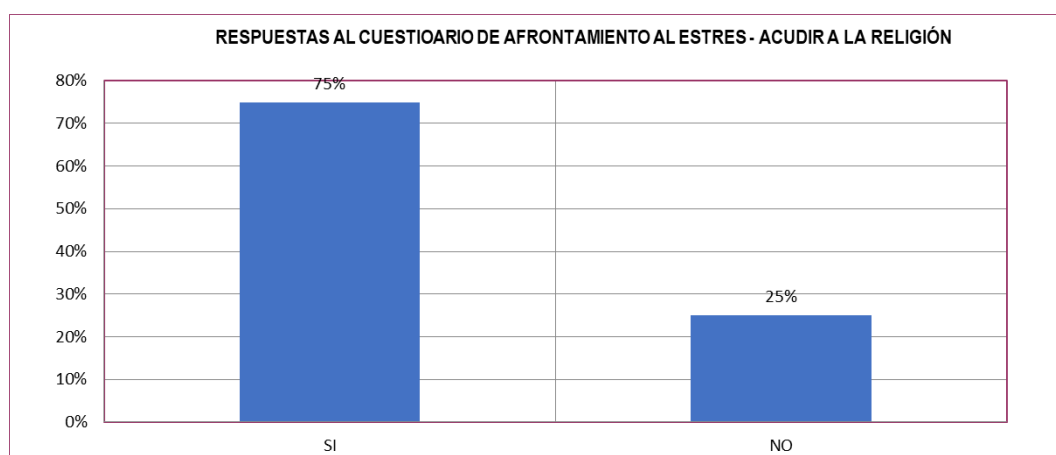


Figura 21. Resultados en porcentaje de respuestas en el indicador de acudir a la religión

Fuente: Elaboración propia

#### 5.2.2.10. Resultado del indicador de análisis de las emociones

Una vez realizado la agrupación de la información respecto a el indicador de análisis de las emociones, la cual conto con un total de 4

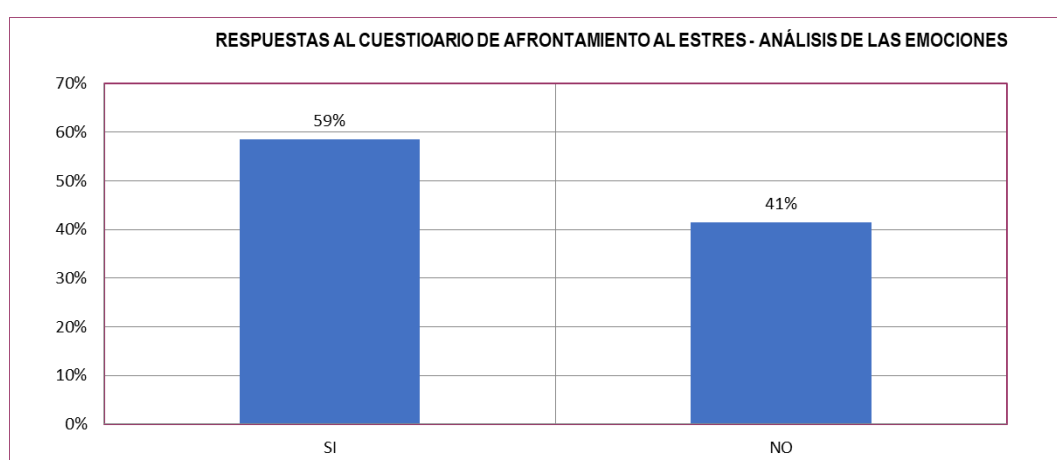
preguntas, se tuvo como resultado de la aplicación de los cuestionarios que, las respuestas fueron en un 59% de “SI”, 41% “NO”.

Tabla 33.

*Resultados en porcentaje de respuestas en el indicador de análisis de las emociones.*

Respuestas	Resultado en %
Si	59%
No	41%

Fuente: Elaboración propia



*Figura 22. Resultados en porcentaje de respuestas en el indicador de análisis de las emociones*

Fuente: Elaboración propia

### 5.2.2.11. Resultado del indicador de negación

Una vez realizado la agrupación de la información respecto a el indicador de negación, la cual conto con un total de 4 preguntas, se tuvo como resultado de la aplicación de los cuestionarios que, las respuestas fueron en un 42% de “SI”, 58% “NO”.

Tabla 34.

*Resultados en porcentaje de respuestas en el indicador de negación.*

Respuestas	Resultado en %
Si	42%
No	58%

Fuente: Elaboración propia

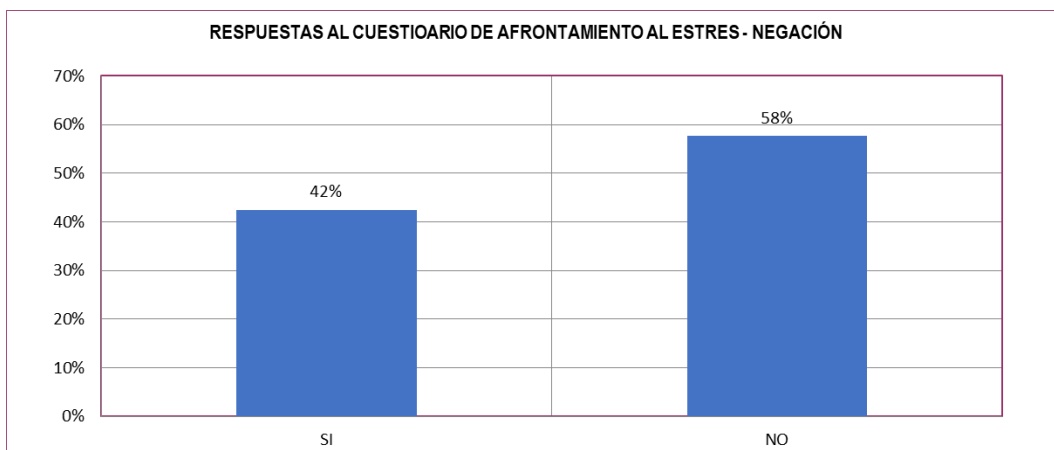


Figura 23. Resultados en porcentaje de respuestas en el indicador de negación

Fuente: Elaboración propia

#### 5.2.2.12. Resultado del indicador de conductas inadecuadas

Una vez realizado la agrupación de la información respecto a el indicador de conductas inadecuadas, el cual conto con un total de 4 preguntas, se tuvo como resultado de la aplicación de los cuestionarios que, las respuestas fueron en un 35% de “SI”, 65% “NO”.

Tabla 35.

Resultados en porcentaje de respuestas en el indicador de conductas inadecuadas.

Respuestas	Resultado en %
Si	35%
No	65%

Fuente: Elaboración propia

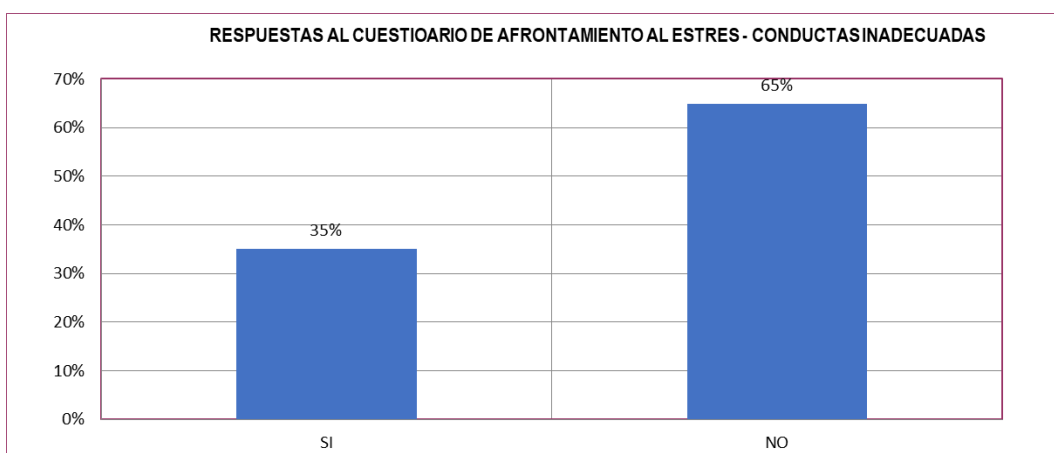


Figura 24. Resultados en porcentaje de respuestas en el indicador de conductas inadecuadas

Fuente: Elaboración propia

### 5.2.2.13. Resultado del indicador de distracción

Una vez realizado la agrupación de la información respecto a el indicador de distracción, la cual conto con un total de 4 preguntas, se tuvo como resultado de la aplicación de los cuestionarios que, las respuestas fueron en un 57% de “SI”, 43% “NO”.

Tabla 36.

Resultados en porcentaje de respuestas en el indicador de distracción.

Respuestas	Resultado en %
Si	57%
No	43%

Fuente: Elaboración propia

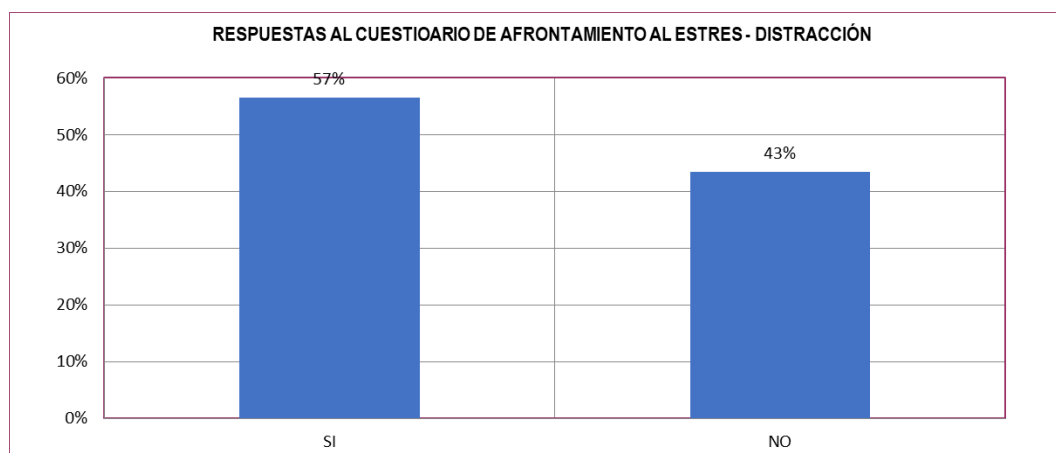


Figura 25 Resultados en porcentaje de respuestas en el indicador de distracción

Fuente: Elaboración propia.

