



PONTIFICIA
UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DEL PERÚ

FACULTAD DE LETRAS Y CIENCIAS HUMANAS

BIENESTAR PSICOLÓGICO EN UN GRUPO DE MUJERES PRIVADAS DE SU LIBERTAD QUE REALIZAN EJERCICIO FÍSICO

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

MARISUT VANESSA GUIMET CASTRO

ASESORA: MAGALY NÓBLEGA

LIMA - 2011



A mi familia.
En especial, a mi mamá.

AGRADECIMIENTOS

A Magaly Nóblega por el apoyo brindado en la elaboración y culminación de la presente investigación. Por haber aceptado ser parte de este proceso y por haberme motivado en aquellos momentos en los que parecía que el tiempo y las fuerzas se acababan. Por las oportunidades brindadas a lo largo de mi formación hasta el día de hoy, ya que gracias a estas he tenido la oportunidad de ganar experiencia y crecer tanto a nivel personal como profesional. Por la confianza depositada en mí y en el trabajo que soy capaz de realizar. Gracias por los consejos brindados.

A Tesania Velazquez por haberme dado la oportunidad de vivir una experiencia única y desafiante al realizar mis prácticas pre-profesionales dentro del penal de mujeres. Por las asesorías brindadas y por haberme ayudado a tener una mirada distinta de lo que sucede dentro de las cárceles y de nuestra realidad en general. Por acrecentar mi interés para trabajar con una visión comunitaria. Gracias por las recomendaciones brindadas para la presente investigación.

A cada una de las internas que formaron parte de este estudio, ya que gracias a su participación voluntaria este ha sido posible. Específicamente, quiero agradecer a las internas del Establecimiento Penitenciario de Mujeres Chorrillos – Anexo (Máxima Seguridad) por haberme permitido durante un año compartir de manera cercana distintas experiencias y vivencias que casi nadie se atreve a conocer. Por ayudarme a tener una mirada distinta de la realidad carcelaria, de lo que les sucede en sus vidas y de todo aquello que son capaces de lograr. Gracias por la cordialidad, el respeto, la enseñanza y las contradicciones generadas a lo largo de mi trabajo dentro de la cárcel, ya que gracias a estas he sido capaz de cuestionar y aprender.

A Nelly Loyola por haber sido parte de esta experiencia y haber compartido conmigo cada uno de los días de nuestro trabajo dentro del penal. Por siempre haber estado dispuesta a escucharme y a ayudarme a tener una perspectiva distinta de lo que nos suscitaba nuestro trabajo con cada una de las internas. Por nuestras diversas conversaciones en los carros de regreso a casa y por soportar a veces mi mal humor, mi desidia, mis contradicciones y mis locuras diarias. Gracias por seguir compartiendo conmigo, es seguro que nos queda mucho camino por recorrer juntas.

A Pedro Alfaro por su amistad, sinceridad y comprensión. Por escucharme y hacerme reír cuando más lo necesito. A Suellen Espino por haber compartido conmigo diversos sucesos importantes en mi vida, por su confianza y apoyo. A Rocío Soto por su amistad y por ser un ejemplo que me motiva a querer crecer cada día más. A todos, gracias por ser parte de un proyecto que estoy segura será muy gratificante y exitoso.

RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo principal realizar una comparación en el bienestar psicológico y sus respectivas dimensiones entre un grupo de mujeres privadas de su libertad que realiza ejercicio físico y un grupo que no lo hace. Para esto se administró la Escala de Bienestar Psicológico adaptada por Cubas (2003) a un grupo de 112 internas que realizan ejercicio físico y a 45 internas que no se ejercitan. La edad promedio del primer grupo es de 38.02 (DE = 10.35) y del segundo de 37.80 (DE = 8.64). Los resultados mostraron que existen diferencias significativas tanto en la escala general de bienestar psicológico como en sus respectivas dimensiones, a excepción de *autonomía*. Asimismo, en el grupo de internas que realiza ejercicio físico se ha podido observar que el bienestar psicológico se relaciona positivamente con algunas variables de importancia, como los días a la semana en los que se ejercitan, la edad, el tiempo de reclusión y de sentencia. Finalmente, se constataron diferencias significativas en los niveles de bienestar psicológico con respecto al grado de instrucción que presentan las internas que realizan alguna clase de ejercicio físico.

Palabras claves: bienestar psicológico, ejercicio físico, encarcelamiento, internas.

ABSTRACT

The aim of this study is to compare the levels of well-being between two groups: one group is composed by female prisoners who exercise and the other group by female prisoners who don't exercise at all. This was done by using The Psychological Well-Being Scale adapted by Cubas (2003), which was administered to a group of 112 female prisoners who exercise and another group of 45 who don't exercise. The first group presented an average age of 38.02 (SD = 10.35) and the second group of 37.80 (SD = 8.64). The results showed statistically meaningful differences between both groups in the total scale and its dimensions, except *autonomy*. Also, in the group of female prisoners who exercise we can see that there are positive correlations between the levels of well-being and some important variables, such as number of days they exercise in a week, age, time of imprisonment and time of sentence. Finally, there are statistically meaningful differences in the well-being presented by the female prisoners who exercise due to their different level of education.

Key words: well-being, physical exercise, imprisonment, women prisoners.

TABLA DE CONTENIDOS

INTRODUCCION	1
MÉTODO	13
Participantes	13
Medición	14
Procedimiento	15
RESULTADOS	17
DISCUSIÓN	23
REFERENCIAS	33
ANEXOS	41
A. Consentimiento informado	42
B. Ficha de datos	43
C. Relación de ítems cambiados	44

INTRODUCCIÓN

El concepto de bienestar deviene de la psicología positiva, la cual plantea que el objetivo principal de estudio se debe centrar básicamente en las cualidades positivas que tiene el ser humano, como la resiliencia, fortaleza y la virtud, y en lograr un cambio para que las personas tengan una mejor calidad de vida (Gancedo, 2008; Seligman, 2002; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Asimismo, la psicología positiva asume que el ser humano posee fuentes de fuerza o resiliencia que lo ayudan a superar los eventos estresores que son constitutivos al ser humano, logrando un continuo crecimiento y fortalecimiento personal a través del descubrimiento de capacidades y virtudes (Strümpfer, 2002).

Una vez realizada esta introducción al tema de la psicología positiva, es crucial distinguir entre el bienestar subjetivo y el bienestar psicológico, ya que ambos constituyen dos perspectivas del concepto de bienestar.

El bienestar subjetivo se basa en la filosofía del hedonismo, la cual propone que el objetivo principal de la vida es la de poder experimentar placer y satisfacción y, además, sostiene que la felicidad vendría a ser la suma de los diversos momentos placenteros que las personas pueden experimentar (Diener, 1994; Diener, Suh & Oishi, 1997). Dicho concepto se refiere, por un lado, a un estado interno en el que existe un balance entre los afectos placenteros y displacenteros (como la presencia de estados emocionales positivos y la falta de depresión y ansiedad) y, por otro lado, a la satisfacción con la vida, es decir, la evaluación o juicio que las personas hacen sobre la calidad de sus propias vidas (Casullo & Castro, 2000; Diener et al., 1997; Keyes, Shmotkin & Ryff, 2002; Lucas, Diener & Suh, 1996).

Por su parte, el concepto de bienestar psicológico ha sido relacionado con los constructos de *auto-actualización* de Maslow, el *funcionamiento pleno* de Rogers y la *madurez* de Allport (Díaz, Rodríguez-Carbajal, Blanco, Moreno-Jiménez, Gallardo, Valle & Van Dierendonck, 2006) y se basa en la perspectiva eudaimónica. Esta perspectiva afirma que la única manera de alcanzar la felicidad es cuando las personas realizan y actualizan sus propios potenciales (Deci & Ryan, 2006; Keyes et al., 2002; Ryff, 1989; Ryff, 1995; Ryff & Keyes, 1995; Strümpfer, 2002).

De esta manera, el bienestar psicológico se relaciona con la autorrealización y con la ejecución de actividades que poseen un propósito importante para la vida del individuo (Ryff & Singer, 2008). La felicidad, entonces, sería la consecuencia de haber vivido bien en distintos aspectos de la vida (Ryff & Keyes, 1995; Ryff & Singer, 2008).

Es importante mencionar que el bienestar psicológico está muy relacionado con la capacidad que tienen las personas para experimentar emociones negativas (sin verse abrumadas por una sobrecarga de estímulos) y para hacerles frente de la manera más adecuada, siendo capaces de otorgarles siempre un significado y sentido a lo que les sucede en los diversos ámbitos de sus vidas (Casullo, 2002).

Tanto el bienestar subjetivo como el psicológico son distintas facetas del bienestar, es más existen algunos autores que afirman que pueden estar relacionados y que podrían articularse de manera complementaria, ya que ambos forman parte del funcionamiento psicológico positivo en general, el cual debería incluir tanto componentes hedónicos como eudaimónicos (Cubas, 2003; Keyes et al., 2002; Schmutte & Ryff, 1997; Ryan & Deci, 2001).

En este campo de estudio, Ryff (1989) se basa en la perspectiva eudaimónica, por lo que toma en cuenta aspectos relacionados a la autorrealización, el funcionamiento mental positivo y el ciclo vital. Además, expresa su oposición en relación a aquellos estudios que consideran que el bienestar se define como la ausencia de malestar o trastornos psicológicos y la simple constancia de afectos positivos. De esta manera, propone el Modelo Multidimensional del Bienestar Psicológico, el cual distingue seis dimensiones en las que se expresa el bienestar psicológico (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995; Ryff & Singer, 2008):

1. Autonomía: Se refiere a que las personas son capaces de ser independientes y de tomar decisiones por sí mismas sin que la opinión de los demás influya en ellas. Además, evalúan sus comportamientos en base a metas personales y resistiendo a presiones sociales.
2. Manejo del Ambiente: Refleja la capacidad de las personas para ser competentes y tener un buen manejo del ambiente, aprovechando las oportunidades que el entorno les ofrece y creando situaciones para satisfacer sus necesidades o valores personales.
3. Crecimiento personal: Relacionado a un sentimiento de crecimiento y expansión personal, lo que influye en que las personas puedan desarrollar el propio potencial en busca de nuevas experiencias y mejoras constantes en sí mismas y en sus conductas. Además, están en constante cambio y reflejan un mayor conocimiento personal y una mayor autoeficacia.
4. Relación con otros: Se relaciona con la capacidad de las personas para poseer relaciones interpersonales cálidas, satisfactorias y confiables y, asimismo, se relaciona con el nivel de preocupación por el bienestar de los demás. Es decir, las personas son capaces de tener empatía, cariño e intimidad en sus relaciones.

5. Sentido de vida: Se refiere a la capacidad de las personas para tener metas y una sensación de direccionalidad que otorga sentido a sus vidas. Además, influye en que sientan que el pasado y el presente poseen un propósito y un significado.
6. Autoaceptación: Se refiere a la actitud positiva de las personas hacia sí mismas. Las personas que se aceptan a sí mismas se sienten a gusto con lo que han logrado en el pasado y son capaces de reconocer sus cualidades y áreas de mejora.

Se ha encontrado que algunas variables sociodemográficas pueden influir en el bienestar psicológico. En varias investigaciones se ha podido observar que la edad se relaciona con el bienestar psicológico, ya que los niveles de dicho constructo cambian dependiendo de los años que las personas presenten (Brim, Ryff & Kessler, 2004; Ryff, 1989; Ryff & Singer, 2008). De esta manera, a mayor edad las personas aumentan sus niveles en las dimensiones de *autonomía* y *manejo del ambiente* mientras que las de *crecimiento personal* y *sentido de vida* tienden a disminuir desde la adultez hacia el comienzo de la vejez (Brim et al., 2004; Chávez, 2008; Ryff, 1995; Ryff & Singer, 2008). Chávez (2008) atribuye dicho decrecimiento a que la sensación de un constante desarrollo y la dirección de las metas personales van perdiendo intensidad y, por lo tanto, van disminuyendo con la edad, ya que se da una redefinición de la posición que la persona ocupa.

