

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL PERÚ

Facultad de Psicología



Bienestar y Rumiación en Internas de un Penal Modelo de  
Lima Metropolitana

Tesis para optar por el título de Licenciada en Psicología con mención en  
Psicología Clínica que presenta la Bachiller:

Gabriela María Pezo Ponte

Asesora: Mónica de los Milagros Cassaretto Bardales

LIMA, PERÚ

2018



## Agradecimientos

A Dios y a la vida, que me han dado tanto en el corto tiempo que tengo.

A mi familia, por la paciencia en el proceso de elaboración de la tesis; mi tío Carlos, mi papá, mi hermano y mi madre, en especial a ella, que nunca dejó de preocuparse por mí durante el año de prácticas, y me ayudaba con cada desayuno, almuerzo, abrazo y comprensión.

A mis amigos, en especial a esas amigas de psicología, por el soporte que nos dábamos durante el proceso de la tesis, de la carrera y de la vida, gracias por su apoyo y cariño.

A Macarena, compañera comunitaria y de prácticas, por el apoyo durante el año y en la aplicación.

A Gonzalo, que me apoyó y acompañó en el proceso de prácticas y tesis, gracias por ayudarme a calmar los momentos de crisis surgidos y brindarme aliento para continuar.

Al instituto Nacional Penitenciario, por abrimme las puertas para poder realizar mis prácticas, así como esta investigación; en especial, al equipo de profesionales del penal donde realicé mis prácticas. Al equipo de psicología, por los conocimientos para la vida personal y profesional que recibí de ellas. Gracias Silvia, Melissa, Tania, Karina, Yovana, Emperatriz, Surama, Erika y Teresa; por la preocupación, acompañamiento, enseñanzas y ánimos brindados.

A Mónica, mi asesora, por las recomendaciones y el aliento brindado durante la investigación, por creer en mí y alentarme a continuar con la investigación de la mejor manera.

A Andrea, por sus observaciones y recomendaciones con las exposiciones y con el proceso de prácticas, por ayudarme a ver y repensar mejor las experiencias del penal.

A Miguel, mi supervisor de prácticas PUCP, por los planteamientos y preguntas discutidos en supervisión; y por su tesis, una de las principales inspiraciones para elegir el tema aquí investigado.

A Gabriela, por detenerse a revisar los resultados de la investigación, y plantearme sugerencias y cambios pertinentes, por su ánimo al final del proceso.

A las mujeres participantes de la investigación, sin ellas nada de esto habría sido posible. Gracias por todas sus enseñanzas, no solo en números, sino en vivencias, por el ejemplo suyo de nunca bajar los brazos ni perder la fe. En especial, gracias al grupo con el que compartí durante el año de prácticas, recordaré siempre que “lo difícil está hecho, lo imposible lo haremos”. Gracias infinitas.

Finalmente, gracias a la radio, que me acompañó durante todas las mañanas en mi camino al penal, la vida es más llevadera con un poco de buena música de compañía.



## Tabla de contenidos

Introducción.....	1
Método.....	11
Participantes.....	11
Medición.....	11
Procedimiento.....	15
Análisis de datos.....	15
Resultados.....	17
Discusión.....	21
Referencias Bibliográficas.....	31
Apéndices.....	37
Apéndice A: Ficha de datos.....	37
Apéndice B: Características de las participantes.....	39
Apéndice C: Análisis de confiabilidad.....	41
Apéndice D: Consentimiento informado.....	43



## Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo identificar la relación entre el Bienestar y la Rumiación, en un grupo de internas de un penal modelo de Lima Metropolitana; buscando hallar las diferencias existentes, referentes a dichos constructos, y respecto a las características sociodemográficas y penitenciarias de las internas. Para ello, se realizó una investigación cuantitativa, donde participaron 84 internas de entre 18 y 57 años de edad ( $M=35.68$ ,  $DE=11.32$ ); evaluadas utilizando las Escalas de Bienestar: Flourishing y Spane (Diener et al., 2009), y la Escala de Respuestas Rumiativas (Nolen-Hoeksema, Morrow y Fredrickson, 1990). Los resultados muestran que la variable Afectividad Negativa fue la única en presentar una relación directa tanto con la variable rumiación general, como con reproches y reflexión de manera específica ( $r=.52^{**}$ ,  $r=.53^{**}$  y  $r=.51^{**}$ , respectivamente). Además, se obtuvo que las internas presentaban mayores afectos positivos, frente a los negativos. Asimismo, se encontró que el afecto positivo era mayor en quienes reportaban no tener hijos, recibir visita, asistir a terapia psicológica, así como a todas las actividades continuas del área de psicología. También, se obtuvo que el nivel de florecimiento era mayor en quienes asistían a terapia individual. La rumiación, obtuvo relaciones significativas, pequeñas e inversas con la edad de las participantes y el tiempo de reclusión ( $r=-.24^*$  y  $r=-.25^*$ , respectivamente). Además, la dimensión reproches obtuvo una relación significativa, pequeña e inversa con el tiempo de reclusión ( $r=-.24^*$ ). Por otro lado, la variable reflexión obtuvo una relación pequeña, significativa e inversa con la edad de las participantes ( $r=-.25^*$ ).

Palabras clave: bienestar, pensamientos rumiativos, prisión, internas.



## Abstract

The present research aims to identify the relationship between Wellbeing and Ruminative Thoughts in a group of women inmates of a model penitentiary in Metropolitan Lima. Likewise, it has been sought to find a possible difference in well-being and rumination according sociodemographic and penitentiary characteristics. For this, a quantitative investigation was carried out, counting with the participation of 84 women inmates, aged between 18 - 57 years ( $M=35.68$ ,  $DE=11.32$ ), evaluated using the Flourishing and Spine Scales (Diener et al., 2009), and the Ruminative Response Scale (Nolen-Hoeksema, Morrow y Fredrickson, 1990). Results show that negative affection was the only one which presents a direct relation with rumination, brooding and reflection ( $r=.52^{**}$ ,  $r=.53^{**}$  y  $r=.51^{**}$ , respectively). Also, it has been found that the inmates showed more positive affection than negative affection. Likewise, it has been found that the positive affection was higher in the inmates who report not having children, receiving visits, attending psychological therapy, as well as all the ongoing activities of psychology. Also, the level of flourishing was higher in the ones who attend to psychological therapy. Rumination showed significant, little and reverse relations with age of participants and reclusion time ( $r=-.24^*$  y  $r=-.25^*$ , respectively). Also, brooding had a significant, little and reverse relation with reclusion time ( $r=-.24^*$ ). On the other hand, reflection had a significant, little and reverse relation with age of participants ( $r=-.25^*$ ).

Keys words: wellbeing, ruminative thoughts, prison, women inmates.





Ingresar a prisión representa para la persona no solo la privación de su libertad; sino también un cambio radical en su vida, pues se le priva de sus actividades cotidianas y de sus relaciones interpersonales usuales. La experiencia representa para el interno un sentimiento de ausencia de control sobre su vida, ansiedad permanente, ausencia de expectativas futuras, falta de responsabilidad frente a sus actos, entre otros (Valverde, 1991).

No obstante, para las mujeres, el ingreso a prisión tiene más implicancias. Si bien muchas podrían haber vivido en un contexto de “semirreclusión” o “docilidad aprendida” por las costumbres presentes en la sociedad (Yague Olmos, 2006 citado en Juliano, 2010), al estar reclusas en un penal, no solo ellas se ven afectadas, sino que quienes dependían de sus cuidados quedan ahora desprotegidos. Así, el proceso sería más duro si este se da mientras la reclusa es madre, pues deja afuera a sus hijos. Además, por las propias características otorgadas a la mujer (pura, buena y virtuosa), la sanción que reciben tiene un agravante ante la vista de la sociedad, pues hay una doble falta: contra las *leyes humanas* (penales) y contra las de la *naturaleza* (Juliano, 2010).

Asimismo, quien ingresa a la cárcel deberá cargar luego el estigma de haber estado en prisión (González, 2001). Los mismos internos sienten que son vistos como gente que no va a cambiar y que desde “afuera” prefieren que ellos se queden el mayor tiempo posible dentro de la cárcel (Jiménez, 2016). El encierro es tomado por la sociedad como una medida de “protección”, separando a quienes se considera un peligro (Juliano, 2010). Así, se “deposita” allí a las personas que delinquen y no se quiere pensar en ellas, nadie quiere saber qué es lo que pasa dentro de la cárcel (Bergel, 2012), queriendo que “paguen” por su pena y olvidando uno de los principales objetivos de la prisión: la reinserción de los presos a la sociedad.

Adicional a las pérdidas y lo que significa para hombres y mujeres ingresar a prisión, los internos e internas tendrían que soportar una constante violación de derechos (González, 2001), que pasaría desapercibida al reconocerse como parte del proceso de readaptación (Bergel, 2012). Estando expuestos, en ocasiones, a castigos no establecidos por las normas de la institución (Borja, 2006). Así, los establecimientos penitenciarios son percibidos por los internos como lugares inseguros, donde podrían ser víctimas de violencia en cualquier momento (Valverde, 1991). Estas percepciones son corroboradas por Borja (2006), quien en su investigación encontró que las internas afirman sufrir de discriminación dentro del penal, tanto racial, como por su orientación sexual, su nivel educativo y su lugar de procedencia. Asimismo, manifiestan haber sufrido maltrato, en su mayoría por parte del personal de seguridad del INPE, el personal de tratamiento y de las propias autoridades del establecimiento.

Estas situaciones de maltrato y discriminación, muchas veces no llegan a ser controladas ni detenidas por las autoridades pertinentes; siendo ellas quienes en ocasiones las generan. Ello debido quizás a la falta de personal dentro del INPE, que al 2014 contaba con únicamente 1 404 profesionales en el área de tratamiento y 5 356 personas encargadas de la seguridad (Campos, 2015), para una población de 79 976 internos a nivel nacional (INPE, 2016). Evidenciando esta falta de control interno, ocurrieron entre los años 2006 y 2011 al menos 10 muertes por circunstancias violentas entre los propios internos (Defensoría del Pueblo, 2011).

En ese sentido, Bergel (2012) afirma que la cárcel refleja las relaciones del mundo exterior; es como si de alguna manera lo que ocurre afuera se condensara dentro de cuatro paredes. Se ven reproducidas las relaciones de poder (González, 2001), discriminación (Borja, 2006) y maltrato que podrían ocurrir fuera del penal; sin embargo, estas se ven potenciadas al ser un espacio cerrado y de constante convivencia con las mismas personas. Dichos conflictos y enfrentamientos ocurridos termina afectando el estado anímico de las internas (Borja, 2006; Ruiz, 2007); quienes reconocen que existen problemas de convivencia dentro del penal. En la misma línea, al pasar por cambios tan drásticos y tener que lidiar con pérdidas de una manera casi inmediata, formas no saludables de reaccionar ante estos podrían verse exacerbados; llegando a alterar o acentuar su manera de afrontar las situaciones cotidianas, pues, como menciona Valverde (1991), están en un constante intento de adaptarse y sobrevivir.

En esa línea, Nolen-Hoeksema (2004) menciona que las personas que atraviesan por estrés de manera crónica, podrían estar en constante búsqueda de cierto entendimiento de por qué sus vidas no están yendo como ellas lo desearían, lo cual se manifiesta como rumiaciones. Los pensamientos rumiativos son definidos por Nolen-Hoeksema (1991, 2008) como un patrón de conductas y pensamientos que focalizan la atención de la persona en su estado emocional, así como en sus posibles causas y consecuencias, e inhiben cualquier acción que pueda distraer al individuo de su estado de ánimo. Entonces, dichos pensamientos surgen con la finalidad de buscar un significado a las experiencias de la persona, así como a la comprensión del estado que le genera (Conway et al., 2000; Nolen-Hoeksema et al. 2008). No obstante, el episodio rumiativo se desencadenaría solo si la persona no es capaz de procesar de manera efectiva las emociones que se generan a raíz de los acontecimientos estresantes que está viviendo (Hervás y Vásquez, 2006).