La aplicación, seguido del análisis de la información resultado de las respuestas de los reclusos en los cuestionarios brindó información respecto a los modos de afrontamiento al estrés en 3 tipos según el cuestionario de modos de afrontamiento al estrés de Cope:



- Muy pocas veces emplea esta forma
- Depende de la circunstancia
- Forma frecuente de afrontar el estrés

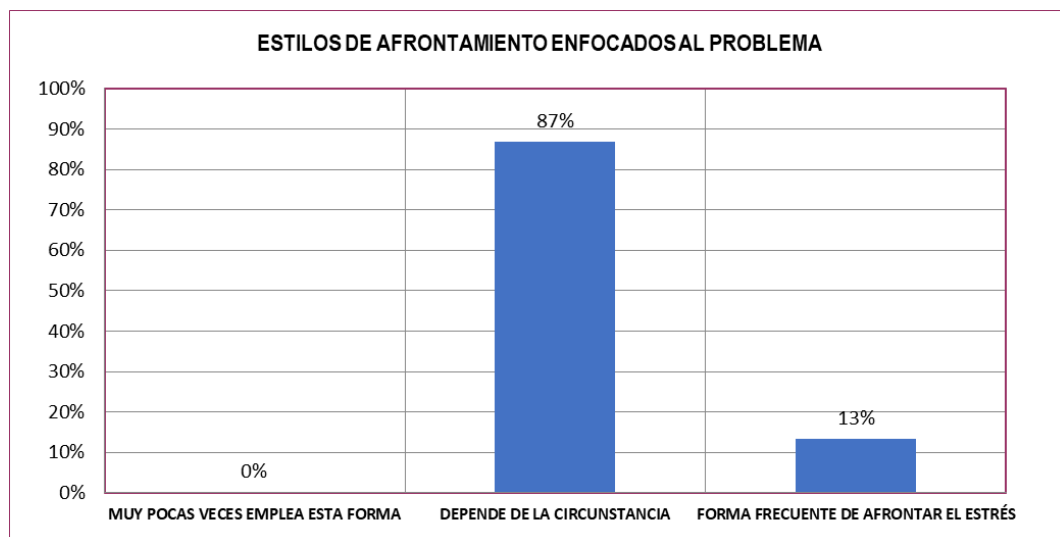
Como resultado de la identificación de la forma frecuente de afrontamiento al estrés respecto al a los estilos de afrontamiento enfocados al problema se obtuvo como resultado que; un 0% muy pocas veces emplea esta forma, 87% depende de la circunstancia y 13% forma frecuente de afrontar el estrés, como se puede apreciar en la siguiente tabla y figura:

Tabla 37.

*Resultado de frecuencia de afrontamiento – estilos de afrontamiento enfocados al problema.*

Frecuencia de afrontamiento	Estilos de afrontamiento enfocados al problema	
	Resultado	Resultado en %
Muy pocas veces emplea esta forma	0	0%
Depende de la circunstancia	190	87%
Forma frecuente de afrontar el estrés	29	13%

Fuente: Elaboración propia



*Figura 26* Resultado de frecuencia de afrontamiento – estilos de afrontamiento enfocados al problema.

Fuente: Elaboración propia

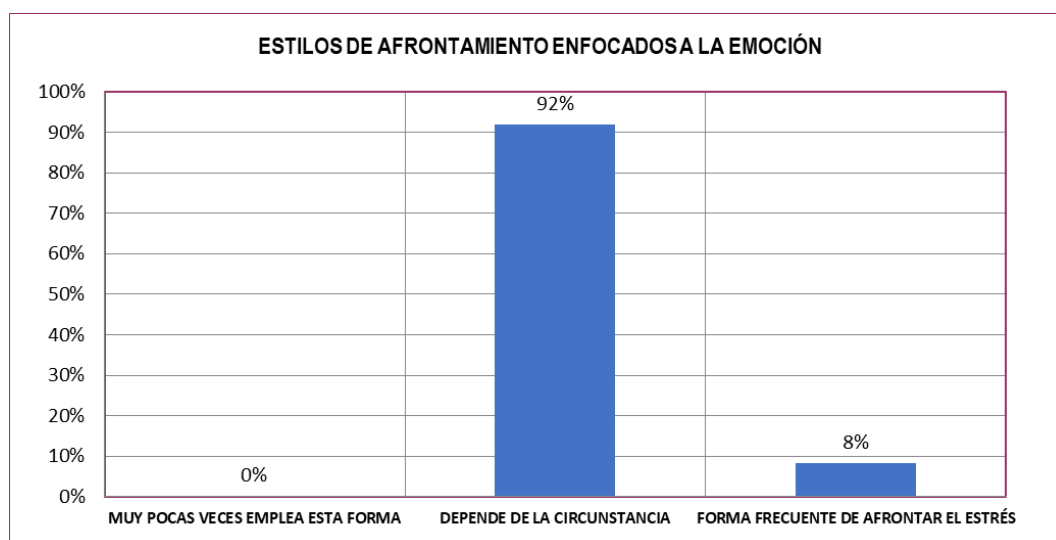
Como resultado de la identificación de la forma frecuente de afrontamiento al estrés respecto al a los estilos de afrontamiento enfocados a la emoción se obtuvo como resultado que; un 0% muy pocas veces emplea esta forma, 92% depende de la circunstancia y 8% forma frecuente de afrontar el estrés, como se puede apreciar en la siguiente tabla y figura:

Tabla 38.

*Resultado de frecuencia de afrontamiento – Estilos de afrontamiento enfocados a la emoción.*

Frecuencia de afrontamiento	Estilos de afrontamiento enfocados a la emoción	
	Resultado	Resultado en %
Muy pocas veces emplea esta forma	0	0%
Depende de la circunstancia	201	92%
Forma frecuente de afrontar el estrés	18	8%

Fuente: Elaboración propia



*Figura 27* Resultado de frecuencia de afrontamiento – estilos de afrontamiento enfocados a la emoción.

Fuente: Elaboración propia

Como resultado de la identificación de la forma frecuente de afrontamiento al estrés respecto al a otros estilos de afrontamiento se obtuvo como resultado que; un 68% muy pocas veces emplea esta forma,

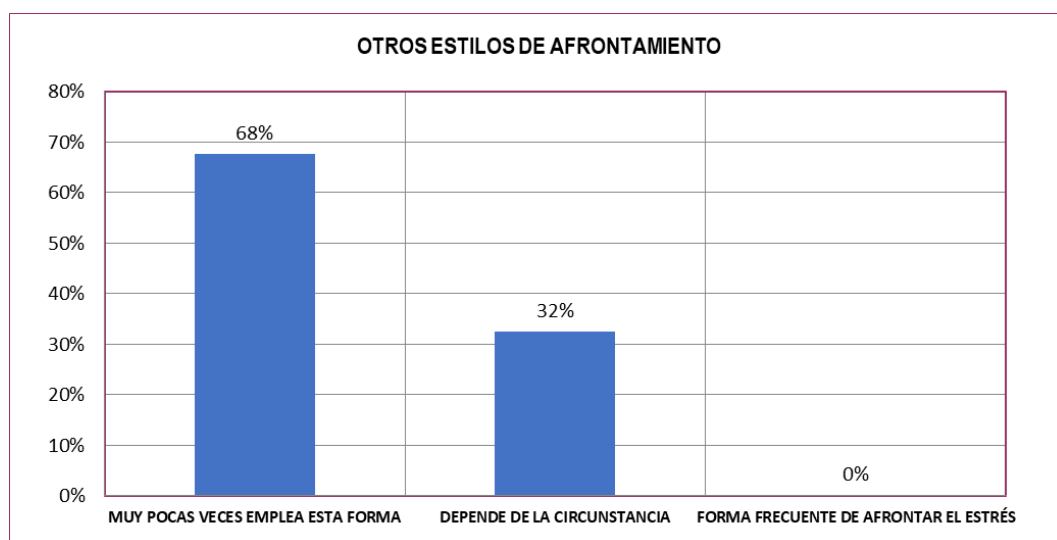
32% depende de la circunstancia y 0% forma frecuente de afrontar el estrés, como se puede apreciar en la siguiente tabla y figura:

Tabla 39.

*Resultado de frecuencia de afrontamiento – Otros estilos de afrontamiento.*

Frecuencia de afrontamiento	Otros estilos de afrontamiento	
	Resultado	Resultado en %
Muy pocas veces emplea esta forma	148	68%
Depende de la circunstancia	71	32%
Forma frecuente de afrontar el estrés	0	0%

Fuente: Elaboración propia



*Figura 28* Resultado de frecuencia de afrontamiento – otros estilos de afrontamiento.

Fuente: Elaboración propia

## VI. ANÁLISIS DE RESULTADOS

### 6.1. Análisis descriptivo de los resultados

En este capítulo se brinda el análisis descriptivo de los resultados para dar respuesta a los objetivos planteados en la presente investigación, los cuales están distribuidos de la siguiente manera, en primera instancia el resultado de cada variable conto de bienestar psicológico y afrontamiento al estrés, posteriormente la tabla cruzada dando el resultado de ambas variables, finalmente daremos respuesta a la hipótesis general y cada una de las hipótesis específicas.

Tabla 40.

#### ***Resultados de la variable Bienestar Psicológico***

Se puede observar en la presente tabla los resultados de la variable Bienestar Psicológico, al respecto 37 personas recluidas que equivalen al 16,9% presentan un bienestar psicológico medio, en tanto que 182 reclusos que representan al 83,1% presentan un bienestar psicológico bajo, para lo cual se muestra el presente gráfico.

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Medio	37	16,9
	Bajo	182	83,1
	Total	219	100,0

Fuente: SPSS

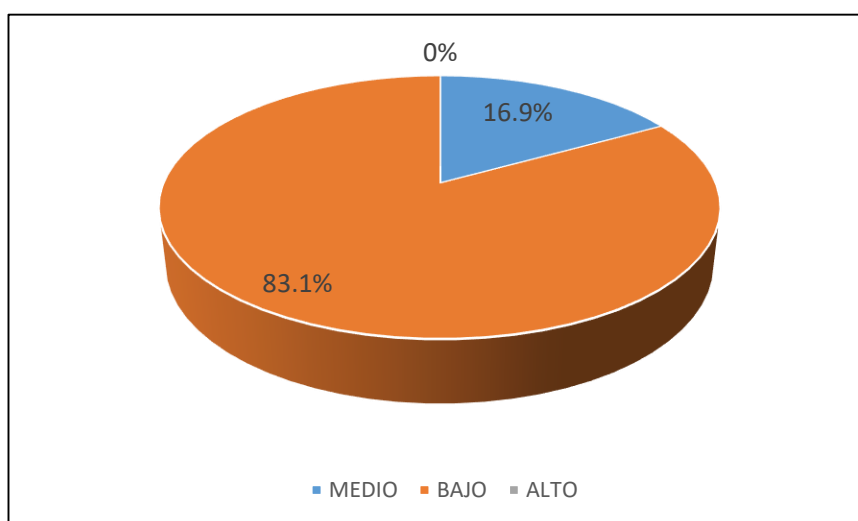


Figura 29. Resultados de la variable Bienestar Psicológico

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 41.

**Resultados de la variable Afrontamiento del estrés.**

La presente tabla muestra los resultados de la variable afrontamiento del estrés, al respecto 215 personas recluidas que equivalen al 98,2% están enmarcadas en un afrontamiento del estrés dependiendo de la circunstancia, de otro lado 4 reclusos que equivalen al 1,8% indican que tienen una forma frecuente de afrontar el estrés.