En este sentido, Meza (2010) encontró en su estudio diferencias significativas por edad en la dimensión de *dominio del ambiente*, ya que el grupo de 17 a 20 años de bailarines de danza contemporánea obtuvo niveles más bajos en dicha dimensión en comparación a los participantes de mayor edad. Esto se atribuyó a que dicho grupo está conformado por personas que poseen una mayor dependencia a sus padres. Por su parte, Pardo (2010) observó diferencias importantes en la dimensión de *autonomía*, ya que se pudo observar un aumento en el nivel de dicha dimensión conforme la edad también aumentaba, lo cual se atribuyó a que las personas con mayor edad poseen un nivel de decisión más alto e independiente.

De la misma manera, el nivel de instrucción se encuentra relacionado con el bienestar psicológico (Brim et al., 2004; Chávez, 2008; Pardo, 2010; Ryff, Magee, Kling & Wing, 1999). Se ha podido observar que existe una relación positiva entre el nivel académico que las personas presentan y los niveles de bienestar psicológico, sobre todo en las dimensiones de *autoaceptación*, *sentido de vida* y *crecimiento personal*. Sin embargo, no sucede lo mismo con la dimensión de *autonomía*, ya que se ha encontrado que es la que menos varía en relación a la educación (Ryff et al., 1999; Ryff & Singer, 2008).

En el estudio realizado por Pardo (2010) con alumnos de un MBA se concluyó que el bienestar psicológico se encuentra relacionado de manera positiva con el nivel de educación, ya que las personas que conformaron su muestra obtuvieron mayores puntajes en la escala general como en sus respectivas dimensiones cuando fueron comparados con la muestra utilizada por Cubas (2003), la cual estuvo conformada por alumnos de pregrado. Las mayores diferencias se encontraron en la dimensión de *manejo del ambiente*, lo que se atribuyó a que los alumnos del MBA presentan un alto nivel de exigencia por las diversas funciones que realizan en su vida diaria tanto en el ámbito laboral como académico mientras que los alumnos de pregrado, a pesar de tener también exigencias importantes, estas suelen ser menores (Pardo, 2010).

En cuanto a otras variables, en un estudio realizado con un grupo de estudiantes de una universidad de Estados Unidos se observó una relación positiva entre el bienestar psicológico y la valoración que dichas personas hacían con respecto a su propia salud, ya que una evaluación positiva del estado de salud promueve el bienestar psicológico y la constitución de conductas saludables, como el ejercicio físico y la evasión del consumo de alcohol (Burriss, Brechting, Salsean & Carlson, 2009).

Es importante mencionar que tanto el realizar ejercicio físico de manera regular como el tiempo en el que este se viene realizando tienen un impacto en los niveles de bienestar psicológico. De esta manera, Chávez (2008) en una muestra compuesta por practicantes de yoga encontró mayores puntajes tanto en la escala general como en las dimensiones de *crecimiento personal*, *autoaceptación*, *manejo del ambiente* y *autonomía* en el grupo que practicaba yoga de manera regular.

En la investigación realizada por Meza (2010), se pudo observar que los practicantes de danza mostraban niveles altos tanto en la escala general como en sus respectivas dimensiones. Asimismo, se verificó que las personas que tenían un mayor tiempo de práctica de danza contaban con puntajes más altos en relación al bienestar psicológico y a las dimensiones de *crecimiento personal*, *metas en la vida* y *autoaceptación* (Meza, 2010). La autora atribuyó dichas relaciones positivas a que las personas que practican danza por más tiempo poseen un mejor conocimiento de la técnica, un continuo desarrollo y realización del propio potencial (*crecimiento personal*), muestran tener metas y objetivos claros en la vida (*metas de la vida*) y poseen un mayor contacto interno y un mejor autoconocimiento (*autoconocimiento*).

Una vez introducido el tema del bienestar psicológico y de haber presentado diversos estudios que han utilizado la adaptación de la escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1989), es importante entrar al tema del ejercicio físico y de los beneficios que pueden tener sobre el bienestar psicológico de las personas. Algunos de dichos beneficios se encuentran resumidos en la siguiente tabla (Weinberg & Gould, 1996):

Tabla 1:

Beneficios psicológicos del ejercicio físico

Aumento	Disminución
Rendimiento académico	Absentismo laboral
Asertividad	Consumo de alcohol
Confianza	Ira
Estabilidad emocional	Ansiedad
Funcionamiento intelectual	Confusión
Locus de control interno	Depresión
Memoria	Dolores de cabeza
Percepción	Hostilidad
Imagen corporal positiva	Fobias
Autocontrol	Conducta psicótica
Satisfacción sexual	Tensión
Bienestar	Conducta tipo A
Eficacia en el trabajo	Errores en el trabajo

En realidad, diversos autores afirman que la práctica regular y sistemática de ejercicio físico posee beneficios sobre la salud física y mental de las personas (Benites, 1995; Blasco, 1997; Cashin, Potter & Butler, 2008; Katula, Blissmer & McAuley, 1999; Marquez, 1995; Molina-García, Castillos & Pablos, 2007; Oblitas, 2004; Ogden, 2007; Rodriguez & Gilabert, 1995; Taylor, 2003; Valdivieso del Castillo, 2000; Weinberg & Gould, 1996). Entonces, realizar una actividad física de modo regular podría ser una manera de prevenir el comienzo de patologías tanto a nivel físico (Oblitas, 2004) como psicológico (Marquez, 1995; Oblitas, 2004).

Por esto es importante mencionar que a partir de los años ochenta ha existido gran interés en estudiar la relación entre la práctica regular de ejercicio físico y la salud física y psicológica de las personas (Benites, 1999; Marquez, 1995).

Entre los diversos beneficios psicológicos de la práctica del ejercicio físico se pueden mencionar los siguientes: mejora el estado de ánimo y reduce la depresión clínica (Arruza, Arribas, Gil De Montes, Irazusta, Romero & Cecchini, 2008; Cashin et al., 2008; Jiménez, Martínez, Miró & Sanchez, 2008; Rodriguez & Gilabert, 1995; Lawlor & Hopker, 2001; Marquez, 1995; Martinsen, 2008; Morilla Cabezas, 2001; Weinberg & Gould, 1996), incrementa la autoconfianza y la autoestima (Cashin et al., 2008; Marquez, 1995), favorece el afrontamiento del estrés (Cashin et al., 2008; Holmes, 1993; Jiménez et al., 2008; Oblitas, 2004), y disminuye los niveles de ansiedad (Amigo, 2003; Akandere & Tekin, 2005; Cashin et al., 2008; Gutiérrez, Espino, Palenzuela & Jiménez, 1997; Marquez, 1995; Martinsen, 2008; Morilla Cabezas, 2001; Oblitas, 2004; Rodriguez & Gilabert, 1995; Weinberg & Gould, 1996).

Existen algunas hipótesis propuestas por Weinberg y Gould (1996) que tratan de explicar el porqué de estos beneficios. Una de ellas es la hipótesis de la distracción (psicológica), la cual consiste en que las personas al realizar ejercicio físico se distraen

de los eventos estresantes en los que pueden estar inmersos y, de esta manera, se da una mejora de las sensaciones y una reducción de la ansiedad al provocar una “interrupción” del estrés. Por otro lado, la hipótesis de las endorfinas (fisiológica) consiste en que después de realizar algún tipo de ejercicio físico se producen diversas endorfinas que reducen la sensación de dolor y producen un estado de euforia.

Además, las personas que se mantienen activas realizando alguna clase de ejercicio físico se sienten más eficaces cuando realizan sus actividades, presentan un mayor nivel en la prevención de enfermedades y conservan mejor sus habilidades hasta edades avanzadas, lo que en general se puede relacionar a un mayor nivel de bienestar psicológico (Biddle & Ekkekakis, 2007).

En un estudio se ha podido observar que, cuando las personas se ejercitan, liberan ciertas hormonas y transmisores que se encuentran relacionados con el bienestar psicológico, pues proporcionan relajación, sensación de control sobre sí mismas y sobre sus cuerpos, y una mayor evasión de conductas y pensamientos desagradables (Fiorentino, 2004).

Del mismo modo, se realizó un estudio con una muestra de 1008 personas de 18 años de edad en adelante y se les separó en cinco grupos de acuerdo a la duración de la actividad físico-deportiva que realizaban. Así, el primer grupo lo conformaban aquellas personas que practicaban de 5 a 15 minutos de ejercicio físico; el segundo grupo, de 15 a 30 minutos; el tercer grupo, de 30 a 45 minutos; el cuarto grupo, de 45 a 60 minutos; y el último, más de 60 minutos. Los resultados de dicho estudio mostraron, en primer lugar, que la participación en actividades físico deportivas y la duración de las mismas repercute de manera positiva sobre la salud mental y, consecuentemente, sobre el estado de ánimo de las personas (Arruza et al., 2008).

Los beneficios del ejercicio físico se han podido verificar, asimismo, en un estudio realizado con un grupo de personas que se encontraban privadas de su libertad y cuyas edades fluctuaban entre los 50 a 74 años. Se encontró que los 19 reclusos investigados, los cuales participaron en un programa de 16 sesiones distribuidas en 8 semanas (2 sesiones por semana de una hora aproximadamente cada una), mostraron que la actividad física realizada redujo los niveles de ansiedad de esta población, por lo que se pudo concluir que los centros penitenciarios deberían contar con mejores instalaciones, materiales y profesionales que alienten la práctica de ejercicio físico (Arias Morales, Sibaja & Vargas, 2004).

Si bien es cierto que no se puede establecer una relación causa-efecto entre la práctica de alguna actividad física y la salud mental, se puede observar que son numerosas las investigaciones que avalan los beneficios que el ejercicio físico ejerce sobre distintos aspectos del bienestar psicológico (Jiménez et al., 2008; Weinberg &

Gould, 1996). Es importante mencionar que estos beneficios no sólo afectan a la población normal sino también a aquellos que sufren de algún trastorno psicológico o una limitación física (Benites, 1999; Marquez, 1995; Peña, Mena, Labrada, Nicolau & Reyes, 2006).

Específicamente, en un estudio realizado con muestras de dos países (España y Portugal), cuyos participantes eran de ambos sexos y de diversas edades (de los 17 a los 44 años), se encontró que tanto en la muestra española (N = 208) como en la portuguesa (N = 208) el bienestar psicológico estaba asociado positivamente a la práctica de actividad física (Jiménez et al., 2008). Se concluyó, entonces, que las personas que realizaban regularmente ejercicio físico se percibían más saludables, con menor estrés y presentaban mejor estado de ánimo que aquellas otras que no realizan ningún tipo de ejercicio físico (Jiménez et al., 2008).

En otro estudio realizado con personas entre los 61 y 77 años, se encontró que aquellas que participaron en los grupos que realizaban algún tipo de ejercicio físico mostraban incrementos significativos en el bienestar psicológico y en la satisfacción por el ejercicio (De Gracia & Marcó, 2000).

Es importante mencionar en este punto que si bien es cierto que los estudios muestran una relación positiva entre el ejercicio físico y el bienestar psicológico, la mayor parte de dichos estudios han sido llevados a cabo con población general (a excepción del estudio mencionado anteriormente) y no con una población expuesta a un ambiente estresante como lo es la penitenciaria.