Esta rumiación no culmina en acciones, sino que la persona se ve impedida de buscar estrategias de solución para cambiar el estado en el que se encuentra (Conway et al., 2000; Nolen-Hoeksema, 2004; Nolen-Hoeksema et al., 2008), y tampoco puede focalizar su

atención en estímulos ajenos a dicho estado de ánimo (Nolen-Hoeksema, 1991). Estos pensamientos repetitivos serían perjudiciales para la persona en tanto exacerban el estado de ánimo depresivo, aumentan los pensamientos negativos, interfieren con el comportamiento instrumental, disminuyen el soporte social y perjudican la resolución de problemas. (Nolen-Hoeksema, 2004; Nolen-Hoeksema et al., 2008). Respecto a lo último, Lyubomisky y Nolen-Hoeksema (1995) encontraron que los estudiantes con ánimo disfórico que rumiaban, presentaron mayores problemas en la resolución de problemas interpersonales hipotéticos que les fueron presentados. En la misma línea, Lyubomisky et al. (1999) encontraron que los estudiantes que rumiaban no solían implementar las soluciones que ideaban a los problemas que se les planteaban, a pesar de que tenían tanta confianza en estas como los que no rumiaban.

Asimismo, Nolen-Hoeksema (1991, 2008) afirma que la rumiación es estable a través del tiempo; lo cual le otorga una capacidad predictiva sobre la aparición de episodios depresivos, pero más aún sobre su duración. Sin embargo, posteriores estudios (Nolen-Hoeksema, 2000, Just y Alloy, 1997, Lara, Klein y Kasch, 2000 citados en Nolen-Hoeksema et al., 2008) han encontrado que la rumiación puede predecir el inicio de un episodio depresivo, mas no la duración de este. Además, en personas depresivas o con ánimo disfórico, la rumiación lleva a pensar de manera más negativa acerca del pasado, el presente y el futuro (Nolen-Hoeksema et al., 2008); teniendo pocas expectativas por eventos positivos (mayor pesimismo); no obstante, no suelen culparse por estos (Lyubomirsky y Nolen-Hoeksema, 1995)

Pese a que la mayoría de estudios revisados relacionan a la rumiación con la depresión, Martin y Tesser (1996) consideran que la rumiación se puede presentar no solo en estados depresivos, sino que puede aparecer independientemente de las demandas del ambiente o de la interpretación de estas. Asimismo, afirman que la rumiación implicaría una mayor accesibilidad a los conceptos relacionados a la meta; lo cual podría ayudar a la resolución de problemas (Martin y Tesser, 1996).

En esa línea, se puede entender que la rumiación tenga efectos positivos en las personas; pues le permitiría a la persona analizar una situación a profundidad; lo cual le daría más posibilidades de encontrar una solución (Nolen-Hoeksema et al., 2008). Esto sólo sería posible siempre y cuando los pensamientos persistentes no estén sesgados negativamente, permitiendo un procesamiento objetivo de la información. Así, según las teorías de autorregulación, la rumiación sería positiva cuando conduce a la resolución de problemas o el abandono de metas inalcanzables (Nolen-Hoeksema et al., 2008).

En ese sentido, se debe tomar en cuenta dos aspectos de la rumiación: la reflexión y los reproches (Nolen-Hoeksema et al., 2008). El primero, está orientado a buscar una solución frente a alguna situación adversa, buscando alternativas de mejora, intentando comprender los factores que pueden provocar algún malestar, o abandonando metas inalcanzables. Por otro lado, el segundo (reproches) percibe las situaciones negativas como inexplicables, provocando innumerables preguntas, hipótesis, recuerdos y críticas que provocan alguna emoción negativa (Nolen-Hoeksema et al., 2008).

En esa línea, a la reflexión se le considera como el componente adaptativo (o al menos neutral) de la rumiación (Hervás, 2006), haciendo que la persona se dirija a cambiar el estresor o sus actitudes hacia este (Burwell y Shirk, 2007); conduciéndose, por ejemplo, hacia una resolución eficaz de los problemas (Treyner et al., 2003) o a una reestructuración cognitiva. Asimismo, si bien se relaciona positivamente con la atención a las emociones (Hervás, 2008), su relación con sintomatología ansiosa (Hervás y Vásquez, 2006; Hervás, 2008) y depresiva (Hervás, 2008) es nula o menor, en comparación a la faceta de reproches, a través del tiempo, en individuos que no se encuentren con depresión (Treyner et al., 2003).

No obstante, cuando un individuo está deprimido, este factor puede tornarse más maladaptativo, tal como los reproches; y fomentar, a su vez, mayores niveles de depresión (Whitmer y Gotlib, 2011). Además, Burwell y Shirk (2007) encontraron que, en las adolescentes mujeres, la reflexión y los reproches están relacionados. Ello, da sentido a lo hallado por Villa (2015), quien encontró que tanto la faceta de reflexión como la de reproches, eran mecanismos cognitivos desadaptativos para la población evaluada en su estudio.

Por otro lado, a los reproches se les relaciona con la atención a las emociones, así como con sintomatología ansiosa (Hervás, 2008) y depresiva (Hervás y Vásquez, 2006; Hervás, 2008). Además, puede asociarse con el aumento de la depresión con el tiempo, en sujetos que no están deprimidos (Whitmer y Gotlib, 2011), así como con el desarrollo de este tipo de sintomatología con el tiempo (Burwell y Shirk, 2007). Asimismo, se asocia de manera negativa a una baja claridad y baja reparación emocional (Hervás, 2008); así como con estrategias de desenganche, como evitación, huida y negación (Burwell y Shirk, 2007).

Por otro lado, se ha planteado que una alternativa adaptativa a la rumiación es el uso de distracciones agradables o neutras, las cuales levantarían el estado de ánimo y aliviarían las emociones negativas (Nolen-Hoeksema et al., 1994; Nolen Hoeksema, 1991, 2008) para, de ser necesario, iniciar con la resolución del problema (Nolen Hoeksema, 1991, 2008). Estas distracciones (pensamientos o actividades) desviarían la atención de los afectos negativos y sus consecuencias y las convertirían en pensamientos y actividades benignas o placenteras,

capaces de proporcionar un refuerzo positivo (Nolen-Hoeksema, 1991; Extremera et al., 2006). En esa línea, Nolen-Hoeksema (2004), menciona que las estrategias centradas en realizar actividades distractoras, tenderían a mejorar el bienestar y a apaciguar sentimientos de tristeza. Así, Rey y Extremera (2012) encontraron que las estrategias distractoras mostraban una correlación directa con la felicidad subjetiva.

Dentro del contexto penitenciario, estas actividades distractoras son más reducidas que en la libre cotidianidad; sin embargo, también existen y son posibles de desarrollar por las internas. Así, dentro de la cárcel, las reclusas pueden desempeñar actividades laborales, produciendo productos que posteriormente venderán; pero, también ocupan su tiempo en actividades recreativas como lectura, deportes, ver televisión, actividades manuales, conversar con otras internas, dormir, juegos de mesa, actividades religiosas, caminar, estudiar, escuchar música, escribir, pintar, practicar danzas o bailes, entre otros (Borja, 2006).

No obstante, pese a tener actividades que puedan disipar los pensamientos rumiativos, el contexto penitenciario y la realidad que viven las internas propician la generación de este tipo de pensamientos. Así, la acumulación de estresores, como son los cambios y privaciones por las que pasan las internas, las podría llevar hacia a un estado de rumiación (Nolen-Hoeksema et al., 1994); pues se generaría un aumento en la atención que se le presta a sus emociones (Hervás y Vásquez, 2006), las cuales, en su caso, podrían ser mayormente negativas. Además, el estigma que carga el ingresar a prisión, el ser vistas como personas que nunca van a cambiar (Jiménez, 2016), podría llevar a las internas a preocuparse por cómo están siendo vistas por sus familiares y conocidos, quienes se quedan afuera de su nueva realidad. En ese sentido, la rumiación podría aumentar, pues esta ha sido asociada a la excesiva preocupación por las opiniones y relaciones con los demás, así como atribuciones de autoculpa (Nolen-Hoeksema y Jackson, 2001; Robinson & Alloy, 2003, citados en Nolen-Hoeksema et al., 2007).

En la misma línea, el estar lejos de su familia y lejos de su hogar, podría generar en las internas sentimientos de nostalgia hacia su hogar. Así, Fisher (1989 citado en Stroebe et al., 2015) afirma que el sentimiento de nostalgia hacia el hogar (*homesick*) envuelve sentimientos de soledad, disforia, estrés, depresión, incrementa los problemas de salud físicos y aumenta las rumiaciones sobre el tema; estando esta última aparentemente relacionada de manera íntegra a la nostalgia por el hogar. Asimismo, Paniagua (2010) menciona que en la literatura narrativa y poética, la nostalgia ha sido constantemente relacionada a la tristeza y una añoranza del pasado, o de situaciones que pudieron ser, pero que no fueron. Asimismo, esta



nostalgia presente en las internas, interferiría con la adaptación a la nueva situación, en este caso la situación de encarcelamiento (Van Tilburg y Vingerhoets, 1997).

Respecto a la rumiación en el Perú, no existen muchos estudios al respecto; sin embargo, tomando en cuenta la investigación realizada en Lima por Flores Galindo (2012) con población penitenciaria masculina, podría encontrarse algún patrón similar en este contexto. Así, es posible que exista cierta relación entre la rumiación con el fenómeno de *la pensadora*, el cual es un patrón referido persistentemente por los presos varones. Este fenómeno se caracteriza por la presencia de pensamientos intrusivos, en su mayoría relacionados con situaciones que están fuera de su control (principalmente porque se encuentran en el exterior del penal: relación con su pareja, familia, entre otros); y ha sido equiparado con la depresión.

En esa línea, si las emociones negativas no son dispersadas y continúan presentes, afectarían a la persona de distintas maneras, pudiendo llegar a perjudicar su bienestar. El bienestar es definido por Seligman (2011 citado en Tarragona, 2012) como un concepto no tangible que tiene elementos medibles, los cuales son: positividad o emociones positivas, involucramiento con la vida, relaciones interpersonales, sentido de vida o vida con significado, y logros en la vida. Asimismo, es definido también como una experiencia humana que surge de hacer un balance de las expectativas y logros de uno mismo (García-Viniegras y Gonzáles, 2000). Es decir, la persona toma en cuenta su presente, pasado y futuro para la evaluación de su bienestar. En ese sentido, una persona alcanzará el bienestar si es capaz de alcanzar y respetar las metas, motivaciones y valores que son importantes para sí mismo (Sagiv et al., 2004). Asimismo, es importante mencionar que el bienestar se encuentra directamente relacionado con la salud; refiriéndose, la Organización Mundial de la Salud (1948) a esta como un estado de completo bienestar, tanto físico como psicológico y social.

Ryan y Deci (2001), mencionan que el concepto de bienestar ha sido estudiado desde dos enfoques: el bienestar subjetivo (hedónico) y el bienestar psicológico (eudaimónico). El primero entiende al bienestar como felicidad subjetiva, relacionada con la experiencia de placer percibida al elaborar un juicio sobre su vida (Diener et al., 2009; Diener, 2000). Siendo esta evaluación tanto afectiva como cognitiva (Diener, 2000); así como positiva y negativa, incluyendo un juicio sobre sus sentimientos, su satisfacción con la vida, sus intereses y compromisos, entre otros (Diener y Ryan, 2009). El segundo enfoque es definido como un estado de funcionamiento pleno de la persona (Ryff, 1989); incluyendo aspectos del ciclo vital, su autorrealización, su capacidad para manejar el medio de forma óptima, la autoapreciación positiva, la calidad de sus vínculos, su propósito en la vida, sus sentimientos

de crecimiento personal y su sentido de autodeterminación (Ryff, 1989; Ryff y Keyes, 1995; Diener et al, 2009).

Ambos enfoques tienen tanto diferencias como puntos en común; sin embargo, según Deci y Ryan (2008), es importante abordar el bienestar en su totalidad como un fenómeno multidimensional, tomando ambas vertientes, pues así se entendería de mejor manera el bienestar humano; entendido como los afectos y el florecimiento de la persona. Diener et al. (2010) entienden el florecimiento como la importancia y valoración que dan las personas a sus relaciones sociales, sus competencias, la prosperidad y la autoaceptación; existiendo en ellos un sentido de propósito y optimismo. Además, dichos autores señalan que, desde su enfoque, las relaciones sociales serían beneficiosas para la persona, ya que funcionarían como un soporte para ser respetado por sus pares. En ese sentido, el florecimiento determinaría el nivel de funcionamiento psicosocial de la persona.