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Depende de la circunstancia	215	98,2
	Forma frecuente de afrontar el estrés	4	1,8
	Total	219	100,0

Fuente: SPSS

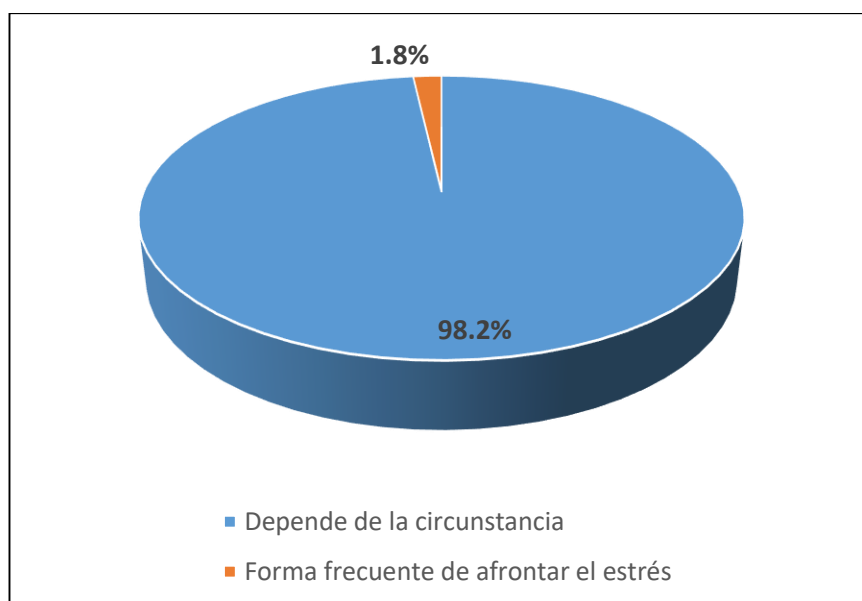


Figura 30. Resultados de la variable Afrontamiento del estrés

Fuente: Elaboración propia

Tabla 42.

**Tabla cruzada Bienestar Psicológico – Afrontamiento del Estrés.**

		BIENESTAR PSICOLÓGICO		
		MEDIO	BAJO	Total
AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS	Depende de la circunstancia	37	178	215
	Forma frecuente de afrontar el estrés	0	4	4
Total		37	182	219

Fuente: SPSS.

En relación al bienestar psicológico y el afrontamiento del estrés en reclusos de la provincia de Andahuaylas, se puede verificar que, de los 219 reclusos con afrontamiento del estrés que depende de la circunstancia, 37 personas tienen un bienestar psicológico medio y 178, reclusos presentan un bienestar psicológico bajo.

De otro lado se puede observar que de los 4 reclusos que afrontan de forma frecuente el estrés, también presentan un nivel de bienestar psicológico bajo.

Con estos resultados obtenidos podemos afirmar que existe relación entre ambas variables de estudio, pues según el grado de Bienestar Psicológico que reflejan los reclusos, mejor será el afrontamiento del estrés.

## Validación de Hipótesis general

Ha: Existe relación entre el bienestar psicológico y afrontamiento al estrés en internos del instituto penitenciario de la provincia de Andahuaylas - 2021.

H0: No existe relación entre el bienestar psicológico y afrontamiento al estrés en internos del instituto penitenciario de la provincia de Andahuaylas - 2021.

Tabla 43.

*Validación de hipótesis general.*

		BIENESTAR PSICOLÓGICO	AFRONTAMIENTO AL ESTRES	
Rho de Spearman	Coefficiente de correlación	1,000	,979**	
	Bienestar Psicológico	Sig. (bilateral)	,002	
	N	219	219	
	Afrontamiento al estrés	Coefficiente de correlación	,979**	1,000
	N	219	219	
	Sig. (bilateral)	,002	.	

\*\* La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Fuente: SPSS

Se puede observar en la tabla 43 la correlación entre la variable bienestar psicológico y afrontamiento al estrés, según la prueba no paramétrica de Rho de Spearman con un valor ( $,979$ ) y un nivel de significancia de ( $,002$ ), con lo cual se demuestra que existe una correlación positiva y muy significativa; por lo tanto, siendo el valor "p" menor a ( $,05$ ) se concluye que ambas variables correlacionan y se rechaza la hipótesis nula ( $H_0$ ) y se acepta la hipótesis general ( $H_a$ ).

Existe relación entre el bienestar psicológico y afrontamiento al estrés en internos del instituto penitenciario de la provincia de Andahuaylas - 2021.

## Contrastación Hipótesis específicas

H.E.1: Existe relación entre el bienestar psicológico y el estilo de afrontamiento enfocado al problema en internos del instituto penitenciario de la provincia de Andahuaylas – 2021

Ho: No existe relación entre el bienestar psicológico y el estilo de afrontamiento enfocado al problema en internos del instituto penitenciario de la provincia de Andahuaylas – 2021

Tabla 44.

*Validación de hipótesis específica 1.*

		BIENESTAR PSICOLÓGICO	ENFOCADOS AL PROBLEMA
		Coeficiente de correlación	1,000
			,791**
Rho de Spearman	BIENESTAR PSICOLÓGICO	Sig. (bilateral)	,018
		N	219
		Coeficiente de correlación	,791**
	ENFOCADOS AL PROBLEMA	Sig. (bilateral)	,018
		N	219

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Fuente: SPSS

La tabla 44 nos muestra los resultados de la prueba no paramétrica de Rho de Spearman, donde el nivel de correlación entre la variable Bienestar psicológico y la dimensión Enfocados al problema de la variable Afrontamiento del estrés, donde la correlación es de ( $,791$ ) y el nivel de significancia es de ( $,018$ ) lo que demuestra una correlación alta y significativa, puesto que el valor “p” es inferior a ( $,05$ ), por ende, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

Por lo tanto, existe relación entre el bienestar psicológico y el estilo de afrontamiento enfocado al problema en internos del instituto penitenciario de la provincia de Andahuaylas - 2021



H.E.2: Existe relación entre el bienestar psicológico y el estilo de afrontamiento enfocado en la emoción en internos del instituto penitenciario de la provincia de Andahuaylas – 2021

Ho: No existe relación entre el bienestar psicológico y el estilo de afrontamiento enfocado en la emoción en internos del instituto penitenciario de la provincia de Andahuaylas – 2021

Tabla 45.

*Validación de hipótesis específica 2.*

			BIENESTAR PSICOLÓGICO	ENFOCADOS A LA EMOCIÓN
Rho de Spearman	BIENESTAR PSICOLÓGICO	Coeficiente de correlación	1,000	,735**
		Sig. (bilateral)	.	,023
		N	219	219
	ENFOCADOS A LA EMOCIÓN	Coeficiente de correlación	,735**	1,000
		Sig. (bilateral)	,023	.
		N	219	219

\*\* La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Fuente: SPSS

Podemos observar en la tabla 45 nos muestra el nivel de correlación entre la variable Bienestar psicológico y la dimensión Enfocados a la emoción de la variable Afrontamiento del estrés, donde la correlación es de (,735) y el nivel de significancia es de (,023) lo que demuestra una correlación moderada y significativa, puesto que el valor “p” es inferior a (,05), por ende, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

Existe relación entre el bienestar psicológico y el estilo de afrontamiento enfocado en la emoción en internos del instituto penitenciario de la provincia de Andahuaylas – 2021

H.E.3: Existe relación entre el bienestar psicológico y otros estilos de afrontamiento en internos del instituto penitenciario de la provincia de Andahuaylas - 2021.

Ho: No existe relación entre el bienestar psicológico y otros estilos de afrontamiento en internos del instituto penitenciario de la provincia de Andahuaylas - 2021.

Tabla 46.

*Validación de hipótesis específica 3.*

			BIENESTAR PSICOLÓGICO	OTROS ESTILOS DE AFRONTAMIENT O
Rho de Spearman		Coefficiente de correlación	1,000	,959**
	BIENESTAR PSICOLÓGICO	Sig. (bilateral)	.	,003
		N	219	219
		Coefficiente de correlación	,959**	1,000
	OTROS ESTILOS DE AFRONTAMIENTO	Sig. (bilateral)	,003	.
		N	219	219

\*\* La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Fuente: SPSS

Podemos observar en la tabla 46 los resultados de la prueba no paramétrica de Rho de Spearman, el cual nos muestra el nivel de correlación entre la variable bienestar psicológico y la dimensión otros estilos de afrontamiento de la variable Afrontamiento del estrés, donde la correlación es de (,959) y el nivel de significancia es de (,003) lo que demuestra una correlación alta y significativa, puesto que el valor “p” es inferior a (,05), por ende, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

Por lo que podemos afirmar que, existe relación entre el bienestar psicológico y otros estilos de afrontamiento en internos del instituto penitenciario de la provincia de Andahuaylas - 2021.

## 6.2. Comparación resultados con marco teórico

Para cumplir con los objetivos de la presente investigación, se realizó el análisis de las variables bienestar psicológico y afrontamiento al estrés, con la intención de establecer la relación entre estas variables de estudio. Para ello se procederá explicar los hallazgos obtenidos entre ambas variables de estudio. Seguidamente, 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 obtenidos, hay un nivel alto de bienestar psicológico seguido de un bienestar psicológico moderado lo cual quiere decir que el interno según la propuesta de Ryff, asocia al bienestar como la cualidad en el cual el recluso del instituto penitenciario de la provincia de Andahuaylas está en la búsqueda en donde se adecue a su situación actual y el cumplimiento de su condena mediante el estilo de afrontamiento al estrés enfocado al problema, Estos resultados son contrastados con los siguientes hallazgos: Rubio (2019), en su estudio con internos del establecimiento penitenciario de Tarapoto encontró que estos poseen un bienestar psicológico alto. Llegando a concluir que existe una relación significativa entre estrategias de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico ( $r = .253^*$ ;  $p = .011$ ), en los internos por el delito contra el patrimonio del establecimiento penitenciario Tarapoto

León Reyes y Morales Valero (2019), en su investigación con internas en el centro de reclusión de Bucaramanga muestran que las mujeres internas se encuentran predominantemente en un nivel medio, lo cual se corroboran en dimensiones como Crecimiento personal, Autonomía, Propósito en la vida, Dominio del entorno y Auto aceptación, a diferencia de Relaciones Positivas siendo la única que puntuó un nivel bajo.

Lizárraga (2020), en su estudio con internos de un penal del Callo obtuvo un nivel alto, con respecto a los estilos de afrontamiento al estrés se concluyó 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.

Con respecto a los resultados descriptivos del afrontamiento al estrés en la presente investigación se obtuvo como resultado una media mayor en los estilos de afrontamiento enfocado en el problema, seguido de los estilos y enfocados en la emoción seguido de una menor frecuencia de otros estilos de afrontamiento. Estos resultados se contrastaron con la investigación desarrollada por Larrota, Sánchez & Sánchez (2016), quienes investigaron a los internos de un penal de Colombia en la cual presenta como resultado una predominancia al estilo afrontamiento enfocado al problema. Los autores mencionan que los internos muestran a ser autónomos, además del aprecio de consigo mismos permite al interno enfrentarse a las situaciones cotidianas a la que se encuentran expuestos durante el cumplimiento de su condena. Así mismo, Torres (2015). En su investigación realizada con internos de una cárcel de Ecuador en el cual se obtuvo como resultado que predomina el estilo de solución de problemas. La autora concluyo en que para los internos es importante contar con el apoyo emocional de la familia o amistades, poder pedir información o consejos, conversar con parientes, amigos o alguna autoridad de la institución para poder recibir orientación sobre su estado actual y recomendaciones referidas al mejor camino a seguir durante el periodo de reclusión.

Para Durand (2016), en su investigación realizada con internas de un penal en el Perú en la cual obtuvo como resultado un nivel medio en afrontamiento al estrés, la autora menciona que las internas reflejan tendencias a la estabilidad emocional. Así mismo, tienen la capacidad de poder evaluar y afrontar los desafíos de su vida en la condición en la que se encuentran generando resultados hacia la obtención del bienestar.

Como resultado de la revisión bibliográfica de los antecedentes internacionales y nacionales de la presente investigación se llegó a encontrar relaciones entre las variables de los objetivos propuestos. Se obtuvo como resultado que existe una relación de bienestar psicológico

alto, bienestar psicológico moderado y el estilo de afrontamiento al estrés enfocado en el problema. Es por ello que se puede mencionar que, a mayor bienestar psicológico mayor afrontamiento enfocado en el problema. Estos resultados se asemejan con el trabajo de Lizarraga (2020), que encontraron que las internas de un penal del Callo tienen una asociación entre el bienestar psicológico y el afrontamiento enfocado al problema.