Es por esta escasez de estudios en el ámbito penitenciario que se requieren investigaciones donde se estudien la relación de estas variables en las personas que se encuentran privadas de su libertad.

Si existiera una relación positiva entre el bienestar psicológico y la práctica de ejercicio físico, podría establecerse un sistema activo de promoción de ejercicio físico dentro de estos contextos (Cashin et al., 2008; Whitehead, 2006). Además, se resaltaría la importancia de que el Estado provea de los elementos necesarios para dicha práctica (Arias et al., 2004), ya que normalmente los espacios deportivos de un penal, si es que existen, no están disponibles o se encuentran en mal estado (Valverde, 1991).

Es particularmente importante estudiar la relación entre el bienestar psicológico y la práctica de ejercicio físico en un ambiente como el penitenciario, ya que este presenta ciertas características y diversos estresores que influyen en que las personas que se encuentran privadas de su libertad se vean sometidas a un ambiente sumamente hostil.

Una de las características más resaltantes es que la mayor preocupación de las autoridades relacionadas al ámbito penitenciario es la de mantener encerradas y alejadas a las personas que trasgredieron la ley como medio principal para combatir la inseguridad y proteger de esta manera a la sociedad (CEAS, 2006; Goffman, 1972; Pérez Guadalupe, 1994). En este sentido, el Estado se centra básicamente en el tema de la seguridad de los establecimientos penitenciarios y deja de lado el área de tratamiento (CEAS, 2006; Small, 2006; Valverde, 1991; Van der Maat, 2008).

Por esta razón, existe un escaso recurso económico y de personal destinado para dicha área de tratamiento en los penales, lo que incide de manera negativa en las acciones de rehabilitación que deberían ser brindadas a las personas que se encuentran privadas de su libertad (Small, 2006; Van der Maat, 2008). Sólo el 17% del personal que trabaja en el INPE se dedica al tratamiento de los internos y se pudo observar que, entre los años 2003 y 2007, el personal asignado para el área de tratamiento fue disminuyendo de manera progresiva (Van der Maat, 2008).

Específicamente, se presentan dificultades en el área de psicología del INPE, ya que en el 2006 se contó con 128 licenciados de psicología, 3 bachilleres y 9 egresados, lo que implicaba que cada uno de los psicólogos tenía a su cargo a 257 internos aproximadamente. Una tentativa de tratamiento adecuado con estas condiciones de trabajo se hace prácticamente imposible (CEAS, 2006).

A esta situación que vive el área de tratamiento, se le suman innumerables carencias que presenta el ámbito penitenciario en el Perú (CEAS, 2006; Defensoría del Pueblo, 2007; INPE, 2010a). Uno de los problemas más notorios que presentan las cárceles en nuestro país es la sobrepoblación (Small, 2006), ya que de un total de 83 penales, más de la mitad se encuentra sobrepoblado y 37 de los mismos presenta hacinamiento (CEAS, 2006). Los datos actualizados del INPE (2010b) muestran que los penales de Lima tienen una capacidad albergue de 14,293 internos, pero actualmente la población penal está representada por 24,292 personas, lo que constituye un 69.96% de sobrepoblación y un 45% de hacinamiento. En los penales a nivel nacional se puede observar, de la misma manera, una sobrepoblación de 67.68% y un hacinamiento de 43% (INPE, 2010b).

Asimismo, otra dificultad importante de mencionar es el tema de la infraestructura, ya que la mitad de los establecimientos penitenciarios del país superan los 25 años de antigüedad, por lo que se puede suponer que el deterioro de dichos lugares va en aumento con el pasar de los años (CEAS, 2006; Small, 2006).

Bajo estas condiciones, se podía afirmar que el encarcelamiento es calificado como un ingreso abrupto a un entorno hostil y el cual es considerado como una de las

experiencias más estresantes y traumáticas en la vida de las personas (Lindquist & Lindquist, 1997; Ruiz, 2007; Slaikou, 2000; Valverde, 1991).

Por otra parte, a esta realidad del sistema carcelario, se agregan una serie de estresores que impactan de manera negativa sobre la vida de los internos, tanto a nivel físico como psicológico (Valverde, 1991). El hecho de estar en prisión no sólo representa la privación de la libertad, sino que se genera un cambio radical en muchos ámbitos de la vida del interno, pues se le priva del hogar, trabajo, amigos, identidad, de las relaciones interpersonales y sexuales, autonomía, seguridad, del aire, sol, etc. (Arroyo & Ortega, 2009; Lindquist & Lindquist, 1997; Mikulic & Crespi, 2005; Ruiz, 2007; Ruiz, 2002; Valverde, 1991).

Las personas privadas de su libertad, de esta manera, necesitan adaptarse a un nuevo contexto y, consecuentemente, deben dejar sus hábitos y estilos de vida a los que estaban acostumbradas (Arroyo & Ortega, 2009; Mikulic & Crespi, 2005; Ruiz, 2007; Ruiz, 2002).

A nivel personal, el estar privado de la libertad produce problemas físicos (tales como problemas sensoriales y agarrotamiento muscular) y diversos problemas psicosociales (como la exageración de las situaciones, autoafirmación agresiva o sumisión frente a la institución, alteración de la sexualidad, ausencia de control sobre la propia vida, estado permanente de ansiedad, ausencia de expectativas de futuro, alteraciones de la afectividad, entre otros) (Valverde, 1991).

El estar en la cárcel también tiene influencia en las relaciones interpersonales, pues se produce el alejamiento o separación de los otros significativos (Mikulic & Crespi, 2005; Ruiz, 2007; Ruiz, 2002; Valverde, 1991). A nivel familiar, se producen cambios tales como no poder brindar apoyo económico, estar ausente y desinformado de la situación familiar, la imposibilidad de recibir visitas de algún miembro de la familia y no poder presenciar el crecimiento de los hijos (Mikulic & Crespi, 2005).

Particularmente, uno de los estresores más serios para las personas que se encuentran privadas de su libertad es la violencia, pues se sienten vulnerables al daño que les pueda ocasionar algún acto violento ocurrido dentro de la cárcel, lo cual puede generar altos niveles de ansiedad (Lindquist & Lindquist, 1997; Ruiz, 2007; Valverde, 1991). En este sentido, es importante mencionar que el mismo hecho de estar en la cárcel somete a los reclusos a una sobrecarga emocional que inevitablemente condiciona a que las relaciones interpersonales se basen en la desconfianza y agresividad (Arroyo & Ortega, 2009).

Asimismo, la vida de las personas que se encuentran privadas de su libertad se encuentra estructurada con una gran rigidez y planificada de acuerdo a lo que está

permitido hacer dentro del establecimiento penitenciario, sin tener en cuenta los propios deseos o intereses de los internos (Valverde, 1991).

Por todo lo expuesto anteriormente, se podría afirmar que la situación penitenciaria es calificada, muchas veces, como el lugar donde el hombre se despersonaliza y donde su identidad sufre un deterioro debido a los múltiples fenómenos negativos que tiene que vivir durante su permanencia en la cárcel (Montes de Oca & Silva, 2003; Small, 2006).

Dentro de la población encarcelada, resulta particularmente importante realizar estudios con la población femenina debido a que se ha observado que las mujeres perciben mayor estrés y manifiestan más tensión que los hombres, con lo cual se podría afirmar que dicho grupo se puede beneficiar más con el uso del ejercicio físico y, consecuentemente, ser utilizado como una herramienta para afrontar el estrés al que son expuestas dentro de las cárceles (Jiménez et al., 2008).

A pesar de todo lo expuesto anteriormente y de que en general se considera que se produce un deterioro importante a nivel psicológico en las personas que se encuentran privadas de su libertad debido a la tensión, desconfianza y hostilidad que se vive dentro de la cárcel (Valverde, 1991), existen algunos autores que postulan que la tensión producida por los diversos estresores va disminuyendo con el pasar del tiempo (Zamble, 1992) y que la ansiedad también tiende a disminuir o a fluctuar dependiendo de los eventos particulares que se den en la cárcel (Harding & Zimmermann, 1989; Montes de Oca & Silva, 2003; Zamble, 1992).

De la misma manera, se afirma que los malestares físicos o somáticos y los síntomas depresivos tienden a disminuir de manera significativa con el paso del tiempo, por lo que pueden ser considerados como reacciones temporales a la situación de encarcelamiento (Harding & Zimmermann, 1989).

En un estudio realizado se pudo observar que las personas que se encontraban privadas de su libertad con un mayor tiempo de reclusión no presentaban deterioros significativos en su funcionamiento general, sino que, por el contrario, se encontró que sus estados de ánimo, salud y conductas mejoraron (Zamble, 1992). Se podría afirmar, entonces, que esto se debe a que dichas personas desarrollan un proceso de ajuste al encarcelamiento y una proyección a futuro que contribuyen a que monitoreen y regulen de una manera más adecuada su conducta, lo que produciría una disminución en la ansiedad y síntomas depresivos (Zamble, 1992).

En otro estudio se pudo observar una menor presencia de conflicto, timidez y retraimiento en las relaciones interpersonales de aquellas personas que llevaban un mayor tiempo de encarcelamiento, lo que se atribuyó a que las reservas y cuidados

hacia el entorno penitenciario van disminuyendo conforme transcurre el tiempo de prisión (Valdez, 2010).

De todos modos, es importante mencionar que lo expuesto anteriormente se debe tomar con cierta cautela debido a que existe poca evidencia de estos resultados en grupos que han permanecido un tiempo prolongado en la cárcel (Zamble, 1992).

Para concluir, se puede afirmar que la vida en la cárcel posee muchos estresores que impactan de manera negativa sobre el bienestar psicológico de las personas que se encuentran privadas de su libertad (Valverde, 1991) y se piensa que el ejercicio físico es un método que podría ayudar a que los reclusos enfrenten y se adapten de una manera más adecuada a las condiciones de vida que están presentes dentro de la cárcel (Gross & Suarez, 2003).

Es así que el presente estudio tiene como objetivo general realizar una comparación en el bienestar psicológico y sus respectivas dimensiones entre un grupo de mujeres que realiza ejercicio físico y un grupo que no lo hace. De esta manera, se podrá observar si la práctica de ejercicio físico se relaciona con los niveles de bienestar psicológico que presentan las participantes. Además, se tienen como objetivos específicos:

1. Describir el bienestar psicológico y sus dimensiones en relación a la frecuencia de la práctica de ejercicio físico y a ciertas variables demográficas (edad y grado de instrucción) en el grupo de mujeres privadas de su libertad que sí practican deporte.
2. Describir el bienestar psicológico y sus dimensiones en relación a variables relacionadas a la situación carcelaria y a la percepción de la salud en el grupo que mujeres privadas de su libertad que sí practican deporte.

MÉTODO

Participantes

La muestra de estudio está compuesta por un grupo de 112 internas que realizan algún tipo de ejercicio físico, mientras que el grupo comparativo está constituido por 45 internas que afirman no realizar ninguna clase de ejercicio. Dichas personas se encuentran actualmente reclusas en dos penales de Lima. La edad promedio del grupo que realiza ejercicio físico es de 38.02 (DE = 10.35) mientras que la del grupo de comparación es de 37.80 (DE = 8.64). El rango de edad de la muestra de estudio fluctúa entre los 18 y 66 años de edad mientras que el rango del grupo de comparación va desde los 21 a 58 años de edad.

En relación a la situación jurídica, se ha podido observar que el 64.3% (N=72) de las internas que realizan ejercicio físico se encuentra sentenciado mientras que el 35.7% (N=40) se encuentra todavía procesado. Los datos relacionados al tiempo de sentencia de la muestra de estudio se pueden observar en la tabla 2.