En el contexto penitenciario, el bienestar, como ha sido definido anteriormente, se ve amenazado. Esto debido a los cambios por los que tienen que pasar las internas, pues sus emociones, así como sus expectativas, metas y motivaciones varían o deben ser replanteadas tomando en cuenta su estadía en la prisión. Además, se encontrarán en un ambiente que podría ser percibido por ellas como violento (Valverde, 1991), y en el que deberán convivir en espacios reducidos, hacinados y sobrepoblados (Borja, 2006; INPE, 2016). Asimismo, ciertas necesidades de las internas no se verán satisfechas, lo cual afectaría también la autoevaluación de su bienestar. En esa línea, Tay y Diener (2011) encontraron que las necesidades básicas son fuertes predictores de la evaluación de la vida, desarrollándose una relación directa entre ellas. Además, el respeto y las necesidades sociales mantienen una relación directa con los sentimientos positivos; así como las necesidades básicas, de respeto y autonomía mantienen una relación inversa con las emociones negativas. En la misma línea, Rodríguez-Fernández et al. (2016) encontraron que la satisfacción con la vida está relacionado de manera directa con el apoyo familiar; y los afectos positivos con el apoyo de las amistades.

Entonces, el bienestar de las mujeres encarceladas podría verse afectado por los problemas de convivencia que existen entre ellas, los maltratos del personal del INPE, la desconfianza entre las internas y el hacinamiento (Borja, 2006). Este último, resulta ser un factor relevante y constante en todo el sistema carcelario nacional, el cual al 2016 se encontraba al 128% de su capacidad, teniendo a 44 850 internos que sobrepasaban la capacidad de albergue de los penales (INPE, 2016).

No obstante, pensar que estas condiciones únicamente acarrearán sentimientos negativos en las internas, contrasta con los resultados obtenidos por Wakeham (2012), quien



encontró que, pese a todo, las internas presentaron mayores puntuaciones en sus afectos positivos que en los negativos; tendencia que también fue encontrada en estudios con población no penitenciaria. Además, la misma autora encontró una correlación mediana y directa entre tiempo de reclusión y afecto positivo; es decir, que mientras más tiempo estén las mujeres en prisión, sus afectos positivos serán mayores también. (Wakeham, 2012). Asimismo, encontró que las personas con estudios superiores presentaron una menor intensidad de afectos negativos y una mayor presencia de florecimiento en comparación con las personas con estudios escolares.

En la misma línea, Barbier (2015), encontró que las internas de un establecimiento penitenciario se encontraban, en su mayoría, ligeramente satisfechas o satisfechas con su vida. La autora hipotetiza que ello podría deberse a la existencia de recursos personales en las internas, las cuales no las harían olvidar los aspectos positivos de su vida. Ello coincide con lo hallado por Rodríguez-Fernández et al. (2016), quienes afirman que la resiliencia influye en la valoración satisfactoria de la vida y la experimentación de emociones agradables. Así, Barbier (2015) encontró que las internas tienen tendencia a experimentar con mayor intensidad emociones positivas que negativas. Asimismo, encontró que la satisfacción con la vida, así como los afectos positivos, correlacionan de manera directa con la agencia y el empoderamiento; mientras que estos últimos lo hacen de manera inversa con los afectos negativos.

Por otro lado, Guimet (2011) encuentra una situación similar, pero en la medición del bienestar psicológico; y plantea la hipótesis de que esto se deba a que la relación negativa esperable frente al encarcelamiento haya disminuido con el pasar del tiempo y que las internas hayan llegado a adaptarse de manera más adecuada a la situación de encierro. Ello guardaría relación con lo hallado por Suh et al. (1996), quienes afirman que el impacto afectivo generado por diversos acontecimientos vitales, suele decrecer en menos de tres meses. Asimismo, Ruiz (2007) señala que mientras más tiempo lleve la persona en prisión, menores serán sus niveles de sintomatología emocional (ansiedad, depresión y estrés post traumático).

Por otro lado, respecto a la relación entre los constructos anteriormente mencionados, no se han encontrado muchos estudios que la exploren; menos aún con la población con la que se pretende trabajar en la presente investigación: mujeres privadas de la libertad. No obstante, hay evidencia de la relación directa entre la rumiación y la depresión (Nolen-Hoeksema, 2000; Nolen-Hoeksema, 2004; Nolen-Hoeksema et al., 2007; Nolen-Hoeksema et al., 2008; Payás, 2008); así como la rumiación y la ansiedad (Nolen-Hoeksema, 2000; Payás, 2008); pudiéndose inferir, a través de esta evidencia, que al presentar estados afectivos

negativos, como los presentes en la depresión y la ansiedad, su bienestar se vería afectado de manera negativa. Entonces, mientras más pensamientos rumiativos presente la persona, su bienestar sería menor.

Un estudio realizado en Brasil con 33 universitarios de pregrado (Zanon et al. 2016), evaluó el impacto de las variables del bienestar subjetivo y la personalidad en la rumiación, la ansiedad y el estrés post traumático. Los autores encontraron que el bienestar subjetivo correlaciona de forma inversa con la rumiación. De manera específica, hallaron que la satisfacción con la vida y la rumiación presentan una correlación inversa y de magnitud elevada. Además, el afecto positivo correlacionó mediana e inversamente con la rumiación; así como el afecto negativo lo hizo de manera directa. Asimismo, sugieren que las personas más felices presentan menos rumiación y podrían ser más resistentes a la ansiedad y al estrés post traumático.

Por otro lado, en una tesis de pregrado realizada en Perú con 316 estudiantes de quinto de secundaria entre 14 y 17 años (Villa, 2015), se encontró que el estilo de pensamiento rumiativo y dos de los componentes del bienestar subjetivo se relacionan significativamente. Específicamente, se encontró una correlación inversa y de magnitud mediana entre la satisfacción con la vida y la rumiación, tanto en la escala global como en sus dos facetas. Además, se obtuvo una correlación directa y elevada entre el afecto negativo y la rumiación, tanto en su puntaje global como en las facetas de reflexión y reproches. Adicionalmente, si bien no se encontró una correlación significativa entre el afecto positivo y la escala global de rumiación, a nivel descriptivo se observó una correlación inversa entre estos constructos.

En ese sentido, en términos generales, la autora señala que tanto el factor de reproches como la reflexión se asociaron a menores niveles de bienestar emocional en el grupo evaluado; por lo que ambos factores serían considerados como un mecanismo cognitivo desadaptativo. Además, la misma autora encontró que las mujeres puntuaron más alto que los varones en ambos factores de la escala de rumiación, así como en la escala global. Asimismo, las mujeres presentaron correlaciones de mayor magnitud entre la subescala de afecto negativo y rumiación a comparación de los varones.

Finalmente, por todo lo expuesto anteriormente, se hace relevante realizar un estudio de la relación entre la rumiación y el bienestar en un grupo de mujeres privadas de la libertad; tanto por no haberse encontrado amplitud de estudios que la exploren, como por los cambios por los que pasan las internas. Ingresar a la cárcel puede ser considerado como un evento sumamente estresante, al tener que adaptarse constantemente a un ambiente y a personas nuevas, sin la posibilidad de volver pronto a su vida anterior. Así, esta situación las hace

vulnerables emocionalmente y propensas disminuir sus niveles de bienestar y a centrarse en pensamientos repetitivos que no las llevan a ninguna acción.

Ambas variables (rumiación y bienestar) se encuentran relacionadas con los afectos; los cuales se ven perturbados en las internas al ingresar al penal. La gran cantidad de eventos estresores, los cuales generan afectos negativos en las internas, influyen en la aparición o aumento de la rumiación. Asimismo, estos afectos generados por eventos estresores, afectarían el bienestar de las internas, quienes pasan por fuertes cambios al ser recluidas en un penal. Intentar entender la relación existente entre la rumiación y el bienestar, y cómo esta relación afecta a las internas, podría dar paso, a futuro, a elaborar programas de prevención, que se enfoquen en proteger la salud mental de las internas, sea fomentando actividades que promuevan el bienestar, el uso de herramientas que supriman las rumiaciones crónicas, o ambos.

En ese sentido, el propósito de la presente investigación es identificar la relación existente entre la rumiación y el bienestar, en un grupo de internas de un penal modelo de Lima Metropolitana. Además, se busca hallar las diferencias existentes, referentes a la rumiación y el bienestar, respecto a características sociodemográficas y penitenciarias de las internas.

En base a la evidencia anteriormente señalada, se espera encontrar relaciones directas entre la rumiación, principalmente en la faceta reproches, con los afectos negativos; así como relaciones inversas de esta faceta con los afectos positivos y el florecimiento.

Para la presente investigación, se procederá a través de un diseño cuantitativo, aplicado en un único momento; el cual servirá para identificar adecuadamente la relación existente entre las dos facetas de los pensamientos rumiativos y el bienestar en el grupo con el que se trabajará.

## Método

### Participantes

Se contó con la participación de 92 internas de un establecimiento penitenciario modelo de mínima y mediana seguridad de Lima metropolitana; de las cuales, ocho fueron eliminadas por presentar protocolos incompletos. Se cuenta con información de las participantes, a partir de una ficha de datos (APÉNDICE A), organizada en un resumen de la misma (APÉNDICE B).

El grupo final fue conformado por 84 mujeres, las cuales tenían entre 18 y 57 años de edad ( $M=35.68$ ,  $DE=11.32$ ), de las cuales, 50 (59.50%) son originarias de Lima. Respecto al nivel de instrucción, el 4.80% refirió tener sólo estudios primarios, 57.10% secundarios, y 38.10% superiores. Además, 63 (75%) de ellas afirmó tener por lo menos un hijo. Adicionalmente, un 58.30% de las internas reportó recibir visitas por lo menos una vez al mes.

Respecto a sus características penitenciarias, las participantes llevaban recluidas entre 3 y 170 meses; en su mayoría (57.10%) por haber cometido un delito contra la seguridad pública (tráfico ilícito de drogas en su mayoría); y estando el 82.10% de las participantes sentenciadas. Además, un 98.80% afirmó estar involucrada en alguna actividad (trabajo, estudio, yoga, etc.) dentro del penal, y un 89.30% refirió asistir a sesiones de terapia individual.

### Medición

La rumiación fue evaluada a través de la Escala de Respuestas Rumiativas (RRS), creada por Nolen-Hoeksema et al. (1990, citado en Nolen-Hoeksema y Morrow, 1991), y traducida al español por Hervás (2008). Dicha escala es una medida de auto reporte, que tiene como objetivo evaluar la presencia del estilo de respuesta rumiativo en el individuo. Para ello, cuenta con 22 ítems, los cuales describen las respuestas que tienen las personas cuando se sienten tristes, están deprimidas o se sienten abatidas. La escala está compuesta por dos sub escalas de cinco ítems cada una: reflexión y reproches. Las opciones de respuesta están consignadas en una escala de tipo Likert, que va del 1 (“Casi nunca”) al 4 (“Casi siempre”).

Para validar las propiedades psicométricas de la escala, Nolen-Hoeksema y Morrow (1991) realizaron un estudio con 137 estudiantes universitarios en Estados Unidos; obteniéndose una consistencia interna de .89. Asimismo, respecto a la validez convergente, las respuestas de las personas a la RRS mostraron una correlación significativa ( $r = .62$ ) con

el uso de las respuestas rumiativas frente al ánimo depresivo en un estudio realizado anteriormente por Nolen-Hoeksema et al. en 1990.

Por otro lado, Treynor et al. (2003) realizaron un estudio en Estados Unidos con dos mediciones en el periodo de un año, contando con 1 130 participantes adultos; obteniendo en la primera medición un alfa de .90 y luego una correlación test-retest de .67. Asimismo, el análisis factorial exploratorio arrojó la existencia de dos factores: “*reflection*” (reflexión) y “*brooding*” (reproches); los cuales explicaban un 50.5% de la varianza.