Por otro lado, se halló una asociación alta entre el bienestar psicológico 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.

También podemos mencionar que los resultados obtenidos para responder el objetivo principal de la presente investigación indicando que existe una relación alta entre las principales variables en estudio. Es decir, que a mayor bienestar psicológico mayor afrontamiento al estrés, lo cual se puede interpretar que el interno del instituto penitencia de la provincia de Andahuaylas busca sus propias estrategias para afrontar diversas situaciones estresantes que se presentan día a día logrando mantener un bienestar psicológico adecuado.

Asimismo, para responder los objetivos específicos de la presente investigación se halló una asociación significativa entre el bienestar psicológico alto y estilos de afrontamiento al estrés enfocados al problema, este resultado nos indica que los internos realizan diferentes actividades que le sirve para distraer los pensamientos sobre el problema resultado de la situación actual en la que se encuentran. Estos coinciden con el estudio de Rubio (2019) y Lizarraga (2020) que refiere que el interno ante una situación problema concentra sus emociones para luego poder liberarlo,

además en eventos en que el recluso se da por vencido y no logra sus objetivos para seguir combatiendo al estrés.

Los resultados de este estudio coinciden con las investigaciones nacionales de Rubio (2019) y Lizarraga (2020), en donde estos autores mencionan que los internos utilizan estrategias de afrontamiento que crean conveniente y necesarios para poder sobrellevar la situación y condiciones a la que se encuentran sometidos. Puesto que, esta acción le permite al recluso tener un buen bienestar psicológico relativamente alto.

Es importante mencionar que, algunas de las limitaciones que se presentaron en el desarrollo de la presente investigación están referidas a los antecedentes, ya que son pocas los antecedentes empíricos en las que se asocian ambas variables que son materia de estudio en esta investigación. Así como también, con respecto al acceso para la aplicación de los instrumentos de recolección de datos 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 219 personas y que los instrumentos utilizados cuentan con validez y confiabilidad.

## **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

### **Conclusiones**

1. Los hallazgos obtenidos en la presente investigación indican que existe una correlación positiva entre el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento al estrés, en internos del instituto penitenciario de la provincia de Andahuaylas - 2021.

2. El bienestar psicológico respecto al afrontamiento enfocado en el problema presenta una correlación positiva y muy significativa. Por lo tanto, se puede concluir en que a mayor bienestar psicológico mayor afrontamiento enfocado al problema en internos del instituto penitenciario de la provincia de Andahuaylas.

3. El bienestar psicológico respecto al afrontamiento enfocado en la emoción tiene una correlación moderada y significativa. Por lo tanto, se puede concluir en que a mayor bienestar psicológico mayor afrontamiento enfocado en la emoción en los reclusos del instituto penitenciario de la provincia de Andahuaylas.

4. El bienestar psicológico respecto a otros estilos de afrontamiento demuestra una correlación alta y significativa. Por lo tanto, se puede concluir en que a mayor bienestar psicológico mayor afrontamiento mediante otros estilos en los reclusos del instituto penitenciario de la provincia de Andahuaylas.

5. Los resultados de la variable bienestar psicológico indican que; 37 personas recluidas que equivalen al 16,9% presentan un bienestar

psicológico medio, en tanto que 182 reclusos que representan al 83,1% presentan un bienestar psicológico bajo.

6. Los resultados de la variable afrontamiento del estrés indican que, 215 personas reclusas que equivalen al 98,2% están enmarcadas en un afrontamiento del estrés dependiendo de la circunstancia, por otro lado 4 reclusos que equivalen al 1,8% indican que tienen una forma frecuente de afrontar el estrés.

## **Recomendaciones**

- A través de los resultados obtenidos mediante esta investigación se recomienda a los profesionales de la institución penitenciaria donde se aplicó las encuestas que realicen talleres, programas, charlas con las variables de estudio con todos los internos para fomentar una adecuada salud mental.
- Se recomienda la contratación inmediata de un profesional de la salud mental en el instituto penitenciario de la provincia Andahuaylas, ya que no cuentan con un personal en ese campo.
- Se recomienda la visita de los trabajadores sociales con permanencia por ser necesaria su intervención profesional con los internos.
- Se recomienda realizar otros estudios relacionados a los objetivos de la presente investigación, buscando la comparación en otros centros penitenciarios.
- Se sugiere la realización de estudios usando otro tipo de variables que este dirigida a la salud mental de los internos.



## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ato, M., López, J., & Benavente, A. (2013). *Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología*. Murcia - España: Universidad de Murcia.
- Ávila, N. &. (2015). *Bienestar psicológico y salud general en internos con ingreso resiente a prisión, de una institución penitenciaria de mediana seguridad de la ciudad de Tunja*. Tunja: Institución penitenciaria de mediana seguridad de la ciudad de Tunja.
- Barros, R. (2007). *Estrés y depresión*. Lima - Peru: Grupo Salud y Vida.
- Benites Polo, L. J. (2020). *afrentamiento al estrés y bienestar psicológico en reclusas de un establecimiento penitenciario de Trujillo*. Trujillo: Universidad Privada del Norte.
- Bradburn, N. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine.
- Briceño donn, m. (2006). *mujeres y prisión en colombia: análisis desde una perspectiva de derechos humanos y género* . Bogotá: unifem.
- Cabrera cabrera, j. g. (2019). *calidad del sueño según escala de somnolencia de epworth como factor asociado a la calidad de vida en médicos residentes*. Trujillo: universidad privada antenor orrego.
- Cano, A. (2002). *La naturaleza del Estré*. Madrid: SEAS.
- Cantera Herrero, F. J. (2017). *BIENESTAR PSICOLÓGICO: Aportaciones prácticas de la*. Madrid: Grupo Blc.
- Carver , C., & Scheier, M. (1989). *Assessing Coping Strategies: A theoretically based approach*. Journal of Personality and Social Psychology.
- Carver, C. S. (2 de 11 de 2021). *Assessing coping strategies: A theoretically based approach*. Obtenido de Journal of Personality and Social .
- Castillo Quispe, M. A. (2018). *Relación entre el clima social laboral, afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en el personal de tratamiento del Establecimiento Penitenciario de Lurigancho* . Lima - Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
- Casullo, M., & Fernández Liporace, M. (2001). *Estrategias de afrontamiento en estudiantes adolescentes*. Investigaciones en Psicología.

- Centro Psicologico. (2 de 11 de 2021). *Centro Psicologico Consuelo Tomas*. Obtenido de <https://tratamientospsicologicos.es/crecimiento-personal/>
- Chamberlain, K. (1988). *El bienestar subjetivo*. Escritos de psicología.
- Champi Quispe, S., & mancha huayhuani, I. (2015). *satjsfaccion con la vida y estilos de afrontamiento en internos del establecimiento penitenciario de Huancavelica · 2015*. Huancavelica: Niversidad Nacional de Huancavelica .
- Chico, A. C. (2012). *Factores que influyen en el bienestar psicológico de pacientes con artritis reumatoide*. Obtenido de Revista Cubana de Medicina, : <http://scielo.sld.cu/pdf/med/v51n1/med06112.pdf>
- Collas, D. &. (2019). *Estrategias de afrontamiento ante el estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de una institución privada de Lima Este*. Lima Este: Universidad Peruana Unión.
- Corral, V. (2012). *Sustentabilidad y psicología positiva*. Sonora - México: Hermosillo.
- Defensoria del pueblo. (2 de 11 de 2021). *Defensoria del pueblo*. Obtenido de <https://www.defensoria.gob.pe/>
- Del Solar, Y. (2018). *Bienestar y Afrontamiento en Internas de un Penal de Lima Metropolitana*. Lima - Perú: Pontificia Universidad Católica del Perú.
- 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*. Tarapoto - Peru: Universidad Peruana Unión, Tarapoto.
- Duran, M. M. (2010). *Bienestar psicológico: el estrés y la calidad de vida en el contexto laboral*. costa rica: universidad estatal a distancia, Costa Rica.
- Durand, S. (2016). *Estrategias de afrontamiento en mujeres privadas de su libertad en el establecimiento de penitenciario "Potracancha" – Huánuco*. Huánuco - Peru: Universidad de Huánuco.
- Fernandez Martinez, M. E. (2009). *Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia en estudiantes de enfermería: su asociación con salud psicológica y estabilidad emocional* . Leon: Universidad de León.

- Frydenberg, E., & Lewis, R. (2000). *Escala de afrontamiento para adolescentes*. PSEA S.A.S.
- INPE. (05 de Noviembre de 2021). *Portal de Transparencia*. Obtenido de gob.pe | Portal de Transparencia: [https://www.transparencia.gob.pe/reportes\\_directos/pep\\_transparencia\\_acceso\\_informacion.aspx?id\\_entidad=182&id\\_tema=49&cod\\_rueep=0&ver=#.YYbap2DMJPY](https://www.transparencia.gob.pe/reportes_directos/pep_transparencia_acceso_informacion.aspx?id_entidad=182&id_tema=49&cod_rueep=0&ver=#.YYbap2DMJPY)
- Instituto Nacional Penitenciario. (01 de 11 de 2021). *plataforma digital unica del estado peruano - instituto nacional penitenciario*. obtenido de <https://siep.inpe.gob.pe/form/reporte>
- Khoshlessan, R., & El-Houbi, A. (2015). *An Exploratory Study on International Students' Study Anxiety*. Lamar: International Research and Review.
- Larrota, R., Sanchez Rojas, L., & Sanchez, J. (2016). *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.
- Lazarus, R. (2000). *Estrés y Emoción Manejo e implicaciones en nuestra salud*. Bilbao: Desclée e Brower.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- Leon Reyes, S. K., & Morales Valero, M. C. (2019). *Bienestar psicológico de las mujeres internas en el centro de reclusión de Bucaramanga*. Bucaramanga - Santander: Universidad Autónoma de Bucaramanga.
- Lizarraga Carrasco. (2020). *bienestar psicológico y afrontamiento al estrés en internos de un penal del callao*. lima – Perú: universidad san martin de porres.
- Mallorca. (2 de 11 de 2021). *Mallorca*. Obtenido de <https://www.mallorca.eu/bienestar-psicologico-salud/>
- Marcela Beleño, L. (2019). *violencia intrafamiliar desde la mujer: un estudio de caso en la reclusión de mujeres de Bucaramanga*. Floridablanca: Universidad Autónoma de Bucaramanga .