Tabla 2:

Distribución de la muestra de estudio según variables relacionadas al delito

Tiempo de Sentencia	Frecuencia	%
Sin sentencia	40	35.7
De 1 a 10 años	34	30.3
De 11 a 20 años	24	21.4
De 21 a 30 años	10	8.9
De 31 a Cadenas Perpetua	4	3.6
Total	112	100

En relación a la salud de las internas que realizan actividades físicas, el 51.8% (N=58) afirma padecer al menos de un problema de salud, siendo los de mayor presencia el de gastritis (N=12, 10.7%) y problemas en la columna (N=7, 6.3%).

En la tabla 3 se pueden observar los datos relacionados a la percepción de la salud por parte de las internas.

Tabla 3:

Distribución de la muestra de estudio según la percepción de su salud

Percepción de la salud	Frecuencia	%
Buena	37	33
Regular	71	63.4
Mala	4	3.6
Total	112	100

El promedio de días que las participantes practican ejercicio físico es de 4.18 (DE=2.18). El 10.7% lo realiza sólo una vez a la semana mientras que el 25% se ejercita todos los días. El promedio de minutos que lo realizan diariamente es de 66.21 (DE=34.26), siendo 15 minutos el mínimo de práctica diaria y el máximo de 240 minutos.

Los ejercicios físicos de mayor frecuencia realizados dentro de la muestra son el de aeróbicos (N=38, 33.9%), correr (N=17, 15.2%) y caminar (N=17, 15.2%).

En este punto es importante mencionar que el contacto con las internas, en ambos penales, se realizó por medio de los psicólogos encargados de los pabellones visitados en las horas de sus respectivas terapias grupales. En dicho espacio se les preguntó quiénes eran aquellas internas que deseaban acceder de manera voluntaria a participar del estudio en cuestión y, luego, se les brindó información acerca de las implicancias del mismo mediante la entrega del consentimiento informado (ANEXO A). Luego de firmado el consentimiento informado, las internas voluntarias procedieron a llenar la ficha de datos (ANEXO B) y la escala de Bienestar Psicológico.

Medición

Para evaluar el bienestar psicológico en la presente investigación, se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico validada por Cubas (2003) con una población de adultos jóvenes y universitarios de 18 a 31 años de la ciudad de Lima. Es importante mencionar que la escala original ha sido utilizada no sólo en adultos jóvenes, sino también en adultos medios y mayores (Ryff, 2007 citado en Chávez, 2008).

En su investigación, Cubas tradujo la escala y la sometió a un análisis factorial de componentes principales. Dicho análisis mostró la presencia de un factor que agrupaba a las 6 subescalas y que explicaba el 64.1% de la varianza. En relación a la confiabilidad de la escala en general, se obtuvo un alfa de Cronbach de .89. De la misma manera, las dimensiones obtuvieron índices de confiabilidad por encima de .78

(.79 para Autonomía, .80 para Relación con Otros, .80 para Manejo del Ambiente, .78 para Crecimiento Personal, .82 para Sentido de Vida y .87 para Autoaceptación).

En el 2008, Chávez realizó un análisis de confiabilidad en una muestra de 31 practicantes de yoga de ambos sexos, cuyas edades fluctuaban entre los 18 hasta las 41 años y los que contaban con un nivel educativo superior (técnico, universitario o postgrado). La escala total obtuvo un alfa de Cronbach de .96 y, en cuanto a la confiabilidad de las subescalas, se obtuvieron puntajes que iban desde .76 hasta .94 en las dimensiones de Autonomía y Autoaceptación, respectivamente.

En un estudio realizado con una muestra de 31 practicantes de danza contemporánea, se realizó un análisis similar y se obtuvo un alfa de Cronbach de .95 en la escala general y en las dimensiones se obtuvieron puntajes desde .75 hasta .89 (Meza, 2010). La escala ha sido también utilizada en una muestra de 120 alumnos de un MBA y se realizó el análisis de confiabilidad para la escala total y se obtuvo un alfa de Cronbach de .91 mientras que para las dimensiones se obtuvieron puntajes desde .69 hasta .78 (Pardo, 2010).

Para la presente investigación es importante mencionar que, antes de trabajar con la muestra final, se realizó un estudio piloto con un grupo de 10 internas para constatar que los ítems de la escala de Bienestar Psicológico eran entendidos de manera adecuada por las internas debido a que estudios anteriores han trabajado con muestras distintas a la del presente estudio. De esta manera, para facilitar el entendimiento de los ítems, se realizaron unos cambios lingüísticos a algunos de los ítems de la prueba, sin que esto signifique un cambio sustancial en ninguno de ellos. En el ANEXO C se muestran tanto los cambios realizados a los ítems como a las opciones de respuesta.

Finalmente, para analizar las propiedades psicométricas de la escala, se realizó un análisis por consistencia interna y se obtuvieron los siguientes alfa de Cronbach para cada una de las dimensiones: Autonomía (.42), Manejo del Ambiente (.70), Crecimiento Personal (.61), Relación con Otros (.75), Sentido de Vida (.67) y Autoaceptación (.69). En cuanto a la escala general se obtuvo un puntaje de .91.

Procedimiento

La presente investigación se trata de un estudio en el que se evalúa el bienestar psicológico con sus respectivas dimensiones en un grupo de mujeres que se encuentran privadas de su libertad y que realizan ejercicio físico. Dado que no se encuentran baremos para población penitenciaria y que, además, presenten un nivel

de instrucción diverso, se evaluó a un grupo de internas que afirman no realizar ninguna clase de ejercicio físico, el cual constituyó el grupo de comparación.

Una vez que todos los datos de la muestra fueron recabados, se procedió a realizar los análisis estadísticos correspondientes. De esta manera, se realizó la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov para determinar la normalidad de datos y se concluyó que todas las subescalas, incluyendo la escala general de bienestar psicológico, tenían una distribución normal, por lo que se procedió a emplear pruebas paramétricas.

Para la comparación de medias entre el grupo que se ejercita y el grupo que no lo hace en relación al bienestar psicológico global y sus respectivas dimensiones, se utilizó el estadístico T-Student para muestras independientes, luego se verificó igualdad de varianzas en todos los casos y se pasó a observar si existían diferencias significativas en ambos grupos de comparación.

En el caso de variables como el grado de instrucción y la percepción de la salud, para realizar la comparación de medias en el grupo que realiza ejercicio físico, se utilizó en primer lugar el estadístico One Way Anova. Luego se pasó a verificar la igualdad de varianzas y si existían diferencias significativas entre los grupos de comparación. En el caso de que existieran diferencias, se procedió a utilizar el estadístico T-Student para observar en qué grupos existían dichas diferencias.

Finalmente, para observar si el ejercicio físico se asociaba con algunas variables de importancia, como la frecuencia de la práctica de ejercicio físico, la edad, el tiempo de sentencia y de reclusión, se realizaron Correlaciones de Pearson.

RESULTADOS

A continuación se presentarán los resultados encontrados en la presente investigación. En primer lugar, se mostrarán los hallazgos de las comparaciones realizadas en relación al bienestar psicológico global y sus respectivas dimensiones entre el grupo que realiza ejercicio físico y el grupo que no lo hace.

Para los objetivos específicos sólo se trabajó con los datos de las internas que se ejercitan. De esta manera, en la segunda parte se presentarán los resultados obtenidos en las correlaciones realizadas entre los niveles de bienestar psicológico y las variables relacionadas a la frecuencia del ejercicio físico (días a la semana y minutos al día). Con relación a las variables sociodemográficas, se presentarán los resultados de la correlación realizada entre los niveles de bienestar psicológico y la edad y, de la misma manera, se podrán observar los resultados obtenidos producto de la comparación de medias de los niveles de bienestar psicológico en relación al grado de instrucción que las internas poseen.

En la última sección, se revisarán las correlaciones resultantes entre los niveles de bienestar psicológico y las variables relacionadas al delito, como son el tiempo de sentencia y el tiempo de reclusión (ambos medidos en meses). Finalmente, se observarán los resultados de la comparación de medias para verificar si existen diferencias significativas en los niveles de bienestar psicológico en función a la percepción de la salud que las internas tienen sobre sí mismas. Es importante mencionar que estos procedimientos, de la misma manera que en la segunda sección, se realizaron en el grupo de internas que realiza ejercicio físico.

Bienestar psicológico en el grupo de internas

En primer lugar, se pudo observar en el bienestar psicológico global y en casi todas las dimensiones (a excepción de la dimensión de *autonomía*) diferencias significativas entre ambos grupos de comparación. De esta manera, se podría afirmar que el grupo que realiza alguna clase de ejercicio físico muestra niveles más altos tanto en la escala general de bienestar psicológico como en las dimensiones de *manejo del ambiente*, *crecimiento personal*, *relación con otros*, *sentido de vida* y *autoaceptación*. En la tabla 4 se muestran los resultados obtenidos.

Tabla 4:

Comparación de medias entre el grupo que sí realiza ejercicio físico y el que no lo hace en relación a los niveles de bienestar psicológico

	Práctica de Ejercicio Físico				t	p
	No		Sí			
	(n = 45)		(n = 112)			
	M	D.E.	M	D.E.		
Autonomía	37.20	7.52	39.30	6.61	-1.732	.09
Manejo del Ambiente	59.38	8.38	63.55	8.08	-2.898	.00
Crecimiento Personal	54.24	6.67	56.71	7.22	-1.980	.05
Relación con Otros	55.78	9.70	61.54	9.26	-3.480	.00
Sentido de Vida	56.00	8.88	59.04	8.55	-1.990	.05
Autoaceptación	49.40	9.03	53.32	8.66	-2.535	.01
Bienestar Psicológico	312.00	38.18	333.47	39.07	-3.134	.00

En la tabla 5 se pueden observar las correlaciones obtenidas entre los niveles de bienestar psicológico y la frecuencia de la práctica de ejercicio físico, la cual es medida a través del número de días a la semana en que las internas se ejercitan y a la cantidad de minutos que lo realizan diariamente. Como se puede observar en la tabla, se presenta una relación significativamente pequeña y positiva sólo entre la dimensión de *manejo del ambiente* y los días a la semana en que las internas se ejercitan.

Tabla 5:

Correlaciones en la muestra de estudio entre los niveles de bienestar psicológico y la frecuencia de la práctica de ejercicio físico

	Frecuencia de la Práctica de Ejercicio Físico			
	Días a la semana		Minutos al día	
	r	p	r	p
Autonomía	.02	.85	.03	.74
Manejo del Ambiente	.20	.04	.03	.76
Crecimiento Personal	.17	.08	.04	.69
Relación con Otros	.08	.40	-.14	.13
Sentido de Vida	.13	.16	.08	.39
Autoaceptación	.09	.32	-.03	.76
Bienestar Psicológico	.14	.13	.00	.97

En cuanto al bienestar psicológico y algunas variables sociodemográficas, se encontró que la escala general de bienestar psicológico y las dimensiones de *manejo del ambiente*, *relación con otros* y *autoaceptación* muestran relaciones positivas y significativamente pequeñas con la edad de las internas (ver tabla 6).