Respecto a la versión en español, adaptada por Hervás (2008), la escala fue traducida usando el sistema de traducción inversa; la cual fue realizada por una psicóloga bilingüe de origen estadounidense. Se realizaron 3 estudios, contando el primero con 254 participantes con una edad media de 38.9 años (18-76 años), obteniendo una consistencia interna de .93. Asimismo, se obtuvieron los dos factores encontrados también por otros estudios: reflexión y reproches; los cuales explicaban el 54% de la varianza. Adicionalmente, se encontró que la sub escala reproches correlacionó en mayor medida con la escala global. El segundo estudio se realizó con 45 personas, siendo evaluadas en dos oportunidades, con un lapso de 7 semanas; obteniéndose una correlación significativa de .56. Por otro lado, el tercer estudio estuvo compuesto por 103 estudiantes, que fueron evaluados en dos oportunidades, con el lapso de 1 año; allí, se obtuvo una correlación significativa de .54.

En Perú, Inoñan (2011) realizó un estudio de las propiedades psicométricas de la escala con 114 personas residentes en Lima Metropolitana. Se realizó un análisis factorial exploratorio, coincidiendo en la existencia de dos factores dentro de la RRS: reflexión y reproches; los cuales explicaron un 57,13% de la varianza total de la prueba. En cuanto a la validez convergente, se encontró que los puntajes de la escala completa de la RRS correlacionaron significativamente de manera directa con los puntajes de depresión ( $r = .548$ ; BDI-II) y ansiedad rasgo y estado ( $r = .595$  y  $r = .552$ ; IDARE-R e IDARE-E respectivamente). Respecto al análisis de confiabilidad, se obtuvo un alfa de Cronbach de .92 para la escala total, y entre .77 a .81 para las dimensiones.

En la presente investigación, se obtuvo un alfa de Cronbach de .85 para la escala total, así como de .79 y .74 para las escalas de reflexión y reproches, respectivamente. Además, la correlación ítem - test arrojó valores entre .33 y .69 (APÉNDICE C).

El bienestar fue evaluado a través de las escalas *Flourishing* y SPANE, desarrolladas por Diener et al. (2010), en su versión adaptada y traducida al español por Cassaretto y Martínez (2017). El objetivo de las escalas es evaluar el bienestar del individuo a partir de la



sensación de florecimiento psicológico y la afectividad del individuo (afectos positivos, negativos, y el balance entre ambos).

La escala de *Flourishing* (FS) está compuesta por 8 ítems, que evalúan la presencia de sentimientos de competencia, relaciones interpersonales positivas, y la existencia de un sentido de propósito y optimismo. Cuenta con una forma de respuesta de tipo Likert, que va del 1 (“Totalmente en desacuerdo”) al 7 (“Totalmente de acuerdo”).

Por otro lado, la escala de Afecto Positivo y Negativo (SPANE), mide las experiencias afectivas, positivas y negativas, de la persona. Está compuesta por 12 ítems y proporciona una puntuación para los sentimientos positivos (SPANE-P, 6 ítems) y una puntuación para los sentimientos negativos (SPANE-N, 6 ítems); además, ambos pueden combinarse y crear una puntuación que muestre un balance entre estos (SPANE-B). En cuanto a la forma de calificación, las escalas SPANE-P y SPANE-N se califican por separado, y luego se obtiene un resultado global: SPANE-B, al restar el puntaje del SPANE-N del puntaje del SPANE-P. El formato de respuesta es de tipo Likert, y va del 1 (“Rara vez o nunca”) al 5 (“Muy a menudo o siempre”).

Para evaluar las propiedades psicométricas de la prueba, los autores (Diener et al., 2009) realizaron una investigación con 689 estudiantes universitarios. Se obtuvo que, en el periodo de un mes, el florecimiento obtuvo una estabilidad temporal de .71, mientras que SPANE-B, SPANE-P y SPANE-N obtuvieron .68, .62 y .63, respectivamente. Asimismo, florecimiento obtuvo un alfa de Cronbach de .87, mientras que SPANE-B, SPANE-P y SPANE-N obtuvieron alfas de .89, .87 y .81, respectivamente. Adicionalmente, ambas escalas mostraron validez convergente con pruebas similares. Además, se realizó un análisis factorial para ambas escalas, obteniendo para la FS un único factor, que explicaba un 53% de la varianza total. Por otro lado, en las escalas SPANE-P y SPANE-N se halló un solo factor para cada una, que explicaba el 61% y 52% de la varianza, respectivamente. Asimismo, al correlacionar las escalas SPANE-P y SPANE-N, se encontró una correlación inversa y significativa de  $-.60$ .

Existen estudios de validación de ambas escalas para medir el bienestar en China (Li et al., 2013), Portugal (Junca y Caetano, 2011), y Estados Unidos (Diener et al., 2010); concluyendo que dichas escalas mantienen tanto una consistencia interna como correlaciones adecuadas, a pesar de ser aplicadas en distintos contextos culturales.

En Perú, Cassaretto y Martínez (2017), realizaron una investigación para estudiar las propiedades psicométricas de la versión en español de la FS y SPANE-P y SPANE-N; para lo

cual realizaron dos estudios. El primero, contó con la participación de 565 estudiantes de una universidad privada de Lima. En este, se encontró que las confiabilidades para las tres escalas eran adecuadas, obteniendo alfas de .89, .91 y .87, para las escalas FS, SPANE-P y SPANE-N, respectivamente. Además, analizando la estructura factorial de las escalas, coincidieron en la existencia de un solo factor para cada una de estas; obteniendo que la varianza explicada para las escalas FS, SPANE-P y SPANE-N fueron de 56.82%, 69.49% y 61.56%, respectivamente.

En el segundo estudio, el cual contó con la participación de otros 201 estudiantes, también de una universidad privada de Lima, se encontraron alfas de .86, .85 y .79, para las escalas FS, SPANE-P y SPANE-N, respectivamente. Asimismo, este estudio tuvo como finalidad estudiar la validez convergente y divergente de las escalas, realizando correlaciones con distintos cuestionarios que midan aspectos asociados al bienestar; obteniendo correlaciones significativas y coincidentes con la validez de las escalas estudiadas.

Específicamente, se encontró que la escala FS obtuvo correlaciones de .45, .43, -.21, .51 y .47 con las escalas de Optimismo Revisada (LOT-R), Afecto Positivo (PANAS-P), Afecto Negativo (PANAS-N), Satisfacción con la Vida (SWLS) y Bienestar para Adultos (BIEPS-A), respectivamente. Además, la escala SPANE-P obtuvo correlaciones de .46, .52, -.42, .49 y .29 con las escalas de Optimismo Revisada (LOT-R), Afecto Positivo (PANAS-P), Afecto Negativo (PANAS-N), Satisfacción con la Vida (SWLS) y Bienestar para Adultos (BIEPS-A), respectivamente. Asimismo, la escala SPANE-N obtuvo correlaciones de -.35, -.33, .62, -.36 y -.32 con las escalas de Optimismo Revisada (LOT-R), Afecto Positivo (PANAS-P), Afecto Negativo (PANAS-N), Satisfacción con la Vida (SWLS) y Bienestar para Adultos (BIEPS-A), respectivamente.

Asimismo, el análisis factorial confirmatorio, realizado mediante el índice de ajuste corregido Satorra-Bentler, arrojó índices adecuados para los modelos de florecimiento y afectividad; encontrándose, también, que el chi cuadrado ( $\chi^2$ ) de las escalas indicaba que la estructura factorial planteada inicialmente para las pruebas era adecuada. En síntesis, las autoras concluyeron que las propiedades psicométricas de las escalas (FS, SPANE-P y SPANE-N) eran adecuadas; confirmando la validez y utilidad de estas en la población de habla hispana.

En la presente investigación, se obtuvieron alfas de Cronbach de .89 y .76 para las escalas de afectividad positiva y negativa, respectivamente; así como un alfa de Cronbach de .59 para la escala Balance del SPANE. Asimismo, la correlación ítem – test arrojó valores



entre .31 y .74. Por otro lado, para la escala de florecimiento se encontró un alfa de Cronbach de .88, así como correlaciones ítem – test entre .52 y .74 (APÉNDICE C).

### **Procedimiento**

La administración de los instrumentos se realizó de manera grupal, en el patio del pabellón correspondiente al grupo a evaluar. El día de la aplicación, se explicó el propósito de la investigación, entregando dos copias del consentimiento informado (APÉNDICE D) y procediendo a leerlo con ellas, dando un tiempo para que manifiesten sus dudas y tomen la decisión de participar o no de la investigación. Asimismo, se les recalcó que el participar o no, no tendría ninguna injerencia en su legajo, ni afectaría su situación dentro del penal. Posteriormente, se entregó a cada una la ficha sociodemográfica y los cuestionarios, y se pasó a explicar el llenado de cada uno de estos. Culminada la investigación, se coordinó con las autoridades pertinentes y se realizó un taller de devolución; en el cual se abordaron, de manera objetiva y subjetiva, los temas tratados en la investigación; generando un espacio para que las participantes manifiesten sus dudas y puedan expresar sus sentires.

### **Análisis de Datos**

Para el análisis de datos se utilizó el paquete estadístico SPSS en su versión 24. Inicialmente, se corrieron los estadísticos descriptivos, así como las frecuencias de los casos recolectados. Seguidamente, se realizó un análisis de confiabilidad de los instrumentos utilizados; ello a través de la prueba de consistencia interna. Luego, pasó a realizarse una prueba de normalidad, a través del estadístico de Kolmogorov-Smirnov; con el fin de identificar la distribución de la muestra. Al encontrarse una distribución no normal en las pruebas utilizadas, siguiendo lo explicado por Kline (2011), se pasó a realizar los estadísticos de asimetría y curtosis; concluyendo que era adecuada la utilización de estadísticos paramétricos.

Finalmente, pasaron a realizarse las correlaciones, utilizando el estadístico de Pearson; así como las comparaciones de medias, recurriendo a los estadísticos T de Student y ANOVA. Ello para responder a los objetivos planteados en la investigación. Se buscó la correlación entre las variables psicológicas estudiadas, así como de estas con las variables sociodemográficas y penitenciarias. Además, se buscaron diferencias de medias significativas para cada una de las variables sociodemográficas y penitenciarias incluidas, respecto a las variables psicológicas propuestas.



## Resultados

A continuación, se pasará a presentar los resultados hallados en la presente investigación, en función a los objetivos planteados. En primer lugar, se mencionarán las correlaciones significativas entre Rumiación y las escalas de Bienestar. En segundo lugar, se pasará a responder los objetivos específicos planteados, mostrando las comparaciones y correlaciones significativas de las variables sociodemográficas y penitenciarias, con los constructos psicológicos escogidos para la investigación.

Al analizar la asociación entre la rumiación y el bienestar, se encontró que únicamente la variable afectividad negativa presentaba una relación con todas las escalas de la rumiación; resaltan las correlaciones significativas, directas y grandes con la escala general de rumiación, así como con la sub escala de reproches (Tabla 1).

**Tabla 1**

*Correlaciones entre las dimensiones de Rumiación, Afectos y Florecimiento*

	Afectividad Positiva	Afectividad Negativa	Florecimiento
Reproches	-.21*	.53**	-.08
Reflexión	.03	.42**	.06
Rumiación	-.09	.51**	-.00

\* $p < .05$ , unilateral

\*\* $p < .01$ , unilateral

Además, se obtuvo que el estilo rumiativo con mayor presencia en las internas fue el reflexivo ( $t = -3.79$ ,  $gl = 83$ ,  $p < .01$ ). Asimismo, respecto a los afectos, se observó una mayor predominancia de los afectos positivos frente a los negativos ( $t = 10.41$ ,  $gl = 83$ ,  $p < .01$ ).

**Tabla 2**

*Descriptivos para la escala de Rumiación*

	M	D.E.	Mínimo	Máximo
Reproches	10.02	3.21	5	19
Reflexión	11.24	3.79	5	20
Rumiación	21.56	6.38	10	34
Afectos Positivos	21.74	5.59	6	30
Afectos Negativos	12.61	4.04	6	22
Florecimiento	48.17	7.98	8	56

N=84

Posteriormente, se buscó determinar si existen diferencias a nivel de las variables psicológicas y las sociodemográficas y penitenciarias (APÉNDICE B). Así, se halló que el

afecto positivo era el que más se relacionaba significativamente con dichas variables; siendo el afecto negativo y el florecimiento quienes obtuvieron menores relaciones significativas. Asimismo, hubieron pocas relaciones con la variable rumiación.

