

(.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.
- Burris, 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.
- Rodríguez, 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.