Tabla 6:

Correlaciones en la muestra de estudio entre los niveles de bienestar psicológico y la edad

	Edad	
	r	p
Autonomía	.10	.30
Manejo del Ambiente	.27	.00
Crecimiento Personal	.18	.06
Relación con Otros	.27	.00
Sentido de Vida	.01	.91
Autoaceptación	.22	.02
Bienestar Psicológico	.22	.02

Por otro lado, en cuanto a la diferencia de medias en los niveles de bienestar psicológico en función al grado de instrucción del grupo de internas que realiza ejercicio físico, se encontró que entre el grupo que tiene estudios primarios completos y el grupo de secundaria completa no existen diferencias significativas en relación a los niveles de bienestar psicológico. Sin embargo, entre los grupos de primaria completa y superior completa se encontraron diferencias significativas en relación a los niveles de bienestar psicológico en todas las dimensiones y en la escala general (ver tabla 7), por lo que se puede afirmar que el grupo que presenta estudios superiores completos muestra mayores niveles de bienestar psicológico, tanto en la escala general como en sus respectivas dimensiones, cuando son comparados con el grupo que sólo presenta primaria completa.

Tabla 7:

Comparación de medias entre el grupo de primaria completa y superior completa en relación al bienestar psicológico y sus dimensiones

	Grado de instrucción				t	p
	Primaria Completa (n = 6)		Superior Completa (n = 20)			
	M	D.E.	M	D.E.		
Autonomía	36.00	7.24	42.80	4.72	-2.734	.01
Manejo del Ambiente	60.00	6.60	68.00	7.92	-2.242	.03
Crecimiento Personal	52.50	5.09	62.25	5.70	-3.754	.00
Relación con Otros	56.33	8.76	69.40	7.13	-3.745	.00
Sentido de Vida	57.33	10.82	64.30	5.89	-2.079	.05
Autoaceptación	49.00	10.26	60.80	7.41	-3.135	.00
Bienestar Psicológico	311.17	35.75	367.55	29.86	-3.885	.00

Finalmente, también se pudieron observar diferencias significativas tanto en la escala general de bienestar psicológico como en cuatro dimensiones (*crecimiento personal, relación con otros, sentido de vida y autoaceptación*) cuando los grupos de secundaria completa y superior completa son comparados. Se puede concluir, entonces, que el grupo que presenta estudios superiores completos presenta mayores puntajes de bienestar psicológico (ver tabla 8).

Tabla 8:

Comparación de medias entre el grupo de secundaria completa y superior completa en relación al bienestar psicológico y sus dimensiones

	Grado de instrucción				T	p
	Secundaria Completa (n = 30)		Superior Completa (n = 20)			
	M	D.E.	M	D.E.		
Autonomía	40.70	6.00	42.80	4.72	-1.317	.19
Manejo del Ambiente	64.53	6.81	68.00	7.92	-1.652	.10
Crecimiento Personal	57.17	6.34	62.25	5.70	-2.889	.01
Relación con Otros	61.33	8.81	69.40	7.13	-3.415	.00
Sentido de Vida	59.53	6.39	64.30	5.89	-2.666	.01
Autoaceptación	54.47	7.91	60.80	7.41	-2.844	.01
Bienestar Psicológico	337.73	29.80	367.55	29.86	-3.463	.00

Bienestar psicológico y situación carcelaria

En relación al tiempo de reclusión, se observaron correlaciones positivas y significativamente medianas en la escala general de bienestar psicológico y en todas las dimensiones a excepción de la dimensión de *autonomía*. De la misma manera, se pudo observar una relación significativamente mediana entre el tiempo de sentencia y la dimensión de *manejo del ambiente*, mientras que se presentan correlaciones significativamente pequeñas entre el tiempo de sentencia y la escala general de bienestar psicológico y las dimensiones de *crecimiento personal, relación con otros, sentido de vida y autoaceptación* (ver tabla 9).

Tabla 9:

Correlaciones en la muestra de estudio entre los niveles de bienestar psicológico y variables relacionadas a la realidad carcelaria

	Realidad Carcelaria			
	Tiempo de Reclusión		Tiempo de Sentencia	
	r	p	r	p
Autonomía	.12	.22	.06	.52
Manejo del Ambiente	.36	.00	.30	.00
Crecimiento Personal	.35	.00	.22	.02
Relación con Otros	.38	.00	.28	.00
Sentido de Vida	.31	.00	.21	.03
Autoaceptación	.46	.00	.29	.00
Bienestar Psicológico	.42	.00	.29	.00

Bienestar psicológico y la percepción de la salud

En relación a los niveles de bienestar psicológico en función a la percepción de la salud (buena, regular o mala) en el grupo de internas que realiza ejercicio físico se encontró que no se mostraban diferencias significativas en ninguno de los casos, ya que todas las significaciones son mayores a .05 (ver Tabla 10).

Tabla 10:

Comparación de medias entre las diferentes percepciones de la salud en relación al bienestar psicológico y sus respectivas dimensiones

	Percepción de la Salud entre Grupos	
	F	p
Autonomía	0.81	.45
Manejo del Ambiente	1.90	.15
Crecimiento Personal	0.90	.41
Relación con Otros	0.17	.84
Sentido de Vida	0.76	.47
Autoaceptación	2.88	.06
Bienestar Psicológico	0.94	.39

DISCUSIÓN

El objetivo principal de la presente investigación es la de comparar el bienestar psicológico y sus respectivas dimensiones entre un grupo de internas que realizan ejercicio físico y otro grupo que no lo hace. Además, se considera importante observar cuáles son las relaciones que se dan entre los niveles de bienestar psicológico y algunas variables de importancia (la frecuencia de la práctica de ejercicio físico, edad, el grado de instrucción, la realidad carcelaria y la percepción de la salud) en el grupo de internas que realiza ejercicio físico.

Antes de pasar a discutir los resultados encontrados en relación a la escala general de bienestar psicológico como a sus respectivas dimensiones, es importante mencionar que si bien podría ser una limitación principal que el grupo que realiza ejercicio físico se encuentre compuesto por un número mayor de participantes en comparación al grupo que no realiza ninguna clase de actividad física, los resultados muestran que la dispersión de los datos en ambos grupos es semejante, lo cual permite su comparación.

En relación a la escala de bienestar psicológico global, se ha podido observar que existen diferencias significativas en ambos grupos de comparación. De esta manera, los resultados muestran un mayor nivel de bienestar psicológico en aquellas internas que realizan alguna clase de ejercicio físico.

De acuerdo a la bibliografía revisada, el ejercicio físico puede jugar un rol importante en el nivel de bienestar psicológico que las internas presentan. Entonces, se podría pensar que la práctica de ejercicio físico ayuda a que las internas puedan encontrar en esta una forma de contrarrestar los efectos negativos de los estresores que se presentan dentro de la cárcel y de elevar sus niveles de bienestar psicológico en comparación al grupo que no se ejercita de manera regular.

Los resultados confirmarían la hipótesis de que el ejercitarse ayuda a que las personas que se encuentran privadas de su libertad descarguen toda la tensión acumulada debido a estresores propios del encarcelamiento como la ansiedad, la sensación de permanente peligro, el miedo al futuro y la tensión muscular provocada por la poca movilidad (Valverde, 1991).

Además, el incremento en el nivel del bienestar psicológico, asociada a la práctica del ejercicio físico, podría influir en cómo las internas se sienten con ellas mismas y con todo aquello que pueden lograr y realizar en sus vidas. Esto se ve relacionado con lo que afirman Biddle y Ekkekakis (2007), quienes sostienen que el

mantenerse activo y realizar alguna clase de actividad física influye en que las personas se sientan más eficaces al momento de realizar sus actividades.

Sin embargo, es importante tomar en consideración que existe la posibilidad de que haya otros factores que pueden estar influyendo en el nivel de bienestar psicológico que presenta el grupo de estudio. Uno de ellos podría ser, por ejemplo, los factores de personalidad, pues existen datos empíricos que sugieren una relación entre perfiles determinados de personalidad y el bienestar psicológico (Ryan & Decci, 2001). De esta manera, puede haber la posibilidad de que el grupo que practica ejercicio físico posea anteriormente a esta práctica un perfil psicológico determinado que influye en que las internas presenten niveles más elevados de bienestar psicológico y que, por esta razón, se inclinen a realizar alguna clase de actividad física.

Por otro lado, se ha podido observar que la edad se relaciona con la escala general de bienestar psicológico en la muestra de estudio, por lo que se podría decir que existe una cierta tendencia a que dichas dimensiones incrementen sus niveles conforme la edad también se incrementa. Esto se puede deber a que, como se ha podido constatar en diversos estudios, la realización de alguna clase de ejercicio físico aumenta los niveles de bienestar psicológico y disminuyen los niveles de ansiedad conforme la edad va aumentando (Arias Morales et al., 2004; De Gracia & Marcó, 2000). Por esta razón, se esperaría que las personas que se encuentran privadas de la libertad puedan encontrar en la práctica de ejercicio físico, conforme su edad va en aumento, una manera de sentirse bien consigo mismas y puedan tener una disminución de los afectos negativos, como la ansiedad.

A pesar de estos hallazgos, se considera importante que futuras investigaciones deberían trabajar con las diferentes etapas de la vida, ya que de esta manera se podría observar si es que existen diferencias específicas en los niveles de bienestar psicológico cuando personas de distintas edades se ejercitan.

Asimismo, se ha podido observar una relación entre el nivel de bienestar psicológico y el grado de instrucción que presenta el grupo que se ejercita. De esta manera, las internas que presentan estudios superiores completos muestran un nivel más alto de bienestar psicológico cuando son comparadas con aquellas que sólo presentan estudios primarios o estudios secundarios.

Se podría pensar, entonces, que las internas que poseen estudios superiores pueden presentar un nivel más alto de bienestar psicológico gracias a que son personas más preparadas académicamente y poseen un buen nivel de conocimientos. Sin embargo, también podría pensarse que el tener un elevado nivel de bienestar psicológico por sí mismas las motive a seguir formándose de manera académica, por

lo que presentarían niveles más elevados de educación. Es importante mencionar que dentro de las cárceles existe la posibilidad de seguir estudios superiores a distancia, lo cual es aprovechado por alguna parte de las internas.

En relación a la realidad carcelaria que viven las internas, los resultados han demostrado relaciones entre el tiempo de reclusión y el tiempo de sentencia con el nivel de bienestar psicológico, por lo que se podría esperar que a mayor tiempo de estadía en la cárcel y a mayor sentencia, las internas presentarían niveles más altos en la escala general de bienestar psicológico.

En general, esto se puede deber a que la reacción negativa y esperable frente a la privación de la libertad haya ido disminuyendo con el pasar del tiempo y que, de esta manera, las internas hayan podido adaptarse de una manera más adecuada a estar en la cárcel. Estos resultados coinciden con los de otros estudios (Harding & Zimmermann, 1989; Montes de Oca & Silva, 2003; Valdez, 2010; Zamble, 1992).

Además, como sustenta Zamble (1992), las internas que realizan ejercicio físico han podido desarrollar un ajuste al encarcelamiento y una proyección a futuro que les permite regular sus comportamientos en busca de una mejor competencia para dominar y aprovechar el ambiente.

Entonces, se pensaría que tanto la adaptación como la proyección a futuro que las internas desarrollan frente a la situación de encarcelamiento podrían tener un impacto en el nivel de bienestar psicológico en general, mostrando así niveles altos.

A partir de ahora se pasará a discutir los resultados encontrados en relación a cada una de las dimensiones que conforman el bienestar psicológico. En cuanto a la dimensión de *manejo del ambiente*, se ha podido observar mayores puntajes en esta dimensión en quienes se ejercitan. De esta manera, se podría pensar que estas internas poseen de antemano un nivel más elevado de dicha dimensión y que esto las llevaría a aprovechar las oportunidades que el entorno -la cárcel- les ofrece para realizar alguna clase de actividad física.

Además, es importante mencionar que, si nos referimos a un espacio físico, el ejercitarse provee a las internas la posibilidad de estar en un ambiente físico diferente al de su celda o pabellón, lo que podría ser una manera de enfrentar la tensión a la que se encuentran expuestas debido al constante contacto que mantienen con otras internas y con el personal de seguridad cuando se encuentran en lugares comunes.