Respecto al afecto positivo, se encontró que existían varias condiciones asociadas al mismo (Tabla 3). Así, se obtuvo que, en quienes reportaron tener hijos, hubo menores niveles de AP, así como una relación inversa con el número de hijos que tenían las internas ( $r = -.22$ ,  $p < .05$ ). Además, se encontró que quienes reciben visita presentaron índices más elevados de AP, frente a quienes reportaron no recibir visita. También, este es mayor en quienes asisten a terapia psicológica y en quienes asisten a todas las actividades grupales continuas del área de psicología (Matutinos y PIM).

**Tabla 3**  
*Diferencias de grupos para la escala afecto positivo*

Hijos					
	Media	D. E.	t	P	D
Sí	21.14	5.95	-1.7	.05*	-0.47
No	23.52	3.97	-1.7	.05*	-0.47
Visitas					
	Media	D. E.	t	P	D
Sí	22.19	5.3	2.79	0*	1.08
No	15.83	6.46	2.79	0*	1.08
Tratamiento Grupal					
	Media	D. E.	t	P	D
Matutinos	17.92	5.48	-2.78	0*	-0.83
Matutinos y PIM	22.44	5.36	-2.78	0*	-0.83
Terapia					
	Media	D. E.	t	P	D
Sí	22.25	5.18	2.51	.01*	0.76
No	17.44	7.32	2.51	.01*	0.76

gl=82, N=84

Por otro lado, se encontró que la variable Florecimiento era mayor en quienes asistían a terapia individual frente a quienes no lo hacían. También, se encontraron diferencias significativas entre quienes no asistían a terapia individual, frente a quienes asistían a esta cada quince días, una vez al mes y cuando lo requerían. Así, quienes no asistían a terapia individual, presentaron menores niveles de florecimiento frente a los demás grupos mencionados (Tabla 4).

**Tabla 4**  
*Diferencias de grupos para la escala florecimiento*

Terapia Individual					
	Media	D. E.	t	P	D
No	39.89	15.4	1.79	.05*	0.79
Sí	49.16	6.03	1.79	.05*	0.79
No	39.89	15.4	1.77	.05*	0.79
Quincenal	49.2	6.57	1.77	.05*	0.79
No	39.89	15.4	1.89	.05*	0.89
Mensual	49.83	3.81	1.89	.05*	0.89
No	39.89	15.4	1.73	.05*	0.77
Cuando lo requiere	49.03	6.46	1.73	.05*	0.77

gl=82, N=84

Cabe señalar que, respecto a la variable rumiación, se encontró que esta también presentaba relaciones significativas con algunas variables sociodemográficas y penitenciarias. Así, se obtuvo que la rumiación presentaba relaciones significativas, pequeñas e inversas con la edad ( $r=-.24, p<.05$ ) y el tiempo de reclusión ( $r=-.25, p<.05$ ). Además, la rumiación presentó diferencias significativas en las internas que reportaban recibir visitas cada quince días frente a quienes afirmaban recibirlas una vez al mes; obteniéndose que las primeras mostraron menores niveles de rumiación que las segundas ( $M=17.11, DE=3.48, t=-4.11, p=.05, d=-1.89, gl=18$ ;  $M=25.55, DE=5.28, t=-4.11, p=.05, d=-1.89, gl=18$ ; respectivamente).

Además, la dimensión reproches presentaba una relación significativa, pequeña e inversa con el tiempo de reclusión ( $r=-.24, p<.05$ ). Por otro lado, la variable reflexión únicamente obtuvo una relación pequeña, significativa e inversa con la edad de las participantes ( $r=-.25, p<.05$ ).





## DISCUSION

Una mujer privada de su libertad se ve sujeta a múltiples juzgamientos. En primer lugar, por las propias características otorgadas a la mujer: pura, buena y virtuosa; lo cual hace que la sanción de estar presa tenga un agravante ante la vista de la sociedad, habiendo cometido, frente a los ojos del otro, una doble falta: contra las leyes humanas (penales) y contra las de la naturaleza (Juliano, 2010). Además, cargará con el estigma de haber estado presa (González, 2001); lo cual implica ser vista por la sociedad como alguien que no va a cambiar y que debería quedarse el mayor tiempo posible dentro de la cárcel (Jiménez, 2016). Junto con todo ello, la interna deberá lidiar con la ruptura de su cotidianidad, así como de sus relaciones interpersonales usuales. Esta situación, será más complicada si la interna es madre, pues, como menciona Juliano (2010), las mujeres tienen más angustia e incertidumbre que los hombres respecto a la situación de sus hijos, quienes quedan separados de ellas y de su atención.

Por todo ello, el encarcelamiento puede ser una experiencia que mella el bienestar de la interna, además de promover actitudes, pensamientos y emociones desadaptativas como podría ser la rumiación. Es importante, entonces, conocer cómo se dan ambos fenómenos psicológicos. En ese sentido, se hace relevante lo estudiado en la presente investigación, la cual fue realizada con el fin conocer la relación entre la rumiación y el bienestar en mujeres reclusas en un establecimiento penitenciario modelo de Lima Metropolitana.

Los resultados de este estudio muestran una relación significativa y directa entre los afectos negativos y la rumiación; tanto en la escala general como en las sub escalas. Lo cual refiere a la conexión existente entre ambas variables; hallando sentido desde lo encontrado en la literatura científica sobre la rumiación. La evidencia revisada muestra una relación directa entre los pensamientos rumiativos y la sintomatología ansiosa y depresiva (Hervás y Vasquez, 2006; Hervás, 2008; Whitmer y Gotlib, 2008). Esto quiere decir que mientras haya mayores afectos negativos, habrá también más pensamientos rumiativos, o viceversa.

Recordemos que cuando una persona pasa por constantes estresores o un mismo estresor durante mucho tiempo (como las internas que llevan meses reclusas), es más probable que experimente afectos negativos y traten, con el paso del tiempo, de buscar explicaciones respecto a por qué les pasa lo que les pasa y porque se sienten de esa manera; estableciéndose así un círculo vicioso entre afecto y pensamiento. Este círculo vicioso estaría presente en el estilo reproches pero también podría estarlo en la reflexión, ya que, como Whitmer y Gotlib (2011) reportan, una persona que se podría encontrar deprimida, al



enfrentar estresores asumiría una actitud de reflexión al evento que se tornaría tan o más negativa como los reproches. Así, si los afectos negativos perseveran y con ellos la rumiación, podrían dar pie al desarrollo o exacerbación de una psicopatología ansiosa o depresiva. En ese sentido, conocer lo relacionado a aspectos del bienestar se hace relevante.

Además, quienes presentarían rasgos de personalidad premorbida, estarían en mayor riesgo. En ese caso, se sabe de la relación significativa, directa y grande entre la rumiación y el neuroticismo (Jaimes, 2013). Lo cual nos indica que a mayor afecto negativo de manera disposicional (rasgo), habrá una mayor rumiación, así como una relación de ambas variables con psicopatología (Martín et al., 2015). Lo cual podría indicar que la persona estaría predispuesta a rumiar por rasgo de personalidad; más no habría una rumiación en sí misma si algún suceso no la desatara. En ese sentido, podría pensarse que el suceso estresor podría desatar, casi a la par, tanto los afectos negativos como la rumiación. Ello tendría sentido tomando en cuenta que la emoción y la cognición son entendidos como dos sistemas paralelos, que influyen el uno en el otro (Oatley et al., 2011).

Como mencionamos, la situación de encarcelamiento expone a las internas a desarrollar respuestas rumiativas, tanto porque enfrentan una situación adversa de manera prolongada pero también porque las internas cuenta con mayor tiempo libre y menos responsabilidades dentro del penal, favoreciendo la focalización en la situación adversa por la que pasan, en los motivos de sus problemas y en las personas que dejaron afuera. Así, dado que no hay soluciones directas ni inmediatas, las internas empezarían a rumiar.

Al pensar en ello, se debe tener en cuenta la investigación previa realizada por Flores Galindo (2012), en la cual encuentra que *la pensadora* aparece en contextos carcelarios como estos. Los presos manifiestan que cuando este mal los “agarra”, piensan y los invaden sentimientos negativos, pudiendo llevarlos al aislamiento, a la depresión y hasta al suicidio. Así, al estar en un ambiente de encierro, las internas estarían propensas a rumiar (o a que “las agarre *la pensadora*”) y aparecerían o se reforzarían sensaciones negativas.

Es interesante observar, también, que los afectos negativos se relacionan más fuertemente con la variable reproches. Ello coincide con la literatura científica revisada, al ser considerada esta como la dimensión más desadaptativa de la rumiación (Hervás, 2006). Al no haber una solución inmediata, las internas se concentran en analizar los errores cometidos que las llevaron a la reclusión, además de tener que sobrellevar el estigma que favorece los sentimientos de culpa y autoreproche. Siendo en estos casos más sensible a la rumiación y posterior psicopatología. Entonces, se ve que las relaciones de dichas variables podrían estar

actuando de manera similar, tanto en población no penal como en las participantes con las que se trabajó: mujeres privadas de su libertad.

Los pensamientos que los internos manifiestan vienen a su mente durante su estadía en prisión están más relacionados a situaciones fuera de su control (Flores Galindo, 2012). En ese sentido, podría hipotetizarse que por el contexto en el que se encuentran las personas privadas de su libertad, al no haber soluciones directas ni inmediatas a sus problemas, no habría una diferenciación adecuada con la reflexión positiva, la cual dirige tu conducta posterior hacia la resolución de alguna situación problema o a la detención del sentimiento negativo presente en uno mismo.

En ese sentido, sería importante que las internas generen un sentimiento de reparación, no solo hacia el resto, sino hacia ellas mismas; intentando aliviar las culpas que se atribuyen al haber abandonado a su familia. Al respecto, McCullough et al. (2007) mencionan que el perdón guardaría una relación inversa con la rumiación, pues el primero implicaría la reducción de las estructuras activadas con la rumiación. Entonces, si la interna genera esta sensación de reparación y perdón, los sentimientos de reproches y autculpa disminuirían, así como posiblemente también, al menos en cierta medida, la rumiación.

En la misma línea, si bien algunos autores extranjeros (Hervás, 2006; Whitmer y Gotlib, 2011) señalan que la reflexión podría ser un componente más adaptativo de la rumiación, los resultados obtenidos en la investigación no coinciden con ello, sino que hacen pensar que es posible que exista una relación diferente en la población con la que se trabajó. Así, se encontraron coincidencias con una investigación peruana (Villa, 2015), la cual reportó que tanto la reflexión como los reproches se asocian con menores niveles de bienestar, siendo ambos componentes cognitivos considerados maladaptativos para la persona.

Pensando en el contexto en el que viven las participantes de la investigación, se podría estar concibiendo el pensar, como algo negativo. Concuerdan con esta hipótesis los resultados de la investigación realizada por Flores Galindo (2012), en donde los presos no hacen una distinción entre sus distintos tipos de pensamiento, sino que relacionan al pensar y a la aparición de *la pensadora* con la depresión y los afectos negativos que esta conlleva.

En ese sentido, podría pensarse, también, que la misma realidad penitenciaria no favorece una adecuada reflexión y procesamiento de los pensamientos de las internas. Una reflexión no sería adaptativa en tanto encuentre la persona un espacio para poder hacer un procesamiento calmado, así como un cierre de dichos pensamientos; pues al no poder procesar de manera efectiva las emociones que se generan a raíz de los acontecimientos estresantes que está viviendo, se exacerbaría la rumiación (Hervás y Vásquez, 2006).

Por otro lado, un aspecto a aclarar es si la forma en que ha sido diseñada la RRS tiene algún efecto en no diferenciar de manera importante los aportes de cada escala. Podría pensarse que los ítems de la prueba que miden la dimensión “reflexión” estarían siendo sesgados por los demás ítems de la prueba, al estar ligados estos, en su mayoría, a la depresión. Así, realmente no estarían midiendo un posible componente “adaptativo” de la rumiación, sino que la prueba podría estar midiendo únicamente la variable rumiación, la cual se encuentra más ligada a la depresión, por lo que resultaría ser desadaptativa. Por ejemplo, en referencia al ítem 11, “te vas por ahí solo/a y piensas en por qué te sientes así”, el pensar en el porqué de los sentimientos podría no necesariamente llevar a la persona a respuestas concretas y soluciones frente a ello; sino que podría llevarlos a entrar en un círculo de rumia en el que no se encuentre una respuesta satisfactoria para dejar de pensar en ello.