- Mercado, D. (2014). *Razones para vivir y afrontamiento en mujeres privadas de su libertad*. Lima: Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Ministerio de Justicia y derechos humanos. (01 de 11 de 2021). *plataforma digital unica del estado peruano - ministerio de justicia y derechos humanos*. obtenido de plataforma digital unica del estado Peruano - ministerio de justicia y derechos humanos:
- Naranjo , M. (2009). *Enfoques conductistas, cognitivos y racional emotivos*. San Jose: Universidad de Costa Rica.
- Naranjo, M. (2004). *Enfoques conductistas, cognitivos y racional emotivos*. San: Universidad de Costa Rica.
- Nuñez, A. T. (2010). *Calidad de vida, salud y factores psicológicos asociados. Hacia la promoción de la salud*.
- Oramas, A., Santana, A., & Vergara, A. (2006). El bienestar psicológico, un indicador positivo de la salud mental. *Revista Cubana de Salud y Trabajo*, 34-39.
- Ospina Stepanian, A. (2016). *síntomas, niveles de estrés y estrategias de afrontamiento en una muestra de estudiantes masculinos y femeninos de una institución de educación superior militar*. Bogotá: Universidad Católica de Colombia.
- Páez, B. (2017). *Bienestar social, bienestar psicológico y fatalismo en jóvenes pertenecientes a pandillas radicados en la ciudad de Barranquilla*.  
<http://manglar.uninorte.edu.co/bitstream/handle/10584/8375/134311.pdf?sequence=1&isAllowed=y>: Universidad del Norte División de Humanidades y Ciencias Sociales, Barranquilla, Colombia.
- Perez Bocanegra, L. E. (2018). *Relación entre Razones para Vivir y Bienestar Psicológico en los reclusos del Penal Huacariz de Cajamarca*. Cajamarca - Peru: Universidad Cesar Vallejo.
- Psicogente. (04 de 11 de 2021). *Psicogente*. Obtenido de <http://revistas.unisimon.edu.co/index.php/psicogente/article/view/3082>
- Rambal, M. M. (2014). *Study on coping strategies and subjective, psychological and social well-being in women inmates in a detention center female Colombian Caribbean*. Colombia: Criminality Magazine.

- Rangel, V. &. (2010). *El estudio del bienestar psicológico subjetivo. Una breve revisión teórica*. Obtenido de El estudio del bienestar psicológico subjetivo. Una breve revisión teórica:
- Rogers, C. (1961). *El proceso de convertirse en persona*. Buenos Aires: Universidad de Sevilla.
- Rubio, M. (2019). *Estrategias de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en internos por el delito contra el patrimonio del establecimiento penitenciario de Tarapoto*. Tarapoto - Perú: Universidad César Vallejo.
- Ruiz, C. (2007). visibilidad y formación en investigación. estrategias para el desarrollo de competencias investigativas. *revista studiositas*.
- Ryff, C. (1989). *Journal of Personality and Social Psychology*. Obtenido de Journal of Personality and Social Psychology:
- Salvador, D. (2016). *Bienestar psicológico y habilidades sociales en alumnos de primer grado de nivel secundario de una institución educativa particular de Trujillo*. Tujillo - Peru: Universidad Privada Antenor Orrego.
- Sanchez Mejia, A. L., Rodriguez Cely, L., Fondevila, G., & Morad Acero, J. (2018). *Mujeres Y Prisión En Colombia: Desafíos para la política criminal desde un enfoque de genero*. Bogota - Colombia: Javegraf.
- Sánchez, & Cánovas, J. (1998). *Manual Escala de Bienestar Psicológico*. Madrid: TEA Ediciones, S.A.
- Scielo. (2 de 11 de 2021). *Revista Cubana de Medicina General Integral*. Obtenido de <http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864>.
- Significados. (3 de 11 de 2021). *SignificadosSignificados*. Obtenido de <https://www.significados.com/autonomia/>
- Silvia Guadalupe, D. C. (2016). *Estrategias de afrontamiento en mujeres privadas de su libertad en el establecimiento de penitenciario "Potracancho" - Huánuco 2015*. Huanuco: Universidad De Huanuco.
- Torres Pozo, M. P. (2015). *Estudio correlacional entre el tipo de personalidad y el estilo de afrontamiento de personas adultas en conflicto con la ley según el género por el delito de sentencia más alta de tenencia ilegal de sustancias estupefacientes y psicotrópicas*. Loja – Ecuador: Universidad del Azuay.

- 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* - Ecuador: <http://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/4957>.
- Urbano Reaño, e. y. (2019). *estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en adolescentes de la escuela de líderes escolares de lima norte – 2017*. Lima: Universidad Peruana Cayetano Heredia.
- Vásquez, Z. (2017). *Prácticas religiosas y bienestar psicológico en internos de un penal de Chiclayo*. Chiclayo - Perú: Universidad Señor de Sipán.
- Yrigoyen, G. (1 de 11 de 2021). *Reformas del sistema penitenciario*. Obtenido de Portal de opinión y análisis. Ministerios de Justicia y Derechos Humanos: <https://www.minjus.gob.pe/blog/opinion-y-analisis/reforma-del-sistema-penitenciario/>

## **ANEXO**

## Anexo 1. Matriz de consistencia

Título: Bienestar psicológico y afrontamiento al estrés en internos del instituto penitenciario de la provincia de Andahuaylas – 2021

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DISEÑO METODOLÓGICO
<p><b>PROBLEMA GENERAL:</b> ¿Cuál es la relación entre el bienestar psicológico y afrontamiento al estrés en internos del instituto penitenciario de la provincia de Andahuaylas - 2021?</p> <p><b>PROBLEMAS ESPECÍFICOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cuál es la relación entre el bienestar psicológico y el estilo de afrontamiento enfocado al problema en internos del instituto penitenciario de la provincia de Andahuaylas – 2021?</li> <li>• ¿Cuál es la relación que existe entre bienestar psicológico y el estilo de afrontamiento enfocado en la emoción en internos del instituto penitenciario de la provincia de Andahuaylas – 2021?</li> <li>• ¿Cuál es la relación que existe el entre bienestar psicológico y otros estilos de afrontamiento en internos del instituto penitenciario de la provincia de Andahuaylas – 2021?</li> </ul>	<p><b>OBJETIVO GENERAL:</b> Determinar la relación entre el bienestar psicológico y afrontamiento al estrés en internos del instituto penitenciario de la provincia de Andahuaylas - 2021.</p> <p><b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Establecer la relación entre el bienestar psicológico y el estilo de afrontamiento enfocado al problema en internos del instituto penitenciario de la provincia de Andahuaylas - 2021.</li> <li>• Establecer la relación que existe entre bienestar psicológico y el estilo de afrontamiento enfocado en la emoción en internos del instituto penitenciario de la provincia de Andahuaylas – 2021.</li> <li>• Establecer la relación que existe el entre bienestar psicológico y otros estilos de afrontamiento en internos del instituto penitenciario de la provincia de Andahuaylas - 2021.</li> </ul>	<p><b>HIPÓTESIS GENERAL</b> Ha: Existe relación entre el bienestar psicológico y afrontamiento al estrés en internos del instituto penitenciario de la provincia de Andahuaylas - 2021. H0: No existe relación entre el bienestar psicológico y afrontamiento al estrés en internos del instituto penitenciario de la provincia de Andahuaylas - 2021.</p> <p><b>HIPÓTESIS ESPECÍFICAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Existe relación entre el bienestar psicológico y el estilo de afrontamiento enfocado al problema en internos del instituto penitenciario de la provincia de Andahuaylas - 2021.</li> <li>• Existe relación entre el bienestar psicológico y el estilo de afrontamiento enfocado en la emoción en internos del instituto penitenciario de la provincia de Andahuaylas - 2021.</li> <li>• Existe relación entre el bienestar psicológico y otros estilos de afrontamiento en internos del instituto penitenciario de la provincia de Andahuaylas - 2021.</li> </ul>	<p>Variable 1: Bienestar Psicológico</p> <p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Autoaceptación</li> <li>• Dominio del entorno</li> <li>• Relaciones positivas</li> <li>• Crecimiento personal</li> <li>• Autonomía</li> <li>• Propósito en la vida</li> </ul> <p>Variable 2: Afrontamiento al estrés</p> <p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estilos de afrontamiento enfocados en el problema</li> <li>• Estilos de afrontamiento enfocado en la emoción</li> <li>• Otros estilos de afrontamiento.</li> </ul>	<p><b>1. Tipo de Investigación:</b> Descriptivo correlacional</p> <p><b>2. Diseño de Investigación:</b> No experimental</p> <p><b>3. Población en estudio:</b> 467 varones 38 mujeres</p> <p><b>4. Tamaño de la muestra:</b> 219 internos entre varones y mujeres.</p> <p><b>5. Técnica de recolección de datos:</b> Encuesta.</p> <p><b>6. Instrumentos de recolección de datos:</b> Cuestionario.</p>



## Anexo 2: Operacionalización de la variable 1

variable	tipo de variable	definición conceptual	definición operacional	dimensiones	Indicadores	N° de ítems	valor final	critérios para asignar valores
bienestar psicológico	independiente	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.	autoaceptación	1. cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.	06	1: totalmente desacuerdo 2: en desacuerdo 3: medianamente en desacuerdo 4: medianamente de acuerdo 5. de acuerdo 6. totalmente de acuerdo.	Los valores fueron asignados para identificar la opinión del participante en función a las dimensiones.
					7. en general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.			
					13. si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría.			
					19. me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.			
					25. en muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida.			
					31. en su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.			
				dominio del entorno	5. me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.	06	1: totalmente desacuerdo 2: en desacuerdo 3: medianamente en desacuerdo 4: medianamente de acuerdo 5. de acuerdo 6. totalmente de acuerdo.	los valores fueron asignados para identificar la opinión del participante en función a las dimensiones.
					11. he sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.			
					16. en general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.			
					22. las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.			
					28. soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria.			
					39. si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla.			
				relaciones positivas	2. a menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.	06	1: totalmente desacuerdo 2: en desacuerdo 3: medianamente en desacuerdo 4: medianamente de acuerdo 5. de acuerdo 6. totalmente de acuerdo.	los valores fueron asignados para identificar la opinión del participante en función a las dimensiones.
					8. no tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.			
					14. siento que mis amistades me aportan muchas cosas.			
					20. me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo.			
					26. no he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.			
					32. sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.			
				crecimiento personal	24. en general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.	07	1: totalmente desacuerdo	los valores fueron asignados para

				<p>30. hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida.</p> <p>34. no quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está.</p> <p>35. pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo.</p> <p>36. cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona.</p> <p>37. tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.</p> <p>38. para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.</p>	<p>2: en desacuerdo 3: medianamente en desacuerdo 4: medianamente de acuerdo 5. de acuerdo 6. totalmente de acuerdo.</p>	<p>identificar la opinión del participante en función a las dimensiones.</p>
			Autonomía	<p>3. no tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.</p> <p>4. me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.</p> <p>9. tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.</p> <p>10. me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes.</p> <p>15. tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.</p> <p>21. tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.</p> <p>27. es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.</p> <p>33. a menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo.</p>	<p>08</p> <p>1: totalmente desacuerdo 2: en desacuerdo 3: medianamente en desacuerdo 4: medianamente de acuerdo 5. de acuerdo 6. totalmente de acuerdo.</p>	<p>los valores fueron asignados para identificar la opinión del participante en función a las dimensiones.</p>
			propósito en la vida	<p>6. disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.</p>	<p>06</p> <p>1: totalmente desacuerdo 2: en desacuerdo 3: medianamente en desacuerdo 4: medianamente de acuerdo 5. de acuerdo 6. totalmente de acuerdo.</p>	<p>los valores fueron asignados para identificar la opinión del participante en función a las dimensiones.</p>