Por otro lado, el que las internas tengan por sí mismas un elevado nivel en la dimensión de manejo del ambiente podría también tener influencia en que se ejerciten durante más días a la semana, ya que se ha podido observar una relación entre dichas variables. Entonces, se podría pensar que, al sentir que pueden manejar su ambiente

y de aprovechar lo que el entorno les ofrece, las internas optarían por ejercitarse una mayor cantidad de días.

De la misma manera, se ha podido observar una relación entre esta dimensión y la variable sociodemográfica de edad, por lo que se podría decir que las internas que tienen más edad en el grupo que realiza ejercicio físico se sienten con una mayor competencia para manejar el ambiente en el que se encuentran. Esto se puede deber a que son personas que tienen una mayor experiencia que les permite desenvolverse de una manera más adecuada en su entorno y, de la misma manera, se podría pensar que han adquirido más recursos con el transcurso de los años.

El grado de instrucción también se relaciona con la dimensión de manejo del ambiente. Esto se podría deber a que las internas que poseen estudios superiores poseen las herramientas necesarias para aprovechar la mayoría de oportunidades que el entorno les ofrece y para satisfacer sus necesidades a nivel personal. Sin embargo, también cabe la posibilidad de que al tener un elevado nivel de manejo del ambiente las lleve a aprovechar la posibilidad que tienen para terminar con sus estudios o incluso para esforzarse en seguir estudiando, mostrando así estudios superiores completos.

La dimensión de manejo del ambiente se encuentra también relacionada tanto con el tiempo de reclusión como con el de sentencia que las internas presentan. De esta manera, se podría decir que a un mayor tiempo en la cárcel, las internas podrán ser capaces de presentar una buena competencia en el manejo de su ambiente gracias a la adaptación y a la proyección a futuro que desarrollarían con el pasar del tiempo.

En cuanto a la dimensión de *crecimiento personal*, se pudo observar que las internas que se ejercitan mostraron puntajes más altos en dicha dimensión en comparación a aquellas internas que no realizan ninguna clase de ejercicio físico. Esto se podría atribuir a que las personas que se encuentran privadas de su libertad pueden encontrar en la práctica de ejercicio físico una manera de sentir que no están destinadas a un estilo de vida invariable, sino que tienen la capacidad de adquirir un mayor conocimiento personal y una mayor oportunidad de cambio a pesar de encontrarse en una situación en donde pareciera que no existen mayores intenciones u oportunidades de cambio y mejora.

Es importante también tomar en consideración que puede haber la posibilidad de que estas internas por sí mismas posean un nivel elevado de crecimiento personal y que esto las lleve a realizar alguna clase de ejercicio físico. En este sentido, podrían encontrar en dicha práctica una manera de canalizar su deseo de crecimiento personal, ya que mediante la práctica de algún ejercicio en particular o en la

participación de alguna competencia, podrían sentirse reconocidas y buscar desarrollar su propio potencial en busca de nuevas experiencias que les permitan mejorar y crecer a nivel personal.

Se ha podido observar también una relación entre esta dimensión y el grado de instrucción que presentan las internas que se ejercitan, ya que aquellas que presentan estudios superiores completos muestran un nivel más elevado de crecimiento personal cuando son comparadas con aquellas que sólo presentan estudios primarios o secundarios. Una explicación podría ser que las internas que presentan un nivel de estudio superior muestren un nivel elevado de dicha dimensión debido a que los estudios realizados pueden proveerles la sensación de que se están desarrollando y expandiendo a nivel personal. Sin embargo, es también factible pensar que aquellas internas que sienten por sí mismas que están en un constante crecimiento personal y que deben de buscar experiencias para mejorar en los diversos ámbitos de sus vidas encuentren en los estudios una manera de desarrollar su potencial y de expandirse personalmente.

De la misma manera, se puede observar una relación directa entre la dimensión de crecimiento personal y el tiempo de reclusión y de sentencia, lo que podría deberse a que estar un mayor tiempo en la cárcel les podría permitir adaptarse y buscar experiencias nuevas que les permitan mejorar en su vida personal.

Con respecto a la dimensión de *relación con otros*, las internas que realizan ejercicio físico muestran una mayor capacidad para establecer relaciones interpersonales satisfactorias y para poseer empatía. Esto podría deberse a que dichas internas pueden poseer en general un mayor nivel de extraversión, por lo cual podrían buscar establecer vínculos interpersonales a través de la práctica de alguna actividad física, es decir, podría existir una búsqueda por relacionarse con las personas de su entorno, incluso si se encuentran en un ambiente como el carcelario.

Sin embargo, esta relación también podría deberse a que estas personas privadas de su libertad encuentran en la práctica de ejercicio físico la posibilidad para relacionarse y formar vínculos con personas que compartan el mismo interés por el ejercicio físico, compartiendo el tiempo de práctica, diversos tipos de ejercicios, consejos para realizar un mejor desempeño, etc. Además, se podría decir que dichos vínculos interpersonales son positivos debido a que realizar alguna actividad física favorece a que las internas posean una mejor comunicación y asertividad en la expresión de sus ideas y sentimientos.

Se ha podido verificar que esta dimensión se relaciona con la edad que las internas presentan. De esta manera, se podría decir que conforme aumenta la edad, las internas poseen una mayor capacidad para establecer relaciones interpersonales

satisfactorias y confiables a pesar de encontrarse en un ambiente hostil, por lo que se podría pensar que el tener más edad les permite desarrollar una mejor asertividad y expresividad de sus emociones y puntos de vista.

Otra variable que se relaciona con la dimensión de relación con otros es el grado de instrucción, ya que aquellas internas que poseen estudios superiores muestran niveles más elevados de dicha dimensión cuando son comparadas con aquellas que sólo tienen estudios primarios o secundarios. De esta manera, se podría decir que las internas al tener estudios superiores podrían poseer las herramientas necesarias para formar relaciones interpersonales cálidas y satisfactorias con las personas de su entorno. Sin embargo, cabe también la posibilidad de que al poseer por sí mismas un elevado nivel para relacionarse con los demás encuentren en los estudios una manera de establecer y mantener contactos interpersonales positivos.

En cuanto al tiempo de reclusión y de sentencia, se ha podido observar que a mayor tiempo de estas variables, las internas muestran un mayor nivel en la dimensión de relación con otros. Esto se puede deber a que las internas al estar más tiempo en la cárcel ven la necesidad de formar vínculos interpersonales cálidos y positivos con las personas que se encuentran en su entorno, ya que podrían pensar que con estas personas van a tener un contacto constante por mucho tiempo.

La dimensión de *sentido de vida* también presenta diferencias significativas en ambos grupos de comparación, siendo las internas que se ejercitan las que obtienen un mayor nivel en dicha dimensión. Una explicación de esta relación puede ser que estas internas, al sentir que tienen una direccionalidad que le da sentido a sus vidas, buscarían actividades que las ayude a otorgarles significado a lo que realizan y les sirva de apoyo para alcanzar las metas que se propongan.

Sin embargo, esta relación también se podría atribuir a que las internas pueden encontrar en la práctica de ejercicio físico una manera de ver un propósito y significado tanto en su pasado como en su presente y de sentir que a pesar de haber cometido errores son capaces de plantearse metas y salir adelante así se presenten dificultades en el transcurso de sus vidas. De esta manera, el hecho de estar privadas de su libertad no determinaría que las internas sientan que sus vidas no tienen sentido y les quite las ganas de salir adelante, sino que encontrarían en la práctica de alguna actividad física una manera de darle sentido a sus vivencias y a sentirse con la capacidad de plantearse nuevos retos.

En cuanto al grado de instrucción, las internas que presentan estudios superiores completos muestran un nivel más elevado en esta dimensión en comparación a las que tienen estudios primarios y secundarios. Esto se podría deber a que las internas al poseer un sentido de vida elevado tengan metas que cumplir y un

sentido de dirección por el que deben llevar sus vidas, lo cual las podría llevar a desarrollarse de manera académica como un medio para alcanzar dichas metas y para sentir que lo que realizan tiene un sentido y significado.

Sin embargo, también es posible que al tener estudios superiores las internas desarrollen una capacidad para poseer metas y una sensación de dirección en sus vidas, por lo que podrían estar en una constante búsqueda de nuevos retos que les de significado a sus vidas.

La dimensión de sentido de vida también se relaciona con las variables de tiempo de reclusión y de sentencia, por lo que se podría afirmar que a un mayor tiempo en estas variables, las internas muestran una mayor capacidad para plantearse metas y para poder ver un significado a todo aquello que han pasado en sus vidas. De esta manera, el proyectarse a estar un tiempo elevado dentro de la cárcel, podría ayudar a las internas a pensar que deben lograr ciertas metas para poder encontrarle un sentido a la situación que se encuentran atravesando.

En cuanto a la dimensión de *autoaceptación*, se ha podido observar que las internas que se ejercitan presentan mayores puntajes en dicha dimensión en comparación a las que no se ejercitan. Esto se puede deber a que entre los diversos beneficios de la práctica de ejercicio físico se encuentran el incremento de la confianza y autoestima (Cashin et al., 2008; Marquez, 1995), factores que se encuentran relacionados con la autoaceptación de las personas. De esta manera, se podría decir que, a pesar de encontrarse reclusas en un penal, cuando las internas se ejercitan son capaces de desarrollar una actitud positiva hacia sí mismas, reconocer tanto los aspectos positivos como negativos de su persona y de comprender sus estados de ánimo. Entonces, se podría afirmar que la práctica de ejercicio físico las proveería de seguridad sobre sí mismas y sobre las habilidades que poseen.

Sin embargo, también cabe la posibilidad de que dichas internas realicen alguna clase de actividad física porque tienen una actitud positiva hacia sí mismas, es decir, niveles elevados de autoaceptación. En este sentido, el que realicen ejercicio físico podría ser un reflejo de que se sienten bien consigo mismas y que son capaces de reconocer sus cualidades personales.

Por otro lado, la dimensión de autoaceptación se relaciona con la variable de edad, por lo que se podría pensar que las internas presentan un mayor nivel en esta área debido a que con el pasar de los años han podido desarrollar una actitud positiva hacia sí mismas, siendo capaces de reconocer tanto sus fortalezas como debilidades.

En cuanto al grado de instrucción, las internas que presentan estudios superiores completos también muestran un mayor nivel en dicha dimensión, por lo que se podría pensar que los estudios realizados influyen en que las internas tengan una

actitud positiva hacia sí mismas y en que se sientan a gusto con aquello que han logrado. Sin embargo, también podría pensarse que las internas al tener una actitud positiva hacia ellas mismas hayan llevado a cabo estudios superiores debido a que pueden sentir que son lo suficientemente capaces para realizarlos de manera adecuada debido a las fortalezas que posee su persona.

Se puede observar también una relación entre el tiempo de reclusión y de sentencia con la dimensión de autoaceptación. En este sentido, se podría pensar que a un mayor tiempo de estadía dentro de la cárcel, las internas son capaces de desarrollar una actitud positiva hacia ellas mismas, ya que podrían reconocer sus debilidades y realizar esfuerzos para mejorarlas, sintiéndose bien consigo mismas.

Como se ha podido observar, la práctica de ejercicio físico se relaciona con los niveles de bienestar psicológico que las internas presentan tanto en la escala general como en casi todas las dimensiones, pero no sucede lo mismo con la dimensión de *autonomía*, ya que es la única donde no se encuentran diferencias ni relaciones significativas. Dicha dimensión se encuentra relacionada con la capacidad de las personas para ser independientes y para regular sus conductas desde sí mismas. Como es de esperarse, dichas características son totalmente nulas en el ambiente penitenciario, pues la vida de las personas que se encuentran privadas de su libertad está limitada a lo que las reglas dictaminan y donde lo personal, la mayoría del tiempo, no posee ningún peso ni importancia. Además, como afirma Valverde (1991), los deseos e intereses de las internas se ven relegadas y no tienen la posibilidad de planificar sus vidas en relación a estos.