Es interesante observar que ningún otro componente del bienestar se relaciona con la rumiación, salvo, a manera específica, la relación inversa encontrada entre reproches y afecto positivo. La ausencia de relaciones entre la rumiación y los demás componentes del bienestar, podría deberse, en el caso del florecimiento, a que quizás esta variable se encuentre más influenciada por variables como el apoyo y el soporte que reciben de los otros (Rodríguez-Fernández et al., 2016), más que en los pensamientos que puedan tener las internas. Así, esta variable se centraría más en la valoración de sus relaciones interpersonales, que en los pensamientos que intenten explicar su condición actual.

Se puede entender una menor presencia de relaciones entre los afectos positivos y la rumiación, a pesar de haberse encontrado una mayor relación de este último con los afectos negativos; viendo a ambos como dimensiones separadas. Al respecto, Bradburn (1969) concibe a estos dos tipos de afecto como dimensiones unipolares independientes; concordando este modelo de bienestar con lo planteado por Watson y Tellegen (sf., citado en Gómez-Maquet, 2009), quienes proponen un modelo en donde afecto negativo y afecto positivo representan dos dimensiones independientes, las cuales no representan altas correlaciones entre sí.

Entonces, la presencia de afectos negativos, los cuales correlacionan directamente con la rumiación, no implicaría la ausencia de afectos positivos, ni viceversa. Esto quiere decir que una persona que se encuentra rumiando podría, sin embargo, experimentar ciertos niveles de afectos positivos, y, al mismo tiempo, tener presentes sensaciones negativas.

Por otro lado, la relación inversa encontrada entre afecto positivo y reproches, encontraría, también, una explicación basada en la teoría revisada; en tanto mientras más rumie una persona, más sintomatología ansiosa y depresiva estaría presente en ella (Hervás y

Vásquez 2006, Hervás, 2008); en ese sentido, los afectos positivos no serían los predominantes.

Asimismo, es importante señalar que si bien el afecto positivo no se relaciona con las demás variables estudiadas en la rumiación, sí encuentra relaciones con otras características tomadas en cuenta dentro de la presente investigación. En ese sentido, podría pensarse que los afectos positivos estarían más relacionados, o dependerían más de otro tipo de variables a tomar en cuenta en la interna; siendo las más relevantes las relacionadas a los vínculos que ha establecido la interna previo a su ingreso al penal.

Así, se encontró que el tener hijos implicaba menores niveles de afecto positivo; habiendo también una relación inversa con el número de hijos. Se puede pensar que este hallazgo tiene sentido en tanto pensar en sus hijos sería una preocupación extra, la cual les podría generar estrés y pensamientos de culpa por haber abandonado su rol de madre. Esto se relaciona con el rol que se le otorga a la mujer en la sociedad, y a la doble falta que se le asigna al ser reclusa en un establecimiento penitenciario; pues cometería una falta ante las leyes humanas ( penales) y ante las leyes de la naturaleza, en este caso, su rol de madre (Juliano, 2010). En ese sentido, aparecerían sentimientos relacionados a la culpabilidad, los cuales podrían disminuir sus afectos positivos durante su estadía en prisión.

Se obtuvo, además, una diferencia grande entre quienes recibían visitas y quienes no; encontrándose que las primeras presentaban mayores afectos positivos en comparación a las segundas. Ello coincide con lo planteado por Tay y Diener (2011), quienes afirman que las necesidades sociales mantienen una relación directa con los sentimientos positivos. En ese sentido, al sentirse la interna apoyada y receptora de soporte por parte de sus visitas, sus afectos positivos serían mayores. Ello encuentra concordancia, también, con lo reportado por Rodríguez-Fernández et al. (2016), quien afirma que la satisfacción con la vida se relaciona de manera directa con el apoyo familiar. Así, las internas que reciben visitas con una mayor frecuencia sentirían una mayor satisfacción con su vida, lo cual podría incrementar los niveles de afectos positivos presentes en ellas; pues pese a su condición de reclusión, encontrarían que hay quienes aún se preocupan por ellas.

Es importante, entonces, el rol del soporte que recibe la interna mientras se encuentra en prisión; lo cual se evidencia, también, en la menor presencia de rumiación en internas que reciben visita cada quince días frente a quienes lo hacen una vez al mes. Esto podría encontrar una explicación en que, al recibir la visita, estarían recibiendo también información de cómo se encuentran las personas y los asuntos que han dejado fuera. Ello concordaría con lo



encontrado por Flores Galindo (2012), quien reportó que los internos centran sus pensamientos, mayormente, en situaciones fuera de su control y en su mayoría fuera del penal: casa, familia, pareja. Así, al recibir las internas información, las rumiaciones respecto a cómo estarán los asuntos o personas que dejaron fuera, cesarían o se reducirían, al menos momentáneamente. En ese sentido, la visita actúa no solo como un soporte, sino como su contacto con el mundo que ellas han dejado, siendo, además, su única fuente de información respecto a los asuntos y a las personas que han dejado afuera. Así, sería importante que desde dentro de la institución, se fomenten las actividades que fortalezcan los vínculos de la interna con su familia. Ello podría ser una herramienta valiosa para la generación de afectos positivos, y a su vez de un mayor bienestar en las internas.

Asimismo, es interesante observar que se ha encontrado una mayor presencia de afectos positivos por sobre los negativos. Ello es llamativo, ya que pese a las condiciones del contexto en el que viven las mujeres participantes, se vive este balance positivo en sus afectos; aspecto que también se ha encontrado en otras investigaciones con población penal (Barbier, 2015; Wakeham, 2012). Siguiendo lo hallado por Suh et al. (1996), podría suponerse que las internas participantes, al estar todas más de tres meses en el penal, ya se habrían habituado a la situación carcelaria, habiéndose estabilizado sus afectos. Asimismo, al haber pasado ya el período inicial, sus vivencias afectivas podrían ya haber disminuido en intensidad (Zamble y Porporino, 1990, citado en Wakeham, 2012). Estos hallazgos podrían dar cuenta de recursos personales propios de las internas, los cuales las ayudarían a sobrellevar la situación estresante de encierro por la que deben pasar. Asimismo, los diversos programas que existen dentro de la institución (matutinos, programas multidisciplinarios, entre otros) podrían también estar contribuyendo al fortalecimiento o desarrollo de estos recursos.

Además, las participantes en la investigación se encuentran recluidas en un establecimiento penitenciario modelo, en el cual, las condiciones de vida, si bien no son aún las óptimas, son mejores que muchos otros, los cuales se encuentran en hacinamiento (INPE, 2016). Sumado a ello, el tiempo de condena de la mayoría de las internas suele ser corto en comparación a otros establecimientos penitenciarios, lo cual podría favorecer la continuidad de las visitas, así como un mayor grado de apoyo externo hacia la interna. Ello sería una fuente de soporte para dichas mujeres, pues verían que su conexión con su vida en el exterior no se ha roto, y que afuera hay alguien que las puede estar esperando.

Por otro lado, se encontró que las internas que asisten a terapia, así como a todas las actividades de tratamiento psicológico grupal continuo presentaban mayores puntajes de afecto positivos frente a las que no asistían a terapia individual o a todas las actividades grupales. Ello encuentra sentido en tanto la terapia individual es planteada como un espacio seguro en el que la interna puede expresarse y desahogarse. Asimismo, las actividades grupales planteadas por el área de psicología son presentadas como espacios de ruptura a la rutina diaria de las internas, en las que las participantes tendrían la oportunidad tanto de hacerse dueñas del espacio (matutinos) como de plantear sus dudas y recibir nueva información (Programa de Intervención Multidisciplinaria).

Además, se encontró que el florecimiento presente en las participantes de la investigación era mayor en las que asistían a terapia individual frente a las que no. Así se encontró también diferencias entre quienes asistían a terapia una vez cada quince días, una vez al mes o cuando lo requerían, frente a quienes no asistían a terapia; presentando, las primeras, mayores niveles de florecimiento, en comparación a quienes no asistían a terapia individual. Ello cobra sentido en la situación en la que conviven las internas, quienes afirman vivir en un ambiente de desconfianza y constante maltrato (Valverde, 1991; González, 2001; Borja, 2006; Bergel, 2012); frente al cual la terapia individual se plantea como un espacio seguro de confianza, en el que la interna puede no solo expresarse sino que sentirse libre de explorar sus propios pensamientos sin ser juzgada en el proceso.

Es interesante observar que no se encontraron diferencias significativas entre quienes asistían a terapia una vez a la semana frente a quienes no. Ello podría deberse a que el número de participantes que afirmó asistir a terapia semanalmente, fue bastante reducido (tres participantes), por lo que no habría manera de hallar las diferencias reales. Podría también deberse a los temas tratados en las sesiones de terapia individual. Debido a que es un número reducido de internas, podrían, específicamente ellas, no estar utilizando el espacio de terapia como un espacio en el que se piensen y procesen las situaciones por las que están pasando; no teniendo, de ese modo, un espacio en el cual fomentar su crecimiento personal.

Por otro lado, no se encontró algún tipo de relación significativa entre el florecimiento o los afectos positivos y las horas ocupadas con otro tipo de actividades no terapéuticas. Se podría pensar, entonces, que lo que favorece a una estadía llevada de manera más positiva no es la ocupación de horas para evitar el pensar, sino que lo serían las horas ocupadas en

aquellos espacios que favorece un adecuado procesamiento de la vivencia de encarcelamiento, así como de sus relaciones externas que siguen estando presentes.

Otra variable sociodemográfica que guarda relación con los constructos estudiados es la edad. Así, se encontró que la edad de las internas participantes en la investigación se relacionó de manera inversa con la rumiación. Se podría hipotetizar, entonces, que mientras más edad y más experiencia de vida tenga la interna, tendría herramientas más adaptativas para hacer frente a la situación de encierro sin recurrir a la rumiación de manera más constante a como sí podría hacerlo una persona más joven. Al respecto, González-Villalobos y Marrero (2017), mencionan haber encontrado que las personas de más edad, presentaban un mayor bienestar subjetivo y psicológico respecto a las jóvenes, quienes experimentaban más emociones negativas.

Esto último podría explicar una menor presencia de rumiación a medida que aumente la edad de la interna; pues, si existen menos afectos negativos, existiría también, probablemente, una menor rumiación. Así, la edad evolutiva en la que se encuentran las mujeres más jóvenes de la investigación podría llevarlas a rumiar con mayor frecuencia, pues se encuentran consolidando su personalidad y ya se enfrentan a una situación drástica como lo es la reclusión.

Asimismo, dado que la mayoría de las participantes en la investigación son madres, ello agregaría un componente de culpa y reproches a la interna joven, que a su consolidación de identidad dentro de un establecimiento penitenciario se le sumaría la preocupación por un otro que se encuentra lejos de ella. En ese sentido, la relación inversa encontrada también entre la variable edad y la variable reflexión, harían sentido en tanto las internas más jóvenes verían confrontada la formación de su identidad con una situación estresante como la de reclusión, no pudiendo orientar sus pensamientos a una manera adaptativa y tornándose ambas facetas de la rumiación como mecanismos cognitivos dañinos para la persona.

Adicionalmente, se encontró una relación inversa entre los reproches y la rumiación, y el tiempo de reclusión. Ello guardaría relación con lo planteado por Suh et al. (1996), quienes afirman que el impacto afectivo generado por acontecimientos vitales suele decrecer en menos de tres meses; siendo menores sus niveles de sintomatología emocional mientras más tiempo se encuentre recluida (Ruiz, 2007). En ese sentido, al disminuirse la sintomatología ansiosa y depresiva en las internas mientras más tiempo de reclusión lleven, sus pensamientos rumiativos serían también menores.