### Anexo 3: Operacionalización de la variable 2

VARIABLE	TIPO DE VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	N° DE ITEMS	VALOR FINAL	CRITERIOS PARA ASIGNAR VALORES
Afrontamiento al estrés	Independiente	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	1. Ejecuto acciones adicionales para deshacerme del problema 14. concentro mis esfuerzos para hacer algo sobre el problema 27. hago paso a paso lo que tiene que hacerse. 40. actuó directamente para controlar el problema. 2. elaboro un plan de acción para deshacerme del problema. 15 elaboro un plan de acción. 28. me pongo a pensar más en los pasos a seguir para solucionar el problema. 41. pienso en la mejor manera de controlar el problema. 3. dejo de lado otras actividades para concentrarme en el problema. 16. me dedico a enfrentar el problema, y si es necesario dejo de lado otras actividades. 29. me alejo de otras actividades para concentrarme en el problema. 42. trato que otras cosas no interfieran en los esfuerzos que pongo para enfrentar el problema 4. Me esfuerzo esperando el momento apropiado para enfrentar el problema. 17. me mantengo alejado del problema sin hacer nada, hasta que la situación lo permita. 30. me aseguro de no crear problemas peores por actuar muy pronto. 43. me abstengo de hacer algo demasiado pronto. Pregunto a personas que han tenido experiencias similares sobre lo que hicieron. 5. Pregunto a personas que han tenido experiencias similares sobre lo que hicieron. 18. trato de obtener el consejo de otros para saber qué hacer con el problema.	20	SI – NO	Los valores fueron asignados para identificar la opinión del participante en función a las dimensiones

					31. hablo con alguien para averiguar más sobre el problema.			
					44. hablo con alguien que podría ser algo concreto sobre el problema.			
				Estilos de afrontamiento centrados en la emoción.	6. hablo con alguien sobre mis sentimientos	20	SI – NO	Los valores fueron asignados para identificar la opinión del participante en función a las dimensiones
					19. busco el apoyo emocional de amigos o familiares.			
					32. converso con alguien sobre lo que me está sucediendo.			
					45. busco la simpatía y la comprensión de alguien.			
					7. busco algo bueno de lo que está pasando.			
					20. trato de ver el problema de forma positiva.			
					33. aprendo algo de la experiencia.			
					46. trato de desarrollarme como una persona a consecuencias de la experiencia.			
					9. busco la ayuda de Dios.			
					22. deposito mi confianza en Dios.			
					35. trato de encontrar consuelo en mi religión.			
					48. rezo más de lo usual.			
					10. emocionalmente me perturbo y libero mis emociones.			
					23. libero mis emociones.			
					36. siento mucha perturbación emocional y expreso esos sentimientos a otros.			
					49. me perturbo emocionalmente y estoy atento al problema.			
					8. aprendo a convivir con el problema.			
				21. acepto que le problema ha ocurrido y no podrá ser cambiado.				
				34. me acostumbro a la idea de que le problema ya ha sucedido.				
				47. acepto que le problema ha sucedido				
			Otros estilos de afrontamiento	11. me niego a aceptar que el problema ha ocurrido.	12	SI – NO	Los valores fueron asignados para identificar la opinión del participante en función a las dimensiones	
								24. actuó como si el problema no hubiera sucedido realmente.
								37. me comporto como si no hubiese ocurrido el problema.
								50. me digo a mí mismo: "esto no es real"
								12. dejé de lado mis metas
								25. dejo de perseguir mis metas.
				38. acepto que puedo enfrentar al problema y lo dejo de lado.				
				51 disminuyo los esfuerzos que pongo para solucionar el problema.				

					13. me dedico a trabajar o realizar otras actividades para alejar el problema de mi mente			
					26. voy al cine o miro TV, para pensar menos en el problema.			
					39. sueño despierto con otras cosas que no se relacionen al problema.			
					52. duermo más de lo usual.			

## FICHA TECNICA DE BIENESTAR PSICOLOGICO

<b>NOMBRE</b>	: Escala de bienestar psicológico de Ryff
<b>AUTORA</b>	: Carol Ryff
<b>AÑO</b>	: 1995
<b>PROCEDENCIA</b>	: Estados unidos
<b>OBJETIVO</b>	: Evalúa el desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal
<b>ESCALAS</b>	: Dominio del entorno, crecimiento personal. Propósito de vida, autonomía, autoaceptación, relaciones positivas.
<b>ADAPTACION</b>	: Dirk Van Dierendonck (2006)
<b>TRADUCCION AL ESPAÑOL</b>	: Bernardo Moreno Jiménez.
<b>TIPO DE APLICACIÓN</b>	: Individual y colectiva
<b>RANGO DE APLICACIÓN</b>	: 39 distribuidos en 6 dimensiones
<b>MATERIALES</b>	: Cuestionario con ítems y plantilla de corrección.
<b>CALIFICACION</b>	: De 1 a 4 puntos por cada respuesta

## ESCALA DE BIENESTAR PSICOLOGICO

Edad: .....Sexo: .....Fecha: .....

Para cada una de las afirmaciones siguientes, marca en la escala con una cruz el número que te parece más adecuado para describirte. El número 1 indica que estas totalmente en desacuerdo con lo que plantea la afirmación y el número 6 que estas totalmente de acuerdo con lo planteado.

### Puntuaciones:

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

Nº	items	1	2	3	4	5	6
1	Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.						
2	A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.						
3	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.						
4	Me preocupa como otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.						
5	Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.						
6	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.						
7	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.						
8	No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.						
9	Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.						
10	Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes.						
11	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.						
12	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.						
13	Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría.						
14	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.						
15	Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.						
16	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.						
17	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.						

18	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.							
19	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.							
20	Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo.							
21	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.							
22	Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.							
23	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.							
24	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.							
25	En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida.							
26	No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.							
27	Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.							
28	Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria.							
29	No tengo claro que es lo que intento conseguir en la vida.							
30	Hace mucho tiempo que deje de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida.							
31	En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.							
32	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.							
33	A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo.							
34	No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como esta.							
35	Penso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo.							
36	Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona.							
37	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.							
38	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.							
39	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla.							



## FICHA TÉCNICA DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS (COPE)

<b>Nombre:</b>	Cuestionario de modos de afrontamiento al estrés (COPE)
<b>Autor:</b>	Carver, et. AL
<b>Año:</b>	1989
<b>Procedencia:</b>	Estados Unidos
<b>Estilos:</b> de afrontamiento	Enfocados en el problema, en la emoción y en otros estilos
<b>Adaptación:</b> en Lima)	Casuso (1996; en Chau en 1998 en población universitaria
<b>Traducción al español:</b>	Salazar C. Víctor (1993) UOPCH
<b>Tipo de aplicación:</b>	Individual
<b>Total de ítems:</b>	52 distribuidos en 13 áreas
<b>Rango de aplicación:</b>	de 16 a mas
<b>Materiales:</b>	cuestionario con 52 ítems y plantillas de corrección
<b>Calificación:</b>	de 1 a 4 puntos por cada respuesta

## CUESTIONARIO DE MODOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS

### Instrucciones

Nuestro interés es conocer como 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:

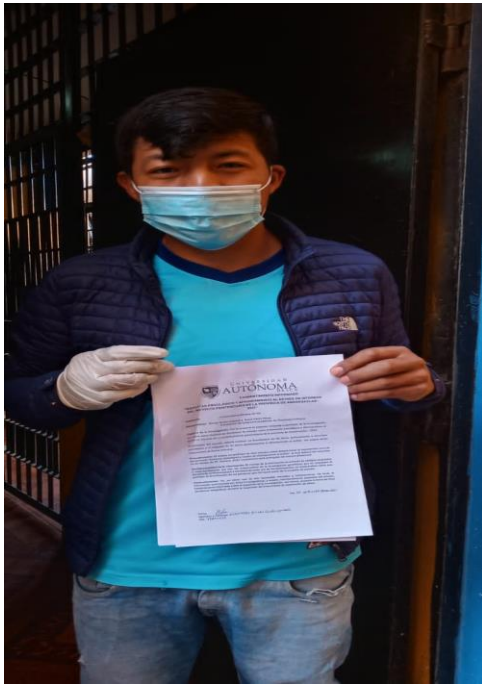
NUNCA (NO)

SIEMPRE (SI)

	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.		

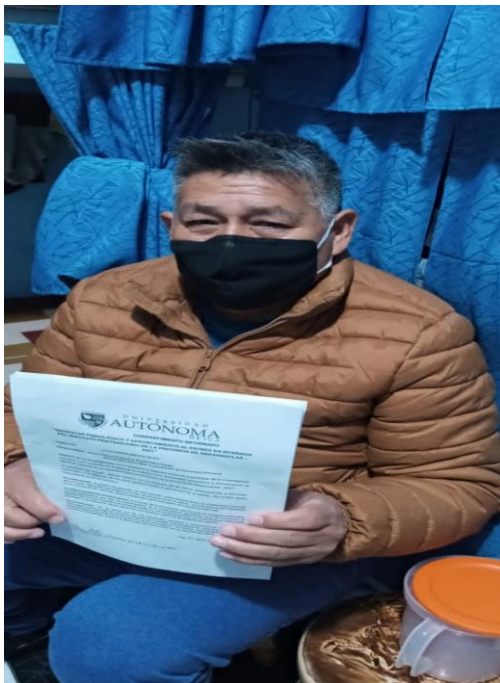
23	Libero mis emociones.		
24	Actúo como si el problema no hubiera sucedido realmente.		
25	Dejo de perseguir mis metas.		
26	Voy al cine o miro TV, para pensar menos en el problema.		
27	Hago paso a paso lo que tiene que hacerse.		
28	Me pongo a pensar más en los pasos a seguir para solucionar el problema.		
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.		
<b>Nº</b>	<b>QUÉ COSAS HACE O SIENTE CON MÁS FRECUENCIA...</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>
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.		

#### Anexo 4. Panel fotográfico



*Figura 31.* Llenado de datos y firma para el consentimiento informado

Fuente: Elaboración propia



*Figura 32.* Llenado de datos y firma para el consentimiento informado

Fuente: Elaboración propia





*Figura 33.* Instrucción para la aplicación de los cuestionarios a los internos varones

Fuente: Elaboración propia



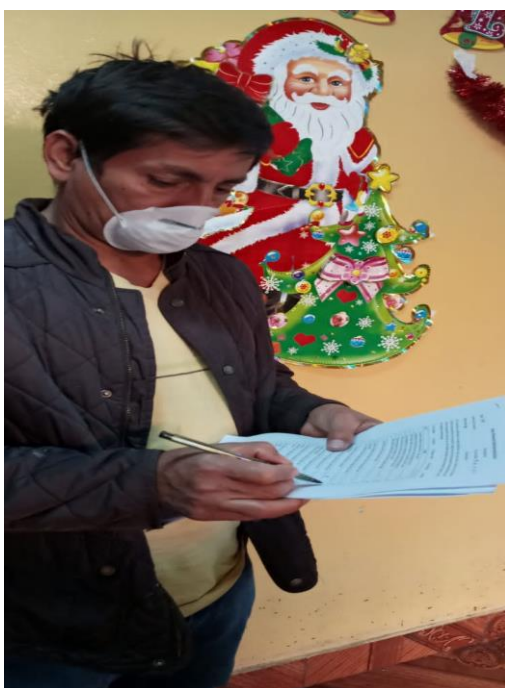
*Figura 34.* Llenado de los cuestionarios

Fuente: Elaboración propia



*Figura 35.* Llenado del cuestionario de Afrontamiento al estrés

Fuente: Elaboración propia



*Figura 36.* Llenado del cuestionario de Afrontamiento al estrés

Fuente: Elaboración propia



*Figura 37.* Llenado del cuestionario de Bienestar Psicológico

Fuente: Elaboración propia



*Figura 38.* Llenado del cuestionario de Bienestar Psicológico

Fuente: Elaboración propia





*Figura 39.* Instrucción para la aplicación de los cuestionarios a las internas mujeres

Fuente: Elaboración propia



*Figura 40.* Aplicación de las encuestas de bienestar psicológico y afrontamiento al estrés

Fuente: elaboración propia



# Anexo 5: Base de datos

The screenshot shows an Excel spreadsheet with a grid of data. The columns are organized into two main sections: 'BIENESTAR PSICOLÓGICO' and 'AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS'. The 'BIENESTAR PSICOLÓGICO' section includes sub-columns for 'Autopercepción', 'Dominio del entorno', 'Relaciones positivas', 'Crecimiento personal', 'Autonomía', and 'Propósito en la vida'. The 'AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS' section includes sub-columns for 'Estrategias de afrontamiento', 'La supresión de la emoción', 'La evitación de la emoción', 'La búsqueda de apoyo', 'La búsqueda de ayuda', 'La reinterpretación de la emoción', 'La aceptación de la emoción', 'La aceptación de la religión', 'Análisis de la emoción', 'Negación', 'Conductas inadecuadas', and 'Distorsión'. The rows are numbered 1 to 44, representing individual respondents. The data cells contain numerical values representing scores for each indicator.