Por otro lado, esta dimensión de autonomía es la que tuvo una menor confiabilidad, por lo que se tuvo que analizar el contenido de los ítems de dicha dimensión, los cuales están relacionados con la poca capacidad que tienen las personas para tomar decisiones y seguir ciertas acciones sin que las condiciones externas tengan un rol importante.

Por ejemplo, las internas se sienten con un bajo nivel para actuar o pensar de determinada manera, ya que los ítems se encuentran relacionados con la capacidad para conservar su propia forma de ser y para no dejarse influir por las personas de su entorno. Además, se encuentran pendientes de lo que los demás puedan pensar acerca de ellas y de las decisiones que tomen, pues algunos ítems se relacionan con la búsqueda de encajar en situaciones sociales.

Estos puntos se pueden ver vulnerados dentro de la cárcel debido a que las internas se encuentran en un lugar donde las reglas les impiden actuar de manera independiente, por lo que tanto su manera de pensar como de actuar podría ser regida por factores externos. Otro factor que puede influir es el miedo a la violencia que

pueden sufrir dentro de la cárcel, ya que esto puede tener un impacto en que dichas personas actúen de determinada manera para buscar aceptación por parte de las demás internas, por lo que su manera de actuar o de pensar podría ser una manera de protección hacia sí mismas. En este sentido, las internas deberían mostrarse como personas muy parecidas a todas las demás, renunciando muchas a veces a lo que realmente son y lo que quieren, pues de esta manera les puede resultar más fácil relacionarse con las demás internas y obtener seguridad para sus propias vidas.

Además, es importante tomar en cuenta que dentro del ambiente penitenciario las personas que se encuentran privadas de su libertad no se pueden mostrar como seres autónomos ni les conviene destacar, ya que esto podría generar envidia por parte de otras internas e incluso del personal del INPE. De esta manera, las internas que pueden ser vistas con un mayor nivel de autonomía podrían ser percibidas por las demás internas como personas que no se rigen bajo las mismas reglas y, asimismo, por el personal del INPE como un problema que debe ser controlado. Por esta razón, es más conveniente tener un perfil bajo y ser una persona sumisa a las condiciones carcelarias, pues de esta manera se protegen a sí mismas y tienen más posibilidades de que las autoridades sean más condescendientes con ellas y, consecuentemente, posean una mayor facilidad para acceder a los beneficios penitenciarios y mejores relaciones.

Se podría concluir, entonces, que la dimensión de *autonomía* no genera diferencias ni relaciones significativas con ninguna de las variables de estudio debido a que dentro de la cárcel esta dimensión se encuentra casi o totalmente restringida por diversas razones.

Por otro lado, a partir de los resultados encontrados, se considera que se deberían realizar estudios longitudinales para establecer con mayor precisión si existe una relación de causa-efecto entre el ejercicio físico y el bienestar psicológico, pues si bien existe una relación entre las variables estudiadas y los niveles de bienestar psicológico, no se puede determinar cuál es la dirección de la misma.

Además, es importante mencionar que la escala de bienestar psicológico, a pesar de haber sido utilizada en una población con un nivel de instrucción muy diverso y distinto al que han utilizado estudios anteriores, ha logrado capturar consistentemente el constructo en la muestra de la presente investigación, ya que mostraron una alta confiabilidad tanto en la escala general como en todas las dimensiones, excepto la de *autonomía*.

Finalmente, se podría concluir que la práctica de ejercicio físico dentro de los penales resulta beneficiosa, ya que se ha podido constatar que existen diferencias significativas en los niveles de bienestar psicológico cuando se comparan a aquellas

internas que realizan ejercicio físico de las que no lo hacen. Se piensa que dentro de los penales deberían implementarse programas donde se incentive la práctica deportiva y donde se provean de los elementos y espacios necesarios para dicha práctica, ya que como se ha podido observar esto podría tener una influencia en los niveles de bienestar psicológico que las internas presentan.



REFERENCIAS

- Akandere, M. & Tekin, A. (2005). *Efectos del ejercicio físico sobre la ansiedad*. Recuperado de http://scholar.google.com.pe/scholar?hl=es&q=efectos+del+ejercicio+fisico+sobre+la+ansiedad&btnG=Buscar&lr=&as_ylo=&as_vis=0.
- Amigo, I. (2003). *Manual de psicología de la salud*. Madrid: Pirámide.
- Arias, R., Morales, J., Sibaja, F. & Vargas, W. (2004). Desarrollo e implementación de un programa de actividad física para la reducción de la ansiedad en varones adultos mayores de 50 años privados de la libertad. Recuperado de http://www.una.ac.cr/maestria_salud/pdf/RobertoArias.pdf.
- Arroyo, J. & Ortega, E. (2009). Los trastornos de personalidad en reclusos como factor de distorsión del clima social de la prisión. *Revista Española Sanidad Penitenciaria*, 11, 11-15. Recuperado de http://scielo.isciii.es/pdf/sanipe/v11n1/02_original_1.pdf
- Arruza, J., Arribas, S., Gil De Montes, L., Irazusta, S., Romero, S. & Cecchini, J. (2008). Repercusiones de la duración de la Actividad Físico-deportiva sobre el bienestar psicológico. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 8, 171-183. Recuperado de <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista30/artrepercusiones83.htm>
- Benites, L. (1995). Psicología, educación y deporte. *Revista de Psicología Liberabit*, 1, 11-14.
- Benites, L. (1999). La especialización en psicología del deporte en el Perú: una propuesta curricular. *Revista de Psicología Liberabit*, 5, 73-86.
- Biddle, S. & Ekkekakis, P. (2007). Physically active lifestyles and well-being. En F. Huppert, N. Baylis & B. Keverne (Eds.), *The Science of Well Being* (pp. 141-168). New York: Oxford University Press.
- Blasco, T. (1997). Asesoramiento psicológico en programas de ejercicio físico. En J. Cruz Feliu (Ed.), *Psicología del Deporte* (pp. 271-290). Madrid: Síntesis.

- Brim, O., Ryff, C., & Kessler, R. (2004). The MIDUS national survey: an overview. En O. Brim, C. Ryff & R. Kessler (Eds.). *A national study of well-being in midlife* (pp. 1-36). Chicago: The university of Chicago press.
- Burriss, J., Brechting, E., Salsean, J. & Carlson, C. (2009). Factors Associated with the psychological well-being and distress of university students. *Journal of American college health*, 57 (5), 536-543.
- Cashin, A., Potter, E., & Butler, T. (2008). The relationship between exercise and hopelessness in prison. *Journal of Psychiatric & Mental Health Nursing*, 15, 66-71. Recuperado de doi:10.1111/j.1365-2850.2007.01207.x
- Casullo, M. (2002). Evaluación del bienestar psicológico. En M. Casullo (Ed.), *Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica*. Buenos Aires, Paidós.
- Casullo, M. & Castro, A. (2000). Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista de Psicología de la PUCP*, 23 (1), 35-67.
- Chávez, S. (2008). *Bienestar psicológico en practicantes de yoga*. Tesis para optar por el título de licenciado en Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Comisión Episcopal de Acción Social (CEAS) (2006). *La realidad del sistema penitenciario en el Perú: Diagnóstico, limitaciones y retos*. Lima: ROEL.
- Cubas, M. (2003). *Bienestar subjetivo, bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes universitarios*. Tesis para optar por el título de licenciado en Psicología de la Universidad de Lima.
- De Gracia, M., & Marcó, M. (2000). Efectos psicológicos de la actividad física en personas mayores. *Universitat de Girona*, 12, 285-292.
- Deci, E. & Ryan, R. (2006). Hedonia, eudaimonia and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9, 1-11.

- Defensoría del Pueblo (2007). *Informe Defensorial N° 113. Supervisión del sistema penitenciario 2006*. Recuperado de: <http://www.defensoria.gob.pe/inform-defensoriales.php>
- Díaz, D., Rodríguez-Carbajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C. & Van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18 (3), 575-577.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31, 103-157.
- Diener, E., Suh, E. & Oishi, Sh. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of clinical psychology*, 24(1), 25-41.
- Fiorentino, M. (2004). Conductas de la salud. En L. Oblitas (Cord.), *Psicología de la salud y la calidad de vida* (pp. 57-81). México: International Thomson Editores.
- Gancedo, M. (2008). Historia de la psicología positiva. Antecedentes, aportes y proyecciones. En M. M. Casullo (Ed.), *Prácticas en Psicología Positiva* (pp. 11-38). Buenos Aires: Lugar Editorial.
- Goffman, E. (1972). *Internados*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Gross, J. & Suarez, M. (2003). How to reduce stress & construction costs in designing correctional and detention environments. *Corrections Today*, 65, 110-113. Recuperado de Research Library Core.
- Gutiérrez, M., Espino, O., Palenzuela, D. & Jiménez, A. (1997). Ejercicio físico regular y reducción de la ansiedad en jóvenes. *Psicothema*, 9, 499-508. Recuperado de <http://www.psicothema.com/pdf/121.pdf>
- Harding, T. & Zimmermann, E. (1989). Psychiatric symptoms, cognitive stress and vulnerability factors. A study in remand prison, *British Journal of Psychiatry*, 155, 36-43.

- Holmes, D. (1993). Aerobic fitness and the response to psychological stress. En P. Seraganian (Ed.), *Exercise psychology: the influence of physical exercise on psychological processes* (pp. 129-139). New York, Toronto, United States: J. Wiley.
- Instituto Nacional Penitenciario (INPE) (2010a). *Tratamiento penitenciario*. Recuperado de <http://www.inpe.gob.pe/>
- Instituto Nacional Penitenciario (INPE) (2010b). *Oficina General de Planificación - Estadística*. Recuperado de http://www2.inpe.gob.pe/portal/archivos/upload/menu/diciembre_2010.pdf
- Jiménez, M., Martínez, P., Miró, E., & Sánchez, A. (2008). Bienestar psicológico y hábitos saludables: ¿están asociados a la práctica de ejercicio físico? *International Journal of Clinical Health & Psychology*, 8, 185-202. Recuperado de Academic Search Complete database.
- Katula, J., Blissmer, B., & McAuley, E. (1999). Exercise Intensity and Self-Efficacy Effects on Anxiety Reduction in Healthy, Older Adults. *Journal of Behavioral Medicine*, 22(3), 233-247. Recuperado de Academic Search Complete database.
- Keyes, C., Shmotkin, D. & Ryff, C. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007-1022.
- Lawlor, D. & Hopker, S. (2001). The effectiveness of exercise as an intervention in the management of depression: systematic review and meta-regression analysis of randomized controlled trials. *British Medical Journal*, 32 2, 763-767. Recuperado de <http://www.bmj.com/cgi/content/full/322/7289/763?view=full&pmid=11282860>
- Lindquist, M. & Lindquist, M. (1997). Gender differences in distress: mental health consequences of environmental stress among jail inmates. *Behavioral Sciences & the Law*, 15, 503-523. Recuperado de Academic Search Complete database.