En resumen, los resultados encontrados muestran a la afectividad negativa como la única que obtuvo relación con todos los componentes de la rumiación; relaciones que resultaron de manera directa. Por otro lado, fue la afectividad positiva la que obtuvo mayor presencia en las internas, en comparación con la afectividad negativa; además de ser la que obtuvo mayores relaciones con las características sociodemográficas y penitenciarias de estas; obteniéndose que quienes reportaban no tener hijos, recibir visita, asistir a terapia individual y asistir a todas las actividades continuas del área de psicología, fueron quienes reportaron también mayores niveles de afectividad positiva.

Por último, respecto a las limitaciones del presente estudio, se encontró que si bien se seleccionó a las participantes de manera aleatoria, hubo una relativa homogeneidad en las participantes: tipo de delito, el recibir visita, el asistir a tratamiento y talleres grupales. Ello podría haberse dado por la configuración y el régimen de vida del mismo penal, en donde las internas recluidas cumplen condena en su mayoría por los delitos que fueron reportados por las participantes de esta investigación. Asimismo, al tener las reclusas penas cortas en su mayoría, las visitas podrían no presentar un “cansancio” por asistir al penal, lo que sí podría ocurrir en penales donde se encuentran recluidas internas con condenas más largas.

Para conocer de mejor manera la realidad de las mujeres privadas de la libertad en el Perú, o en Lima, sería importante ampliar el estudio a penales con un tipo de régimen de vida distinto al de un penal modelo, donde se realizó la investigación; en el que se encuentren recluidas internas por delitos diferentes y con tiempos de condena mayores.

Otra limitación encontrada fue con la RRS en sí misma. Si bien ha sido estudiada anteriormente en una investigación peruana de pregrado, las mujeres con quienes se trabajó en el presente estudio presentan características bastante diferentes; empezando por el contexto por el que están atravesando. La prueba, si bien ha sido planteada para evaluar las dos dimensiones de la rumiación, cuenta con gran cantidad de ítems que miden depresión. Esto, sumado al contexto en el que se encuentran las internas, podría haber contribuido a percibir los ítems de la escala “reflexión” como negativos, viéndose sesgadas las respuestas de las participantes.

Sería importante, si se quiere continuar con la investigación de este constructo en el ámbito penitenciario, realizar una adaptación de la RRS a población penal; o bien encontrar una prueba que mida aspectos iguales o similares a estos. Por otro lado, tomando en cuenta que el presente estudio nos brinda un acercamiento a la noción de que aspectos del bienestar

pueden ser sostenidos en función a variables como las visitas que reciben las internas; próximas investigaciones podrían profundizar su exploración en la manera en que el apoyo que recibe la interna resulta o no ser beneficioso para esta.

Es importante, dados los escasos estudios acerca de la población penal, continuar con este tipo de investigaciones; los cuales ayudarían a comprender mejor los procesos emocionales y cognitivos de la internas. Así, se podría aportar, a futuro, a una mejor forma de abordar el tratamiento penitenciario y lograr una mejor resocialización de las mujeres que cumplen condena privadas de su libertad.



## Referencias

- Bradburn, N. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine.
- Barbier, M. (2016). *Agencia personal y bienestar subjetivo en mujeres privadas de su libertad* (Tesis de licenciatura inédita). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima
- Bergel, R. (2012). Ser y Deber ser de la Rehabilitación. *Revista de Filosofía*, 12(7), 131-136.
- Borja, M. (2006). *La mujer en el sistema penitenciario peruano*. Lima: IDEMSA.
- Burwell, R. & Shirk, S. (2007). Subtypes of Rumination in Adolescence: Associations Between Brooding, Reflection, Depressive Symptoms, and Coping. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 36(1), 56 – 65.
- Campos, G. (2015). *Situación Actual del Sistema Penitenciario Peruano* [diapositivas de power point]. Recuperado de: [https://www.inei.gob.pe/media/criminalidad/Exposiciones/Gustavo\\_Adolfo.pdf](https://www.inei.gob.pe/media/criminalidad/Exposiciones/Gustavo_Adolfo.pdf)
- Cassaretto, M & Martínez, P. (2017). Validación de las escalas de bienestar, de florecimiento y afectividad. *Pensamiento Psicológico*, 2(15), 19-31. Recuperado de <http://revistas.javerianacali.edu.co/index.php/pensamientopsicologico/article/view/1255>
- Conway, M.; Csank, P.; Holm, S. & Blake, C. (2000). On Assessing Individual Differences in Rumination on Sadness. *Journal of Personality Assessment*, 75(3), 404-425.
- Deci, E. & Ryan, R. (2008). Hedonia, Eudaimonia, and Well-Being: An Introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9, 1-11.
- Defensoría del Pueblo (2011). Informe Defensorial No 154. *El sistema Penitenciario componente clave de la seguridad y la política criminal: Problemas, retos y perspectivas*. Lima: Defensoría del Pueblo. Recuperado de: [http://www2.congreso.gob.pe/Sicr/ApoyComisiones/comision2011.nsf/021documentos/D02A6983975385EC05258154005CCBDE/\\$FILE/Informe\\_N\\_154.pdf](http://www2.congreso.gob.pe/Sicr/ApoyComisiones/comision2011.nsf/021documentos/D02A6983975385EC05258154005CCBDE/$FILE/Informe_N_154.pdf)
- Diener, E. (2000). Subjective well-being The Science of Happiness and a Proposal for a National Index. *American Psychologist Association*, 55(1), 34-43
- Diener, E., Wirt, D., Biswas-Diener, R., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. & Oishi, Sh. (2009). New Measures of Well-Being. *Assessing Well-Being: The Collected Works of Ed Diener*. Social Indicators Research Series, 39, 247-266. Holanda: Springer Netherlands. DOI: 10.1007/978-90-481-2354-4\_12
- Diener, E. & Ryan, K (2009). Subjective Well-Being: a general overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391-406.

- Diener, E.; Wirtz, D.; Tov, W.; Kim-Prieto, C.; Choi, D.; Oishi, S. y Biswas, R. (2010). New Well-being Measures: Short Scales to Assess Flourishing and Positive and Negative Feelings. *Social Indicator Research Series*, 97(2), 143-156.
- Extremera, N.; Fernández-Berrocal, P.; Ruiz-Aranda, D. & Cabello, R. (2006). Inteligencia Emocional, Estilos de Respuesta y Depresión. *Ansiedad y Estrés*, 12(2-3), 191-205.
- Flores Galindo, P. (2012). *Características sobre la pensadora en un establecimiento penitenciario de Lima* (Tesis de licenciatura inédita). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima.
- García-Viniegras, C. & González, I. (2000). La categoría bienestar psicológico. Su relación con otras categorías sociales. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 16(6), 586-592
- Gómez-Maquet, Y. (2007). Cognición, emoción y sintomatología depresiva en adolescentes escolarizados. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 39(3), 435-447.
- González, A. (2001). Consecuencias de la Prisionización. *Revista Cenipec*, 20, 9 – 22.
- González-Villalobos, J. & Marrero, R. (2017) Determinantes sociodemográficos y personales del bienestar subjetivo y psicológico en población mexicana. *Suma Psicológica*, 24, 59-66.
- Guimet, M. (2011). *Bienestar psicológico en un grupo de mujeres privadas de su libertad que realizan ejercicio físico* (Tesis de licenciatura inédita). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima.
- Hervás, G. (2008). Adaptación al castellano de un instrumento para evaluar el estilo rumiativo: La Escala de Respuestas Rumiativas. *Revista de psicopatología y Psicología Clínica*, 13(2), 111-121.
- Hervás, G & Vásquez, C. (2006). Explorando el origen emocional de las respuestas rumiativas: el papel de la complejidad emocional y la inteligencia emocional. *Estrés y Ansiedad*, 12(2-3), 279-292.
- Hildenbrand, A. (2012). *Razones para vivir y afecto en mujeres internas en un establecimiento penitenciario* (Tesis de licenciatura inédita). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima.
- Inoñán, C. (2011). *Propiedades psicométricas de la escala de respuestas rumiativas en una muestra de adultos de Lima* (Tesis de licenciatura inédita). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima.



- INPE (2016). *Informe estadístico penitenciario 2016*. Lima: Instituto Nacional Penitenciario. Recuperado de: <https://www.inpe.gob.pe/concurso-a/estad%C3%ADstica/90-octubre-2016/file.html>
- Jaimés, K. (2013). *Estilo de pensamiento rumiativo y rasgos de personalidad en jóvenes universitarios de Lima* (Tesis de licenciatura inédita). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima.
- Jiménez, R. (2016). La resignificación del suplicio hoy: un estudio de caso en los contextos del Perú y Chile. En C. Constant (ed.), *Pensar las cárceles de América Latina* (67-87). Lima: Tarea Asociación Gráfica Educativa.
- Juliano, D. (2010). La criminalización de las mujeres. Estigmatización de las estrategias femeninas para no delinquir. En F. Añaños (coord.), *Las mujeres en las prisiones. Educación Social en contextos de riesgo y conflicto* (26-41). Barcelona: Gedisa.
- Junca, A. & Caetano, A. (2013). Validation of Flourishing Scale and Scale of Positive and Negative Experience in Portugal. *Social Indicator Research*, 110, 469-478.
- Kline, R. (2011). *Principles and Practice of Structural Equation Modeling*. New York: The Guilford Press.
- Li, F., Bai, X. & Wang, Y. (2013). The Scale of Positive and Negative Experience (SPANE): Psychometric Properties and Normative Data in a Large Chinese Sample. *PLOS ONE*, 8(4), 469-478.
- Lyubomirsky, S., Tucker, K., Caldwell, N. & Berg, K. (1999). Why Ruminators Are Poor Problem Solvers: Clues From the Phenomenology of Dysphoric Rumination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(5), 1041-1060.
- Lyubomirsky, S. & Nolen-Hoeksema, S. (1995). Effects of Self-Focused Rumination on Negative Thinking and Interpersonal Problem Solving. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(1), 176-190.
- Martin, L. & Tesser, A. (1996). Some ruminative thoughts. En W. Robert (Ed.), *Advances in social cognition* (1-49). New Jersey: Erlbaum.
- McCullough, M., Bono, G., & Root, L. (2007). Rumination, emotion, and forgiveness: Three longitudinal studies. *Journal of Personality And Social Psychology*, 92(3), 490-505.
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The Role of Rumination in Depressive Disorders and Mixed Anxiety/Depressive Symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 109(3), 504-511.
- Nolen-Hoeksema, S. (2004). The Response Styles Theory. En C. Papageorgiou & A. Wells (eds.), *Depressive Rumination. Nature, Theory and Treatment* (107-123). England: John Wiley Y Sons.