Figura 41. Organización de información de respuesta de cuestionarios en función a los indicadores dimensiones en excel.

Fuente: Elaboración propia.

The screenshot shows a summary table in Excel. The table is organized into several columns: 'RESUMEN DE SUMATORIAS' (Autopercepción, Dominio del entorno, Relaciones positivas, Crecimiento personal, Autonomía, Propósito en la vida), 'NIVELES DE BP SEGÚN GUIA' (1. ALTO, 2. MEDIO, 3. BAJO), and 'GRADO DE BP'. The table contains numerical data for each row, representing the scores for each indicator and the resulting level of psychological well-being. To the right of the table, there is a section titled 'REVISAR RECORTE DE HOJA 1' which includes a legend for 'GRADO DE BIENESTAR PSICOLÓGICO' with three levels: '1. ALTO', '2. MEDIO', and '3. BAJO', each with a corresponding score range and a 'Puntaje Máximo Total: 288 puntos'.

Figura 42. Organización de información de la variable de bienestar psicológico en excel.

Fuente: Elaboración propia.

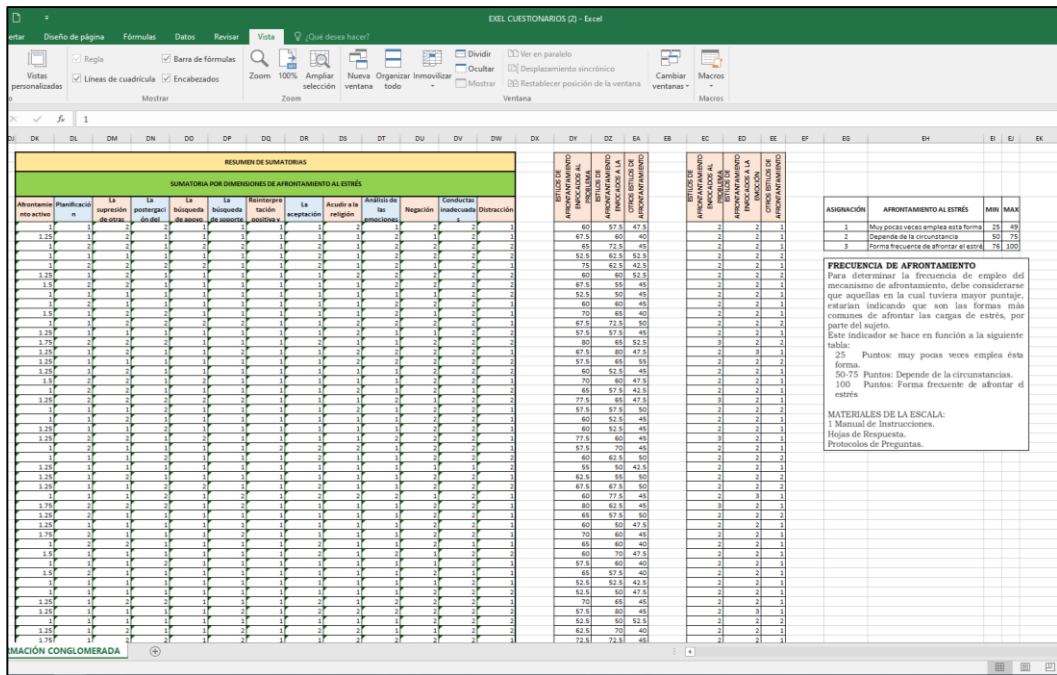


Figura 43. Organización de información de la variable de afrontamiento al estrés en excel.

Fuente: Elaboración propia.

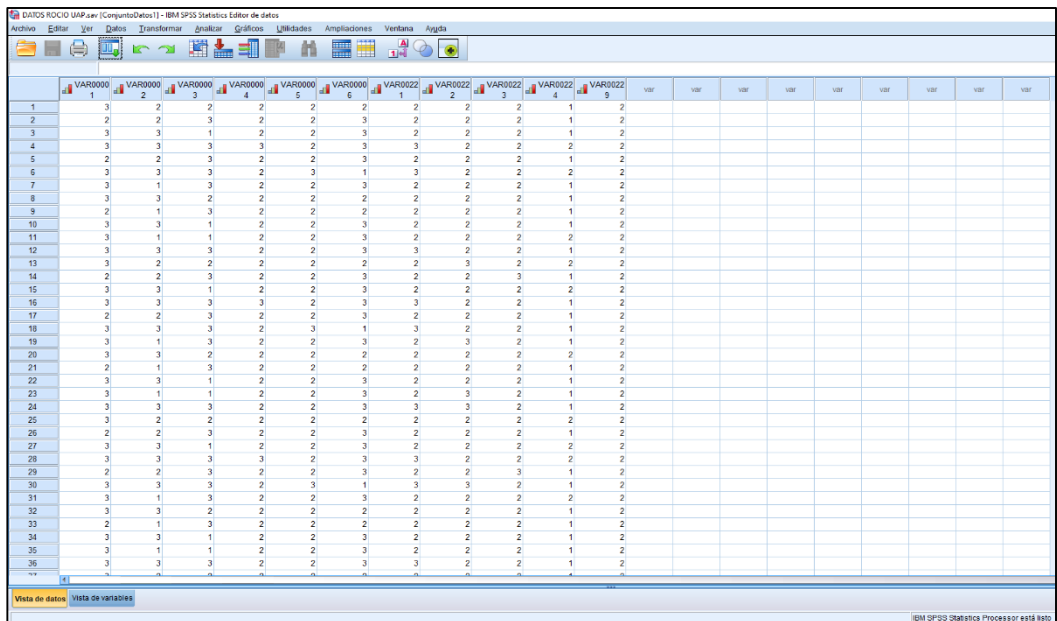


Figura 44. Llenado de información del excel al software SPSS

Fuente: SPSS.

	Nombre	Tipo	Anchura	Decimales	Etiqueta	Valores	Perdidos	Columnas	Alineación	Medida	Rol
1	VAR00001	Numérico	8	0	Autoceptación	{1, Alto}...	Ninguno	8	Derecha	Ordinal	Entrada
2	VAR00002	Numérico	8	0	Dominio del entorno	{1, Alto}...	Ninguno	8	Derecha	Ordinal	Entrada
3	VAR00003	Numérico	8	0	Relaciones positivas	{1, Alto}...	Ninguno	8	Derecha	Ordinal	Entrada
4	VAR00004	Numérico	8	0	Crecimiento personal	{1, Alto}...	Ninguno	8	Derecha	Ordinal	Entrada
5	VAR00005	Numérico	8	0	Autonomía	{1, Alto}...	Ninguno	8	Derecha	Ordinal	Entrada
6	VAR00006	Numérico	8	0	Propósito en la vida	{1, Alto}...	Ninguno	8	Derecha	Ordinal	Entrada
7	VAR00221	Numérico	8	0	VARIABLE 1	{1, Alto}...	Ninguno	8	Derecha	Ordinal	Entrada
8	VAR00222	Numérico	8	0	EA Enfocados al problema	{1, Muy poc...	Ninguno	8	Derecha	Ordinal	Entrada
9	VAR00223	Numérico	8	0	EA Enfocados a la emoción	{1, Muy poc...	Ninguno	8	Derecha	Ordinal	Entrada
10	VAR00224	Numérico	8	0	Otros estilos de afrontamiento	{1, Muy poc...	Ninguno	8	Derecha	Ordinal	Entrada
11	VAR00229	Numérico	8	0	VARIABLE 2	{1, Muy poc...	Ninguno	8	Derecha	Ordinal	Entrada
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											
31											
32											
33											
34											
35											
36											
37											
38											
39											
40											

Figura 45. Asignación de valores y rangos en SPSS.

Fuente: SPSS.

## Anexo 6: Validación del instrumento

Tabla 47.

Validación de instrumento de bienes psicológico.

<b>Estadísticas de fiabilidad para la variable bienestar psicológico</b>		
Alfa de Cronbach	N de elementos	
,809		39

Fuente: SPSS

En la presente tabla se realiza la prueba de fiabilidad para el instrumento de bienestar psicológico, se aprecia que el estadístico **Alfa de Cronbach** tiene un valor de **0,809** de fiabilidad muy alta, para un número de **39** elementos, por lo que el instrumento aplicado, es fiable.

Tabla 48.

Validación de instrumento de estilos de afrontamiento al estrés.

<b>Estadísticas de fiabilidad para la variable afrontamiento al estrés</b>		
Alfa de Cronbach	N de elementos	
,756		52

Fuente: SPSS

En la presente tabla se realiza la prueba de fiabilidad para el instrumento de afrontamiento al estrés, se aprecia que el estadístico **Alfa de Cronbach** tiene un valor de **0,756** de fiabilidad alta, para un número de **52** elementos, por lo que el instrumento aplicado, es fiable.



UNIVERSIDAD  
**AUTÓNOMA**  
DE ICA

**CONSENTIMIENTO INFORMADO**

**“BIENESTAR PSICOLÓGICO Y AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN INTERNOS DEL  
INSTITUTO PENITENCIARIO DE LA PROVINCIA DE ANDAHUAYLAS - 2021”**

**Institución** : Universidad Autónoma de Ica.

**Responsables** : Karina Oscco Guzman y Roció Pérez Pérez  
Estudiantes del programa académico de Psicología Humana

**Objetivo de la investigación:** Por la presente lo estamos invitando a participar de la investigación que tiene como finalidad de Establecer la relación entre el bienestar psicológico y afrontamiento al estrés en internos de un establecimiento penitenciario de la provincia de Andahuaylas - 2021.

Al participar del estudio, deberá resolver un cuestionario de 32 ítems, perteneciente a bienestar psicológico y el segundo de 52 ítems pertenecientes a afrontamiento al estrés, los cuales serán respondidos de forma anónima.

**Procedimiento:** Si acepta ser participe de este estudio, usted deberá llenar el cuestionario manual denominado “bienestar psicológico y modos de afrontamiento al estrés”, el cual deberá ser resueltos en un tiempo de 45 minutos, dicho cuestionario será entregado de manera presencial.

**Confidencialidad de la información:** El manejo de la información es a través de códigos asignados a cada participante, por ello, las responsables de la investigación garantizan que se respetará el derecho de confidencialidad e identidad de cada uno de los participantes, no mostrándose datos que permitan la identificación de las personas que formaron parte de la muestra de estudio.

**Consentimiento:** Yo, en pleno uso de mis facultades mentales y comprensivas, he leído la información suministrada por el/las Investigadoras, y acepto, voluntariamente, participar del estudio, habiéndome informado sobre el propósito de la investigación, así mismo, autorizo la toma de fotos (evidencia fotográfica), durante la resolución del instrumento de recolección de datos.