- Lucas, R. E., Diener, E. & Suh, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 616–628.
- Marquez, S. (1995). Beneficios psicológicos de la actividad física. *Revista de Psicología General y Aplicativa*, 48, 185-206.
- Martinsen, E. (2008). Physical activity in the prevention and treatment of anxiety and depression. *Nordic Journal of Psychiatry*, 62, 25-29. Recuperado de doi:10.1080/08039480802315640.
- Meza, B. (2010). *Bienestar psicológico en practicantes de danza contemporánea*. Tesis para optar por el título de licenciada en Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Mikulic, I. & Crespi, M. (2005). Contexto carcelario: un estudio de los estresores y las respuestas de afrontamiento en detenidos primarios y reincidentes. *Anuario de Investigaciones - Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires*, 12, 211-218. Recuperado de http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S185116862005000100021&lng=es&nrm=iso. ISSN 1851-1686.
- Molina-García, J., Castillos, I. & Pablos, C. (2007). Bienestar psicológico y práctica deportiva en universitarios. *European Journal of Human Movement*, 18, 79-91.
- Montes de Oca, T. & Silva, A. (2003). Efectos psicosociales de la reclusión en instituciones penitenciarias. En A. Silva (Ed.), *Conducta antisocial: un enfoque psicológico*. México, D.F.: Pax México.
- Morilla Cabezas, M. (2001). Beneficios psicológicos de la actividad física y el deporte. *Educación Física y Deportes*, 7, 1-5. Recuperado de SPORTDiscus with Full Text database.
- Oblitas, L. (2004). *Psicología y calidad de vida*. México, D.F.: Thompson.
- Ogden, J. (2007). *Health psychology: a textbook*. Buckingham: Open University Press.

- Pardo, F. (2010). *Bienestar psicológico y ansiedad rasgo-estado en alumnos de un MBA de Lima Metropolitana*. Tesis para optar por el título de licenciado en Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Peña, L., Mena, M., Labrada, C., Nicolau, O. & Reyes, N. (2006). Repercusión del ejercicio físico como terapéutica en pacientes deprimidos y ansiosos. *Revista Argentina de Clínica Neuropsiquiátrica*, 13, 33-42.
- Pérez Guadalupe, J. (1994). *Faites y atorrantes: una etnografía del penal de Lurigancho*. Lima: Facultad de Teología Pontificia y Civil de Lima.
- Rodriguez, M., & Gilabert, A. (1995). Deporte y salud: Efectos de la actividad deportiva sobre el bienestar psicológico y mecanismos hormonales subyacentes. *Revista de Psicología General y Aplicativa*, 48, 125-137.
- Ruiz, J. (2002). Riesgo de suicidio en prisión y factores asociados: un estudio exploratorio en cinco centros penales de Bogotá. *Revista Colombiana de Psicología. Universidad Nacional de Colombia*, 11, 99-114. Recuperado de http://scholar.google.com.pe/scholar?hl=es&q=The+health+promoting+prison+and+its+imperative+for+nursing&lr=&as_ylo=&as_vis=0
- Ruiz, J. (2007). Síntomas psicológicos, clima emocional, cultura y factores psicosociales en el medio penitenciario. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 39, 547-561. Recuperado de Academic Search Complete database.
- Ryan, R. & Deci, E. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on eudaimonic and hedonic well-being. *Annual review of psychology*, 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, 1069-1081.
- Ryff, C. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current directions in psychological Science*, 4(4) 99 – 104

- Ryff, C. & Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727. Recuperado de doi: 10-1037/0022-3514.69.4.719.
- Ryff, C., Magee, W., Kling, K. & Wing, E. (1999). Forging macro-micro linkages in the study of psychological well-being. En C. Ryff & V. Marshal (Eds.). *The self and society in ageing processes* (pp. 247-278). New York: Springer publishing company.
- Ryff, C. & Singer, B. (2008). Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-39.
- Schutte, P. & Ryff, C. (1997). Personality and well-being: Re-examining methods and meanings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 549-559.
- Seligman, M. (2002). Positive Psychology, Positive Prevention, and Positive Therapy. En C.R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.). *Handbook of Positive Psychology* (pp. 3-9). New York: Oxford University Press.
- Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: an introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Slaikue, K. (2000). *Intervención en crisis: manual para práctica e investigación*. México D.F.: El Manual Moderno.
- Small, A. (2006). *Situación carcelaria en el Perú y beneficios penitenciarios*. Lima: Editora Jurídica Grijley.
- Strümpfer, D. (2002). Psychofortology: Review of a new paradigm marching on. Recuperado de <http://general.rau.ac.za/psych/Reading/PSYCHOFORTOLOGY.doc>.
- Taylor, S. (2003). *Health psychology*. Boston: McGraw-Hill.
- Valdez, R. (2008). *Indicadores de conflicto y funcionamiento bajo presión en internos de un penal de Lima*. Tesis para optar por el título de licenciado en Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Perú.

- Valdivieso del Castillo, J. (2000). Deporte y salud: una nueva orientación de la psicología de la actividad física y el deporte en el Perú. *Revista de psicología Liberabit*, 6, 75-78.
- Van der Maat, B. (2008). *Privados de la libertad. Ciudadanos de segunda clase*. Arequipa: Ediciones Gráficas Abarca.
- Valverde, J. (1991). *La cárcel y sus consecuencias: la intervención sobre la conducta desadaptada*. Madrid: Popular.
- Weinberg, R & Gould, D. (1996). *Fundamentos de la psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel.
- Whitehead, D. (2006). The health promoting prison and its imperative for nursing. *International Journal of Nursing Studies*, 43, 121-131. Recuperado de Academic Search Complete database.
- Zamble, E. (1992). Behavior and adaptation in long-term prison inmates. Descriptive longitudinal results. *Criminal Justice and Behavior*, 19, 409-425.



ANEXO A

FICHA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Acepto voluntariamente participar en la investigación conducida por Marisut Guimet Castro, estudiante del último ciclo de la carrera profesional de Psicología Clínica, perteneciente a la Facultad de Letras y Ciencias Humanas de la Pontificia Universidad Católica del Perú.

La investigación se llama “Ejercicio Físico y Bienestar Psicológico en mujeres reclusas en dos penales de Lima”. Su participación radicará en responder a una ficha de datos y a la “Escala de Bienestar Psicológico”. Responder a estos cuestionarios le tomará aproximadamente entre 20 a 25 minutos.

Estos cuestionarios se responden de forma anónima. La información recopilada acerca de su persona se tratará en forma confidencial. Los datos recolectados se usarán para fines del estudio y sin ningún otro propósito. Asimismo, el personal administrativo, de seguridad así como lo aquellos que se encuentran al cuidado de la salud (psicólogos, médicos y técnicos en enfermería) y otras internas no tendrán acceso a esta información. Finalmente, no se usará su nombre en ninguno de los reportes.

Se agradece por su colaboración.

Firma: _____

ANEXO B

FICHA DE DATOS

Variables sociodemográficas

- Edad:
- Grado de instrucción (mencione el grado exacto):

Variables asociadas al delito

- Situación Jurídica (procesada o sentenciada):
- En caso de ser sentenciada, cuál es su tiempo de sentencia:
- Tiempo de reclusión:

Preguntas adicionales:

- ¿Cuán buena considera que es su salud?: Buena Mala Regular

Descripción de la práctica de Ejercicio Físico

- Señale la alternativa que mejor describa su práctica de ejercicio físico o deporte:
 - a) No practico ejercicio físico o deporte en absoluto.
 - b) Practico ejercicio físico 1 a 2 veces al mes como máximo.
 - c) Practico ejercicio físico 3 a 4 veces al mes como máximo.
 - d) Practico ejercicio físico o deporte de manera no sistemática, como máximo 1 ó 2 días semanales.
 - e) Practico ejercicio físico o deporte habitualmente un mínimo de 3 días a la semana.
- Si ha contestado "b", "c", "d" o "e" anteriormente, conteste las siguientes preguntas:
 - a) ¿Cuántos días a la semana lo realiza exactamente?

 - b) ¿Durante cuántos minutos al día?

ANEXO C
RELACIÓN DE ITEMS CAMBIADOS

ITEM ORIGINAL	ITEM CAMBIADO
4. No estoy interesado/a en actividades que vayan a expandir mis horizontes.	4. No estoy interesado/a en actividades que vayan a expandir mis puntos de vista.
9. Las exigencias de la vida diaria con frecuencia me desalientan.	9. Las exigencias de la vida diaria con frecuencia me desaniman.
14. En mis decisiones no influye lo que los demás están haciendo.	14. Lo que los demás hacen no influye sobre mis decisiones.
16. Soy el tipo de persona que le gusta probar cosas nuevas.	16. Soy el tipo de persona que le gusta intentar cosas nuevas.
18. Siento que la mayoría de personas que conozco han obtenido más cosas de la vida que yo.	18. Siento que la mayoría de personas que conozco han tenido más éxito en la vida que yo.
21. Soy bastante bueno/a en manejar las diversas responsabilidades de mi vida cotidiana.	21. Soy bastante bueno/a manejando las diversas responsabilidades de mi vida diaria.
22. No quiero intentar nuevas maneras de hacer las cosas – mi vida está bien así.	22. No quiero intentar nuevas maneras de hacer las cosas porque mi vida está bien así.
23. Tengo un sentido de dirección y propósito en mi vida.	23. Tengo un sentido de propósito en mi vida.
26. El sentirme contento conmigo mismo es más importante para mí que tener la aprobación de los demás.	26. Es más importante para mí sentirme contento conmigo mismo que tener la aprobación de los demás.
29. Mis actividades diarias frecuentemente me parecen triviales y poco importantes.	29. Mis actividades diarias frecuentemente me parecen superficiales y poco importantes.
32. Tiendo a dejarme influir por personas con opiniones sólidas.	32. Me dejo influir por personas con opiniones firmes.
36. He cometido algunos errores en el pasado, pero siento que finalmente todo ello ha contribuido al mejor resultado.	36. He cometido algunos errores en el pasado, pero siento que finalmente todo ello ha contribuido a hacer mejor las cosas.
39. Generalmente manejo bien mis finanzas y asuntos personales.	39. Generalmente manejo bien mi economía y mis asuntos personales.
42. Me siento desilusionado, de muchas maneras, por los logros de mi vida.	42. Me siento desilusionado, de muchas maneras, por los logros de mi vida.
44. Es más importante para mí “encajar” en situaciones sociales, que el mantenerme solo/a en mis principios.	44. Es más importante para mí “encajar” en situaciones sociales, que defender mis principios yo solo/a.
50. Tengo confianza en mis opiniones, incluso cuando estas son contrarias al consenso general.	50. Tengo confianza en mis opiniones, incluso cuando estas son contrarias a lo que los demás piensan.
52. Siento que he desarrollado mucho como persona a lo largo del tiempo.	52. Siento que me he desarrollado mucho como persona a lo largo del tiempo.

53. Soy una persona activa en llevar a cabo los planes que he establecido para mí.	53. Soy una persona capaz de llevar a cabo los planes que he establecido para mí.
61. Cuando de amistades se trata, con frecuencia siento como si estuviera excluido/a.	61. Cuando de amistades se trata, con frecuencia siento como si estuviera aislado/a.
68. No soy del tipo de persona que se rinde ante las presiones sociales para actuar o pensar de cierta manera.	68. No soy del tipo de persona que actúa o piensa de cierta manera por presiones sociales.
76. Hace tiempo que me he rendido de intentar hacer mejoras o cambios en mi vida.	76. Hace tiempo que ya no intento hacer mejoras o cambios en mi vida.
82. El dicho “no le puedes enseñar trucos nuevos a un perro viejo” es cierto.	82. Es verdad que a una persona vieja no se le puede enseñar cosas nuevas.
84. Todas las personas tienen sus debilidades, pero parece que yo tengo más de lo que me corresponde.	84. Todas las personas tienen sus debilidades, pero parece que yo tengo más debilidades que los demás.