- Nolen-Hoeksema, S., Parker, L. & Larson, J. (1994). Ruminative Coping with Depressed Mood Following Loss. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(1), 92-104.
- Nolen-Hoeksema, S., Stice, E., Wide, E. & Bohon, C. (2007). Reciprocal Relations Between Rumination and Bulimic, Substance Abuse and Depressive Symptoms in Female Adolescents. *Journal of Abnormal Psychology*, 116(1), 198-207.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B., Lyubromisky, S. (2008). Rethinking Rumination. *Association for Psychological Science*, 3(5), 400-424.
- Nolen-Hoeksema, S. & Morrow, J. (1991). A prospective Study of Depression and Posttraumatic Stress Symptoms After a Natural Disaster: The 1989 Loma Prieta Earthquake. *Journal of Personality and Social Psychology*, 16(1), 115-121.
- Oatley, K.; Parrott, W.; Smith, C. & Watt, F. (2011). Cognition and Emotion over twenty-five years. *Cognition and Emotion*, 25(8), 1341-1348.
- Organización Mundial de la Salud (1948). Constitución de la Organización Mundial de la Salud. Recuperado de <http://www.who.int/about/mission/es/>
- Padrós, F.; Soriano-Mas, C. & Navarro, G. (2012). Afecto positivo y negativo: ¿Una dimensión bipolar o dos dimensiones unipolares independientes?. *Interdisciplinaria*, 29(1), 151-164.
- Payás, A. (2008). Funciones psicológicas y tratamiento de las rumiaciones obsesivas en el duelo. *Revista Asociación Especial de Neuropsiquiatria*, 28(102), 307-323
- Papageorgiou, C. & Wells, A. (2004). *Depressive Rumination: Nature, Theory and Treatment*. West Sussex: John Wiley & Sons Ltd.
- Rey, L. & Extremera, N. (2012). Inteligencia Emocional Percibida, Felicidad y Estrategias Distractoras en Adolescentes. *Boletín de Psicología*, 104, 87-104.
- Rodríguez-Fernández, A.; Ramos-Díaz, E.; Ros, I.; Fernández-Zabala, A. & Revuelta, L. (2016). Bienestar subjetivo en la adolescencia: el papel de la resiliencia, el autoconcepto y el apoyo social percibido. *Suma Psicológica*, 23, 60 – 69.
- Ruiz, J. (2007). Síntomas psicológicos, clima emocional, cultura y factores psicosociales en el medio penitenciario. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 39(3), 547 – 561.
- Ryan, R. & Deci, E. (2001) On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Reviews*, 52, 141-166.
- Ryff, C. (1989). Happiness is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081

- Ryff, C. & Keyes, C. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Sagiv, L., Roccas, S. & Hazan, O. (2004). Value Pathways to Well-Being: Healthy Values, Valued Goal Attainment, and Environmental Congruence. En P. Linley & S. Joseph (eds.), *Positive Psychology in Practice* (181-218). New Jersey: John Wiley & Sons.
- Schotanus-Dijkstra, M., ten Klooster, P., Drossaert, C., Pieterse, M., Bolier, L., Wallburg, J. & Bohlmeijer, E. (2016). Validation of the Flourishing Scale in a sample of people with suboptimal levels of mental well-being. *BMC Psychology*, 4(12).
- Stroebe, M., Schut, H. & Nauta, M. (2015). Homesickness: A Systematic Review of the Scientific Literature. *Review of General Psychology*, 19(2), 157-171.
- Suh, E., Diener, E. y Fujita, F. (1996). Events and Subjective Well-Being: Only Recent Events Matter. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(5), 1091-1102.
- Tarragona, M. (2012). Breve introducción a la psicología positiva y al estudio de la felicidad y el bienestar. En A. Tapia, *Psicología Positiva* (21-43). México: Trillas.
- Tay, L. & Diener, E. (2011). Needs and Subjective Well-Being around the world. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(2), 354-365.
- Treynor, W., Gonzalez, R. & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination Reconsidered: A Psychometric Analysis. *Cognitive Therapy Research*, 27(3), 247-259.
- Valverde, J. (1991). *La cárcel y sus consecuencias: la intervención sobre la conducta desadaptada*. Madrid: Popular.
- Van Tilburg, M. & Vingerhoets, A. (1997). *Psychological Aspects of Geographical Moves. Homesickness and Acculturation Stress*. Recuperado de <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=ShQIdJVJSTcC&oi=fnd&pg=PP1&dq=homesickness&ots=8VeMGJzIW6&sig=ScLM5-HBi5-vEhJhGgkuLakCWY8#v=onepage&q=homesickness&f=false>
- Villa, I. (2015). *Estilo de Pensamiento Rumiativo y Bienestar Subjetivo en escolares de quinto año de secundaria* (Tesis de licenciatura inédita). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima.
- Wakeham, A. (2012). *Bienestar y estilos de humor en internas de un penal de mínima seguridad de Lima* (Tesis de licenciatura inédita). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima.
- Whitmer, A. & Gotlib, I. (2011). Brooding and Reflection Reconsidered: A factor Analytic Examination of Rumination in Currently Depressed, Formerly Depressed, and Never Depressed Individuals. *Cognitive Theory Research*, 35, 99 – 107.

Zanon, C., Hutz, C., Reppold, C. & Zenger, M. (2016). Are happier people less vulnerable to rumination, anxiety, and post-traumatic stress?: Evidence from a large scale disaster. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 29 (1), 1-7.



### Apéndice A

#### FICHA DE DATOS

**A. Variables sociodemográficas:**

1. Edad: \_\_\_\_\_

2. Lugar de nacimiento: \_\_\_\_\_

(tiempo de residencia en Lima en meses si no es de Lima) \_\_\_\_\_

3. Grado de instrucción (Marque con una X la opción que más le parezca):

Primaria:	Incompleta ( )	Completa ( )
Secundaria:	Incompleta ( )	Completa ( )
Superior no universitaria:	Incompleta ( )	Completa ( )
Superior universitaria:	Incompleta ( )	Completa ( )

4. Número de hijos: \_\_\_\_\_

Edades y quién se encarga de su cuidado: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. Recibe visitas: Sí ( ) No ( )

(Si marcó Si) ¿Quiénes y con qué frecuencia al mes? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**B. Variables de la condición penitenciaria:**

6. Situación jurídica (Marque con una X. En caso su respuesta sea "sentenciada", especificar):

Procesada ( )

Sentenciada ( ) Tiempo de condena: \_\_\_\_\_

7. Tiempo total de reclusión (Indicar en meses): \_\_\_\_\_

8. ¿Qué actividades realiza dentro del penal? (Marque con una X):

Trabajo ( )	Estudio ( )	Otros (especificar) _____
#horas/sem _____	#horas/sem _____	#horas/sem _____

9. Asiste a (Marque con una X):

Sesiones Matutinas ( )	Talleres Multidisciplinarios ( )	No asisto a ninguno ( )
#horas/sem _____	#horas/sem _____	

10. ¿Asiste a terapia individual?

No ( ) Si ( ) ¿Con que frecuencia? \_\_\_\_\_





## Apéndice B

**Tabla B1**  
**Características sociodemográficas de las participantes**

Características	Categorías	n	Porcentaje
Edad	18 - 40 años	56	66.7
	41 - 58 años	28	33.3
Lugar de nacimiento	Lima	50	59.5
	Provincia	34	40.5
Grado de instrucción	Primaria	4	4.8
	Secundaria	48	57.1
	Superior	32	38.1
Hijos	Sí	63	75
	No	21	25
Número de hijos	0	21	25
	1	20	23.8
	2	18	21.4
	3	9	10.7
	4	5	6
	5	4	4.8
	6	5	6
	7	2	2.4
Edades de los hijos	Menores de edad	31	36.9
	Mayores de edad	15	17.9
	Ambos	17	20.2
	No tiene hijos	21	25

**Tabla B2**  
**Características penitenciarias de las participantes**

Características	Categorías	n	Porcent aje
Recibe visitas	Sí	78	92.9
	No	6	7.1
Frecuencia de las visitas	Por lo menos una vez al mes	49	58.1
	Menos de una vez al mes	29	34.6
	No recibe visita	6	7.1
Delito	Contra la seguridad pública (TID mayormente)	48	57.1
	Hurto	24	28.6
	Otros delitos	12	14.3
Situación jurídica	Procesada	15	17.9
	Sentenciada	69	82.1
Tiempo de sentencia	De 8 a 60 meses	39	46.4
	De 61 a 120 meses	25	29.8
	De 121 a 180 meses	5	6
	Sin sentencia	15	17.9
Tiempo de reclusión	De 3 a 12 meses	30	35.7
	De 13 a 24 meses	10	11.9
	De 25 a 36 meses	13	15.5
	De 37 a 48 meses	17	20.2
	De 49 a 60 meses	4	4.8
	De 61 meses a más	10	11.9
Actividades que realiza	Trabajo	42	50
	Estudio	38	45.2
	Trabajo y otros	2	2.4
	Estudio y otros	1	1.2
	Ninguna	1	1.2
Horas ocupadas en la semana	0 horas	1	1.2
	De 20 a 29 horas	41	48.8
	De 40 a 49 horas	40	47.6
	De 50 horas a más	2	2.4
Actividades de tratamiento	Solo Matutinos	13	15.5
	Ambos	71	84.5
Asiste a terapia individual	Sí	75	89.3
	No	9	10.7
Frecuencia de la terapia	Semanal	3	3.6
	Quincenal	30	35.7
	Mensual	12	14.3
	Cuando lo requiere	30	35.7
	No recibe terapia	9	10.7

## Apéndice C

### Análisis de Confiabilidad

**Tabla C1**

*Consistencia interna de las escalas de Rumiación*

	Número de ítem	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si se elimina el elemento
Reproches	Ítem 5	,61	,66
	Ítem 10	,53	,69
	Ítem 13	,33	,76
	Ítem 15	,57	,67
	Ítem 16	,51	,70
Reflexión	Ítem 7	,59	,75
	Ítem 11	,61	,74
	Ítem 12	,38	,82
	Ítem 20	,68	,72
	Ítem 21	,65	,73
Rumiación	Ítem 7	,62	,83
	Ítem 11	,69	,83
	Ítem 12	,35	,86
	Ítem 20	,62	,83
	Ítem 21	,68	,83
	Ítem 5	,55	,84
	Ítem 10	,60	,84
	Ítem 13	,53	,84
	Ítem 15	,47	,85
Ítem 16	,50	,84	

**Tabla C2**

*Confiabilidad escala Reproches*

	Alfa de Cronbach	Número de ítems
Reproches	,74	5

**Tabla C3**

*Confiabilidad escala Reflexión*

	Alfa de Cronbach	Número de ítems
Reflexión	,79	5

**Tabla C4**

*Confiabilidad escala Rumiación*

	Alfa de Cronbach	Número de ítems
Rumiación	,85	10

**Tabla C5**  
*Consistencia interna de las escalas de Rumiación*

	Número de ítem	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si se elimina el elemento
Afectos Positivos	Ítem 1	,62	,88
	Ítem 3	,74	,87
	Ítem 5	,74	,86
	Ítem 7	,72	,87
	Ítem 10	,74	,87
	Ítem 12	,69	,87
Afectos Negativos	Ítem 2	,43	,74
	Ítem 4	,53	,71
	Ítem 6	,37	,76
	Ítem 8	,64	,68
	Ítem 9	,47	,73
	Ítem 11	,56	,71
FloreCIMIENTO	Ítem 1	,66	,87
	Ítem 2	,57	,88
	Ítem 3	,70	,86
	Ítem 4	,71	,86
	Ítem 5	,74	,86
	Ítem 6	,68	,87
	Ítem 7	,68	,87
	Ítem 8	,52	,88

**Tabla C6**  
*Confiabilidad Afectos Positivos*

	Alfa de Cronbach	Número de ítems
Afectos Positivos	,89	6

**Tabla C7**  
*Confiabilidad Afectos Negativos*

	Alfa de Cronbach	Número de ítems
Afectos Negativos	,76	6

**Tabla C8**  
*Confiabilidad Florecimiento*

	Alfa de Cronbach	Número de ítems
FloreCIMIENTO	,88	8

## Apéndice D

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

La presente investigación es conducida por la tesista Gabriela María Pezo Ponte, estudiante de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Perú, bajo la supervisión de la psicóloga Mg. Mónica Cassaretto. El título del estudio es “Pensamientos Rumiativos y Bienestar en internas de un penal modelo de Lima”, y tiene como objetivo identificar la relación existente entre dichos pensamientos y el bienestar; así como las diferencias entre distintas características sociodemográficas y penitenciarias de las participantes.

Si usted accede a participar de este estudio, se le pedirá responder tres breves cuestionarios y una ficha de datos sociodemográficos, las cuales tomará máximo una media hora de su tiempo.

La participación en esta investigación es estrictamente voluntaria, y la información que se recoja será confidencial. Sus respuestas a las pruebas y a la ficha serán codificadas usando un número de identificación y por lo tanto, serán completamente anónimas. Los nombres son requeridos para hacer la posterior devolución grupal de los resultados, mas no serán tomados en cuenta durante el análisis.

Asimismo, los resultados obtenidos no se usarán para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. La información recogida no será utilizada para los folders de seguimiento de psicología ni para informes psicológicos, de las asistentes sociales o legales.

Si tiene alguna duda, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación. Además, puede retirarse en cualquier momento sin que eso la perjudique en ninguna forma. Si alguna de las preguntas les parece incómoda, puede hacérselo saber a la investigadora o no responderlas. Desde ya se agradece su participación.

Yo, \_\_\_\_\_, después de haber leído las condiciones del presente estudio, acepto participar de manera voluntaria.

\_\_\_\_\_  
Firma del investigador

\_\_\_\_\_  
Firma de la participante

Fecha de la aplicación: \_\_\_\_\_

Para cualquier consulta o información adicional puede contactarse con la profesora Cassaretto al teléfono 6262000 anexo 4568, dpto. de Psicología, PUCP