Ica, ..... de ....., de 2021

Firma: .....  
Apellidos y nombres: .....  
DNI: .....

**SOLICITO:** Permiso para realizar aplicación  
de cuestionarios

**DR. ANDRES ESPINOZA MARISCAL**  
**DIRECTOR DEL INSTITUTO PENITENCIARIO DE LA PROVINCIA DE**  
**ANDAHUAYLAS APURIMAC.**



Yo, Karina Oscco Guzmán, identificada con DNI: 70378789 domiciliada en Av. Hualalachi S/N distrito de Talavera, provincia de Andahuaylas, departamento de Apurimac, egresado en psicología de la universidad alas peruanas – filial Andahuaylas, con el debido respeto me presento ante usted para solicitarle lo siguiente.

Que, por motivos de continuar mi formación profesional es que acudo a su despacho para solicitarle la aplicación de dos cuestionarios sobre modos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico, a los reclusos del instituto penitenciario que usted dirige, con el objetivo de realizar trabajos de investigación, del mismo modo se ara entrega de los resultados de dicha exploración para los fines que vea conveniente

Esperando me brinde la oportunidad se aplicar dichos cuestionarios mencionados anteriormente.

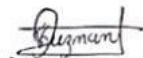
Ruego a usted acceder a mi solicitud.

Recibido  
F: 10/11/21  
H: 12:30 hr



Andrés Espinoza Mariscal  
DIRECTOR  
E.P. ANDAHUAYLAS

Andahuaylas, 10 de noviembre del 2021

  
Atentamente  
Karina Oscco Guzmán





# UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA

## CARTA DE PRESENTACIÓN

El Decano de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma de Ica, que suscribe

Hace Constar:

Que, OSCCO GUZMAN, KARINA, identificada con DNI 70378789 y PEREZ PEREZ, ROCIO, identificada con DNI 70061350 del Programa Académico de Psicología, quien viene desarrollando la Tesis Profesional: **"BIENESTAR PSICOLOGICO Y AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN INTERNOS DEL INSTITUTO PENITENCIARIO DE LA PROVINCIA DE ANDAHUAYLAS - 2021"**

Se expide el presente documento, a fin de que el responsable de la Institución, tenga a bien autorizar a los interesados en mención, aplicar su instrumento de investigación, comprometiéndose a actuar con respeto y transparencia dentro de ella, así como a entregar una copia de la investigación cuando esté finalmente sustentada y aprobada, para los fines que se estimen necesarios.

Chincha Alta, 30 de noviembre del 2021



*Georgina A. Aquije Cárdenas*  
DECANO (a)  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA



*Andrés Lapinosa Mariscal*  
DIRECTOR  
I.P. ANDAHUAYLAS

*Revisado  
30/11/21  
11:01:00 AM*



# UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA

"Año del Bicentenario del Perú: 200 años de Independencia"

Chincha Alta, 30 de noviembre del 2021

## OFICIO N°514-2021-UA-FCS

INSTITUCION PENITENCIARIA DE LA PROVINCIA DE ANDAHUAYLAS  
ANDRES ESPINOZA MARISCAL  
DIRECTOR DEL INPE  
JR. AYACUCHO S/N - ANDAHUAYLAS

PRESENTE.-

De mi especial consideración:

Es grato dirigirme a usted para saludarlo cordialmente.

La Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma de Ica tiene como principal objetivo formar profesionales con un perfil científico y humanístico, sensibles con los problemas de la sociedad y con vocación de servicio, este compromiso lo interiorizamos a través de nuestros programas académicos, bajo la excelencia en formación académica, y trabajando transversalmente con nuestros pilares como son la Investigación, proyección y extensión universitaria y bienestar universitario.

En tal sentido, nuestros estudiantes de los últimos semestres académicos se encuentran en el desarrollo de su Trabajo de Investigación, que le permitirán obtener el Título Profesional anhelado, de acuerdo con las líneas de investigación de nuestra Facultad, para los programas académicos de Enfermería, Psicología y Obstetricia. Los estudiantes han tenido a bien seleccionar temas de estudio de interés con la realidad local y regional, tomando en cuenta a la institución.

Como parte de la exigencia del proceso de investigación, se debe contar con la **AUTORIZACIÓN** de la Institución elegida, para que los estudiantes puedan poder proceder a realizar el estudio, recabar información y aplicar su instrumento de investigación, misma que a través del presente documento solicitamos.

Adjuntamos la Carta de Presentación de las estudiantes con el tema de investigación propuesto y quedamos a la espera de su aprobación que será de gran utilidad para su institución.

Sin otro particular y en la seguridad de merecer su atención, me suscribo, no sin antes reiterarle los sentimientos de mi especial consideración.



*Mg. Gloria A. Aquije Cárdenas*  
DECANO (e)  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA



*Andrés Espinoza Mariscal*  
DIRECTOR  
I.P. ANDAHUAYLAS

Recibido -  
30/11/21  
Hrs: 10:00hs

Av. Abelardo Alva Maúrtua 489 - 499 | Chincha Alta - Chincha - Ica

☎ 056 269176

🌐 www.autonomadeica.edu.pe



## INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

### I. DATOS GENERALES

**TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:** BIENESTAR PSICOLÓGICO Y AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN INTERNOS DEL INSTITUTO PENITENCIARIO DE LA PROVINCIA DE ANDAHUAYLAS – 2021

**NOMBRE DEL CUESTIONARIO:** ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO

**NOMBRE DEL EXPERTO:** LUIS ALFREDO GUZMAN ROBLES

### II. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO

Aspectos a Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas a corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	CUMPLE	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	CUMPLE	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	CUMPLE	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	CUMPLE	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	CUMPLE	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	CUMPLE	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	CUMPLE	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	CUMPLE	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	CUMPLE	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	CUMPLE	

### III. OBSERVACIONES GENERALES

--

  
Mg. Luis Alfredo Guzmán Robles  
Psicólogo  
C.P.S.P. 24974

## INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

### I. DATOS GENERALES

**TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:** BIENESTAR PSICOLÓGICO Y AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN INTERNOS DEL INSTITUTO PENITENCIARIO DE LA PROVINCIA DE ANDAHUAYLAS – 2021

**NOMBRE DEL CUESTIONARIO:** CUESTIONARIO DE ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS COPE

**NOMBRE DEL EXPERTO:** LUIS ALFREDO GUZMAN ROBLES

### II. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO

Aspectos a Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas a corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	CUMPLE	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	CUMPLE	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	CUMPLE	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	CUMPLE	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	CUMPLE	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	CUMPLE	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	CUMPLE	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	CUMPLE	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	CUMPLE	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	CUMPLE	

### III. OBSERVACIONES GENERALES

--



Mg. Luis Alfredo Guzman Robles  
Psicólogo  
C.P.S.P. 2017

Nombre: LUIS ALFREDO GUZMAN ROBLES

No. DNI: 09585820

## INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

### I. DATOS GENERALES

**TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:** BIENESTAR PSICOLÓGICO Y AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN INTERNOS DEL INSTITUTO PENITENCIARIO DE LA PROVINCIA DE ANDAHUAYLAS – 2021

**NOMBRE DEL CUESTIONARIO:** CUESTIONARIO DE ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS COPE

**NOMBRE DEL EXPERTO:** Mag. Orlando Del Rosario Pacherres

### II. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO

Aspectos a Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas a corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	SI	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	SI	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	SI	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	SI	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	SI	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	SI	

7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	SI	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	SI	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	SI	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	SI	

### III. OBSERVACIONES GENERALES



Nombre: Orlando Del Rosario Pacherres

No. DNI: 25400771

## INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

### I. DATOS GENERALES

**TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:** BIENESTAR PSICOLÓGICO Y AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN INTERNOS DEL INSTITUTO PENITENCIARIO DE LA PROVINCIA DE ANDAHUAYLAS – 2021

**NOMBRE DEL CUESTIONARIO:** ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO

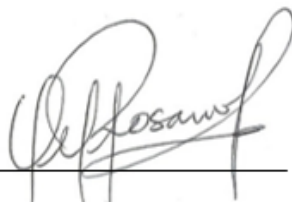
**NOMBRE DEL EXPERTO:** MAG. ORLANDO DEL ROSARIO PACHERRES

### II. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO

Aspectos a Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas a corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	SI	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	SI	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	SI	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	SI	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	SI	

6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	SI	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	SI	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	SI	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	SI	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	SI	

### III. OBSERVACIONES GENERALES



Nombre: Orlando Del Rosario Pacherres  
No. DNI: 25400771

## INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

### I. DATOS GENERALES

**TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:** BIENESTAR PSICOLÓGICO Y AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN INTERNOS DEL INSTITUTO PENITENCIARIO DE LA PROVINCIA DE ANDAHUAYLAS – 2021


**NOMBRE DEL CUESTIONARIO:** CUESTIONARIO DE ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS - COPE

**NOMBRE DEL EXPERTO:** Mg. Rafael Díaz Barnett

### II. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO

Aspectos a Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas a corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	<i>Cumple</i>	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	<i>Cumple</i>	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	<i>Cumple</i>	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	<i>Cumple</i>	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	<i>Cumple</i>	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	<i>Cumple</i>	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	<i>Cumple</i>	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	<i>Cumple</i>	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	<i>Cumple</i>	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	<i>Cumple</i>	

### III. OBSERVACIONES GENERALES



Mg. Rafael Díaz Barnett  
40775447

## INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

### I. DATOS GENERALES

**TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:** BIENESTAR PSICOLÓGICO Y AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN INTERNOS DEL INSTITUTO PENITENCIARIO DE LA PROVINCIA DE ANDAHUAYLAS – 2021


**NOMBRE DEL CUESTIONARIO:** ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE RYFF

**NOMBRE DEL EXPERTO:** Mg. Rafael Díaz Barnett

### II. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO

Aspectos a Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas a corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	Cumple	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	Cumple	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	Cumple	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	Cumple	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	Cumple	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	Cumple	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	Cumple	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	Cumple	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	Cumple	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	Cumple	

### III. OBSERVACIONES GENERALES

  
Mg. Rafael Díaz BARNETT  
46775447



## Anexo 7: Informe de turnitin al 28% de similitud

### BIENESTAR PSICOLÓGICO Y AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN INTERNOS DEL INSTITUTO PENITENCIARIO DE LA PROVINCIA DE ANDAHUAYLAS - 2021

#### INFORME DE ORIGINALIDAD

<b>20%</b> INDICE DE SIMILITUD	<b>21%</b> FUENTES DE INTERNET	<b>11%</b> PUBLICACIONES	<b>12%</b> TRABAJOS DEL ESTUDIANTE
-----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------	---------------------------------------

#### FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>repositorio.usmp.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>7%</b>
<b>2</b>	<b>repositorio.uan.edu.co</b> Fuente de Internet	<b>2%</b>
<b>3</b>	<b>repositorio.ucv.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>2%</b>
<b>4</b>	<b>repositorio.unfv.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>2%</b>
<b>5</b>	<b>repositorio.ujcm.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>6</b>	<b>pt.scribd.com</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>7</b>	<b>cybertesis.unmsm.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>8</b>	<b>recursosbiblio.url.edu.gt</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>9</b>	<b>repositorio.unheval.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>10</b>	<b>repositorio.autonomadeica.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>11</b>	<b>Submitted to Universidad Cesar Vallejo</b> Trabajo del estudiante	<b>1%</b>

Excluir citas:

Apagado

Excluir coincidencias < 1%

Excluir bibliografía

Activo